

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Perawat sebagai bagian dari tenaga kesehatan profesional yang memiliki beberapa peran seperti pemberi asuhan, pendidik, *advocat* klien, konselor, agen pengubah, pemimpin, manajer, manajer kasus, serta peneliti dan pengembang praktik keperawatan (Pasthikarini et al., 2018), di mana perawat bersinggungan secara langsung dengan pasien selama, mulai dari pemenuhan kebutuhan dasar seperti kebersihan dan ambulasi sampai dengan asuhan keperawatan yang berkolaborasi dengan tenaga medis lainnya sehingga menyebabkan pelayanan keperawatan menjadi salah satu indikator dari bermutu atau tidaknya pelayanan di sebuah rumah sakit terutama ruang rawat inap (Simamora et al., 2019). Perawat sebagai penggerak mutu dan kualitas layanan yang diciptakan melalui pelayanan prima, diharapkan mampu memberikan pelayanan yang maksimal dan berkualitas sehingga perawat wajib dalam keadaan fisik yang sehat dan bugar agar kesehatan pasien tidak terabaikan (Yulanda et al., 2021). Dengan dedikasi dan pelayanan yang diberikan perawat kepada pasien, sehingga dituntut untuk bekerja selama 24 jam untuk memenuhi kebutuhan pasien dengan menggunakan sistem *shift* dalam bekerja meskipun hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur pada perawat itu sendiri (Triwijayanti et al., 2020).

Berdasarkan PerMenKes RI, (2017) penilaian kinerja dan supervisi penilaian kinerja merupakan penilaian tentang seberapa baik perawat dalam melaksanakan tugas-tugas terkait asuhan keperawatan sesuai dengan uraian tugas, sehingga penilaian kinerja yang dilakukan secara benar dan tepat mampu meningkatkan motivasi dan produktivitas kerja. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efektifitas penilaian kinerja antara lain: penilaian harus didasari indikator kinerja individu, perawat mampu memahami dan mengimplementasikan standar secara benar, harus mengetahui sumber data yang akan dikumpulkan untuk penilaian, penilaian dilakukan pada orang yang diobservasi pelaksanaan tugasnya, dan penilaian akan memperoleh hasil positif jika penilai meyakini dan respek terhadap

profesinya. Tingkat pendidikan dan lama kerja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam bekerja, selain itu kurang tidur dan kualitas tidur yang tidak memadai bisa menimbulkan dampak yang buruk terhadap kinerja perawat, serta pada keselamatan pasien dan diri perawat (Potter et al., 2021).

Beberapa penelitian menyatakan adanya hubungan antara *shift* kerja dengan kualitas tidur yaitu terdapat kecondongan pekerja *shift* untuk memiliki durasi tidur yang tidak cukup, kesulitan untuk jatuh tertidur, dan perasaan tidak segar saat bangun tidur, sebagian besar perawat mengalami kelelahan kerja karena beban kerja yang berat sehingga menyebabkan kurang istirahat (Sesrianty & Marni, 2019), dan menurut penelitian Afifah et al. (2021) terkait kualitas tidur, didapatkan kualitas tidur baik sebagian besar ada pada *shift* pagi sebanyak 7 orang dan kualitas tidur buruk sebagian besar terdapat pada *shift* malam sebanyak 18 orang. Menurut penelitian yang dilakukan (Pratama & Wijaya, 2019), terkait kualitas tidur didapatkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan bekerja, penggunaan sistem *shift* dalam bekerja dapat mempengaruhi keselamatan dan kecelakaan kerja karena adanya perubahan irama sirkadian pada pekerja *shift* malam sehingga menyebabkan waktu tidur terganggu karena harus bekerja, yang menyebabkan pekerja mudah lelah. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan pada pekerja sehingga menyebabkan produktivitas dan kapasitas kerja menurun dan dapat menyebabkan kecelakaan dalam bekerja.

Tingkat paling dasar dalam hierarki kebutuhan dasar menurut Maslow adalah kebutuhan fisiologis, yang mencakup istirahat dan tidur yang harus terpenuhi untuk melangkah ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Hal mendasar yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan salah satunya adalah istirahat dan tidur, sehingga istirahat dan tidur memegang peranan yang sangat penting, waktu yang diperlukan untuk tidur bervariasi tergantung pada tiap individu, kekurangan tidur atau tidak tidur tidak mengancam nyawa secara langsung, akan tetapi dapat menyebabkan berbagai macam gangguan dan kondisi yang lebih buruk (Patrisia et al., 2020). Tidur diyakini dapat menjaga keseimbangan mental, emosional, mengurangi stress pada paru, kardiovaskular, endokrin dan lain-lain, umumnya saat tidur terdapat dua efek fisiologis yaitu, pada sistem saraf dapat memulihkan

Tsilmi Adhari, 2022

kepekaan normal dan keseimbangan diantara berbagai susunan saraf, dan efek pada struktur tubuh, terjadi penurunan selama tidur yang mengembalikan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh (Rohayati, 2019). Gangguan tidur adalah salah satu komordibitas dari berbagai gangguan mental dan fisiologis, sehingga tidur sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan (Cordi et al., 2019).

*American Academy of Sleep Medicine* menyatakan bahwa sebanyak 30% hingga 35% dari populasi orang dewasa secara keseluruhan memiliki gejala insomnia ringan, insomnia juga sering dialami oleh perawat karena *shift* kerja yang panjang, dilaporkan sebanyak 35,5% perawat di Cina menderita gangguan tidur, penyebab utama gangguan tidur adalah kerja *shift* malam, perawat diminta untuk tetap terjaga sepanjang malam dan bekerja beberapa *shift* berturut-turut, dilaporkan sebanyak 57% perawat *shift* malam mengalami gangguan tidur, kurang tidur dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kehilangan memori, respon lambat, kelelahan, mudah marah dan memiliki potensi untuk depresi. Selain dapat mempengaruhi kesehatan perawat tetapi juga kualitas pekerjaan mereka, serta kesehatan psikologis dan pengobatan pasien dan dapat mengakibatkan kesalahan dan kecelakaan (Deng et al., 2020). Berdasarkan beberapa penelitian, prevalensi keluhan gangguan tidur mencapai 20% hingga 41% diberbagai negara (Sukmawati & Putra, 2019), di Indonesia sendiri diperkirakan sebanyak 28 juta dari penduduk Indonesia atau sekitar 10% mengalami gangguan tidur yang menjadi indikator penting berbagai gejala penyakit medis (Zahara et al., 2018).

Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada perawat di ruang rawat Cemara 1 RS Bhayangkara TK.I R. Said Sukanto untuk mengumpulkan data awal mengenai kualitas tidur yang dialami perawat, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada perawat pelaksana, ditemukan bahwa rata-rata perawat di ruang Cemara 1 kerap kali mengeluh mengenai beban kerja yang bertambah karena beberapa hal yaitu adanya perubahan struktur organisasi dan adanya perawat yang menjadi vaksinator, hal ini mengakibatkan jumlah anggota tim berkurang sehingga beban kerja tim saat ini bertambah, lalu beban kerja Kepala Pelaksana (Kalak) yang bertambah karena adanya persiapan akreditasi Rumah Sakit. Selain itu bentuk ruangan yang seperti bangsal serta jumlah pasien yang cenderung fluktuatif berkisar 10 hingga 15 pasien menjadi salah satu alasan mengapa perawat di ruangan

Tsilmi Adhari, 2022

Cempaka mengalami kualitas tidur yang buruk, sebanyak 30-40% pasien memiliki tingkat ketergantungan *total care* dan perlu dipantau terus menerus. Persiapan pelaksanaan akreditasi Rumah Sakit juga menjadi salah satu penyebab kualitas tidur yang buruk dikarenakan banyak hal yang harus dipersiapkan terkait akreditasi seperti penyesuaian kebijakan baru yang perlu dipersiapkan oleh Kalak dan perawat lainnya, penyesuaian terkait tata letak ruangan, dan pengumpulan data ruangan.

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur adalah menggunakan teknik relaksasi yang memiliki manfaat yaitu: menurunkan tekanan darah, menurunkan ketegangan otot, menurunkan denyut jantung, menurunkan jumlah respirasi, memberi perasaan tenang dan nyaman (Potter et al., 2021). Teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah terapi musik suara alam. Berdasarkan penelitian (Waruwu et al., 2019) pemberian terapi musik suara alam efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien kritis di ruang ICU RSUD Royal Prima Medan, sejalan dengan penelitian (Nasari et al., 2018) menunjukkan bahwa dengan pemberian terapi musik suara alam sebanyak 2 kali di hari yang berbeda dengan waktu pemberian 30 menit dapat meningkatkan kualitas tidur pasien di ruang rawat unit perawatan *coroner*, begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2020) menunjukkan bahwa pemberian terapi music suara alam pada lansia dapat meningkatkan kualitas tidur. Terapi music *nature sounds* merupakan terapi nonfarmakologi yang membantu memperbaiki dan meningkatkan *mood* seseorang khususnya lansia menjelang tidur. Secara fisiologis didalam tubuh, musik suara alam juga dapat menstimulus akson-akson serabut saraf ascendens ke neuron-neurin RAS. Stimulus ditransmisikan ke area korteks serebral, sistem limbik akan terstimulus menghasilkan sekresi feniletilamin yang bertanggung jawab pada *mood* seseorang. Pada saraf otonom, stimulus suara musik tersebut menyebabkan sistem saraf parasimpatis beres di atas sistem saraf simptis sehingga merangsang gelombang otak alfa yang menghasilkan kondisi nyaman dan rileks (Nasari et al., 2018).

## **I.2 Rumusan Masalah**

Hasil wawancara didapatkan kondisi perawat berkaitan dengan kualitas tidur yang dialami, sebanyak 5 orang (62,5%) dari 8 perawat yang saat ini bertugas kerap

Tsilmi Adhari, 2022

kali mengeluh karena beban kerja yang bertambah karena beberapa hal yaitu adanya perubahan struktur organisasi dan adanya perawat yang menjadi vaksinator, hal ini mengakibatkan jumlah anggota tim berkurang sehingga beban kerja tim saat ini bertambah, lalu beban kerja Kepala Pelaksana (Kalak) yang bertambah karena adanya persiapan akreditasi Rumah Sakit.

Bentuk ruangan yang seperti bangsal serta jumlah pasien yang cenderung fluktuatif berkisar 10 hingga 15 pasien menjadi salah satu alasan mengapa perawat di ruangan Cempaka mengalami kualitas tidur yang buruk, sebanyak 30-40% pasien memiliki tingkat ketergantungan *total care* dan perlu dipantau terus menerus. Persiapan pelaksanaan akreditasi Rumah Sakit juga menjadi salah satu penyebab kualitas tidur yang buruk dikarenakan banyak hal yang harus dipersiapkan terkait akreditasi seperti penyesuaian kebijakan baru yang perlu dipersiapkan oleh Kalak dan perawat lainnya, penyesuaian terkait tata letak ruangan, dan pengumpulan data ruangan. Berdasarkan hal tersebut maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “apakah penerapan terapi musik *nature sounds* dapat meningkatkan kualitas tidur yang dialami oleh perawat di ruang Cempaka 1 Rumah Sakit Bhayangkara TK.I R. Said Sukanto?”. Pertanyaan dalam penelitian yang akan diajukan sebagai berikut:

- a. Bagaimanakah gambaran karakteristik usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan masa kerja perawat di Rumah Sakit Bhayangkara TK. I R. Said Sukanto?
- b. Bagaimanakah gambaran kualitas tidur perawat sebelum diberikan intervensi terapi musik *nature sounds* di Rumah Sakit Bhayangkara TK. I R. Said Sukanto?
- c. Bagaimanakah gambaran kualitas tidur perawat sesudah diberikan intervensi terapi musik *nature sounds* di Rumah Sakit Bhayangkara TK. I R. Said Sukanto?

### **I.3 Tujuan Penulisan**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Tsilmi Adhari, 2022

*STUDI KASUS PENERAPAN EVIDANCE BASE NURSING TERAPI MUSIK NATURE SOUNDS TERHADAP KUALITAS TIDUR PERAWAT DI RUANG CEMARA 1 RUMAH SAKIT BHAYANGKARA TK. I R. SAID SUKANTO*  
UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id - www.repository.upnvj.ac.id]

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menganalisis dan mengetahui Efektifitas Terapi Musik *Nature Sounds* terhadap Kualitas Tidur Perawat di Ruang Rawat Inap Cemara 1 di Rumah Sakit Bhayangkara TK. I R. Said Sukanto.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk:

- a. Mengetahui gambaran karakteristik (Usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan dan masa kerja perawat di Rumah Sakit Bhayangkara TK. I R. Said Sukanto.
- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur perawat sebelum diberikan intervensi terapi musik *nature sounds* di ruang rawat inap di Rumah Sakit Bhayangkara TK. I R. Said Sukanto.
- c. Mengetahui gambaran kualitas tidur perawat sesudah dilakukan intervensi terapi musik *nature sounds* di ruang rawat inap di Rumah Sakit Bhayangkara TK. I R. Said Sukanto.

## **I.4 Manfaat Penulisan**

### **I.3.1 Bagi Pelayanan Kesehatan**

Dapat bermanfaat dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk diimplikasikan pada perawat yang mengalami gangguan tidur sebagai salah satu terapi untuk mengatasinya.

### **I.3.2 Bagi Pendidikan**

Diharapkan studi kasus ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk dilakukan karena perawat merupakan tenaga *profesional* yang diharapkan mampu memberikan pelayanan yang maksimal dan memuaskan sehingga perawat perlu memiliki kondisi tubuh yang sehat dan dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya.

### **I.3.3 Bagi Penelitian**

Tsilmi Adhari, 2022

*STUDI KASUS PENERAPAN EVIDANCE BASE NURSING TERAPI MUSIK NATURE SOUNDS TERHADAP KUALITAS TIDUR PERAWAT DI RUANG CEMARA 1 RUMAH SAKIT BHAYANGKARA TK. I R. SAID SUKANTO*  
UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id - www.repository.upnvj.ac.id]

Studi kasus ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang pengaruh terapi musik *nature sounds* terhadap kualitas tidur perawat, dan untuk menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

**Tsilmi Adhari, 2022**

***STUDI KASUS PENERAPAN EVIDANCE BASE NURSING TERAPI MUSIK NATURE SOUNDS TERHADAP KUALITAS TIDUR PERAWAT DI RUANG CEMARA I RUMAH SAKIT BHAYANGKARA TK. I R. SAID SUKANTO***  
UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) - [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]