

HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN STRES KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP DI RSUD BOGOR

Clarissa Giana Putri

ABSTRAK

Tidur yang buruk sering kali disebabkan oleh stres kerja, karena mereka memiliki tanggung jawab besar terhadap pekerjaan mereka. Perawat dengan beban kerja tinggi cenderung mengalami stres kerja yang lebih besar, karena banyaknya tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan stres kerja dengan kualitas tidur perawat di Ruang Rawat Inap di RSUD Bogor. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pendekatan *cross sectional* dan teknik *purposive sampling* dengan 140 responden. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi-Square*. Hasil Analisa bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kualitas tidur ($p\ value = 0,352$) namun terdapat hubungan stres kerja ($p\ value = 0,021$) dengan kualitas tidur perawat di Ruang Rawat Inap di RSUD Bogor. Manajemen rumah sakit diharapkan dapat mengatur dan menyesuaikan pembagian tugas perawat agar beban kerja tidak terlalu berat, sehingga dapat mencegah stres kerja dan tidur yang buruk pada perawat.

Kata Kunci : beban kerja, kualitas tidur, perawat, stres kerja

***RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD AND WORK STRESS
WITH SLEEP QUALITY OF NURSES IN THE INPATIENT
ROOM AT RSUD BOGOR***

Clarissa Giana Putri

ABSTRACT

Poor sleep is often caused by work stress, as they have great responsibilities at their jobs. Nurses with a high workload tend to experience greater work stress, because of the large number of work demands that must be completed. This study aims to determine the relationship between workload and work stress and the sleep quality of nurses in the Inpatient Room at Bogor Regional Hospital. This research uses quantitative methods with a cross sectional approach design and purposive sampling technique with 140 respondents. Data analysis was carried out using the Chi-Square test. The results of the analysis showed that there was no significant relationship between workload and sleep quality (p value = 0.352) but there was a relationship between work stress (p value = 0.021) and the sleep quality of nurses in the Inpatient Room at RSUD Bogor. Hospital management is expected to be able to organize and adjust the division of nursing duties so that the workload is not too heavy, so as to prevent work stress and poor sleep among nurses.

Keywords : *workload, sleep quality, nurses, work stress*