BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Rumah Sakit

Rumah sakit merupakan lembaga pelayanan medis yang memberikan perawatan untuk pasien baik secara inap maupun rawat jalan, serta layanan darurat, sesuai dengan regulasi pemerintahan Indonesia yang tercantum dalam Peraturan Pemerintah Nomor 47 Tahun 2021 Republik Indonesia.

Mengacu pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2009 yang mengatur tentang lembaga kesehatan yang menyediakan pelayanan medis mengungkapkan bahwa selain berperan penting dalam menyediakan perawatan medis bagi perorangan, rumah sakit juga memiliki fungsi sebagai berikut :

a. Menyiapkan program perawatan medis rumah sakit dan rehabilitasi kesehatan sesuai dengan standar layanan yang relevan.
b. Sejalan dengan kebutuhan medis saat ini, menjaga dan meningkatkan kesehatan setiap orang berdasarkan layanan kesehatan tingkat kedua dan ketiga yang ekstensif.
c. Menyiapkan program pendidikan dan pelatihan tenaga kerja yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan penydia layanan dalam memberikan pelayanan kesehatan.
d. Melakukan uji coba dan penelitian teknologi dalam sektor kesehatan dengan mematuhi prinsip-prinsip etika ilmiah dalam keilmuan kesehatan.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 3 Tahun 2022, rumah sakit dikelompokkan menurut klasifikasinya layanan yang disediakan menjadi kategori umum dan khusus. Rumah sakit umum menawarkan perawatan medis untuk berbagai kondisi. Fasilitas

medis khusus, memberikan layanan kesehatan yang minimal meliputi layanan medis, keperawatan, kebidanan, dan layanan penunjang media. Rumah sakit umum diklasifikasikan dalam empat kategori, yaitu kelas A, B, C, dan D. Sementara itu, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 3 Tahun 2020 tentang Klasifikasi dan Perizinan Rumah Sakit, ada tiga kelas untuk rumah sakit khusus: kelas A, B, dan C.

2. Hemodialisis

a. Definisi Hemodialisis

Hemodialisa berasal dari kata hemo (darah) dan dialisis (pemisahan atau filtrasi). Hemodialisa berarti proses pembersihan darah dari zat-zat sampah melalui proses penyaringan diluar tubuh. Hemodialisa menggunakan ginjal buatan mesin dialisis. Hemodialisa dikenal secara awam denngan istilah cuci darah (Yasmara D, dkk. 2016).

Dialyzer atau filter, memiliki dua bagian, satu untuk darah dan satu untuk cairan cuci yang disebut dialisat. Sebuah membran tipis memisahkan dua bagian ini. Sel darah, protein dan hal-hal penting lainnya tetap dalam darah karena ukuran molekulnya terlalu besar untuk melewati membran, sedangkan produk limbah yang berukuran lebih kecil di dalam darah (seperti urea, kreatinin, kalium dan cairan yang berlebih) dapat melewati membrn dan dikeluarkan (Yasmara D, dkk. 2016).

Hemodialisa merupakan suatu metode untuk mengeluarkan cairan yang berlebihan dan toksin saat darah pasien bersikulasi melalui ginjal buatan (alat dialisis/dialyzer). Proses difusi memindahkan zat terlarut (misalnya kelebihan kalium) dari darah melintasi membrane semipermeabel (filter alat dialisi) ke dalam dialisat untuk ekskresi dari tubuh (Hurst M, 2015).

Hemodialisa adalah suatu teknologi tinggi sebagai terapi pengganti untuk mengeluarkan sisa-sisa metabolisme atau racun tertentu dari peredaran darah manusia seperti air, natrium, kalium, hidrogen, ureum, kreatinin, asam urat, dan zat-zat lain melalui membran semi permeabel sebagai pemisah darah dan cairan dialisat pada ginjal buatan dimana terjadi proses difusi, osmosis dan ultra filtrasi (Smeltzer & Bare, 2018).

b. Tujuan Hemodialis

Menurut (Hurst M, 2015) tujuan dari di lakukannya hemodialisa adalah sebagai berikut :

1) Memperbaiki ketidakseimbangan cairan dan elektrolit.
2) Mengeluarkan toksin dan produk sisa metabolisme.
3) Mengontrol tekanan darah
4) Untuk membuang produk metabolisme protein yaitu urea, kreatinin dan asam urat.
5) Membuang air yang berlebihan dalam tubuh.
6) Memperbaiki dan mempertahankan sistem buffer dan kadar elektrolit tubuh.
7) Memperbaiki status kesehatan penderita.

c. Proses Hemodialisa

Menurut (Smeltzer, Bare, Hinkle, & Cheever, 2010) dalam kegiatan hemodialisa terjadi 3 proses utama, yaitu sebagai berikut :

1) Proses Difusi

   Dalam proses difusi, bahan terlarut akan berpindah ke dialisat karena perbedaan kadar di dalam darah dan di dalam dialisat. Semakian tinggi perbedaan kadar dalam darah maka semakin banyak bahan yang dipindahkan ke dalam dialisat.

2) Proses Ultrafiltrasi

Proses ultrafiltrasi adalah proses berpindahnya air dan bahan terlarut karena perbedaan tekanan hidrostatis dalam darah dan dialisat.

3) Proses Osmosis

Proses osmosis merupakan proses berpindahnya air karena tenaga kimia, yaitu perbedaan osmolaritas darah dan dialisis.

3. Beban Kerja di Hemodialisis

a. Definisi Beban Kerja

Beban kerja merupakan sebuah proses atau kegiatan yang harus segera diselesaikan oleh seorang pekerja dalam jangka waktu tertentu. Apabila seorang pekerja mampu menyelesaikan dan menyesuaikan diri terhadap sejumlah tugas yang diberikan, maka hal tersebut tidak menjadi suatu beban kerja. Namun, jika pekerja tidak berhasil maka tugas dan kegiatan tersebut menjadi suatu beban kerja (Kusumawati & Istiqomahi, 2021). Pendapat lain dikemukakan oleh (Iqra & Tahir, 2020) menyatakan bahwa beban kerja merupakan usaha yang harus dilakukan seseorang berdasarkan suatu permintaan pekerjaan tersebut untuk diselesaikan. Menurut Koesomowidjojo (2021), definisi beban kerja ialah satu diantara beberapa bagian penting yang perlu mendapat perhatian khusus oleh setiap perusahaan. Apabila beban kerja melebihi kapasitas fisik seseorang, hal ini dapat menimbulkan berbagai gangguan atau bahkan penyakit yang berkaitan dengan pekerjaan.

Beban kerja adalah suatu kondisi dari pekerjaan dengan uraian tugasnya yang harus diselesaikan pada batas waktu tertentu setiap perawat dapat bekerja secara sehat tanpa membahayakan dirinya sendiri maupun masyarakat di sekelilingnya, maka dari itu diperlukan melakukan upaya penyerasian antara kapasitas kerja,

beban kerja dan lingkungan kerja agar, memperoleh produktivitas kerja yang optimal (Tentang kesehatan & Undang-Undang No 36 Tahun 2009).

Beban kerja fisik perawat meliputi mengangkat pasien, memandikan pasien, membantu pasien ke kamar mandi, mendorong peralatan Kesehatan, merapikan tempat tidur pasien, mendorong brankat pasien (Risqiansyah, 2017). Beban kerja fisik dapat dikonotasikan dengan kondisi kerja berat atau kerja kasar karena kegiatannya memerlukan usaha fisik dimana manusia yang kuat selama periode kerja berlangsung.

b. Aspek Beban Kerja

Gawron (2008) mengatakan terdapat tiga aspek yang membentuk beban kerja, antara lain:

1) Aspek Beban Mental

Aspek beban mental adalah beban yang harus ditanggung seseorang secara psikologis saat melakukan tugas. Tingkat beban kerja mental bisa diukur berdasarkan sejauh mana tubuh melakukan berbagai aksi mental untuk menyelesaikannya. Aksi-aksi psikologis tersebut mencakup kemampuan untuk berkonsentrasi, mengidentifikasi masalah, menghadapi situasi yang tidak pasti, serta berpikir dan bertindak dengan cepat dalam menyelesaikan suatu permasalahan

2) Aspek Beban Fisik

Beban fisik adalah tekanan yang dialami oleh tubuh akibat kekuatan fisik seseorang. Tingkat beban fisik dapat diukur berdasarkan seberapa besar tenaga yang diperlukan oleh seseorang ketika bekerja.

3) Aspek Beban Waktu

Waktu adalah salah satu aspek penting perencanaan beban kerja. Hal ini berarti bahwa setiap tugas yang harus

dirampungkan memiliki batas waktu tertentu untuk penyelesaiannya.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja

Ada banyak faktor-faktor yang memberikan dampak terhadap beban kerja. Namun, secara umum ada dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Koesomowidjojo (2021), faktor-faktor beban kerja antara lain:

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan peyebab yang timbul dari diri sendiri. Faktor internal yang memengaruhi beban kerja, yaitu respons terhadap beban kerja yang berasal dari eksternal. Faktor-faktor ini dapat berupa status kesehatan (faktor somatik), jenis kelamin, umur, postur tubuh, serta aspek psikologis seperti motivasi, pemenuhan keinginan, dan persepsi. Keadaan fisik dapat berdampak terhadap kesehatan mental tenaga kerja, sehingga keadaan fisik atau tubuh tenaga kerja harus senantiasa dalam keadaan sehat ketika melakukan pekerjaannya.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang dimaksud merupakan hal-hal yang berasal dari luar individu. Dalam konteks dunia kerja, faktor-faktor ini dapat berpengaruh signifikan terhadap beban kerja pegawai. Dengan kata lain, faktor eksternal mencakup aspek-aspek yang berada di luar diri pekerja, seperti:

a) Lingkungan Tempat Kerja

Lingkungan tempat kerja yang memiliki suasana aman dan nyaman tentu berdampak membawa pengaruh baik akan kenyamanan tenaga kerja dalam melakukan pekerjaannya.

b) Tugas-Tugas Fisik

Tugas fisik yang dapat memengaruhi beban kerja termasuk hal-hal yang berkaitan dengan alat atau perlengkapan yang digunakan untuk melakukan tugas-tugas tertentu, serta tingkat kesulitan tugas tersebut.

c) Organisasi Kerja

Setiap pekerja membutuhkan jadwal kerja yang teratur agar dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Penentuan lama jam kerja, waktu istirahat, dan shift kerja, serta sistem balas jasa yang tepat, berperan penting dalam memengaruhi beban kerja yang dipikul oleh tenaga kerja. Sebab, beban atau tuntutan kerja yang berlebihan ataupun yang kurang dapat berdampak pada kinerja karyawan

d. Indikator Beban Kerja Perawat

Menurut Wahyuningsih, et al (2021) indikator beban kerja adalah sebagai berikut:

1) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan beban yang berasal dari luar tubuh perawat, seperti:

a) Tugas (Task)

Meliputi tugas bersifat fisik seperti, stasiun kerja, tata ruang tempat kerja, kondisi ruang kerja, kondisi lingkungan kerja, 15 sikap kerja, cara angkut, beban yang diangkat. Sedangkan tugas yang bersifat mental meliputi, tanggung jawab, kompleksitas pekerjaan, emosi pekerja dan sebagainya.

b) Organisasi Kerja

Meliputi lamanya waktu kerja, waktu istirahat, shift kerja, sistem kerja dan sebagainya.

c) Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja ini dapat memberikan beban tambahan yang meliputi, lingkungan kerja fisik, lingkungan kerja kimiawi, lingkungan kerja biologis dan lingkungan kerja psikologis

2) Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam tubuh akibat dari reaksi beban kerja eksternal yang berpotensi sebagai stresor, meliputi faktor somatic (jenis kelamin, umur, ukuran tubuh, status gizi, kondisi kesehatan, dan sebagainya), dan faktor psikis (motivasi, persepsi, kepercayaan, keinginan, kepuasan, dan sebagainya).

e. Dampak Beban Kerja

Menurut (Safitri & Astutik, 2019) beban kerja yang berlebihan akan menimbulkan hal – hal seperti:

1) Kualitas Kerja Menurun

Beban kerja yang terlalu berat dan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki tenaga kerja akan mengakibatkan menurunnya kualitas kerja karena pekerja merasa kewalahan dan kelelahan yang berakibat menurunnya konsentrasi, pengawasan diri, dan akurasi kerja. Dampaknya hasil kerja yang diberikan tidak akan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan oleh perusahaan.

2) Keluhan Pelanggan

Keluhan pelanggan timbul karena pelanggan tidak puas dengan hasil kerja yang diberikan atau hasil kerja tidak sesuai harapan para pelanggan.

3) Kenaikan Tingkat Absensi

Pekerja yang memiliki beban kerja terlalu banyak akan merasa kelelahan dan akhirnya sakit. Hal ini akan berdampak

pada tingkat absensi karyawan. Ketidakhadiran pekerja akan mempengaruhi kinerja organisasi.

f. Pengukuran Beban Kerja

Menurut Nursalam (2016), menjelaskan ada tiga cara yang dapat digunakan untuk menghitung beban kerja secara personel antara lain sebagai berikut :

1) Work Sampling

Teknik ini dikembangkan pada dunia industri untuk melihat beban kerja yang dipangku personil pada satu unit, bidang maupun jenis tenaga tertentu. Pada metode work sampling dapat diamati hal-hal spesifik tentang pekerjaan antara lain:

a) Aktivitas apa yang dilakukan pada jam kerja
b) Apakah aktivitas personel ada kaitannya dengan fungsi dan tugasnya pada waktu jam kerja
c) Proporsi waktu kerja yang digunakan untuk kegiatan produktif atau non produktif
d) Pola beban kerjaa dikaitkan dengan waktu dan jadwal jam kerja

2) Time and Motion Study

Teknik penghitungan beban yang mengikuti dan mengamati dengan cermat tentang kegiatan yang dilakukan oleh personil yang akan diamati. Melalui teknik ini dapat diketahui beban kerja dan kualitasnya. Langkah-langkah:

a) Menentukan personel yang akan diamati untuk menjadi sampel dengan metodee purposive sampling
b) Membuat formulir daftar kegiatan yang dilakukan oleh setiap personel
c) Daftar kegiatan tersebut kemudian di klasifikasikan, seberapa banyak personel yang melakukan kegiatan

tersebut secara baik dan rutin selama dilakukan pengamatan

d) Membuat klasifikasi atas kegiatan yang telah dilakukan tersebut menjadi kegiatan medis, dengan keperawatan dan kegiatan administrasi

e) Menghitung waktu objektif yang diperlukan oleh personel dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang dilakukan

3) Daily Log (Pencatatan Kegiatan Sendiri)

Merupakan bentuk sederhana work sampling yaitu pencatatan yang dilakukan sendiri oleh personel yang diamati. Pencatatan meliputi kegiatan yang dilakukan dan waktu yang diperlukan untuk melakukan kegiatan tersebut. Penggunaan ini tergantung kerja sama dan kejujuran dari personel yang diamati.

Peneliti dapat membuat pedoman dan formulir isian yang dapat dipelajari sendiri oleh informan. Sebelum dilakukan pencatatan kegiatan peneliti menjelaskan tujuan dan cara pengisian formulir kepada subjek personal yang diteliti, ditekankan bahwa yang terpenting adalah jenis kegiatan, waktu dan lama kegiatan.

Pengukuran beban kerja dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibuat oleh Nursalam (2019), yang terdiri dari 13 item meliputi tiga aspek, yaitu:

a) Aspek Fisik

Aspek fisik menggambarkan beban kerja yang berkaitan dengan aktivitas tubuh dan kondisi fisik responden selama menjalankan pekerjaannya. Aspek ini mencakup tingkat kelelahan fisik, tuntutan tenaga, posisi kerja, serta aktivitas berulang yang dapat menyebabkan rasa lelah atau nyeri pada tubuh. Beban kerja fisik yang

tinggi dapat memengaruhi daya tahan tubuh dan menurunkan kemampuan individu dalam melaksanakan tugas secara optimal.

b) Aspek Psikologi

Aspek psikologi menggambarkan beban kerja yang berkaitan dengan kondisi mental dan emosional responden dalam bekerja. Aspek ini meliputi tingkat konsentrasi, tekanan kerja, stres, kecemasan, serta tuntutan tanggung jawab yang harus dipenuhi. Beban kerja psikologis yang tinggi dapat berdampak pada penurunan fokus, munculnya stres kerja, dan berkurangnya motivasi dalam menyelesaikan pekerjaan

c) Aspek Waktu Kerja

Aspek waktu kerja menggambarkan beban kerja yang berkaitan dengan pengaturan dan pemanfaatan waktu selama bekerja. Aspek ini mencakup lama jam kerja, intensitas pekerjaan, waktu istirahat, serta tekanan untuk menyelesaikan tugas dalam batas waktu tertentu. Beban kerja waktu yang tidak seimbang dapat menyebabkan kelelahan, menurunnya efektivitas kerja, dan berpotensi memengaruhi keseimbangan antara pekerjaan dan waktu istirahat.

Hasil kuesioner dihitung dengan 4 sekala likert, 1 tidak pernah, 2 jarang, 3 sering, dan 4 selalu. Menurut Nursalam (2019) skor dari beban kerja kemungkinan dengan nilai terendah sebesar 13 dan nilai tertinggi 52. Setelah diketahui nilai total, maka akan dikategorikan sebagai berikut:

a) Beban Kerja Ringan, jika total nilai 13 – 25.
b) Beban Kerja Sedang, jika total nilai 26 – 38.
c) Beban Kerja Berat, jika total nilai 39 – 52

4. Kualitas Tidur

a. Definisi Tidur

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis manusia. Cukup tidaknya tidur manusia dinilai dari dua faktor, yakni kuantitas tidur dan kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik apabila terdapat durasi tidur yang cukup, pola tidur yang tidak berubah-ubah, dan merasa segar kembali saat terbangun (Caesarridha, 2021).

b. Definisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kemampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur dalam memenuhi jumlah maksimal dari siklus tidur REM dan NREM (Sulana et al., 2020). Kualitas tidur juga dapat diartikan sebagai parameter kepuasan tidur seseorang yang dinilai dari aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti waktu yang diperlukan untuk tertidur, lama tidur, frekuensi terbangun, kepulasan, dan kedalaman tidur (Setyorini et al., 2022). Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak buruk, seperti sulit fokus dalam mengambil keputusan, mudah lelah, terlalu sensitif dan mudah marah, dan bisa meningkatkan resiko gangguan jantung dan diabetes (Setyorini et al., 2022).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran (Jia et al., 2022). Faktor-faktor tersebut dikelompokkan menjadi dua, antara lain:

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari individu itu sendiri, antara lain:

a) Sleep Hygiene

Sleep Hygiene adalah serangkaian perilaku yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur, memastikan durasi tidur yang cukup, serta mempertahankan

kewaspadaan yang optimal di siang hari. (Kor dan Mullan dalam Agustina dan Silalahi, 2020). Praktik-praktik ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang kondusif untuk tidur dan mendorong rutinitas yang mendukung tidur yang nyenyak sehingga dapat mengurangi rasa lelah di siang hari dan meningkatkan produktivitas, konsentrasi dan kesejahteraan fisik serta mental. *Sleep hygiene* sering digunakan sebagai intervensi non-medis untuk membantu seseorang yang mengalami masalah tidur seperti insomnia atau gangguan tidur lainnya.

b) Gaya Hidup

Aktivitas individu juga bisa mempengaruhi siklus tidur. Individu yang bekerja penuh waktu, seperti misalnya dengan jadwal 2 minggu siang dan 1 minggu malam, sering kali menghadapi tantangan dalam menyesuaikan pola tidur mereka. Contohnya, jika jam biologis mereka sudah beradaptasi untuk terjaga hingga larut malam, tetapi jadwal kerja mengharuskan mereka tidur di pagi hari sekitar pukul 9, mereka akan mengalami kesulitan. Akibatnya, mereka hanya dapat tidur sekitar 3 atau 4 jam saja, karena tubuh mereka sudah menganggap waktu untuk bangun dan beraktivitas telah tiba (Putri, 2016).

c) Penyakit Fisik

Seseorang yang mengalami kecanggungan pada fisik dan nyeri atau distress fisik akan sering menderita masalah tidur. Hal ini dikarenakan oleh adanya penyakit. Seseorang buang air kecil ketika malam hari akan mengalami kesukaran untuk tidur kembali karena siklus tidurnya terganggu.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar individu itu sendiri dan dapat mempengaruhi kualitas tidur, diantaranya adalah:

a) Gangguan Psikiatrik

Menurut Wibowo (dalam Sriwidyastuti & Rosmaharani, 2016), stress psikologi juga dapat menyebabkan kesulitan tidur atau insomnia serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan, selain itu berbagai risiko kesehatan pun meningkat serta dapat merusak fungsi sistem imun.

b) Faktor Lingkungan

Lingkungan dimana seseorang tidur memegang peranan penting dalam kemampuan untuk terlena dan mempertahankan kondisi tidur hingga terbangun. Sirkulasi udara yang baik sangat menentukan kualitas tidur yang pulas. Ukuran dan kenyamanan kamar tidur, serta posisi saat tidur juga turut berkontribusi pada pengalaman istirahat yang didapat. Jika seseorang terbiasa tidur berdua, mereka mungkin akan terbangun lebih sering saat tidur sendirian. Di sisi lain, berbagi tempat tidur dengan teman tidur yang gelisah atau terengah-engah dapat memengaruhi kualitas tidur yang diterima (Putri, 2016).

d. Dampak Kualitas Tidur Buruk

Menurut Potter & Perry (2010), kualitas tidur yang tidak baik bisa menimbulkan ketidakseimbangan fisik dan psikis seseorang. Beberapa dampak fisk yang mungkin timbul antara lain:

1) Gangguan dalam aktivitas sehari-hari
2) Rasa kelelahan

3) Lemah dan kurang berenergi
4) Menurunnya sistem imunitas tubuh serta keseimbangan organ vital.

e. Pengukuran Kualitas Tidur

Seberapa baik tidur seseorang dapat dilihat dengan menggunakan berbagai jenis instrumen. Beberapa instrumen kualitas tidur yang dapat dipergunakan alat ukur kualitas tidur pekerja, antara lain :

1. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

   Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah alat yang efektif untuk menilai kualitas tidur serta pola tidur pada orang dewasa selama sebulan. Alat ini dirancang untuk memberikan pengukuran yang valid dan andal terhadap kualitas tidur, sehingga memungkinkan kita untuk membedakan antara tidur yang baik dan buruk. Selain itu, PSQI juga menawarkan indeks yang sederhana untuk digunakan oleh subjek serta mudah dipahami oleh peneliti, sehingga sangat berguna dalam mengevaluasi gangguan tidur yang dapat berdampak pada kualitas tidur (Buysee dalam Muhammad Dien Iqbal, 2017). Kualitas tidur adalah suatu isu yang kompleks dan mencakup berbagai aspek, yang semuanya dapat diukur melalui PSQI. Beberapa aspek tersebut meliputi:

   a. Kualitas tidur subjektif

      Kualitas tidur subjektif adalah penilaian sederhana mengenai baik atau buruk tidur seseorang. (Buysse, dkk, 1989)

   b. Latensi tidur

      Latensi tidur merujuk pada waktu yang diperlukan dari saat Anda mulai tertidur hingga benar-benar tersimur. Seseorang yang memiliki kualitas tidur yang baik

biasanya memerlukan waktu kurang dari 15 menit untuk memasuki tahap tidur yang nyenyak. Jika waktu yang dibutuhkan lebih dari 20 menit, hal ini dapat mengindikasikan adanya beberapa tingkatan masalah tidur. (Buysse, dkk, 1989)

c. Durasi tidur

Durasi tidur adalah total waktu yang dihabiskan untuk tidur, diukur saat seseorang mulai tertidur hingga bangun di pagi hari, tanpa memperhitungkan kebangkitan saat malam hari. Para dewasa yang dapat tidur lebih dari 7 jam secara konsisten biasanya memiliki kualitas tidur yang baik. (Buysse, dkk, 1989)

d. Efisiensi Kebiasaan Tidur

Efisiensi kebiasaan tidur adalah perbandingan antara jumlah waktu istirahat yang berkualitas dan jumlah waktu yang digunakan selama di tempat tidur. Kualitas tidur yang baik dicapai ketika kemampuan untuk tidur melebihi 85% (Buysse, et al, 1989)

e. Gangguan Tidur

Gangguan tidur adalah kondisi di mana pola tidur seseorang terganggu, menyebabkan periode istirahat dan bangun yang berbeda dari kebiasaan biasanya. Hal ini berakibat pada berkurangnya jumlah serta kualitas tidur yang didapat (Buysse, et al, 1989).

f. Penggunaan Obat

Menggunakan obat penenang dapat mengindikasikan adanya masalah dengan kualitas istirahat. Obat-obatan ini berpotensi memengaruhi tidur, terutama pada fase REM. Akibatnya, seseorang yang mengonsumsi obat penenang sering kali mengalami rasa kantuk yang berlebihan,

terbangun di malam hari, dan kesulitan untuk kembali tidur, yang pada gilirannya berdampak langsung pada pola tidurnya (Buysse, et al, 1989).

g. Disfungsi di Siang Hari

Seseorang yang memiliki kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami kelesuan di siang hari, kehilangan energi dan konsentrasi, serta mudah tertidur di waktu yang tidak tepat. Kondisi ini juga dapat menyebabkan kelelahan, depresi, dan berbagai masalah lainnya, serta mengurangi kemampuan fisik untuk bergerak (Buysse, et al, 1989).

2. *Epworth Sleepiness Scal*e (ESS)

Epworth Sleepiness Scale (ESS) dipakai untuk melihat tingkat mengantuk seseorang dalam berbagai situasi sehari-hari. Nilai yang lebih tinggi menunjukkan kantuk yang lebih intens, yang bisa menjadi indikasi dari masalah tidur seperti *sleep apnea* atau kurang tidur kronis. Ini cocok untuk pekerja yang perlu menilai kantuk di siang hari akibat kurang tidur.

3. *Insomnia Severity Index* (ISI)

Insomnia Severity Index (ISI) adalah alat ukur untuk melihat tingkat insomnia berdasarkan tujuh pertanyaan yang mencakup kesulitan untuk tertidur, mempertahankan tidur, dan gangguan tidur lainnya. Instrumen ini sangat relevan untuk pekerja yang mengalami kesulitan tidur karena beban kerja atau stres kerja.

Dari beberapa instrumen diatas, yang sangat cocok untuk digunakan sebagai alat ukur kualitas tidur perawat adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Dikarenakan instrumen PSQI mengukur kualitas tidur secara menyeluruh.

5. Kelelahan Kerja

a. Definisi Kelelahan Kerja

Kelelahan merupakan reaksi dari tubuh yang muncul selaku sistem perlindungan, dimana memberi tanda-tanda untuk mengantisipasi timbulnya kerusakan yang lebih parah pada tubuh. Kelelahan kerja bisa menyebabkan beragam imbas buruk, misalnya kinerja kerja memburuk dan membuat fungsi fisik, mental, dan motorik menurun, sementara itu sejumlah hal seperti tingginya beban kerja, pekerjaan yang bersifat monoton, kepatuhan akan waktu istirahat, serta keadaan fisik lingkungan, merupakan sejumlah faktor yang turut memberikan pengaruh untuk kelelahan kerja (Ardiyanti, 2022).

Kelelahan ini menandakan keadaan tubuh yang beragam, namun secara menyeluruh berimbas menurunkan ketahanan tubuh dan daya kerja. Akar permasalahan dari kelelahan yaitu durasi dan intensitas kerja baik secara fisik ataupun mental tidak sesuai pada kapasitas pekerja, pekerjaan yang dilaksanakan berulang-ulang, rasa khawatir, tanggung jawab yang tidak jelas, konflik batin, hingga keadaan tubuh yang kurang sehat (Widiyanti et al., 2021).

b. Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja

Menurut Agustin et al (2021), kelelahan kerja dapat dipicu oleh beragam faktor baik dari dalam maupun luar, diantaranya yaitu:

1) Faktor Internal

a) Usia

Kebutuhan energi meningkat seiring pertumbuhan hingga usia 40 tahun, setelah itu menurun seiring berkurangnya kekuatan fisik, yang menyebabkan kegiatan menjadi lebih terbatas dan lambat. Psikolog membagi umur berdasarkan pertumbuhan fisik dan mental. Hal ini

tentu mempengaruhi potensi kelelahan kerja yang dialami oleh perawat.

b) Jenis Kelamin

Wanita mengalami siklus biologis bulanan yang mempengaruhi kondisi fisik dan mental, sehingga kelelahan wanita cenderung lebih tinggi dibanding pria.

c) Status Gizi

Status gizi berperan penting dalam kapasitas kerja. Gizi buruk dengan beban kerja berat dapat menganggu kinerja, menurunkan efisiensi, dan menyebabkan kelelahan.

d) Kualitas Tidur

Tidur yang cukup dan sehat merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga dan memulihkan kondisi tubuh dari kelelahan. Kualitas tidur yang baik dan higiene tidur baik dan higiene tidur yang sehat menunjukkan hasil yang lebih baik dalam uji ketahanan dan kekuatan tubuh dibandingkan dengan orang dengan kualitas tidur dan higiene tidur yang buruk (Adytra & Ramdhan, 2023).

2) Faktor Eksternal

a) Lama Bekerja

Lama kerja adalah durasi bekerja selama sehari. Lama kerja seseorang yang mampu bekerja dengan baik pada umumnya kurang dari 8 jam. Tidak disertainya efisiensi, efektivitas, dan produktivitas kerja yang optimal merupakan penyebab dari terjadinya memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan kerja, sehingga biasanya dapat menyebabkan penurunan kualitas dan hasil kerja serta bekerja dengan waktu yang berkepanjangan dapat menimbulkan kecenderungan untuk terjadinya

kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan serta ketidakpuasan

b) Beban Kerja

Beban kerja adalaha beban yang dimiliki pekerja baik berupa bebanfisik maupun non fisik dan ditanggung oleh pekerja dalam menyelesaikan pekerjaannya. Pekerjaan yang berlebihan akan mempercepat kontraksi otot tubuh, sehingga hal tersebutdapat mempercepat terjadinya kelelahan pada seseorang (Pabumbun et al, 2022).

c) Pola Shift Kerja

Pelaksanaan shift kerja yang tidak baik menimbulkan kelelahan kerja yang harus dikendalikan sebaik mungkin mengingat kelelahan dapat menimbulkan kecelakaan kerja. Penyebab kelelahan kerja antara lain adalah pengaturan shift kerja yang terlalu panjang dan tidak tepat, intensitas dan durasi suatu pekerja dilaksanakan yang terlalu tinggi, lingkungan kerja yang tidak nyaman (Kodrat dalam Oktavianti et al., 2019).

d) Stres Kerja

Menurut Tarwaka (2015), stres kerja dapat menyebabkan beberapa dampak terhadap pekerja, salah satunya adalah dampak perubahan fisiologi. Dimana perubahan fisiologi salah satunya adalah kelelahan yang dirasakan oleh pekerja.

e) Keadaan Fisik Lingkungan Kerja

Keadaan fisik lingkungan kerja yang dapat menyebabkan kelelahan kerja seperti suhu, pencahayaan, kebisingan, atau ventilasi yang tidak memadai.

Lingkungan kerja yang buruk dapat meningkatkan tingkat kelelahan dan mengurangi kenyamanan pekerja.

c. Dampak Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja merupakan kondisi yang sering dialami oleh pekerja di berbagai sektor, dan dapat memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan dan keselamatan kerja. Dalam penelitian oleh Hadi (2023) ditemukan bahwa kelelahan kerja berkontribusi terhadap peningkatan risiko kecelakaan kerja. Berikut adalah analisis dampak kelelahan kerja berdasarkan penelitian tersebut:

1) Kecelakaan Kerja

Salah satu dampak paling langsung dari kelelahan kerja adalah peningkatan risiko kecelakaan kerja. Penelitian menunjukkan bahwa pekerja yang mengalami kelelahan lebih rentan terhadap kecelakaan, baik itu kecelakaan ringan maupun berat. Kelelahan dapat mengurangi kewaspadaan dan kemampuan pekerja untuk melakukan tugas dengan aman, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya kecelakaan.

2) Penurunan Kinerja

Kelelahan kerja juga berdampak pada penurunan kinerja. Pekerja yang lelah cenderung mengalami penurunan konsentrasi dan produktivitas, yang dapat mengakibatkan kesalahan dalam pekerjaan. Penelitian ini menunjukkan bahwa pekerja yang mengalami kelelahan lebih mungkin melakukan kesalahan yang dapat berujung pada kecelakaan.

3) Dampak Kesehatan Jangka Panjang

Kelelahan kerja yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang, seperti gangguan tidur, stres, dan masalah kesehatan mental lainnya.

Hadi menekankan bahwa kelelahan kerja tidak hanya berdampak pada keselamatan kerja, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental pekerja dalam jangka panjang.

4) Kualitas Pelayanan

Dalam konteks sektor kesehatan, kelelahan kerja dapat mempengaruhi kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien. Pekerja yang lelah mungkin tidak dapat memberikan perhatian dan perawatan yang optimal, yang dapat berdampak pada keselamatan pasien.

d. Pengukuran Kelelahan Kerja

Pengukuran kelelahan menggunakan *Subjective Self Rating Test* (SSRT) dilakukan dengan memberikan kuesioner yang berisi pernyataan terkait kelelahan. Kuesioner ini dikembangkan oleh *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) dari Jepang.

Kuesioner pengujian kelelahan subjektif ini menilai kelelahan secara umum, mencakup 30 gejala kelelahan yang terbagi atas 3 kelompok yang dialami pekerja yaitu:

1) Pelemahan Kegiatan

Pelemahan kegiatan ditandai dengan merasa ada beban di kepala, lelah seluruh badan, kaki merasa berat, menguap, merasa pikiran kacau, merasa mengantuk, merasakan beban di mata, kaku dan canggung dalam gerakan, tidak seimbang dalam berdiri. Indikator ini dapat dilihat pada pertanyaan nomor 1 – 10.

2) Pelemahan Motivasi

Pelemahan motivasi ditandai dengan merasa sulit untuk berfikir, lelah berbicara, menjadi gugup, tidak dapat berkonsentrasi, tidak dapat mempunyai perhatian terhadap sesuatu, cenderung untuk lupa, kurang percaya diri, cemas

terhadap sesuatu, tidak mengontrol sikap, tidak tekun dalam bekerja. Indikator pelemahan motivasi dapat dilihat pada pertanyaan nomor 11- 20.

3) Kelelahan Secara Fisik

Kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, merasa kaku pada bahu, merasa nyeri pada punggung, merasa pernafasan tertekan, haus, suara serak, terasa pening / pusing, kelopak mata terasa berat, gemetar pada bagian badan tertentu, merasa kurang sehat. Sedangkan indikator kelelahan secara fisik dapat dilihat pada pertanyaan nomor 21 – 30.

Setelah selesai responden mengisi kuesioner, maka langkah berikutnya adalah menghitung jumlah skor pada masing- masing kolom (1, 2, 3 dan 4) dari 30 pernyataan tersebut dan akan dijumlahkan, total nilai yang didapat akan menggambarkan kategori kelelahan dari tiap responden.

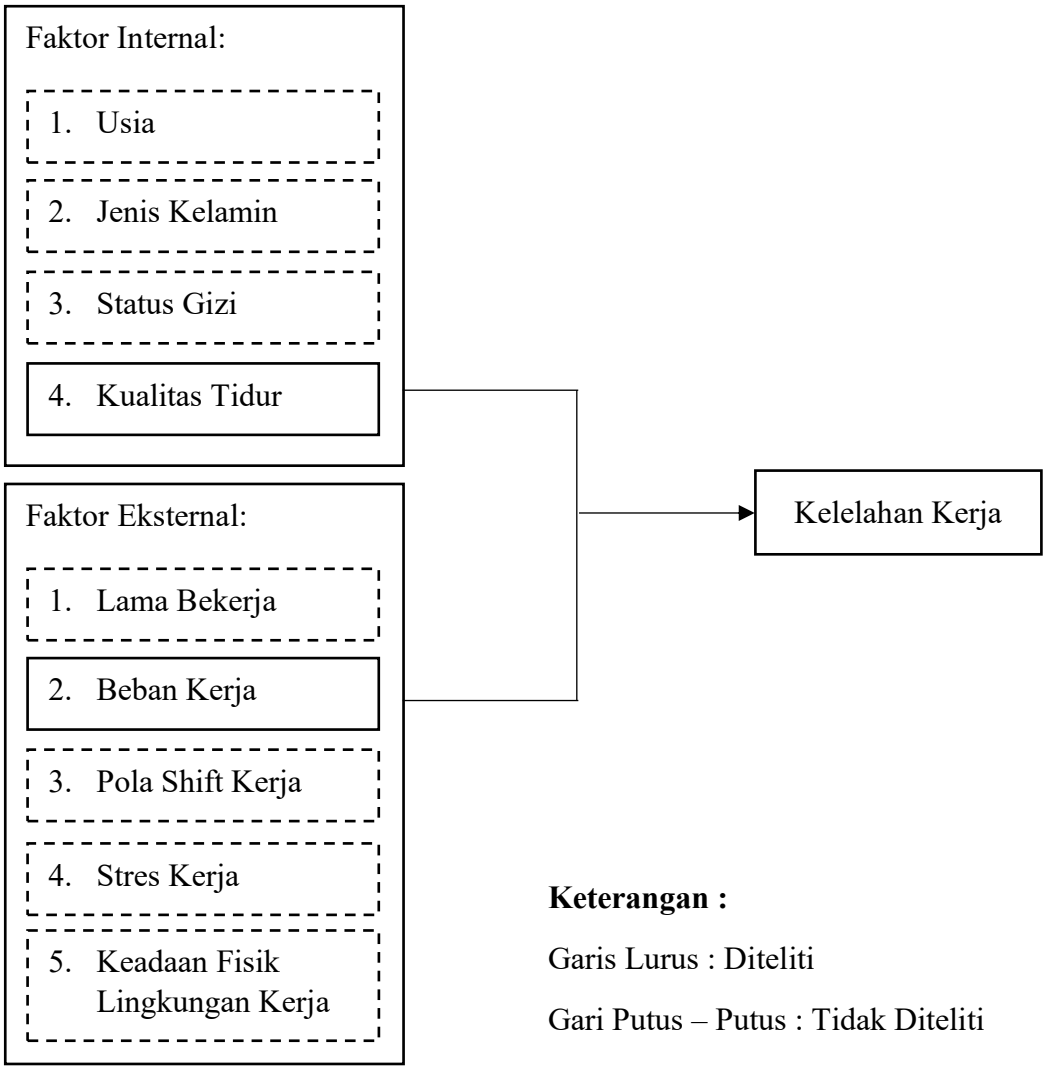
Proses pengukuran kelelahan dengan SSRT meliputi:

1) Melakukan penyebaran kuesioner SSRT kepada responden
2) Melakukan pencatatan jawaban responden
3) Menganalisis jawaban untuk menentukan tingkat kelelahan yang dialami

Kuesioner SSRT terdiri dari 30 pernyataan yang mencakup tiga indikator, yaitu: penurunan aktivitas, penurunan motivasi, dan gambaran kelelahan fisik. Hasil dari penghitungan ini dapat digunakan untuk mengevaluasi tingkat kelelahan kerja dan menentukan waktu istirahat yang diperlukan. Kemudian hasil dari penghitungan akan dikategorikan sebagai berikut:

1) Kelelahan Ringan, jika total nilai 30-60
2) Kelelahan Sedang, jika total nilai 61-90
3) Kelelahan Berat, jika total nilai 91-120

B. Kerangka Konsep



Bagan 1 Kerangka Konsep

C. Hipotesis

H0: Tidak ada hubungan antara beban kerja dan kualitas tidur dengan kelelahan pada Perawat di Ruang Hemodialisis IHC Rumah Sakit Lavalette Malang

Ha: Ada hubungan antara beban kerja dan kualitas tidur dengan kelelahan pada Perawat di Ruang Hemodialisis IHC Rumah Sakit Lavalette Malang