

Hubungan Stres Kerja dengan Kualitas Tidur Perawat di Ruang Intensive Care Unit (ICU) RSUD Ulin Banjarmasin

Alya Farrah Izzati^{1*}, Rida Millati², Yustan Azidin³

¹⁻³Program Studi Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Email: alyafarrahizzati66@gmail.com^{1*}, rida.millati@umbjm.ac.id², yustan_11@yahoo.com³

*Penulis Korespondensi: alyafarrahizzati66@gmail.com

Abstract. *Work stress is a condition often experienced by nurses, especially those working in the Intensive Care Unit (ICU) due to the high demands of the job and the responsibility of caring for critically ill patients. Work stress that is not managed properly can have an impact on nurses' health, one of which is sleep quality. Poor sleep quality can reduce concentration and performance and increase work fatigue. This study aims to determine the relationship between work stress and sleep quality among nurses in the ICU of Ulin Regional General Hospital in Banjarmasin. This study uses a quantitative method with a cross-sectional design. The research sample consists of ICU nurses selected using total sampling technique. The research instruments used are the Expanded Nursing Stress Scale (ENSS) to measure work stress and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. Data analysis was performed using statistical tests to determine the relationship between the two variables. The results showed that most nurses experienced moderate work stress. In addition, many nurses still had five to six hours of sleep per night and experienced sleep disturbances. The analysis results showed a significant relationship between work stress and sleep quality among ICU nurses.*

Keywords: *Intensive Care Unit (ICU); Nurses; Sleep Quality; Work Stress; Workload.*

Abstrak. Stres kerja merupakan kondisi yang sering dialami oleh perawat, khususnya perawat yang bekerja di ruang Intensive Care Unit (ICU) karena tingginya tuntutan kerja dan tanggung jawab dalam merawat pasien kritis. Stres kerja yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak pada kesehatan perawat, salah satunya terhadap kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan konsentrasi, kinerja, dan meningkatkan kelelahan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian adalah perawat ICU yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Expanded Nursing Stress Scale (ENSS) untuk mengukur stres kerja dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat mengalami stres kerja pada kategori sedang. Selain itu, perawat juga mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat ICU.

Kata kunci: Beban Kerja; Kualitas Tidur; Perawat; Ruang Intensive Care Unit (ICU); Stres Kerja

1. PENDAHULUAN

Intensive Care Unit (ICU) yakni unit rumah sakit yang esensial dan beroperasi secara mandiri, didukung oleh tenaga profesional serta peralatan medis khusus untuk memantau, merawat, dan memberikan terapi kepada pasien yang berada dalam kondisi kritis atau berisiko mengancam jiwa (Angelina et al., 2020). Perawat yang bertugas di ICU menghadapi tekanan kerja yang tinggi karena harus memberikan pelayanan intensif kepada pasien dalam kondisi kritis selama 24 jam. Situasi kerja tersebut berpotensi menimbulkan stres kerja yang dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis perawat (Hunawa et al., 2023)

Stres kerja yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi sistem fisiologis tubuh melalui peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol. Peningkatan hormon-hormon tersebut membuat tubuh lebih terjaga, meningkatkan kewaspadaan, serta mengganggu

pola tidur normal termasuk siklus tidur NREM dan REM (Clariska, 2020). Apabila stres tidak dikelola dengan baik, dalam jangka panjang dapat mengganggu kualitas tidur dan menurunkan performa kerja perawat. Kualitas tidur sendiri merupakan kondisi kompleks yang mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terbangun, serta kedalaman dan kepuasan tidur (Wulandari et al., 2023). Secara global, stres kerja merupakan masalah umum pada tenaga kesehatan. Penelitian di Eropa melaporkan bahwa 31,9% petugas kesehatan mengalami stres, sedangkan di Asia angkanya mencapai 27,9% (Jundillah et al., 2024). Survei Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) menunjukkan bahwa 50,9% perawat di empat provinsi Indonesia mengalami stres kerja akibat beban kerja berat, komitmen waktu yang tinggi, serta rendahnya insentif. Beberapa penelitian regional juga menunjukkan prevalensi stres kerja yang tinggi, misalnya di Banda Aceh sebesar 52,2% (2019), Semarang 82,8% (2013), Manado 54,3% (2016), Kalimantan 60,9% (2017), Gorontalo 55,1% (2015), dan Padang 55,8% (2017) (Suhaila et al., 2024). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa stres kerja merupakan permasalahan yang cukup serius di kalangan perawat Indonesia.

Kualitas tidur perawat juga menjadi isu penting dalam pelayanan kesehatan. Di Indonesia, sekitar 73,3% perawat di unit perawatan intensif memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan di bangsal anak non-intensif angka tersebut mencapai 27,5% (Amelia & Indawati, 2025). Penelitian Mansouri et al. (2025). melaporkan bahwa dari 252 perawat ICU, 87% memiliki skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) > 5, yang berarti kualitas tidur tergolong buruk. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap keselamatan pasien, sebagaimana hasil penelitian Abbas et al. (2021) yang menunjukkan bahwa 78,8% tenaga kesehatan dengan kualitas tidur buruk melaporkan lebih banyak kesalahan medis, termasuk kesalahan dosis obat dan instruksi pengobatan yang tidak lengkap. Sebaliknya, peningkatan kualitas tidur terbukti dapat menurunkan stres dan meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan (Chen et al., 2023).

Manajemen waktu kerja dan istirahat merupakan faktor penting dalam menjaga keseimbangan stres kerja dan kualitas tidur. Stres kerja yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk terbukti berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental, kinerja, dan keselamatan pasien. (Shahadan et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21-23 Oktober 2025 di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin, diketahui bahwa ruangan tersebut memiliki 26 tempat tidur dengan rata-rata *Bed Occupancy Rate* (BOR) sebesar 87,96% dan *Length of Stay* (LOS) rata-rata 4 hari. Berdasarkan standar Depkes, nilai BOR yang ideal berada pada kisaran 60–

85%, sedangkan LOS yang dianggap optimal berkisar antara 3–5 hari (Nur Yuniawati et al., 2021).

Jika dibandingkan dengan standar tersebut, BOR ICU RSUD Ulin Banjarmasin sebesar 87,96% berada sedikit di atas batas ideal, menandakan tingkat keterisian yang sangat tinggi dan mendekati kapasitas penuh. Sementara itu, LOS rata-rata 4 hari masih berada dalam rentang yang sesuai standar. Kombinasi BOR tinggi dan LOS normal ini menunjukkan bahwa meskipun pasien tidak dirawat terlalu lama, turnover pasien cukup cepat, sehingga perawat sering menerima pasien baru dengan kondisi kritis. Situasi ini dapat meningkatkan beban kerja fisik maupun psikologis, dan berpotensi menimbulkan stres kerja serta gangguan kualitas tidur pada perawat ICU.

Dari 10 responden awal, sebanyak 60% perawat melaporkan pernah mengalami tekanan kerja, dan 40–50% perawat mengaku mengalami gangguan tidur. Sebagian besar perawat menyatakan bahwa tekanan kerja dapat memengaruhi pola tidur mereka dan berdampak pada kinerja di ruang ICU. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan potensial antara stres kerja dan kualitas tidur pada perawat ICU RSUD Ulin Banjarmasin.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di ruang Intensive Care Unit (ICU) RSUD Ulin Banjarmasin. Dengan memahami hubungan kedua variabel ini, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi manajemen stres serta peningkatan kesejahteraan perawat di lingkungan kerja dengan intensitas tinggi.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Intensive Care Unit

Intensive Care Unit (ICU) adalah unit rumah sakit yang berdiri sendiri, dilengkapi dengan peralatan canggih dan didukung oleh tenaga medis yang terlatih khusus. Unit ini dirancang untuk melakukan pemantauan, penanganan, serta terapi bagi pasien yang mengalami penyakit berat, cedera serius, atau komplikasi yang mengancam jiwa, termasuk pasien dengan prognosis yang masih tidak pasti (Angelina et al., 2020).

Stres kerja

Menurut Robbins & Judge (2019), stres adalah kondisi dinamis di mana individu dihadapkan pada peluang, hambatan, atau tuntutan yang berkaitan dengan apa yang diinginkannya, dan hasilnya dipersepsikan sebagai tidak pasti namun penting (Anggraini et al., 2024). Stres kerja muncul ketika tubuh menghadapi berbagai rangsangan atau tekanan, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal, yang berpotensi merusak kesehatan dan

memicu timbulnya penyakit. Tubuh menanggapi stresor tersebut melalui reaksi yang beragam, baik secara fisiologis maupun emosional, sebagai bentuk respons alami bagi tekanan yang dialami (Carenina et al., 2024).

Kualitas tidur

Kualitas tidur mencerminkan sejauh mana seseorang merasa puas dengan tidurnya, yang dapat dilihat dari adanya atau tidak adanya gejala kurang tidur maupun gangguan tidur (Salsabila et al., 2024). Ketika kualitas tidur seseorang baik, individu tersebut tidak mengalami kelelahan, mudah marah, gelisah, lesu, atau apatis. Tanda fisik seperti lingkaran gelap di bawah mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, atau mata yang terasa perih juga biasanya tidak muncul. Sebaliknya, kurang tidur dan tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan konsentrasi terganggu, sering menguap, mengantuk, sakit kepala, serta menurunkan kemampuan kinerja.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan bersifat deskriptif untuk menganalisis hubungan antara stres kerja psikologis dan kualitas tidur pada perawat ICU. Penelitian dilaksanakan pada 12–26 Januari 2026 di Ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin. Populasi penelitian adalah seluruh perawat ICU yang bekerja di RSUD Ulin Banjarmasin, dengan sampel sebanyak 67 perawat pelaksana yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Instrumen penelitian meliputi *Expanded Nursing Stress Scale* (ENSS) yang terdiri atas 57 item untuk mengukur tingkat stres kerja dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri atas 19 pertanyaan untuk mengukur kualitas tidur. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berbasis *Google Form* setelah responden memberikan *informed consent*. Data yang terkumpul kemudian ditabulasi dan dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian, dan analisis bivariat dengan uji *Spearman rho* untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dan kualitas tidur pada perawat ICU.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Karakteristik Responden

Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Responden Berdasarkan Umur.

Rentang usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
25-35	32	47,8
36-45	28	41,8
46-55	8	11,9
total	67	100

Dari tabel 1 terlihat responden terbanyak pada rentang usia 25-35 sebanyak 32 (47,8%) responden.

Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	37	55,2%
Perempuan	30	44,8%
total	67	100%

Dari tabel 2 terlihat responden terbanyak merupakan responden laki-laki sebanyak 37 (55,2%) responden.

Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 3. Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.

Tingkat pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
D3	39	58,2%
S1	27	40,3%
S2	1	1,5%
Spesialis	0	0%
total	67	100%

Dari tabel 3 terlihat tingkat pendidikan responden terbanyak adalah D3 sebanyak 39 (58,2%) responden.

Responden Berdasarkan Pernah mengikuti pelatihan ICU dasar

Tabel 4. Responden berdasarkan Pernah Mengikuti Pelatihan ICU Dasar.

Pernah Mengikuti Pelatihan ICU Dasar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pernah	41	61,2%
Belum pernah	26	38,8%
total	67	100%

Dari tabel 4 terlihat responden terbanyak adalah responden yang sudah pernah mengikuti pelatihan ICU dasar sebanyak 41 (61,2%) responden.

Responden Berdasarkan Lama Bekerja di ICU

Tabel 5. Responden Lama Bekerja di ICU.

Rentang Lama bekerja	Frekuensi (n)	Persentase (%)
≤1-6 tahun	32	47,8%
7-12	22	32,8%
13-18≥	10	14,9%
total	67	100%

Dari tabel 5 terlihat lama bekerja responden terbanyak adalah responden yang sudah bekerja ≤1-6 tahun sebanyak 32 (47,8%) responden.

Deskripsi Stres Kerja

Tabel 6. Hasil Pengukuran Stres Kerja pada Perawat ICU RSUD Ulin Banjarmasin pada Januari 2026.

No.	Katagori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Rendah	19	28,3%
2.	Sedang	34	50,7%
3.	Berat	14	20,8%
	Total	67	100%

Pada tabel 6 di atas menunjukkan bahwa lebih separo responden berada pada kategori stres sedang dengan jumlah responden sebanyak 34 orang (50,7%). Hasil ini memberikan gambaran bahwa secara umum Stres Kerja perawat RSUD Ulin Banjarmasin adalah sedang. Akan tetapi, juga ditemukan responden dengan kategori Stres Kerja yang rendah, yaitu sebanyak 19 orang (28,3%), serta sebanyak 14 responden (20,8) berada pada kategori Stres Kerja tinggi.

Deskripsi Kualitas Tidur

Tabel 7. Hasil Pengukuran Kualitas Tidur pada perawat ICU RSUD Ulin Banjarmasin pada Januari 2026.

No.	Katagori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Baik	10	14,9%
2.	Buruk	57	85,1%
	Total	67	100%

Pada tabel 7 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar jawaban responden berada pada kategori buruk dengan jumlah responden sebanyak 57 (85,1%). Hasil ini memberikan gambaran bahwa secara umum kualitas tidur perawat RSUD Ulin Banjarmasin adalah buruk. Akan tetapi, juga ditemukan responden dengan kategori kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 10 orang (14,9%).

Hasil Analisis Bivariat Stres kerja dengan Kualitas Tidur.

Tabel 8. Hubungan Stres kerja dengan Kualitas tidur pada perawat ICU RSUD Ulin Banjarmasin pada Januari 2026

No.	Katagori	Kualitas tidur Baik		Kualitas tidur Buruk		Total	
		Hasil	%	Hasil	%	Hasil	%
1.	Stres rendah	3	4,48	16	23,88	19	28,36
2.	Stres sedang	6	8,96	28	41,79	34	50,75
3.	Stres Berat	1	1,49	13	19,40	14	20,90
	Total	10	14,93	57	85,07	67	100

Uji Korelasi 0,000 dan Spearman Rho 0,872

Dari tabel 8 dapat disimpulkan bahwa semakin rendah stres kerja maka akan didapatkan kualitas tidur yang baik, sebaliknya semakin tinggi stres kerja maka akan semakin buruk kualitas tidur. Kemudian dari hasil analisis dengan menggunakan korelasi spearman didapatkan nilai 0,000 dibawah alfa 0,05 yang memberikan makna bahwa terdapat adanya hubungan antara tingkat stres perawat dengan kualitas tidur perawat ICU RSUD Ulin Bnajarmasin. Adapun nilai koefisien korelasi atau *Spearman Rho* didapatkan nilai 0,872 yang memberikan makna tingkat hubungan sangat erat.

Pembahasan

Tingkat Stres Kerja Perawat ICU RSUD Ulin Banjarmasin.

Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres kerja perawat bervariasi dari tingkat ringan sampai dengan berat. Adapun hasil penelitian didapatkan yang tertinggi adalah pada stres sedang. Berdasarkan analisis subskala ENSS, sumber stres kerja yang paling dominan pada perawat ICU adalah beban kerja ditandai dengan kekurangan staf, terlalu banyak tugas non-keperawatan (administrasi), tidak cukup waktu menyelesaikan tugas, harus bekerja di jam istirahat dan Harus mengambil keputusan di bawah tekanan. Lalu diikuti oleh konflik dan ketidakjelasan koordinasi dengan dokter, serta paparan terhadap kematian dan penderitaan pasien. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja perawat lebih banyak dipengaruhi oleh faktor organisasi dan tuntutan pekerjaan dibandingkan faktor interpersonal.

Secara umum adanya kondisi stres kerja berhubungan dengan berbagai faktor. Rahmayana et al. (2022) menyatakan bahwa kondisi stres kerja berhubungan dengan faktor: tuntutan pekerjaan yang banyak, harus selalu cepat tanggap terhadap kondisi pasien. Jam kerja/shift kerja yang padat serta pembagian shift yang tidak sesuai. Kelelahan fisik dimana kondisi tubuh yang lelah akibat padatnya pekerjaan. Keluhan, komentar dan tuntutan keluarga pasien. Lingkungan Kerja yang kurang mendukung, hubungan kerja yang buruk (atasan, rekan

kerja), serta risiko terpapar penyakit pasien. Dan juga faktor umur, jenis kelamin, status perkawinan, tingkat pendidikan, dan lama bekerja juga memengaruhi tingkat stres.

Stres kerja pada perawat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan erat dengan sifat dan kepribadian masing-masing individu. Situasi yang menimbulkan stres bagi satu perawat belum tentu menimbulkan efek yang sama pada perawat lain, karena perbedaan respon ini dipengaruhi oleh faktor sosial dan psikologis individu. Stres kerja menjadi aspek penting yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kualitas dan kinerja perawat dalam memberikan asuhan keperawatan. Penyebab stres kerja dapat berasal dari faktor sosial, faktor individu, maupun faktor di luar organisasi. Faktor sosial termasuk yang paling mudah dikenali dan diintervensi, salah satunya adalah beban kerja yang berlebihan, yang berpotensi menghambat tercapainya target atau harapan yang ditetapkan. (Wu et al., 2024)

Selain itu, konflik peran dan tanggung jawab bagi orang lain juga berdampak signifikan bagi stres kerja, karena berkaitan dengan gejala gangguan emosional dan mental akibat tekanan tanggung jawab. Ketidakjelasan atau ambiguitas dalam penugasan juga dapat menjadi sumber stres yang tinggi bagi perawat. Selain faktor eksternal, karakteristik individu juga memengaruhi munculnya stres kerja dan intensitas stres yang dialami. Beberapa karakteristik individu yang relevan meliputi usia, tingkat pendidikan, status perkawinan, dan lama masa kerja. (Awalia et al., 2021)

Dari data penelitian 30 responden perawat perempuan ICU RSUD Ulin Banjarmasin didapatkan bahwa 6 (20%) responden perempuan mengalami stres kerja tinggi, 15 responden (50%) mengalami stres kerja sedang, dan 9 orang (30%) mengalami stres kerja ringan. Dari data ini terlihat bahwa responden perempuan cenderung mengalami stres kerja tinggi dan stres kerja sedang dengan jumlah 21 orang (70%).

Kecenderungan jenis kelamin perempuan mengalami stres kerja ini sesuai dengan hasil penelitian Awalia et al. (2021) yang menyatakan bahwa jenis kelamin berpengaruh bagi tingkat stres kerja pada perawat di ruang rawat inap. Analisis data mengungkapkan bahwa perawat perempuan lebih banyak mengalami stres kerja sedang, yakni sebesar 41,25%, dibandingkan perawat laki-laki yang sebesar 32,25%. Nilai $p = 0,000$ menegaskan bahwa hipotesis penelitian diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan jenis kelamin bagi stres kerja. Selain itu, nilai $OR = 0,039$ menemukan bahwa peluang perawat perempuan mengalami stres kerja adalah 0,039 kali dibandingkan perawat laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas perawat ICU mengalami stres kerja pada tingkat sedang. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh beberapa karakteristik responden. Salah satu faktor yang berperan adalah jenis kelamin, di mana sebagian besar responden berjenis

kelamin laki-laki. Secara umum, perawat laki-laki cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih stabil dalam menghadapi tekanan kerja, baik melalui koping adaptif maupun mekanisme pengendalian emosi yang lebih terarah, sehingga tingkat stres yang dialami tidak meningkat ke kategori berat.

Sementara itu, pada responden perempuan masih ditemukan variasi tingkat stres kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 6 responden (20%) mengalami stres kerja tinggi, 15 responden (50%) mengalami stres kerja sedang, dan 9 responden (30%) mengalami stres kerja rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa stres kerja sedang pada kelompok perempuan cukup dominan, sehingga turut berkontribusi terhadap tingginya proporsi stres kerja sedang secara keseluruhan. Perbedaan ini dapat dikaitkan dengan kecenderungan perempuan yang lebih sensitif terhadap tekanan emosional dan beban psikologis di lingkungan kerja intensif seperti ICU.

Selain itu, faktor pelatihan ICU dasar juga diduga berpengaruh terhadap tingkat stres kerja responden. Sebagian besar responden, yaitu 41 orang, telah mengikuti pelatihan ICU dasar, yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah perawat memiliki bekal pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam merawat pasien kritis. Kompetensi yang baik memungkinkan perawat untuk lebih percaya diri, mampu mengambil keputusan klinis secara tepat, serta mengelola situasi darurat dengan lebih efektif, sehingga dapat menekan stres kerja agar tetap berada pada tingkat sedang.

Namun demikian, meskipun sebagian besar perawat telah memiliki pengalaman dan pelatihan yang memadai, stres kerja tetap tidak dapat dihindari sepenuhnya. Lingkungan kerja ICU yang menuntut kewaspadaan tinggi, tanggung jawab besar dalam merawat pasien kritis, serta kebutuhan untuk selalu siaga selama jam kerja dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Kondisi tersebut pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya stres kerja, meskipun masih berada pada kategori sedang.

Kualitas Tidur Perawat ICU RSUD Ulin Banjarmasin.

Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kualitas tidur perawat ada baik 10 responden (14,9%) dan buruk 57 responden (85,1%). Kondisi didapaknya hasil kualitas tidur buruk (85,1%), Berdasarkan analisis item kuesioner PSQI, pertanyaan yang paling banyak memiliki jawaban ≥ 3 kali seminggu adalah item mengenai kantuk saat beraktivitas di siang hari. Temuan ini menunjukkan bahwa perawat ICU mengalami disfungsi tidur siang hari, yang mengindikasikan kualitas tidur yang kurang optimal meskipun durasi dan efisiensi tidur tampak cukup baik. Dan pada pertanyaan nomor 5, gangguan tidur yang paling sering dialami responden dengan frekuensi ≥ 3 kali seminggu adalah terbangun untuk ke kamar mandi,

terbangun di tengah malam atau terlalu dini, serta kesulitan memulai tidur. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur pada perawat ICU RSUD Ulin Banjarmasin lebih dominan berkaitan dengan fragmentasi tidur dan kesulitan onset tidur dibandingkan gangguan mimpi buruk atau gangguan pernapasan. Selain gangguan tidur yang sering muncul pada pertanyaan nomor 5 PSQI, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar perawat masih memiliki durasi tidur yang kurang, yaitu 5–6 jam per malam (33 responden). Durasi tidur ini masih berada di bawah rekomendasi tidur dewasa, sehingga berpotensi memperburuk kualitas tidur dan meningkatkan kelelahan kerja pada perawat ICU.

Secara umum ada beberapa hal yang berhubungan seperti menurut Supian & Ibrahim, 2024 dimana faktor berhubungannya adalah jam kerja panjang & shift malam. Beban kerja tinggi, Tugas yang berat, banyaknya pasien, serta tanggung jawab kompleks. Stres kerja & *burnout*. Faktor psikologis, Kecemasan dan depresi yang meningkatkan risiko insomnia serta kualitas tidur buruk. Lingkungan kerja, Kebisingan di rumah sakit, alarm medis, dan kondisi ruangan juga dapat mengganggu istirahat perawat. Kesehatan fisik, Kelelahan fisik akibat pekerjaan berkesinambungan dengan rasa kantuk berlebih di siang hari dan menurunnya kualitas tidur.

Faktor lainnya yang memberikan dampak kualitas tidur buruk pada perawat ICU RSUD Ulin Banjarmasin adalah jam kerja yang dilakukan, hal ini sesuai penelitian Tatius et al. (2025) dengan Penelitian bertujuan untuk menganalisis perbedaan kualitas tidur perawat di berbagai unit kerja. Menggunakan desain observasional analitik dan pendekatan cross sectional, penelitian ini dilakukan pada sampel perawat yang bekerja di IGD, rawat inap, rawat jalan, ICU dan IBS sebanyak 90 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling dan pengumpulan data mencakup kuesioner PSQI. Analisis data menggunakan uji Kruskal Wallis untuk menganalisis perbedaan kualitas tidur di berbagai unit kerja dan uji Mann Whitney untuk menganalisis perbedaan kualitas tidur antar 2 unit kerja dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Mayoritas kualitas tidur buruk didapatkan pada perawat rawat inap (73,68%) sedangkan mayoritas kualitas tidur baik pada perawat rawat jalan (72,23%) (Tatius et al., 2025).

Penelitian lainnya yang dikutip dari Jurnal PPNI Vol 9, No 3 (2024) dengan hasil 98 perawat atau 56,3% mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian tersebut merekomendasikan perlunya manajemen untuk memperbaiki kualitas tidur perawat, antara lain dengan menghentikan penggunaan alat elektronik seperti handphone setidaknya 30 menit sebelum tidur, membatasi konsumsi kopi di malam hari terutama saat shift malam, serta memperbaiki gaya hidup, misalnya dengan mengganti kebiasaan merokok menggunakan

permen. Selain itu, waktu libur sebaiknya dimanfaatkan untuk beristirahat atau melakukan kegiatan yang disukai sebagai strategi koping adaptif untuk mengurangi stres. Pemanfaatan waktu istirahat di rumah sakit juga perlu dilakukan secara optimal agar kualitas tidur tetap terjaga (Antaroza et al., 2025)

Hubungan antara Stres Kerja dengan Kualitas Tidur pada Perawat ICU RSUD Ulin Banjarmasin.

Hasil penelitian dari hasil analisis SPSS, diperoleh nilai $p = 0,000$ ($<0,05$) dengan koefisien korelasi Spearman rho sebesar 0,872 yang menunjukkan hubungan sangat kuat antara stres kerja dan kualitas tidur perawat ICU RSUD Ulin Banjarmasin. Hasil ini memberikan makna bahwa stres kerja perawat ICU akan memberikan hubungan pada kualitas tidur. Semakin tinggi stres kerja maka akan memberikan hubungan pada kondisi kualitas tidur yang buruk.

Hasil studi ini sejalan dengan temuan Baso et al. (2025) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara stres kerja dan kualitas tidur perawat, dengan nilai $p = 0,003$ dan koefisien korelasi $r = 0,348$, yang bersifat positif. Studi ini menjelaskan bahwa stres kerja yang dialami perawat kerap terbawa hingga waktu istirahat, sehingga menyebabkan gangguan tidur seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan durasi tidur yang tidak memadai.

Dalam penelitian lain oleh Baso et al. (2024) ditemukan pula hubungan signifikan antara tingkat stres kerja dan kualitas tidur perawat ($p = 0,000$; $r = 0,594$), di mana peningkatan stres kerja berbanding terbalik dengan kualitas tidur, artinya tingginya stres kerja, semakin buruk kualitas tidur perawat. Hal ini juga didukung oleh penelitian Bintang et al., 2021 yang menemukan bahwa peningkatan stres kerja berkorelasi dengan penurunan kualitas tidur akibat kelelahan fisik dan tekanan psikologis yang dialami perawat.

Selain itu, Agustina (2022) menyatakan bahwa tingkat stres kerja memiliki pengaruh signifikan bagi kualitas tidur perawat, dengan hasil uji statistik p -value 0,001 dan nilai $r = 0,894$ yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur atau H_a diterima. Nilai $r = 0,894$ mengartikan bahwa korelasi antara tingkat stres dengan kualitas tidur.

Menurut peneliti, tingginya hubungan antara stres kerja dan kualitas tidur pada perawat ICU disebabkan oleh karakteristik ruang ICU yang menuntut kewaspadaan tinggi, beban kerja berat, serta tekanan emosional akibat menangani pasien dalam kondisi kritis. Kondisi tersebut menyebabkan aktivasi stres yang berkelanjutan sehingga perawat mengalami kesulitan untuk mencapai tidur yang berkualitas meskipun waktu istirahat tersedia.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat ICU RSUD Ulin Banjarmasin, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar perawat ICU RSUD Ulin Banjarmasin mengalami stres kerja pada kategori sedang. Stres kerja tersebut terutama dipengaruhi oleh tingginya beban kerja, yang meliputi kekurangan staf, banyaknya tugas nonkeperawatan, keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas, serta tuntutan untuk mengambil keputusan di bawah tekanan. Selain itu, stres kerja juga dipengaruhi oleh besarnya tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, khususnya dalam situasi darurat, ketidakjelasan informasi pengobatan, serta sistem kerja shift yang menuntut kesiapsiagaan fisik dan mental secara terus-menerus. Sebagian besar perawat juga memiliki kualitas tidur yang buruk, ditandai dengan durasi tidur yang relatif pendek, adanya gangguan tidur, serta disfungsi aktivitas pada siang hari, seperti rasa lelah dan kurang segar saat beraktivitas. Meskipun sebagian besar perawat menilai kualitas tidur subjektif mereka dalam kategori baik, hasil pada komponen lainnya menunjukkan bahwa pola tidur perawat ICU belum optimal, yang diduga berkaitan dengan stres kerja dan sistem kerja shift. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kualitas tidur perawat ICU RSUD Ulin Banjarmasin ($p = 0,000$; $r = 0,872$), dengan tingkat hubungan yang sangat kuat. Arah hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami perawat, semakin buruk pula kualitas tidurnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres kerja merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas tidur perawat ICU.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A., Al-Otaibi, T., Gheith, O. A., Nagib, A. M., Farid, M. M., & Walaa, M. (2021). Sleep quality among healthcare workers during the COVID-19 pandemic and its impact on medical errors: Kuwait experience. *Thoracic Research and Practice*, 22(2), 142–148. <https://doi.org/10.5152/TURKTHORACJ.2021.20245>
- Agustina, M. (2022). Kualitas tidur perawat dapat dipengaruhi oleh tingkat stress kerja perawat. *Journal of Management Nursing*, 1(2), 51–58. <https://doi.org/10.53801/JMN.V1I02.20>
- Amelia Pratiwi, K., & Indawati, E. (2025). Hubungan beban kerja dan stres kerja terhadap peningkatan kualitas tidur perawat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(4), 1802–1811. <https://doi.org/10.33024/MAHESA.V5I4.16964>
- Angelina, L., Busairi, A., & Tumanggor, A. H. U. (2020). Hubungan antara stres kerja dengan beban kerja dan kinerja perawat di instalasi gawat darurat (IGD) dan intensive care unit (ICU) rumah sakit: A literature review. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 11(1), 129–139. <https://doi.org/10.33859/DKSM.V11I1.575>

- Anggraini, D. D., Thamrin, M., Martini, N. N. P., & Qomariah, N. (2024). The influence of leadership and work stress on employee performance. *Journal of Economics, Finance and Management Studies*, 7(7), 3867–3875. <https://doi.org/10.47191/jefms/v7-i7-04>
- Antaroza, W., Pujasari, H., & Gayatri, D. (2025). Kualitas tidur dan kejadian excessive daytime sleepiness pada perawat rumah sakit di Depok. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 9(3), 198–207. <https://doi.org/10.32419/JPPNI.V9I3.617>
- Awalia, M. J., Medyati, N., & Giay, Z. (2021). Hubungan umur dan jenis kelamin dengan stres kerja pada perawat di ruang rawat inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>
- Baso, C. P., Kawatu, P. A. T., & Asrifuddin, A. (2025). Hubungan stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit Advent Manado. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.55606/jikki.v5i1.7375>
- Baso, C. P., Kawatu, P. A. T., & Asrifuddin, A. (2024). Hubungan tingkat stres kerja perawat dengan kualitas tidur pada perawat di RS Medika Lestari. *Jurnal Siti Rufaidah*, 2, 53–61. <https://doi.org/10.57214/jasira.v2i1.168>
- Bintang, A. R., Lubis, A., Nasution, W., et al. (2021). Relationship between work stress and quality of sleep in COVID-19 nurses in Royal Prima Hospital. *Gorontalo Journal Health & Science Community*, 5.
- Carenina, P. P., Putri, M. D., Lede, C. M., Takalapeta, P. A., & Leba, L. A. (2024). Faktor penyebab stres pada perawat di rumah sakit jiwa: Literatur review. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 2(3), 203–210. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v2i3.3876>
- Chen, Z., Foo, Z. S. T., Tang, J. Y., Sim, M. W. C., Lim, B. L., Fong, K. Y., & Tan, K. H. (2023). Sleep quality and burnout: A Singapore study. *Sleep Medicine*, 102, 205–212. <https://doi.org/10.1016/J.SLEEP.2022.12.026>
- Clariska, W. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2). <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI>
- Hunawa, R. D., Jusuf, M. I., & Wunani, F. (2023). Gambaran beban kerja dan stres kerja perawat intensive care unit di Provinsi Gorontalo. *Jurnal Ners*, 7(1), 152–157. <https://doi.org/10.31004/JN.V7I1.12659>
- Jundillah, Z. N., Wardani, Y., et al. (2024). Pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja pada perawat: Studi literatur. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 750–762. <https://doi.org/10.47650/JPP.V7I4.1404>
- Mansouri, P., Rivaz, M., Soltani, R., & Tabei, P. (2025). The relationship between professional quality of life and sleep quality among nurses working in intensive care units: A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 24(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/S12912-025-02693-X>
- Nur Yuniawati, H., Rohmah, H. S., & Setiatin, S. (2021). Analisis efisiensi nilai bed occupancy rate (BOR) pada masa pandemi COVID-19 periode triwulan 4 tahun 2020. *Jurnal Wiyata*.
- Rahmayana, M., & Yusuf, M. (2022). Gambaran tingkat stres kerja perawat. *JIM Fkep*, 6.

- Salsabila, N. N., Fitria, N., & Platini, H. (2024). Gambaran kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(9), 3852–3861. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.15339>
- Shahadan, S. Z., Mohamad Ismail, M. F., & Kamaruzaman, K. N. (2023). Sleep quality and stress levels among nurses: A single center study. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(3), 142–152. <https://doi.org/10.7454/jki.v26i3.1077>
- Suhaila, F., Jannah, N., & Mahdasari, M. (2024). Gambaran tingkat stres kerja perawat di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa USK*, 8(4).
- Tatius, B., Hajar, N., Aisah, I., Putri, R. A., & Qosim, A. A. (2025). Pilot study: Variasi kualitas tidur perawat pada berbagai unit kerja di sebuah RS tipe-B di Kota Semarang. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 10507–10514. <https://doi.org/10.31004/PREPOTIF.V9I3.52245>
- Wu, Y., Guo, J., Liu, Q., Liu, J., Yu, T., Shen, Z., & Pan, X. (2024). Stress mindset and nurses' sleep quality: Mediating effects of stress overload and anxiety. *BMC Nursing*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S12912-024-02474-Y>
- Wulandari, S. K., Swarjana, I. K., & Indrayanthi, P. A. M. (2023). Hubungan kecemasan dan beban kerja dengan kualitas tidur perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Daerah Mangusada Badung. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.37294/JRKN.V7I1.421>