

## Hubungan stres dengan kualitas tidur perawat dalam merawat pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa D.I Yogyakarta

Rachma Febi Andrianti, Deasti Nurmaguphita

Mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Email: @febiandrianti682@gmail.com, @deastinurma@unisayogya.ac.id

### Abstrak

Perawat di bangsal psikiatri memiliki peran penting dalam merawat pasien, sehingga mereka sering berinteraksi secara intens dengan pasien skizofrenia. Interaksi yang intens ini membuat perawat lebih rentan terhadap tekanan kerja, ketegangan, ketidakpuasan, dan kelelahan. Di rumah sakit jiwa, perawat cenderung lebih mudah mengalami stres karena mereka harus mengelola kebutuhan emosional pasien secara rutin. Akibat dari tanggung jawab ini bisa memengaruhi kondisi mental perawat, yang akhirnya berdampak pada kualitas tidur mereka. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur perawat dalam merawat pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Grhasia D.I. Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 59 perawat yang bekerja di ruang tenang. Sampel diambil menggunakan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner DASS-42 dan Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Kendall Tau. Penelitian ini menemukan bahwa 53 perawat tidak mengalami stres, sementara 1 perawat mengalami stres. Sebanyak 42 perawat memiliki kualitas tidur buruk, dan 17 perawat memiliki kualitas tidur baik. Dengan p-value 0,103 ( $p < 0,05$ ) dan koefisien korelasi 0,212, disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur perawat yang merawat pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Grhasia D.I. Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas perawat mengalami kualitas tidur buruk tanpa dipengaruhi stres. Maka dari itu disarankan RS Jiwa Grhasia D.I Yogyakarta dapat memastikan lingkungan ruang tenang benar-benar mendukung stabilitas emosional pasien, dengan suasana yang tenang dan minim rangsangan yang bisa memicu gangguan.

**Kata Kunci:** Perawat Skizofrenia; Stres; Kualitas Tidur.

## The relationship between stress and sleep quality of nurses caring for schizophrenia patients at RSJ Grhasia, Yogyakarta

### Abstract

Nurses in psychiatric wards play a crucial role in caring for patients and often interact intensely with schizophrenia patients. This intensive interaction makes nurses more susceptible to job-related stress, tension, dissatisfaction, and fatigue. In mental health facilities, nurses are particularly prone to stress due to the need to manage patients' emotional needs regularly. This responsibility can affect nurses' mental well-being and ultimately impact their sleep quality. This study aims to investigate the relationship between stress and sleep quality among nurses caring for schizophrenia patients at RSJ (Mental Hospital) Grhasia, Yogyakarta. This study employed descriptive correlational method with cross-sectional approach. The study population consisted of 59 nurses working in the calm room. Sampling was done using accidental sampling techniques. The research instruments used were the DASS-42 questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Statistical analysis was performed using the Kendall Tau test. The study found that 53 nurses did not experience stress, while 1 nurse did. Among the participants, 42 nurses had poor sleep quality, and 17 nurses had good sleep quality. With a p-value of 0.103 ( $p < 0.05$ ) and a correlation coefficient of 0.212, it was concluded that there is no significant relationship between stress levels and sleep quality among nurses caring for schizophrenia patients at RSJ Grhasia, Yogyakarta. Based on the research results, the majority of nurses experienced poor sleep quality that was not influenced by stress. Therefore, it is recommended that RSJ Grhasia, Yogyakarta, make sure that the calm room environment supports patients' emotional stability with a tranquil atmosphere and minimal stimuli that could trigger disturbances.

**Keywords:** Schizophrenia Nurse; Stress; Sleep Quality

## 1. Pendahuluan

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2022, satu dari setiap delapan orang di dunia mengalami gangguan jiwa lebih dari 80% dari individu mengalami kondisi kesehatan mental (World Health Organization, 2022). Berdasarkan data Riskesdas 2018, lebih dari 19 juta orang yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, mencapai sekitar 6.1% dari total penduduk Indonesia. Selain itu, lebih dari 12 juta orang yang berusia di atas 15 tahun mengalami depresi. Adapun prevalensi gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia, mencapai sekitar 7% per mil (Riskesdas, 2018). Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki kejadian gangguan jiwa sebesar 10.93 per seribu penduduk (Dinkes, 2022). Sementara Kabupaten Sleman melaporkan 2.463 kasus individu yang mengalami gangguan jiwa dari total 2.912 kasus yang tercatat (Dinkes, 2023). Skizofrenia merupakan suatu gangguan otak kronis yang melibatkan gejala seperti delusi, halusinasi, bicara yang tidak teratur, kesulitan berpikir, dan kekurangan motivasi (American Psychiatric Association, 2023). Penanganan skizofrenia diperlukan peran perawat kesehatan jiwa yang memiliki keterampilan yang kompeten.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan pada BAB XI, mengenai Kesehatan Jiwa Pasal 74 (2) menjelaskan tentang upaya kesehatan jiwa diselenggarakan untuk menjamin setiap orang dapat mencapai kualitas hidup yang baik, menikmati kehidupan kejiwaan yang sehat, bebas dari ketakutan, tekanan, dan gangguan lain yang dapat mengganggu kesehatan jiwa. Selain itu, menjamin setiap orang dapat mengembangkan berbagai potensi kecerdasan dan potensi psikologis lainnya (Pemerintah Indonesia, 2023).

Perawat kesehatan jiwa adalah bagian dari tim perawatan kesehatan umum, khususnya bertanggung jawab dalam mengelola masalah gangguan kejiwaan (Sari, 2019). Perawat di bangsal psikiatri memiliki keterlibatan terbesar dalam merawat pasien, sehingga mereka memiliki interaksi yang lebih intensif dan sering dengan pasien. Hal ini membuat perawat di bangsal psikiatri menjadi lebih rentan terhadap tekanan profesional, ketegangan, ketidakpuasan, dan kelelahan kerja (Lingyun, 2020). Perawat di rumah sakit jiwa cenderung lebih rentan terhadap stres karena mereka secara rutin dihadapkan pada tanggung jawab untuk mengelola kebutuhan emosional pasien. Memantau tingkat stres individu sangat penting guna mencapai efektivitas kerja dan mengatasi risiko stres yang tidak diinginkan (Sustrami, 2023).

Dalam kaitannya dengan pekerja, semua dampak dari stres akan menjurus pada menurunnya *performance*, efisiensi dan produktivitas kerja. Stres pada tingkat apapun tentu akan membuat seseorang terganggu baik psikologis maupun fisiologis. Salah satu hal fisiologis yang terganggu adalah istirahat, yang mana sangat dibutuhkan oleh seseorang. Hasil penelitian (Stimpfel, 2022), mendapatkan konsekuensi *neurobehavioral* dari kurang tidur yang dikombinasikan dengan stres kerja yang intens mempengaruhi kemampuan perawat untuk berfungsi dalam pekerjaannya. Kualitas tidur yang buruk pada perawat dapat menyebabkan berbagai dampak kesehatan negatif. Faktor-faktor seperti kerja shift, konsumsi kafein, konflik antara pekerjaan dan keluarga, kecemasan, dan stres berdampak negatif pada kualitas tidur perawat (Kılıncarslan, 2023). Hsiu pada tahun 2021 menyebutkan bahwa gangguan tidur merupakan efek paling umum dari pekerjaan shift malam mengorbankan kualitas tidur perawat karena gangguan jam biologis, yang dimana stres, kelelahan kerja, dan kualitas tidur membentuk hubungan kompleks saling mempengaruhi di antara perawat bangsal psikiatri (Hsiu, 2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur perawat menurut (Segon, 2022) yaitu jenis kelamin, penggunaan alkohol, gejala depresi, kecemasan, dan stress.

Tingkat stres yang tinggi pada perawat dapat berpengaruh negatif terhadap kepuasan, produktivitas, kinerja, dan bahkan perilaku perawatan. Stres yang tidak dikelola dengan baik, terutama pada perawat jiwa, dapat menyebabkan hilangnya rasa peduli terhadap pasien, meningkatkan kemungkinan kesalahan perawatan, dan berpotensi membahayakan pasien (Sustrami, 2023). Ada tiga tipe stress menurut (Priyotno, 2018), yaitu stress ringan yaitu stres positif yang memberikan motivasi tanpa dampak negatif fisik atau psikis (Kamria, 2023), stress sedang yaitu stres negatif yang mempengaruhi kinerja, kesehatan, dan hubungan interpersonal (Aprilyani, 2022), dan stres berat dimana kondisi intens yang berlangsung selama beberapa minggu hingga bulan, ditandai dengan kesulitan tidur, beraktivitas, dan melaksanakan pekerjaan sederhana (Utami, 2022). Salah satu penelitian mengatakan bahwa perawat yang bekerja di lingkungan psikiatri menghadapi berbagai hambatan saat memberikan perawatan,

seperti beban emosional dan perhatian, kelelahan emosional, dan kebutuhan akan perlindungan diri (Alyousef, 2023).

Ruang tenang merupakan salah satu ruangan rawat inap yang berada di rumah sakit jiwa. Pada umumnya pasien yang dirawat di ruang rawat tenang merupakan pasien yang masih bisa diajak berkomunikasi dan nurut pada perawat, beda halnya dengan ruang lain yang kondisi pasiennya masih akut dan arogan. Hal ini sangat penting terhadap psikologis seorang perawat, karena dengan kondisi yang tenang pada perawat dapat menghasilkan kinerja yang optimal, pengambilan keputusan yang tepat, terkendalinya konsentrasi, kecelakaan kerja dapat dihindari sehingga pemberian asuhan keperawatan dapat dilakukan secara maksimal (Suroso, 2023). Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2023, data dari ruang tenang Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta menunjukkan adanya 5 ruang tenang yang terdiri dari Nakula Sadewa, Drupadi, Sembodro, Srikandi, dan Arjuna. Selain itu, di Rumah Sakit Jiwa Grhasia terdapat 3 ruangan lainnya, yaitu Abimanyu untuk pasien Napza, Kresna untuk pasien umum non jiwa, serta Arimbi dan Bima untuk pasien intensif jiwa. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, jumlah total perawat yang bekerja di Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta mencapai 160 perawat, sementara jumlah perawat di ruang tenang adalah 62 perawat pelaksana. Hasil wawancara dari 62 perawat di ruangan rawat tenang terdapat 4 perawat yang mengalami tingkat stres dalam merawat pasien.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada tanggal 12 Desember 2023 di Ruang Bangsal Tenang Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta dengan 4 perawat, ditemukan bahwa tingkat stres yang dialami perawat dalam merawat pasien skizofrenia, seperti kualitas tidur yang buruk, disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktornya adalah beban kerja yang berlebih. Satu diantaranya menyatakan kelelahan terhadap situasi darurat, satu perawat mengalami gangguan emosional (sensitif dan mudah marah), satu perawat mengatakan stres karena beban kerja yang melebihi kapasitas mereka, dan satu perawat mengungkapkan sering merasa tegang karena pemantauan intensif, yang pada akhirnya mempengaruhi tingkat stres mereka. Kejadian ini bukan hal pertama kali dirasakan oleh perawat, namun secara bergiliran. Dampak yang terjadi sudah pasti terhadap kesejahteraan yang dirasakan oleh perawat. Misalnya, kurang bergairah dalam melaksanakan tugas karena istirahat yang kurang serta rasa stress yang akan mempengaruhi dalam melaksanakan asuhan keperawatan.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa tingkat stres dapat berdampak pada kesehatan perawat, termasuk kualitas tidur yang buruk atau kurang tidur saat menghadapi situasi sulit seperti pasien amuk. Perbandingan jumlah perawat di Bangsal Tenang saat berjaga pagi adalah total 4 perawat, sedangkan jumlah pasien skizofrenia mencapai 14 pasien. Sehingga, kondisi ini dapat menyebabkan stres kerja, karena perawat harus menangani masalah keperawatan pada semua pasien. Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan stres dengan kualitas tidur perawat dalam merawat pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Grhasia D.I. Yogyakarta.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *deskriptif korelasional* yang melibatkan upaya untuk menemukan hubungan antara variabel yang sedang diteliti dan ditentukan dengan menggunakan analisis statistik (Kurniawan, 2021). Pendekatan penelitian yang diterapkan adalah *Cross-Sectional* yaitu yaitu metode penelitian di mana data untuk variabel dan independen dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu (Donsu, 2019). Rancangan yang digunakan peneliti adalah deskriptif korelasional karena penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur perawat dalam merawat pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Grhasia D.I. Yogyakarta. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 59 perawat yang bekerja di ruang tenang Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling* sehingga keseluruhan populasi dalam penelitian terpilih menjadi sampel penelitian.

Dalam penelitian ini, alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang terdiri dari Kuisisioner DASS-42 yang digunakan untuk mengukur tekanan psikologi umum, dan Kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur perawat. Kuisisioner ini kemudian disebarikan kepada sample penelitian yang terdiri dari perawat di ruang tenang RSJ Grhasia D.I Yogyakarta. Data yang diperoleh kemudian dikumpulkan kemudian dilakukan koderisasi untuk mempermudah proses analisis data. Analisis data yang digunakan adalah analisis

univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat bertujuan untuk menjelaskan keeratan pengaruh antara kedua variabel. Metode yang digunakan untuk menguji hubungan atau korelasi antara dua variabel dalam penelitian ini adalah uji statistik non-parametrik koefisien korelasi *Kendall Tau*.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

##### 3.1.1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Ruang Bangsal Tenang Rumah Sakit Jiwa Grhasia D.I. Yogyakarta yang bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur perawat dalam merawat pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Grhasia D.I Yogyakarta. Rumah Sakit Jiwa Grhasia D.I Yogyakarta berada di Jl. Kaliurang No.17, Duwetsari, Pakembinangun, Kec. Pakem, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55582. Rumah sakit jiwa ini adalah rumah sakit jiwa swasta yang memiliki kemampuan pelayanan klasifikasi tipe "B". Rumah Sakit Jiwa Grhasia D.I Yogyakarta memiliki 5 ruang tenang yang terdiri dari Wisma Arjuna, Srikandi, Sembodro, Drupadi, dan Nakula Sadewa, yang memiliki perawat sejumlah 59 perawat

##### 3.1.2. Analisis Univariat

Responden dalam penelitian ini adalah perawat yang merawat pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Grhasia D.I Yogyakarta, yang terdiri dari 59 responden. Responden dalam penelitian ini dikarakteristikan berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, status pernikahan, dan lama bekerja.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f) (n=59)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
Dewasa (19-44 Tahun)	35	59,3
Dewasa Tua (45-59 Tahun)	23	39
Lansia (>60 Tahun)	1	1,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	17	28,8
Perempuan	42	71,2
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
D3	37	62,7
D4	15	25,4
S1	6	10,2
S2	1	1,7
<b>Status Pernikahan</b>		
Menikah	54	91,5
Belum Menikah	4	6,8
Janda/Duda	1	1,7
<b>Lama Bekerja</b>		
<1 Tahun	3	5,1
1-5 Tahun	20	33,9
>5 Tahun	36	61

Sumber: Data Primer, 2024

Penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Jiwa Grhasia D.I Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia antara 19 hingga 44 tahun, yaitu sebanyak 35 responden (59,3%). Sebaliknya, hanya 1 responden (1,7%) yang berusia di atas 60 tahun. Dari 59 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu 42 responden (71,2%). Sisanya, 17 responden (28,8%) berjenis kelamin laki-laki. Sebagian besar responden memiliki pendidikan D3, yaitu 37 responden (62,7%). Hanya 1 responden (1,7%) yang memiliki pendidikan S2. Dalam penelitian ini, diketahui bahwa 54 responden (91,5%) berstatus menikah. Sisanya, 1 responden (1,7%) berstatus lajang atau lainnya. Dari

59 responden, 36 responden (61%) telah bekerja selama lebih dari 5 tahun. Sebaliknya, hanya 3 responden (5,1%) yang memiliki masa kerja kurang dari 1 tahun. Tabulasi data berdasarkan karakteristik stres pada responden di Rumah Sakit Jiwa Grhasia di Yogyakarta dapat dijelaskan melalui tabel di bawah ini:

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Stres

Kategori	Frekuensi (f) (n=59)	Persentase (%)
Ringan	53	89,8
Sedang	5	8,5
Berat	1	1,7

Sumber: Data Primer, 2024

Dapat diketahui bahwa sebagian besar perawat dalam merawat pasien skizofrenia menunjukkan bahwa sebagian besar perawat mengalami stres ringan, yaitu sebanyak 53 responden (89,8%). Sedangkan tingkat stres terkecil, yaitu stres berat, hanya dialami oleh 1 responden (1,7%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kategori	Frekuensi (f) (n=59)	Persentase (%)
Baik	17	28,8
Buruk	42	71,2

Sumber: Data Primer, 2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas perawat yang merawat pasien skizofrenia memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dibuktikan dengan 42 responden (71,2%) yang menyatakan bahwa mereka memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebaliknya, hanya 17 responden (28,8%) yang menyatakan memiliki kualitas tidur yang baik.

### 3.1.3. Analisis Bivariat Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Perawat Dalam Merawat Pasien Skizofrenia

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik korelasional dengan menggunakan pendekatan cross sectional antara stress dengan kualitas tidur, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara 2 variabel tersebut, maka dari itu dilakukan tabulasi silang antara stress dengan kualitas tidur pada tabel 4 berikut.

**Tabel 4.** Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Perawat Dalam Merawat Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Grhasia D.I Yogyakarta Juni 2024 (n=59)

Stres	Kualitas Tidur					
	Baik		Buruk		Total	
	N	%	N	%	N	%
Ringan	17	32,1	36	67,9	53	100,0
Sedang	0	0,0	5	100,0	5	100,0
Berat	0	0,0	1	100,0	1	100,0
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>28,8</b>	<b>42</b>	<b>71,2</b>	<b>59</b>	<b>100,0</b>

Koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,212

$P$ -value = 0,103

Sumber: Data Primer, 2024

Dapat diketahui dari 59 responden, diketahui bahwa yang mengalami stres ringan dengan kualitas tidur baik sebanyak 17 responden (32,1%), stres ringan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 36 responden (67,9%), stres sedang dengan kualitas tidur buruk 5 responden (100,0%), stres berat dengan kualitas tidur buruk 1 responden (100,0%).

Disamping itu hasil uji korelasi Kendall's Tau antara stres dengan kualitas tidur diperoleh  $p$ -value = 0,103 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan kualitas tidur. Melihat hasil analisis koefisien korelasi sebesar 0,212 maka dapat diinterpretasikan

bahwa keeratan hubungan antara stres dengan kualitas tidur perawat dalam merawat pasien skizofrenia termasuk dalam interval koefisien dengan tingkat korelasi kategori lemah.

## **3.2. Pembahasan**

### **3.2.1. Tingkat Stres Perawat dalam Merawat Pasien Skizofrenia**

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stress dengan jumlah responden 53 (89,8%) atau hampir seluruhnya dari sampel penelitian, sedangkan 1 orang (1,7%) memiliki tingkat stress berat. Perawat memiliki banyak tugas yang harus dilakukan dibandingkan dengan profesi lain. Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) tahun 2019 mengungkapkan sebanyak 50,9% perawat Indonesia yang bekerja mengalami stres kerja, salah satunya terjadi pada perawat rawat inap jiwa yang berbeda dari perawat umumnya. Perawat di ruang rawat umum menghadapi pasien dengan gangguan kesehatan fisik yang pasiennya mudah berkomunikasi dengan perawat. Berbeda dengan perawat yang menghadapi pasien di rawat inap jiwa yang menghadapi gangguan kesehatan secara psikis. Gangguan emosional pada pasien merupakan salah satu masalah bagi perawat jiwa dalam melakukan komunikasi (Hidayattulloh & Ridwan, 2020). Selain itu, tingkat emosional yang tinggi pada pasien rawat inap jiwa membuat perawat harus bisa memahami bagaimana cara menghadapi pasien, terlebih ketika pasien berada pada tingkatan gelisah (Tumanggor & Marhamah, 2021).

Menurut analisa peneliti, stres kerja yang dialami oleh perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Grhasia D.I Yogyakarta dalam merawat pasien skizofrenia adalah karena asuhan keperawatan yang dilakukan cukup berat karena menangani pasien dengan gangguan psikis bukan fisik, dimana pada saat melakukan komunikasi dengan pasien gangguan jiwa akan lebih sulit dibandingkan dengan pasien umum yang dapat berkomunikasi dengan baik. Oleh karena itu untuk mengurangi stress kerja maka diharapkan kepada perawat untuk melakukan aktivitas melalui olahraga, teknik relaksasi atau refreshing pribadi dalam mengurangi stress sesuai dengan kondisi individu. Stress pada perawat menurut (Novitayani) dan (Natalya, 2020) dipengaruhi oleh status pernikahan, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama psikiatri, konflik peran ganda, beban kerja, kondisi tempat kerja, dukungan sosial, shift kerja dan tuntutan tugas.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Nila, 2023) di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi yang menyatakan bahwa mayoritas tingkat stres perawat dalam merawat pasien gangguan jiwa yang salah satunya skizofrenia yaitu kategori rendah atau ringan sebanyak 42 responden (68,9%). Tingkat stress sedang yang dirasakan 56 oleh perawat didasarkan oleh beberapa faktor seperti kelelahan, beban kerja dan sifat kerja. Perawat rumah sakit jiwa akan cenderung lebih mudah mengalami stress karena mereka lebih sering terpapar dengan kewajiban untuk mengontrol kebutuhan pasien sehingga menyebabkan ansietas yang akan berkembang menjadi stres. Tingkat stress masing-masing individu penting untuk diperhatikan dengan tujuan untuk mencapai keefektifan hasil kerja dan untuk mengatasi risiko stres itu sendiri yang tidak diharapkan (Bessie et al., 2021).

Meskipun dalam penelitian ini mayoritas responden memiliki tingkat stress ringan (89,8%), tetapi apabila tidak dikontrol dan dibiarkan maka akan berlanjut pada tingkat sedang bahkan tingkat berat. Apabila sudah terjadi pada tingkat sedang dan berat, bukan hanya psikologis yang akan terganggu, tapi psikis juga akan merasakan akibatnya. Kejadian ini akan terjadi secara bertahap, tergantung respon seseorang dalam menghadapi situasi stress. Untuk saat ini keadaan stress perawat di ruang tenang berada pada nilai 15-18, mungkin dalam jangka panjang dan hal ini tidak mendapatkan perhatian secara khusus maka akan berlanjut pada tingkat sedang yang memiliki nilai 19-25 dan berat 26-34 yang mengacu pada instrumen DASS 42.

### **3.2.2. Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Perawat dalam Merawat Pasien Skizofrenia**

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas kualitas tidur pada perawat yang merawat pasien skizofrenia adalah memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 42 responden (71,2%). Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang terhadap hasil tidurnya di malam hari. Kualitas tidur dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dengan tidurnya (Pudiani, 2021). Istirahat dan tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang memerlukan pemenuhan agar setiap tindakan yang dilakukan oleh seseorang bisa

maksimal. (Meta Agustina, 2022). *National Sleep Foundation* NSF) tahun 2018 merekomendasikan bahwa waktu tidur yang ideal adalah 7-9 jam tidur di malam hari sehingga otak individu bisa berfungsi dengan sempurna. Namun, dikarenakan terdapat *shift* dalam melakukan asuhan keperawatan maka waktu tidur yang direkomendasikan tidak terpenuhi. Gangguan yang dapat terjadi akibat kurangnya kebutuhan tidur pada manusia yaitu adanya dampak jangka pendek dan panjang (Amelia et al., 2019). Akibat dari jangka pendek dari kurang tidur diantaranya dapat mempengaruhi kapabilitas dalam berfikir, konsentrasi dan mengambil keputusan. Hal ini tentunya mempengaruhi produktivitas individu ketika melakukan intervensi keperawatan dan juga bisa mempengaruhi terhadap kualitas hasil dari intervensi tersebut.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Febianti, 2020) yang menyebutkan bahwa sebagian responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 24 responden (54,5%). Perawat pada umumnya memiliki jadwal kerja yang tidak beraturan, adanya shift kerja ini menyebabkan pola tidur yang berubah-ubah pada perawat sehingga terjadi penurunan kualitas tidur yang akan berdampak pada psikologis perawat. Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, penurunan daya tahan tubuh dan hasil kerja yang kurang maksimal. Tidur yang cukup sangat diperlukan oleh perawat agar tidak terjadi kelelahan kerja dan menciptakan mood yang bagus (Amelia et al., 2019). Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Hsieh, et al, 2021) yang menyatakan bahwa stres, kelelahan kerja, dan kualitas tidur mampu menjelaskan sebesar 46,0% variasi gejala depresi yang dialami oleh perawat psikiatri. Meskipun stres tidak memiliki dampak langsung yang signifikan terhadap gejala depresi pada perawat psikiatri, namun stres ternyata memiliki efek mediasi yang lengkap melalui jalur kelelahan kerja dan kualitas tidur

### **3.2.3. Keeratan Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Perawat dalam Merawat Pasien Skizofrenia**

Berdasarkan hasil uji korelasi *Kendall's Tau* pada tabel 4 antara tingkat stres dengan kualitas tidur diperoleh nilai *P-value* 0,103 ( $p > 0,05$ ) dengan nilai *coefficient correlation* 0,212, maka dapat disimpulkan  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Hal ini berarti bahwa tidak terdapat korelasi positif yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada perawat yang merawat pasien skizofrenia di RS Jiwa Grhasia Yogyakarta.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Trisnawati, 2017) dengan judul "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Perawat di Intensive Care Unit Dan High Care Unit Rumah Sakit Umum Daerah Wates Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017" yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan *p-value* 0,557. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori Sherwood yang mengatakan bahwa keadaan stres akan menyebabkan terjadinya peningkatan hormon *epinefrin*, *norepinefrin*, dan *kortisol* yang mempengaruhi saraf pusat dan meningkatkan kewaspadaan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Namun, temuan ini dapat mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor lain selain stres, seperti dukungan sosial, adaptasi terhadap lingkungan kerja, atau bahkan rutinitas pribadi perawat, memiliki peran lebih dominan dalam mempengaruhi kualitas tidur mereka. Perawat yang telah terbiasa bekerja di lingkungan stres tinggi telah menerapkan mekanisme koping yang efektif, sehingga stres kerja tidak secara langsung mempengaruhi kualitas tidur mereka. Berdasarkan penelitian Ma'rif, Husaini, dan Fadillah (2021), ditemukan bahwa latihan fisik atau kemampuan fisik lebih signifikan berhubungan dengan kualitas tidur dari perawat di RSUD Ratu Zalecha Martapura. Hal ini menunjukkan bahwa perawat yang secara rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik, terlepas dari tingkat stres yang mereka alami di tempat kerja. Latihan fisik dapat berfungsi sebagai salah satu bentuk koping yang membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental, meningkatkan suasana hati, dan mempromosikan tidur yang lebih nyenyak. Selain itu, menurut penelitian Mauliku, Hidayat, dan Susilowati (2020) menemukan bahwa shift kerja, masa kerja, dan konsumsi kafein memiliki hubungan yang signifikan dengan pola tidur perawat di Instalasi Rawat Inap Bagian D RSUD Cibabat. Temuan ini menyoroti bahwa faktor-faktor spesifik terkait dengan pekerjaan dan kebiasaan pribadi dapat memainkan peran penting dalam mempengaruhi kualitas tidur perawat. Shift kerja, terutama yang melibatkan malam hari atau rotasi, dapat mengganggu ritme sirkadian dan menyebabkan perawat kesulitan tidur secara teratur, yang berpotensi menurunkan kesehatan secara keseluruhan. Masa kerja yang panjang juga berhubungan

dengan perubahan pola tidur, sering kali akibat stres atau kelelahan kumulatif. Selain itu, konsumsi kafein, yang umum di kalangan profesional kesehatan, dapat mengganggu kualitas tidur jika dikonsumsi berlebihan atau mendekati waktu tidur.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian yang telah diperoleh maka diperoleh informasi bahwa 53 (89,8%) perawat di Rumah Sakit Jiwa Grhasia dari total 59 mengalami stress dalam merawat pasien skizofrenia, dimana 1 (1,7%) diantaranya mengalami stress pada tingkat berat. Kemudian sebanyak 42 (71,2%) perawat yang merawat pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Grhasia memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji korelasi kendall'tau menunjukkan nilai p-value sebesar 0,103 >0,05 dengan nilai coefficient correlation 0,212, oleh karenanya dalam hal ini disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur perawat yang merawat pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta.

#### 5. Ucapan terimakasih

1. Dr. Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengeksplorasi ilmu pengetahuan.
2. Dr. Dewi Rokhanawati, S.Si.T., M.P.H selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, yang memberikan kesempatan dan fasilitas selama proses penulisan proposal penelitian.
3. Ns. Deasti Nurmaguphita, M.Kep., Sp.Kep.J, selaku ketua dan dosen pembimbing skripsi Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, yang telah memberikan motivasi, saran, arahan, dan masukan dalam mengembangkan skripsi penelitian ini.
4. Ns. Sutejo, M.Kep., Sp.Kep.J, selaku dosen penguji, yang memberikan masukan, arahan, dan motivasi dalam perbaikan skripsi penelitian.

#### Daftar Pustaka

- Amelia, A. R., Andyanie, E., & Alifia, A. N. (2019). Gambaran Stres Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Jiwa Rumah Sakit Khusus Daerah Provinsi Sulawesi Selatan. *Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 2, 35–43.
- American Psychiatric Association. (2023). *Apa itu Penyakit Mental?* Asosiasi Psikiatri Amerika. Seluruh Hak Cipta. <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>
- Amy Witkoski Stimpfel, P. R. L. G. P. E. L. M. and D. K. C. P. R. F. (2022). Work Organization Factors Associated With Nurses' Stress, Sleep, and Performance: A Pre-pandemic Analysis. *Journal of Nursing Regulation*.
- Aprilyani. (2022). *PSIKOLOGI ABNORMAL. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI*.
- Dinkes. (2022). *Meningkatkan Kesiapan Tatalaksana Kegawatdaruratan Psikiatri di Kota Yogyakarta*. DINAS KESEHATAN. <https://doi.org/DOI: 10.1111/inr.12928>
- Dinkes. (2023, August 23). *Undang-Undang Kesehatan Nomor 17 Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. <https://dinkes.babelprov.go.id/content/undang-undang-kesehatan-nomor-17-tahun-2023-sah-berlaku-ini-poin-pentingnya>
- Donsu, J. D. T. (2019). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Gülseda Topal Kılınçarslan MSc, N. N. G. B. şer R. P. A. şegül O. A. R. P. (2023). Sleep quality, coping, and related depression: A cross-sectional study of Turkish nurses. *International Nursing Review*.
- Hidayattulloh, M., & Ridwan, M. (2020). View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk. *PENGARUH PENGGUNAAN PASTA LABU KUNING (Cucurbita Moschata) UNTUK SUBSTITUSI TEPUNG TERIGU DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG ANGKAK DALAM PEMBUATAN MIE KERING*, 3, 274–282.
- Hsiu-Fen Hsieh, Yi Liu, Hsin-Tien Hsu, Shu-Ching Ma, Hsiu-Hung Wang, & and Chih-Hung Ko. (2021). Relations between stress and depressive symptoms in psychiatric nurses: The mediating effects of sleep quality and occupational burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147327>



- Kamria. (2023). *HARMONI DALAM MERDEKA BELAJAR*. FENIKS MUDA.
- Lingyun Shi, Yuanyuan Liu, Ting Jiang, Ping Yan, Fan Cao, Ying Chen, Huanhuan Wei, & and Jiwen Liu. (2020). Relationship between Mental Health, the CLOCK Gene, and Sleep Quality in Surgical Nurses: A Cross-Sectional Study. *BioMed Research International*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/4795763>
- Meta Agustina. (2022). Kualitas Tidur Perawat dapat di Pengaruhi oleh Tingkat Stress Kerja Perawat. *Journal of Management Nursing*, 1(02), 52–59. <https://doi.org/10.53801/jmn.v1i02.20>
- Pemerintah Indonesia. (2023). *UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 17 TAHUN 2023. SALINAN PRESIDEN ;IEPUELIK INDONESIA*.
- Priyotno. (2018). *Perilaku Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan*. Pustaka Panasea.
- Riskesdas. (2018). *LAPORAN AKUNTABILITAS KINERJA INSTANSI PEMERINTAH TAHUN 2022 DIREKTORAT KESEHATAN JIWA*. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/LAKIP\\_DIT\\_KESWA\\_TA\\_2022\\_cover\\_rev.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/LAKIP_DIT_KESWA_TA_2022_cover_rev.pdf)
- Sari, L. M. (2019). Analisis Faktor Yang Berhubungan dengan Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit Jiwa Naimata Kupang Tahun 2019. *Timorese Journal of Public Health*.
- Sustrami, D., Susanti, A., Dian, D., & Kurniawan, Y. (2023). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DAMPAK PSIKOLOGI PERAWAT DALAM MERAWAT PASIEN SKIZOFRENIA. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 11, Issue 4). [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/11924-39585-1-PB%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/11924-39585-1-PB%20(3).pdf)
- Tumanggor, R. D., & Marhamah, Y. (2021). Stres dan Kualitas Tidur Caregiver dalam Merawat Pasien Skizofrenia di Poliklinik RSJ Bina Karsa Kota Medan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i3.8347>
- Utami. (2022). *MODUL KESEHATAN MENTAL*. CV. AZKA PUSTAKA.
- Wawan Kurniawan, A. A. (2021). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN DAN KEPERAWATAN*. CV. RUMAH PUSTAKA.
- World Health Organization. (2022, June 17). *Kesehatan Mental*. World Health Organization.