

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perawat adalah tenaga kesehatan yang bertugas memberikan asuhan keperawatan kepada individu, keluarga, dan komunitas untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Menurut data dari World Health Organization (2021) jumlah perawat di dunia mencapai sekitar 28 juta orang. Di Indonesia, berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, jumlah perawat mencapai lebih dari 700.000 orang. Sementara itu, di Provinsi Jawa Tengah terdapat sekitar 70.000 perawat, dan di Kota Semarang jumlah perawat diperkirakan lebih dari 10.000 orang (Kemenkes RI, 2021).

Dalam menjalankan tugasnya, perawat sering kali menghadapi tantangan yang berat, salah satunya adalah kurangnya waktu istirahat yang cukup. Banyak perawat bekerja dalam sistem shift yang tidak menentu, menyebabkan pola tidur yang tidak teratur. Selain itu, tekanan kerja yang tinggi serta beban tanggung jawab yang besar dapat membuat perawat mengalami gangguan tidur yang berkepanjangan (USMAN, 2021).

Gangguan kualitas tidur pada perawat dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban kerja yang tinggi, tuntutan profesionalisme yang ketat, serta tekanan psikologis dalam menangani pasien. Kurangnya kualitas tidur tidak hanya memengaruhi performa kerja, tetapi juga berkontribusi pada munculnya masalah kesehatan lainnya, termasuk kelelahan kronis dan gangguan kognitif (Aditama, Kusumajaya, 2023).

Kualitas tidur yang baik adalah kondisi di mana seseorang dapat tidur dengan nyenyak, cukup dalam durasi yang dianjurkan, serta merasa segar setelah bangun tidur. Namun, ketika kualitas tidur tidak terpenuhi, individu akan mengalami gangguan seperti insomnia, penurunan konsentrasi, serta emosi yang tidak stabil. Jika dibiarkan berlarut-larut, kurangnya kualitas tidur dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi.

Depresi merupakan gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, hilangnya minat dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta gangguan pola tidur dan makan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami gangguan tidur kronis memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami depresi dibandingkan dengan mereka yang memiliki tidur berkualitas baik. Bagi perawat, depresi dapat berdampak serius pada berbagai aspek kehidupan, baik secara pribadi maupun profesional. Perawat yang mengalami depresi cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, kehilangan motivasi kerja, serta merasa kelelahan secara fisik dan emosional, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas pelayanan kepada pasien. Selain itu, depresi dapat meningkatkan risiko kesalahan medis akibat kurangnya fokus, mengganggu interaksi sosial dengan rekan kerja, serta meningkatkan angka ketidakhadiran dan turnover di lingkungan kerja. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental perawat menjadi hal yang penting untuk memastikan kesejahteraan mereka serta menjaga kualitas pelayanan kesehatan yang optimal (Larasati et al., 2023).

Sebuah studi yang dilakukan pada lima perawat di sebuah rumah sakit atau fasilitas kesehatan menemukan bahwa tiga di antaranya mengalami kualitas tidur yang buruk. Penurunan kualitas tidur ini tampaknya berhubungan langsung dengan penurunan kinerja mereka di tempat kerja. Para perawat yang mengalami tidur yang buruk melaporkan mengalami penurunan fokus yang mengganggu kemampuan mereka dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari, meningkatnya tingkat stres yang dirasakan, dan kelelahan fisik yang berlebihan yang mengurangi produktivitas mereka. Dampak dari kualitas tidur yang buruk ini tidak hanya memengaruhi kinerja fisik mereka tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka, seperti perasaan cemas dan tertekan, yang dapat mengurangi kepuasan kerja serta potensi risiko untuk masalah kesehatan jangka panjang. Dengan demikian, kualitas tidur yang buruk terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan perawat, baik dari segi fisik maupun psikologis.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menyoroti hubungan antara kualitas tidur dan depresi pada tenaga kesehatan, khususnya perawat. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Novi Indriani (2022) menunjukkan bahwa perawat dengan kualitas tidur buruk memiliki skor depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur baik. Studi lain oleh Mauliku (2020) menemukan bahwa gangguan tidur yang berkepanjangan pada perawat berkorelasi dengan peningkatan stres kerja dan gejala depresi. Selain itu, penelitian oleh Sri Yulia, Efraliza and Nabila Azzahra, (2024) menyebutkan bahwa sekitar 60% perawat yang bekerja

dengan sistem shift mengalami gangguan tidur, yang berdampak langsung pada kesehatan mental mereka.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di lokasi penelitian, ditemukan bahwa 7 dari 10 perawat mengalami gangguan tidur dengan berbagai tingkat keparahan. Gangguan ini ditandai dengan durasi tidur kurang dari 5 jam per malam, sering terbangun di malam hari, serta merasa tidak segar saat bangun tidur. Salah satu faktor penyebab utama adalah pola kerja shift, terutama shift malam, yang membuat sebagian besar perawat tidak dapat tidur dengan optimal karena gangguan ritme sirkadian dan tekanan pekerjaan. Selain itu, 5 dari 10 perawat menunjukkan gejala depresi, seperti kelelahan berlebihan, kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari, dan gangguan konsentrasi saat bekerja. Fenomena ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk yang banyak dialami perawat dengan jam kerja tidak teratur, terutama shift malam dapat berkontribusi terhadap munculnya gejala depresi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Wijayanti et al. (2022), yang menyatakan bahwa perawat dengan kualitas tidur rendah memiliki tingkat depresi lebih tinggi, serta Nugroho et al. (2020), yang menemukan bahwa sekitar 60% perawat shift mengalami gangguan tidur yang berdampak pada kesehatan mental. Kondisi ini sangat berpengaruh terhadap kinerja perawat dan kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan kepada pasien. Oleh karena itu, berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Depresi pada Perawat"

B. Rumusan Masalah

Perawat merupakan garda terdepan dalam pemberian pelayanan kesehatan, baik kepada individu, keluarga, maupun komunitas. Dalam menjalankan tugasnya, perawat kerap menghadapi berbagai tekanan fisik dan psikologis, termasuk beban kerja tinggi serta pola kerja shift yang tidak menentu. Kondisi ini sering menyebabkan gangguan tidur, terutama pada perawat yang bekerja pada shift malam. Kualitas tidur yang buruk telah terbukti berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun mental, termasuk peningkatan risiko terjadinya gangguan depresi. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keterkaitan antara kualitas tidur yang rendah dengan munculnya gejala depresi pada perawat. Temuan studi pendahuluan di lokasi penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar perawat mengalami gangguan tidur dan sebagian lainnya menunjukkan gejala depresi. Gangguan tidur seperti tidur kurang dari lima jam per malam, sering terbangun, serta merasa lelah saat bangun tidur menjadi masalah utama yang dialami oleh perawat. Situasi ini dapat mengganggu kinerja serta menurunkan kualitas pelayanan keperawatan. Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada perawat?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada perawat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden pada perawat di Rumah sakit Samsoe Hidajat
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur perawat di Rumah sakit Samsoe Hidajat
- c. Mengidentifikasi tingkat depresi pada perawat di Rumah sakit Samsoe Hidajat
- d. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada perawat di Rumah sakit Samsoe Hidajat

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Kesehatan

Hasil penelitian ini memberikan wawasan kepada tenaga medis dan perawat mengenai pentingnya kualitas tidur dalam menjaga kesehatan mental perawat. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu meningkatkan pemahaman tentang hubungan antara kualitas tidur dan depresi, yang dapat memperbaiki kualitas hidup dan kinerja perawat dalam menjalankan tugas mereka.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi institusi kesehatan dalam merancang program kesejahteraan perawat yang lebih baik, dengan menekankan pentingnya pengaturan jadwal kerja dan manajemen stres untuk meningkatkan kualitas tidur dan mencegah depresi. Hal ini

diharapkan dapat meningkatkan produktivitas perawat dan kualitas pelayanan yang diberikan.

3. **Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang pentingnya kualitas tidur bagi kesehatan mental perawat. Penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan dampak depresi yang dapat terjadi akibat gangguan tidur, serta bagaimana kualitas tidur yang baik dapat mendukung kesejahteraan perawat dalam menjalankan tugas mereka.

