

**HUBUNGAN BEBAN DAN STRES KERJA DENGAN
KUALITAS TIDUR PERAWAT DI RSUD
PASAR MINGGU JAKARTA
SELATAN**

SKRIPSI



Oleh :

AMELIA

214201416054

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

**HUBUNGAN BEBAN DAN STRES KERJA DENGAN
KUALITAS TIDUR PERAWAT DI RSUD
PASAR MINGGU JAKARTA
SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh :

AMELIA

214201416054

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN BEBAN DAN STRES KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR
PERAWAT DI RSUD PASAR MINGGU JAKARTA SELATAN
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Oleh :

NAMA : AMELIA

NPM : 214201416054

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 17 Februari 2025

Menyetujui

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Ns. Milla Evelianti Saputri, M.KM Ns. Tommy J.F. Wowor, MM, M.Kep, Ph.D

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

Judul Skripsi : Hubungan Beban dan Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur
Perawat di RSUD Pasar Minggu Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Amelia

NPM : 214201416054



HALAMAN PERSETUJUAN MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Beban dan Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur

Perawat di RSUD Pasar Minggu Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Amelia

NPM : 214201416054

Menyetujui

Penguji 1: Ns. Rizqi Nursasmita, M.Kep., Sp.Kep.An. (

Penguji 2 : Ns.Milla Evelianti Saputri, S.Kep., M.KM., (

Penguji 3 : Ns. Tommy JF Wowor, MM, M.Kep., PhD (

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amelia

NPM : 214201416054

Judul Penelitian : Hubungan Beban dan Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur
Perawat di RSUD Pasar Minggu Jakarta Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini juga tidak mengandung karya atau pendapat yang telah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam naskah ini dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Jika di kemudian hari terbukti terdapat pelanggaran terhadap etika akademik atau bentuk plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 17 Februari 2025



(Amelia)

KATA PENGATAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Beban Dan Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Perawat Di RSUD Pasar Minggu Jakarta Selatan ”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan „*Alhamdulillahirobilalamin*” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy F. Wowor, S.Kep., M.M, M.Kep.Ph.D yang juga selaku pembimbing 2 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
3. Ns. Milla Evelianti Saputri, M.KM, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan penelitian ini.
4. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional , yang telah membantu dalam berbagai aspek akademik selama penelitian berlangsung.

5. Terimakasih saya ucapkan kepada seluruh staf Rsud Pasar Minggu Yang telah memberikan kesempatan saya untuk melakukan penelitian di Rsud Pasar Minggu
6. Terimakasih saya Ucapkan kepada Kedua orang tua saya yang telah mendukung dan medoakan saya selama melakukan penelitian ini
7. Terimakasih saya ucapkan kepada Bagas Pacar saya yang telah memberikan dukungan kepada saya selama penelitian ini
8. Terimakasih saya ucapkan kepada diri saya yang telah berjuang sejauh inidan perjuangan tersebut akan terus berlangsung .
9. Kepada teman-teman yang memberikan semangat dan Tindakan atau ucapan yaitu , Ivo,Kholifah tuhzahra.
10. Seluruh teman- teman Kelas E Angkatan 2021 yang sama-sama memberikan semangat selama panelitain ini berlangsung .

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan penelitian ini di masa mendatang.Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kontribusi yang berarti dalam bidang ilmu yang berkaitan.

Jakarta, Februari 2025



Amelia

ABSTRAK

HUBUNGAN BEBAN DAN STRES KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR PERAWAT DI RSUD PASAR MINGGU JAKARTA SELATAN

Amelia ,Milla Evelianti Saputri ,.Tommy J F Wowor .

Latar Belakang: Kualitas tidur merupakan faktor penting yang mempengaruhi kinerja dan kesehatan perawat. Beban kerja dan stres kerja yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur perawat, yang pada akhirnya dapat mengurangi efektivitas pelayanan kesehatan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan stres kerja dengan kualitas tidur perawat di RSUD Pasar Minggu, Jakarta Selatan.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian adalah perawat yang bekerja di ruang rawat inap RSUD Pasar Minggu sebanyak 67 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, kuesioner beban kerja, dan kuesioner stres kerja. Analisis data dilakukan dengan uji chi-square untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel penelitian.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat mengalami beban kerja sedang hingga berat serta tingkat stres kerja yang cukup tinggi. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dan stres kerja dengan kualitas tidur perawat ($p < 0,05$).

Simpulan: Beban kerja dan stres kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur perawat. Semakin tinggi beban dan stres kerja yang dialami perawat, semakin buruk kualitas tidurnya.

Saran: Diharapkan rumah sakit perlu memperhatikan manajemen beban kerja dan stres kerja perawat untuk meningkatkan kualitas tidur dan kinerja mereka. Diharapkan adanya kebijakan terkait pengaturan shift kerja dan penyediaan program dukungan psikologis bagi perawat.

Kata Kunci: Beban kerja, stres kerja, kualitas tidur, perawat, RSUD Pasar Minggu
Kepustakaan : 68 Pustaka 2020 -2024

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD AND JOB STRESS WITH NURSES' SLEEP QUALITY AT PASAR MINGGU REGIONAL GENERAL HOSPITAL, SOUTH JAKARTA

Amelia, Milla Evelianti Saputri, Tommy J.F. Wowor

Background: Sleep quality is an essential factor influencing nurses' performance and overall health. High workload and job stress can negatively impact nurses' sleep quality, which in turn may reduce the effectiveness of healthcare services.

Objective: This study aims to examine the relationship between workload and job stress with nurses' sleep quality at Pasar Minggu Regional General Hospital, South Jakarta.

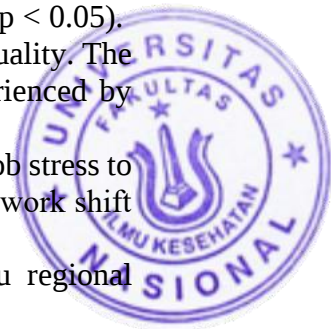
Methodology: This research employs an observational analytic design with a cross-sectional approach. The sample consists of 67 inpatient ward nurses selected through purposive sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, along with workload and job stress questionnaires. Data analysis was performed using the Chi-Square test to identify relationships between variables.

Results: The study results indicate that most nurses experience moderate to high workloads and high levels of job stress. Statistical analysis revealed a significant relationship between workload and job stress with nurses' sleep quality ($p < 0.05$).

Conclusion: Workload and job stress significantly affect nurses' sleep quality. The higher the workload and job stress, the poorer the sleep quality experienced by nurses.

Recommendation: Hospitals should focus on managing workload and job stress to improve nurses' sleep quality and performance. Policies should include work shift management and psychological support programs for nurses.

Keywords: workload, job stress, sleep quality, nurses, pasar minggu regional general hospital **References:** 68 (2020-2024).



DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SEBELUM	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING SESUDAH.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	13
1.1 Latar Belakang.....	13
1.2 Rumusan Masalah	19
1.3 Tujuan Penelitian.....	19
1.3.1 Tujuan Umum.....	19
1.3.2 Tujuan Khusus.....	19
1.4 Manfaat Penelitian.....	20
1.4.1 Manfaat Teoritis	20
1.4.2 Manfaat Praktis.....	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	22
2.1 Kualitas Tidur.....	22
2.1.1 Definisi Kualitas Tidur	22
2.1.2 Fisiologi Tidur	22
2.1.3 Fungsi Tidur	24
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Pemenuhan Kebutuhan Tidur	25
2.1.5 Penilaian Kualitas Tidur	27
2.1.6 Pengukuran Kualitas Tidur.....	28
2.2 Beban Kerja.....	29
2.2.1 Definisi Beban Kerja	29
2.2.2 Jenis Beban Kerja	29

2.2.3 Aspek Beban Kerja.....	30
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja	31
2.2.5 Penilaian Beban Kerja	33
2.2.6 Dampak Beban Kerja	35
2.2.7 Indikator Beban Kerja Perawat	36
2.3 Stres Kerja	36
2.3.1 Definisi Stres Kerja	36
2.3.2 Jenis-jenis Stres	37
2.3.4 Klasifikasi Stres Kerja.....	38
2.3.5 Tingkat Stres Kerja.....	39
2.3.6 Aspek-aspek Stres Kerja.....	40
2.3.7 Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja	41
2.3.8 Indikator Stres Kerja	42
2.3.9 Dampak Stres Kerja.....	42
2.3.10 Instrumen Pengukuran Stres Kerja Perawat	43
2.4 Krangka Teori.....	45
2.5 Krangka Konsep	46
2.6 Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	47
3.1 Desain Penelitian	47
3.2. Populasi dan Sampel	47
3.2.1 Populasi Penelitian	47
3.2.2 Sampel Penelitian	47
3.2.3 Pengambilan Sampel	48
3.3 Lokasi Penelitian	49
3.4 Waktu Penelitian	49
3.5 Variabel Penelitian	49
3.6 Definsi Operasional Penlitan.....	50
3.7 Instrumen Penelitian	51
3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	55
3.8.1 Uji Validitas	55
3.8.2 Uji Reliabilitas.....	55

3.9 Prosedur Pengumpulan Data	55
3.10 Analisis Data	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61
4. 1 Hasil Penelitian.....	61
4.1.1 Hasil Analisa Univariat	61
4.2 Hasil Analisis Bivariat.....	64
4.2 1 Hubungan Beban Kerja Dengan Kualitas Tidur Perawat.....	64
4.2.2 Hubungan Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Perawat	64
4.3 Pembahasan	65
4.3.2 Analisis Univariat.....	65
4.4 Analisa Brivat.....	68
4.4.2 Hubungan Beban Kerja Dengan Kualitas Tidur.....	68
4.4.3 Hubungan Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur.....	70
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	73
5.1 Simpulan.....	73
5.2 Saran.....	73
1) Bagi Perawat	73
2) Bagi Manajemen Rumah Sakit	73
3) Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UNAS.....	74
4) Bagi Peneliti Selanjutnya	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	81

