

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masalah tidur yang dialami seorang perawat salah satunya adanya dalam sebuah penerapan shift kerja sehingga dapat menyebabkan terjadinya suatu pola tidur perawat yang tidak baik maka dari beberapa penerapan aturan jam kerja ataupun shift kerja. Shift kerja yang terbagi dalam tiga bagian yaitu ada shift pagi, shift siang dan shift malam. Namun sering terjadi adanya dari beban kerja shift pagi dan shift malam lebih berat dari pada shift siang sehingga adanya suatu perubahan pola tidur yang kurang baik sehingga dapat menyebabkan tidak maksimal bagi beberapa seorang perawat untuk istirahat.

Bagi seorang perawat yang dapat melakukan maupun memberikan tindakan asuhan keperawatan untuk pasien yang kunjungannya cukup banyak sehingga dilakukan pada shift kerja pagi dan ketika shift kerja malam hari. Saat shift kerja di malam hari yang seharusnya digunakan untuk dapat mengistirahatkan organ tubuh dalam seperti jantung dan paru-paru maka untuk dipaksa bekerja extra pada shift kerja di malam hari. Hal ini dapat menyebabkan sehingga tubuh menjadi dapat mudah lelah sehingga sampai pola tidur yang tidak maksimal (Saftarina & hasanah, 2013).

Tidur juga beberapa bagian untuk sebagai kebutuhan dasar manusia tanpa adanya jumlah istirahat dan tidur yang cukup sehingga dapat memiliki kemampuan untuk dapat berkonsentrasi serta dapat membuat keputusan dan sampai berpatisipasi dalam aktivitas sehari-hari akan mudah dapat menurun. Masalah tidur yang dialami dari beberapa bagian pengalaman sehari-hari yang disebabkan oleh berbagai faktor lingkungan yang termasuk tahap perkembangan dan stressor psikososial, jadwal kerja, sekolah, dan perjalanan, penggunaan obat atau penyalahgunaan zat, dan kesehatan fisik serta mental (Fenny & Supriatmo, 2016).

Kondisi perawat yang bekerja dinas shift malam sangat mengubah pola tidur perawat sehingga menimbulkan kualitas tidur yang tidak dapat memadai yang akan dapat berdampak buruk terhadap kinerja pekerjaan serta produktivitas kerja perawat shift malam yang akan berimbas pada keselamatan pasien dan keselamatan perawat itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2017) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk shift malam yang dapat menyebabkan kinerja serta produktivitas kerja perawat menurun dalam melaksanakan asuhan keperawatan pelayanan yang diberikan untuk pasien.

Gangguan tidur yang akan dapat menimbulkan beberapa efek pada seseorang dengan pola tidur yang tidak maksimal. Ketika seorang perawat dengan kurang tidur akan menimbulkan pola berpikir dan bekerja dapat menjadi lebih lambat serta dapat membuat banyak kesalahan dan dapat sulit untuk mengingat sesuatu. Hal ini mengakibatkan penurunan produktivitas kerja perawat (T A Thayeb, 2015).

Produktivitas kerja perawat dengan memiliki kualitas tidur yang baik sangatlah penting di dunia kesehatan karena memiliki dua alasan utama. Pertama memiliki keluhan terhadap kualitas tidur perawat menjadi semakin sering ditemui. Survei epidemiologi mengindikasikan bahwa 15-35% dari populasi orang dewasa mengeluhkan pada gangguan kualitas tidur yang sering mereka alami yang seperti gangguan memasuki tidur atau gangguan mempertahankan tidur sehingga durasi tidur menjadi memendek. Kedua dalam kualitas tidur yang buruk dapat menjadikan tanda dan gejala yang penting untuk banyak penyakit dalam pola tidur dan menyebabkan dampak penyakit medis lainnya (Nugroho, 2018).

Dampak dari kualitas tidur salah satunya yang dapat menyebabkan terjadinya pola tidur yang tidak baik akibat dari beberapa pengaturan jam kerja ataupun shift kerja. Shift kerja yang terbagi dalam tiga bagian yaitu ada shift pagi, shift siang dan shift malam. Namun sering terjadi dari beban kerja shift pagi dan shift malam lebih berat dari pada shift siang sehingga adanya perubahan pola tidur yang kurang baik sehingga tidak maksimal bagi seorang perawat untuk istirahat. Semua tindakan yang dilakukan untuk pasien yang banyak dilakukan pada shift pagi dan ketika di malam hari yang seharusnya digunakan untuk mengistirahatkan organ tubuh dalam seperti jantung dan paru-paru malah dipaksa bekerja extra pada

malam hari. Hal ini menyebabkan tubuh menjadi mudah lelah dan kualitas tidur yang tidak maksimal (Revalicha, 2013).

Kualitas tidur yang akan sangat mempengaruhi pada kesehatan tubuh merupakan bagian kebutuhan tidur jika tidak memperhatikan kondisi tubuh akibat pola tidur menjadi tidak maksimal yang akan mengalami beberapa gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur yang sering dijumpai dengan jam kerja shift malam yang lebih banyak dengan beban kerja serta lebih berat karena kuantitas pekerjaannya (Nurdiantini, 2012). Sehingga dapat menimbulkan keluhan yang dirasakan perawat shift malam adalah seperti rasa mengantuk yang hebat, jam kerja yang lebih panjang, dan lelah di seluruh badan. Selain itu, perawat juga mengeluhkan cepat lelah, nyeri dan pegal-pegal pada punggung dan kaki, pusing serta mengantuk yang menimbulkan kesukaran untuk memulai tidur atau sering terbangun selama tidur atau tidur cepat tetapi terlalu cepat bangun pada dini hari untuk kemudian tidak dapat tidur kembali namun adanya tugas perawat sebagai perawat pelaksana dengan banyaknya beban pekerjaan saat jam kerja shift malam dan kewajiban seorang perawat dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien (Nurdiantini, 2012).

Kewajiban seorang perawat dengan kondisi kualitas tidur yang kurang dapat juga mengurangi beberapa kesempatan bagi perawat untuk mengambil istirahat untuk dipergunakan istirahat seperti makanan dan tidak meninggalkan untuk melaksanakan ibadahnya. Dalam jangka pendek, dapat menimbulkan stres sehingga dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental sehingga dapat sering menghambat produktivitas kerja dan pekerjaan kinerja perawat dalam memberikan asuhan keperawatan seperti memberikan obat, menuliskan intervensi dalam asuhan keperawatan. Sehingga menimbulkan efek dalam jangka panjang dari stres yang timbul secara terus-menerus dapat menyebabkan depresi yang dapat menimbulkan serta berkontribusi banyak hal-hal lainnya yang tidak sehat atau “non-kesehatan” dengan kondisi fisik sebagai seorang perawat (Tareluan, 2016).

Upaya salah satu untuk mengatasi pola tidur yang tidak maksimal untuk dapat memperhatikan serta menciptakan kualitas tidur yang baik dengan menggunakan cara teknik relaksasi benson yang akan berdampak dengan pola

tidur yang baik sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur perawat dengan baik yang memiliki keunggulan dengan melakukan teknik relaksasi benson dapat menghilangkan kelelahan mengatasi kecemasan, meredakan stres serta dapat membantu tidur dengan nyenyak dan terapi relaksasi benson dapat dilakukan di segala beberapa tempat serta teknik terapi relaksasi benson yang tidak dapat menimbulkan efek samping (Purnomo & Sugijana, 2013).

Dalam upaya untuk dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik dengan melakukan metode penatalaksanaan dengan teknik relaksasi benson yang memiliki tujuan untuk dapat meningkatkan kualitas tidur perawat yang bekerja pada kerja dinas shift malam dengan menggunakan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik sehingga menimbulkan pola tidur yang bagus salah satunya dengan Teknik Relaksasi Benson (Alpin, 2016). Herbert Benson mengatakan mengatakan kombinasi antara teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Yang dapat meningkatkan beberapa unsur keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama. Unsur keyakinan yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan sikap pasrah. Keutamaan dari relaksasi benson yaitu prosedur mudah di lakukan dapat di lakukan dengan sendiri setiap waktu, tidak memerlukan biaya yang banyak, dan tidak memerlukan waktu yang cukup lama (Rahman, 2019).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 24 Juni 2019 yang penulis dapatkan saat praktik klinik manajemen keperawatan di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan pada bulan Juni 2019 dengan masalah kualitas tidur yang buruk, terdapat 34 perawat yang mengalami gangguan kualitas tidur yang kurang dari total perawat ada 34 perawat. Hal ini menunjukkan bahwa perawat yang bekerja dengan penerapan shift malam lebih banyak memiliki gangguan pola tidur shift pagi dan shift siang. Berdasarkan hasil observasi penulis selama satu minggu di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan prevalensi terbanyak yang memiliki gangguan kualitas tidur yang kurang dengan pola tidur yang buruk pada saat jam shift malam karena lebih banyak beban kerjanya

dibandingkan shift pagi dan shift siang beban kerjanya lebih ringan. Kualitas tidur yang kurang perawat sering menimbulkan keluhan saat shift malam mengeluh kelelahan karena rutinitas yang padat di ruangan IGD, mengeluh mengantuk serta jenuh dan tidak ada gairah untuk bekerja karena pusing dan lemas karena pola tidur yang buruk. Dan merasa sangat lemas kelelahan karena mereka masih kurang mengatur jam tidur dengan buruk saat mempersiapkan diri dengan mengatur jam tidur di rumah untuk dinas malam.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 Juni 2019 untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur dengan melakukan terapi benson yang dapat memperbaiki kualitas tidur yang baik untuk perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan dan mendapatkan hasil 6 orang perawat yang mengatakan kualitas tidur yang sangat buruk saat shift malam sehingga mengganggu pola tidurnya dan gangguan kerja yang dirasakan perawat shift malam adalah rasa mengantuk yang hebat, jam kerja yang lebih panjang, dan lelah di seluruh badan. Selain itu, perawat juga mengeluhkan cepat lelah, nyeri dan pegal-pegal pada punggung dan kaki, pusing serta mengantuk. Pada kenyataannya terjadi ketidaksesuaian antara jadwal shift dengan pelaksanaannya, seperti adanya perawat yang saling bertukar jadwal dan perawat yang bekerja melebihi dari jam kerja yang seharusnya. Hal ini menyebabkan ketidakseimbangan pembagian jadwal kerja. Jadwal shift malam pun lebih lama dari pada shift pagi dan sore di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan. Ada dari beberapa perawat yang mengeluhkan bahwa perawat kurang mempersiapkan diri dengan mengatur jam tidur di rumah untuk tidur di siang hari agar pada saat dinas shift malam memiliki stamina yang cukup agar tidak mengantuk saat dinas shift malam, yaitu karena kurangnya mempersiapkan diri dengan mengatur jam tidur di rumah serta untuk adanya kegiatan yang lain di pagi hari dan siang hari mengikuti kegiatan kuliah di kampus serta ada juga memiliki kesibukan mengikuti seminar dan perawat yang sudah berkeluarga sibuk pada pagi hari dan siang hari untuk mengurus dan mengasuh anak-anaknya serta keluarga besar dan sering ada acara keluarga dari perawat itu sendiri sehingga kurang mempersiapkan diri untuk tidur dan dapat istirahat agar memiliki stamina yang cukup namun kenyataannya tidak

saat dinas shift malam pun perawat merasa sangat mengantuk dan lelah sehingga menimbulkan stress yang berlebih ditambah dengan beban kerja dinas shift malam yang cukup berat dan paling banyak pasien yang datang saat malam hari ke ruang IGD sehingga rutinitas yang sangat padat.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 24 Juni 2019 di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan yang dilakukan terhadap 6 orang perawat yang bekerja. Hasil wawancara ditemukan 6 orang perawat mengatakan bahwa sering sekali mereka merasakan mengantuk ketika berjaga dinas shift pada malam kedua dan setelah shift malam pertama biasanya mereka tidak dapat langsung tidur karena harus memberikan asuhan keperawatan kepada pasien. Disisi lain hasil wawancara ditemukan data bahwa 5 orang mengeluh kelelahan karena rutinitas yang pada di ruangan IGD, sedangkan 4 orang diantaranya mengeluh mengantuk, jenuh dan tidak ada gairah untuk bekerja karena pusing dan lemas karena kurang tidur sehingga menciptakan pola tidur yang buruk serta kurang mempersiapkan diri jam tidur di rumah untuk dinas malam. Dan meskipun ada 2 orang perawat yang lain mengatakan tidak ada masalah dan menikmati rutinitas pekerjaan, tidak memiliki adanya keluhan seperti mengantuk, lemas dan kelelahan karena mereka sudah mengatur jam tidur di rumah dengan baik saat dinas pagi siang maupun malam.

Wawancara yang dilakukan pada perawat yang bekerja di Ruang Instalasi Gawat Darurat mengatakan mereka kurang tidur seperti adanya gangguan pola tidur, sehingga memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi menurun dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari juga akan menurun saat malam hari. Perawat ini tidur pukul 03.00 dan bangun pukul 05.30 kemudian dilanjutkan aktivitas pada pagi harinya untuk operan dinas. Dan sering pulang terlambat yang seharusnya pulang jam 07.00 pagi karena ada beberapa hal yang harus dikerjakan seperti mengikuti beberapa rapat dengan kepala ruangan sehingga membuatnya pulang terlambat dan menyebabkan rasa lelah dan mengantuk yang kuat.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 24 Juni 2019 yang dilakukan terhadap kepala ruangan di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan mengatakan bahwa banyak perawat yang mengeluhkan saat dinas shift malam sangat melelahkan karena banyaknya pasien

yang datang ke IGD pada malam hari sehingga tindakan serta pelayanan asuhan keperawatan yang diberikan ke pasien harus secara maksimal sehingga pasien mendapatkan pertolongan pertama dengan segera dan cepat. Perawat yang berdinam shift malam mengeluhkan ditambahkan jumlah perawat shift malam namun masih dipertimbangkan oleh kepala ruang IGD. Namun ada beberapa perawat yang tidak semua dapat menyesuaikan diri dengan sistem shift kerja karena membutuhkan banyak sekali penyesuaian waktu, seperti waktu tidur. Secara umum, semua fungsi tubuh berada dalam keadaan siap digunakan pada siang hari sedangkan pada malam hari adalah waktu untuk istirahat dan pemulihan sumber energy. Bahwa di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan kepala ruangan serta beberapa perawat mengatakan belum pernah di terapkan penelitian tentang kualitas tidur perawat dengan penerapan terapi relaksasi benson untuk dapat menciptakan kualitas tidur yang baik untuk menciptakan tenaga yang cukup baik saat shift malam tidak dalam keadaan mengantuk dan mengurangi rasa kelelahan untuk perawat.

I.2 Rumusan Masalah

Dampak dari kualitas tidur salah satunya yang dapat menyebabkan terjadinya pola tidur yang tidak baik akibat dari beberapa pengaturan jam kerja ataupun shift kerja. Shift kerja yang terbagi dalam tiga bagian yaitu ada shift pagi, shift siang dan shift malam. Namun sering terjadi dari beban kerja shift pagi dan shift malam lebih berat dari pada shift siang sehingga adanya perubahan pola tidur yang kurang baik sehingga tidak maksimal bagi seorang perawat untuk istirahat. Semua tindakan yang dilakukan untuk pasien yang banyak dilakukan pada shift pagi dan ketika di malam hari yang seharusnya digunakan untuk mengistirahatkan organ tubuh dalam seperti jantung dan paru-paru malah dipaksa bekerja extra pada malam hari. Hal ini menyebabkan tubuh menjadi mudah lelah dan kualitas tidur yang tidak maksimal (Purnomo & Sugijana, 2013).

Upaya salah satu untuk mengatasi pola tidur yang tidak maksimal untuk dapat memperhatikan serta menciptakan kualitas tidur yang baik dengan menggunakan cara teknik relaksasi benson yang akan berdampak dengan pola tidur yang baik sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur perawat dengan baik

yang memiliki keunggulan dengan melakukan teknik relaksasi benson dapat menghilangkan kelelahan mengatasi kecemasan, meredakan stres serta dapat membantu tidur dengan nyenyak dan terapi relaksasi benson dapat dilakukan di segala beberapa tempat serta teknik terapi relaksasi benson yang tidak dapat menimbulkan efek samping (Margawati, 2019).

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 24 Juni 2019 yang penulis dapatkan saat praktik klinik manajemen keperawatan di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan pada bulan Juni 2019 dengan masalah kualitas tidur yang buruk, terdapat 34 perawat yang mengalami gangguan kualitas tidur yang kurang dari total perawat ada 34 perawat. Hal ini menunjukkan bahwa perawat yang bekerja dengan penerapan shift malam lebih banyak memiliki gangguan pola tidur shift pagi dan shift siang. Berdasarkan hasil observasi penulis selama satu minggu di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan prevalensi terbanyak yang memiliki gangguan kualitas tidur yang kurang dengan pola tidur yang buruk pada saat jam shift malam karena lebih banyak beban kerjanya dibandingkan shift pagi dan shift siang beban kerjanya lebih ringan. Kualitas tidur yang kurang perawat sering menimbulkan keluhan saat shift malam mengeluh kelelahan hingga stres karena rutinitas yang padat di ruangan IGD, mengeluh mengantuk serta jenuh dan tidak ada gairah untuk bekerja karena pusing dan lemas karena pola tidur yang buruk. Dan merasa sangat lemas kelelahan karena mereka masih kurang mengatur jam tidur dengan buruk saat mempersiapkan diri untuk dinas malam. Ada dari beberapa perawat yang mengeluhkan bahwa perawat kurang mempersiapkan diri untuk tidur di siang hari agar pada saat dinas shift malam memiliki stamina yang cukup agar tidak mengantuk saat dinas shift malam, yaitu karena kurangnya mempersiapkan diri dengan mengatur jam tidur di rumah untuk adanya kegiatan yang lain di pagi hari dan siang hari mengikuti kegiatan kuliah di kampus serta ada juga memiliki kesibukan mengikuti seminar dan perawat yang sudah berkeluarga sibuk pada pagi hari dan siang hari untuk mengurus dan mengasuh anak-anaknya serta keluarga besar dan sering ada acara keluarga dari perawat itu sendiri sehingga kurang mempersiapkan diri untuk tidur dan dapat istirahat agar memiliki stamina yang cukup namun kenyataannya tidak

saat dinas shift malam pun perawat merasa sangat mengantuk dan lelah sehingga menimbulkan stress yang berlebih ditambah dengan beban kerja dinas shift malam yang cukup berat dan paling banyak pasien yang datang saat malam hari ke ruang IGD sehingga rutinitas yang sangat padat.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditemukan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui tentang Penerapan *Evidence Based Nursing* Pengaruh Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Perawat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan.

I.3 Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana gambaran karakteristik responden di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan ?
- b. Bagaimana gambaran kualitas tidur perawat sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan ?
- c. Bagaimana perbedaan kualitas tidur perawat sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan ?
- d. Adakah pengaruh kualitas tidur perawat sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan ?

I.4 Tujuan Penulisan

I.4.1 Tujuan Umum

Penelitian yang akan dilaksanakan ini bertujuan ingin menganalisis dan mengetahui Penerapan *Evidence Based Nursing* Pengaruh Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Perawat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik responden perawat yang terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir dan masa kerja Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan.
- b. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur perawat sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- c. Mengidentifikasi perbedaan kualitas tidur perawat sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- d. Mengidentifikasi pengaruh kualitas tidur perawat sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

I.5 Manfaat Penulis

I.5.1 Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat dan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam teori keilmuan keperawatan khususnya yang terkait dengan untuk mengembangkan Penerapan *Evidence Based Nursing* Pengaruh Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Perawat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan terhadap pemberian pelayanan asuhan keperawatan yang diberikan selama di rawat di rumah sakit. Serta menjadi masukan untuk tempat penelitian menerapkan ketanggapan seorang perawat dalam melaksanakan pekerjaan di setiap jam shift nya dan dapat menerapkan terapi relaksasi benson dengan baik sehingga perawat dapat memperbaiki kualitas tidur yang baik.

I.5.2 Bagi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi dan kaitan untuk penelitian selanjutnya. Perawat diharapkan mampu menerapkan untuk bersikap secara professional dalam pemberian asuhan keperawatan di setiap jam dinas shift nya yang setiap harinya di shift pagi, shift siang dan shift malam dengan memiliki

kualitas tidur yang baik sehingga dapat memberikan pelayanan asuhan keperawatan secara professional dalam kondisi baik sesuai perawatan di rumah sakit di ruang instalasi gawat darurat dan memperhatikan perilaku yang baik dengan kepuasan pasien berpengaruh terhadap wujudnya untuk meningkatkan sasaran mutu pelayanan keperawatan di rumah sakit. Dan untuk meningkatkan serta memberikan informasi serta pemahaman terhadap ilmu pengetahuan secara menyeluruh. Hal ini merupakan salah satu hal yang paling penting dan merupakan tujuan serta manfaat utama dari pendidikan.

I.5.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan pengukur kemampuan peneliti dalam menentukan intervensi yang dalam menyelesaikan suatu masalah. Dan penelitian ini juga dapat dijadikan media dalam mengembangkan kemampuan peneliti. Sebagai bahan masukan atau sebagai acuan dalam melakukan penelitian mengenai pengaruh efektivitas terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur perawat sehingga dapat mengembangkan dan menciptakan kualitas tidur perawat yang baik sehingga dapat menjalankan produktivitas kerja dengan secara maksimal.

I.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah untuk meneliti perawat pelaksana dalam melakukan terapi relaksasi benson yang dilakukan di lantai 1 Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi mengenai Penerapan *Evidence Based Nursing* Pengaruh Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Perawat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan.

I.7 Sistemmatika Penulisan

Penulisan karya ilmiah akhir ini terdiri dari lima bab. Bab satu berisi terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat penulisan, ruang lingkup penelitian, sistematika penulisan. Bab dua tinjauan pustaka berisi terdiri dari dari konsep tidur, konsep kualitas tidur, konsep pengukuran kualitas tidur dengan psqi, konsep terapi relaksasi benson dan konsep *Evidence Based Nursing*

(EBN). Bab tiga metode penelitian berisi terdiri dari kerangka konsep, variabel penelitian, hipotesis penelitian, definisi operasional desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, lokasi dan waktu penelitian, etika penelitian, metode pengumpulan data, instrumen penelitian, pengolahan, data, analisa data analisa univariat dan analisa bivariat. Bab empat hasil pembahasan berisi terdiri dari profil rumah sakit ali sibroh malisi, visi dan misi rumah sakit ali sibroh malisi, analisa univariat, analisa bivariat dan keterbatasan dan. Bab lima penutup berisikan kesimpulan dan saran.

