

Hubungan Antara Stres dengan Kualitas Tidur Perawat di Ruang Perawatan Covid-19

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND NURSE SLEEP QUALITY IN A COVID-19 TREATMENT ROOM

Yarwin Yari^{1*}, Hardin La Ramba¹, Dameria Saragih¹

¹Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, DKI Jakarta, Indonesia

Article History

Article info:

Received: January 10th 2023

Revised: January 13th 2023

Accepted: January 14th 2023

Corresponding author:

Name: Yarwin Yari

Address: Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, DKI Jakarta, Indonesia

E-mail:

yarwin@stikesrshusada.ac.id

Website:

<http://ejournal.stikesrshusada.ac.id/index.php/jkh/>

<http://dx.doi.org/10.33377/jkh.v7i1.153>

pISSN 2548-1843

eISSN 2621-8704

Abstrak

Pendahuluan: Perawat merupakan salah satu tenaga kesehatan yang selalu kontak dengan pasien Corona Virus Disease-2019 (Covid-19) tentunya memiliki resiko infeksi yang cukup tinggi untuk terpapar Covid-19. **Tujuan:** Mengidentifikasi hubungan antara stres dengan kualitas tidur perawat Covid-19 di ruang perawatan RS Husada Jakarta. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif dengan disain cross-sectional, jumlah sampel pada penelitian 75 orang perawat yang bekerja di ruang perawatan Covid-19 RS Husada Jakarta, menggunakan kuesioner penelitian Depression Anxiety Stres Scale-21 dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data menggunakan Descriptive Statistics Crosstabs dengan uji Chi Square Test. **Hasil:** hasil penelitian didapatkan distribusi usia responden paling banyak yaitu perawat dengan usia < 35 tahun sebanyak 35 orang (46,7%), jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan sejumlah 71 (94,7%) perawat, lama kerja responden paling banyak adalah >10 tahun yaitu sebanyak 41 orang (54,7%). Pada variabel stres yang paling banyak adalah stres ringan 36 orang (48%), normal 30 orang (40%), dan sedang 9 orang (12%), berdasarkan variabel kualitas tidur kategori tidak ada gangguan 71 orang (94,7%), gangguan berat 4 orang (5,3%). Hasil dari Correction Pearson Chi Square didapatkan nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Stres pada perawat Covid-19 erat kaitannya dengan kualitas tidur perawat. Semakin ringan stres yang dialami perawat, maka kualitas tidur semakin baik. Tetapi semakin berat stres yang dialami perawat maka kualitas tidur akan mengalami gangguan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres dengan kualitas tidur perawat.

Kata Kunci:

Covid-19, Kualitas Tidur, Stres

Abstract

Introduction: Nurses are one of the health workers who are always in contact with Covid-19 patients, of course, they have a high enough risk of infection to be exposed to Covid-19.

Objective: This study aimed to identify the relationship between stress and the quality of sleep of Covid-19 nurses in the Husada Hospital Jakarta treatment room. **Methods:** Quantitative research design with Cross-Sectional design, the number of samples in the study of 75 nurses working in the Covid-19 treatment room of Husada Hospital Jakarta, using the Depression Anxiety Stress Scale-21 research questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis using Descriptive Statistics Crosstabs with the Chi-Square Test.

Result: From the results of the study, it was found that the age distribution of the respondents was the most, namely nurses with < age of 35 years as many as 35 people (46.7%), the most gender, namely women, 71 (94.7%) nurses, the most working time of respondents was > 10 years, namely 41 people (54.7%). The most stress variables were mild stress 36 people (48%), normal 30 people (40%), and moderate 9 people (12%), based on sleep quality variables category no disturbance 71 people (94.7%), severe disorder 4 people (5.3%). The result of Correction Pearson Chi-Square was gotten a p-value of 0.000 ($p < \alpha$ 0.05). **Conclusion:** Stress in Covid-19 nurses is closely related to the quality of nurses' sleep. The lighter the stress experienced by the nurse, the better the quality of sleep. But the heavier the stress experienced by the nurses, the quality of sleep will be disturbed. Thus, it can be concluded that there is a relationship between stress and the quality of nurses' sleep.

Keywords:

Covid-19, Sleep Quality, Stress



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Sejak bulan Maret 2020 World Health Organization (WHO) mendeklarasikan Corona Virus Disease-2019 (Covid-19) menjadi sebuah pandemi (Tu et al., 2020). Menjaga kesejahteraan mental petugas kesehatan yang merawat pasien COVID-19 menjadi suatu keharusan dalam jangka panjang, khususnya dalam memberikan dukungan psikologis kepada pekerja garis depan yang tercatat sebagai kelompok yang beresiko dengan masalah kesehatan selama masa pandemi (Blake et al., 2020). Pandemi Covid-19 dimulai pada akhir 2019 di China dan dengan cepat menyebar secara global. 1 Jutaan orang di seluruh dunia terinfeksi dan ratusan ribu telah meninggal. Manifestasi klinis Covid-19 bervariasi dari bentuk asimtomatik hingga kondisi klinis parah yang ditandai dengan gagal napas, sepsis, syok septik, dan sindrom disfungsi organ multipel, para profesional medis dan spesialis dalam bidang kesehatan fokus merawat individu yang sakit parah, sambil menahan penyebaran virus corona pada masyarakat umum (Peters et al., 2020).

Novel strain virus corona menyebabkan permasalahan pada sistem pernafasan yang sifatnya akut yang ditemukan sejak tahun 2002, selain itu MERS juga menyebabkan masalah pada sistem pernafasan yang ditemukan mulai tahun 2012, dimana keduanya menyebabkan gejala sesak pada pasien (Rogers et al., 2020). Informasi penyebaran Covid-19 terus meningkat setiap harinya. Berdasarkan peta sebaran Covid-19 yang diperoleh dari Gugus Tugas Pengangan Covid-19 di Indonesia terdapat 1.511.712 kasus

terkonfirmasi, 122.524 (8.1%) kasus aktif, 1.348.330 (89%) kasus sembuh, dan 40.858 (2.7%) kasus meninggal dunia. Sedangkan data sebaran kasus per Provinsi, DKI Jakarta dengan jumlah kasus 379,691 (25.4%).

Perawat sebagai salah satu tenaga kesehatan yang selalu bersentuhan dengan pasien Covid-19 tentunya memiliki resiko infeksi yang cukup tinggi. Oleh karena itu, petugas kesehatan sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental, termasuk ketakutan, kecemasan, depresi dan insomnia (Pappa et al., 2020). Gangguan stres yang terjadi di Amerika Serikat paling banyak (77%) diakibatkan oleh stres kerja. Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) tahun 2010 menyebutkan 50.9% perawat Indonesia banyak mengalami stres kerja, sering merasakan pusing, kurang ramah pada pasien, lelah, kurang istirahat akibat beban kerja yang tinggi serta penghasilan yang rendah. Fenomena stres kerja sudah menjadi masalah di dunia. Hal ini bisa dilihat dari kejadian stres di Inggris terhitung ada 385.000 kasus, di Wales terdapat 11.000 sampai 26.000 kasus. *American National Association for Occupational Health (ANAOH)* mengatakan dari empat puluh kasus stres kerja, stres kerja pada perawat berada di urutan paling atas dan perawat juga dapat berpeluang mengalami *minor psychiatric disorder* dan depresi. Dari hasil wawancara secara terbuka yang dilakukan terhadap 17 orang perawat yang bekerja di ruang IGD, 14 orang mengaku mengalami gejala stres seperti sulit berkonsentrasi dan sering mengalami tekanan yang dirasakan setelah menangani pasien terutama setelah adanya pandemik yang dapat menyebabkan resiko terpapar lebih tinggi dari sebelumnya, 2 orang mengaku stres karena kurangnya hari libur untuk *refreshing* dan menenangkan diri, 1 orang lainnya mengaku tidak mengalami stres yang berlebih karena sudah terbiasa dengan pekerjaannya. Stres kerja perawat di Indonesia dibagi menjadi dua kategori dengan persentase stres sedang 65% dan kurang baik 70% (Puspitasari et al., 2021).

Masalah kesehatan mental yang penting akibat pandemi Covid-19 adalah tekanan psikologis, keadaan emosi yang tidak nyaman atau berlebihan yang disebabkan oleh peristiwa, pemicu stres, atau kesulitan dalam hidup seseorang (Brouwer et al., 2021).

Sebagaimana diketahui bahwa akibat pandemi Covid-19 dapat mempengaruhi emosional seseorang (Korkmaz et al., 2020). Stres merupakan pengalaman emosional negatif, sehingga kerap kali dikaitkan dengan respon terhadap peristiwa yang mengancam. Respon tersebut dipelajari melalui proses adaptasi. Pada lingkungan kerja, tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat menyebabkan stres (Yana, 2015). Stres kerja tetap sebagai masalah penting yang dihadapi khususnya perawat yang bertugas karena dapat memberikan dampak yang merugikan bagi dirinya sendiri (Labrague et al., 2017).

Setiap makhluk hidup dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasarnya yang berguna untuk kelangsungan hidupnya. Salah satu kebutuhan dasar tersebut adalah kebutuhan tidur (Fenny & Supriatmo, 2016). Kualitas tidur merupakan suatu kondisi yang dialami oleh seseorang sehingga mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya, sedangkan kuantitas tidur merupakan jumlah jam tidur normal yang diperlukan seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya (Fenny & Supriatmo, 2016). Kebanyakan orang sadar akan pentingnya mendapatkan tidur yang cukup, namun banyak yang tidak menyadari bahwa kurang tidur memiliki dampak yang negatif (Beebe et al., 2017). Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antara stres dengan kualitas tidur perawat Covid-19 di ruang perawatan RS Husada Jakarta

METODE

Desain

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Cross-Sectional*. *Cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen dinilai secara simultan pada suatu saat, jadi tidak ada tindak lanjut. Tentunya tidak semua subjek penelitian harus diobservasi pada hari atau waktu yang sama, akan tetapi baik variabel independen maupun variabel dependen dinilai hanya satu kali saja (Nursalam, 2014).

Jumlah sampel dan Teknik sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang bertugas di Ruang Perawatan Covid-19 RS Husada Jakarta yang berjumlah 173 Orang. Metode pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* jenis *total sampling*, jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Penarikan sampel yang dilakukan dengan menggunakan *Confinience/ Accidental Sampling*, yaitu teknik

pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengambil sampel yang tersedia atau kebetulan ada pada saat penelitian dilakukan (Sugiyono, 2011). Pada saat penelitian perawat yang bersedia berpartisipasi yaitu 75 orang responden. Penelitian dilakukan pada Januari 2022 sampai Maret 2022.

Kriteria Inklusi dalam penelitian ini yaitu perawat yang bertugas di ruang perawatan Covid-19 RS Husada jkkarta, perawat yang kooperatif.

Instrumen

Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner penelitian terbagi atas dua kuesioner yaitu kuesioner *Depression Anxiety Stres Scale-21* yang telah dikembangkan oleh Dirga Filannira Desky (2021) sebanyak masing-masing 21 item pertanyaan untuk kuesioner Kualitas Tidur (PSQI) telah dikembangkan oleh Dirga Filannira Desky (2021) sebanyak 9 item pertanyaan.

Etika Penelitian

Secara umum terdapat empat prinsip utama dalam etik penelitian keperawatan. Pertama menghormati harkat dan martabat manusia yaitu peneliti melakukan beberapa hal yang berhubungan dengan *informed consent* antara lain mempersiapkan *g-form* persetujuan yang akan diisi oleh responden, memberikan penjelasan pada *g-form* mencakup seluruh *informed consent*, memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya tentang aspek-aspek yang belum dipahami melalui *whatsapp*, memberikan kesempatan kepada responden untuk menentukan pilihan apakah akan mengikuti atau menolak ikut serta dalam penelitian, jika responden setuju, selanjutnya meminta responden untuk mengisi formulir *informed consent*. Kedua menjaga privasi dan kerahasiaan responden, ketiga menghormati keadilan dan inklusivitas, keempat menimbang manfaat juga kerugian yang ditimbulkan.

Proses pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuesioner. Kuesioner ialah suatu bentuk instrumen penelitian. Kuesioner disebarakan melalui google formulir (G-form), link G-form dikirimkan ke grup *whatsapp* perawat yang bertugas di ruang perawatan Covid-19, pada G-form dicantumkan penjelasan penelitian serta kontak peneliti, jika ada pertanyaan dari responden maka bisa bertanya langsung ke peneliti melalui kontak yang ada.

Analisis

Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS dan dilakukan secara bertahap dimulai dari analisis univariat, bivariat dan multivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran umum dengan cara mendeskripsikan tiap-tiap variabel yang digunakan dalam penelitian yaitu dengan melihat gambaran distribusi frekuensinya. Pengolahan data univariat menggunakan sistem komputerisasi dengan program IBM SPSS 22 *statistics*.

Analisis bivariat yaitu analisis untuk melihat hubungan antara variabel bebas (*independent variable*) dengan variabel terikat (*dependent variable*) dengan uji *Chi-Square* menggunakan sistem komputerisasi dengan program IBM SPSS 22 *statistic* pada tingkat kepercayaan 95% atau derajat kemaknaan 0,05. Untuk mengetahui hubungan tersebut, maka *p value* dibandingkan dengan tingkat signifikan atau kesalahan yang digunakan ($\alpha=0,05$). Apabila *p value* > α maka hipotesis alternatif ditolak, artinya tidak ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen, dan apabila *p value* $\leq \alpha$ maka hipotesis alternatif diterima, artinya ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Analisis ini dilakukan uji secara bersama-sama, sehingga dapat dilihat variabel mana yang paling berhubungan dengan kesiapsiagaan mahasiswa menggunakan analisis korelasi. Variabel yang akan diikutkan dalam analisis multivariat adalah variabel yang mempunyai nilai $p < 0,05$ dalam analisis bivariat hubungan stres dengan variabel bebas, yang secara substansial diduga mempunyai hubungan yang erat.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Lama Kerja, Stres dan Kualitas Tidur pada Perawat di Ruang Perawatan Covid-19 (n=75)

Variabel	Frekuensi	%
Usia		
< 35 tahun	35	46,7
35-44 Tahun	10	13,3
45-54 Tahun	27	36
55-64 Tahun	3	4
Jenis Kelamin		
Perempuan	71	94,7
Laki-laki	4	5,3
Lama Kerja Perawat		
<5 Tahun	27	36,0
5-10 Tahun	7	9,3
>10 Tahun	41	54,7
Stres		
Normal	30	40,0
Ringan	36	48,0
Sedang	9	12,0
Kualitas Tidur		
Tidak ada gangguan	71	94,7
Gangguan berat	4	5,3

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi usia responden yang bekerja pada ruang perawatan Covid-19 antara lain kelompok usia paling banyak yaitu perawat dengan usia <35 tahun sebanyak 35 orang (46,7%), sedangkan kelompok usia paling rendah adalah perawat dengan usia 55 – 65 tahun sebanyak 3 orang (4,0%). Responden berdasarkan jenis kelamin yang bertugas di ruang perawatan Covid-19, jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan sejumlah 71 (94,7%) perawat, sedangkan perawat dengan jenis kelamin laki-laki sejumlah 4 (5,3%) orang. Responden dengan lama kerja yang paling banyak adalah > 10 tahun yaitu sebanyak 41 orang (54,7%), dan lama kerja dengan presentasi paling sedikit yaitu 5 – 10 tahun sejumlah 7 orang (9,3%). Berdasarkan variabel stres yang paling banyak adalah dengan kategori stres ringan yaitu sebanyak 36 orang (48%), kemudian kategori normal sebanyak 30 orang (40%), dan dengan kategori sedang 9 orang (12%). Berdasarkan variabel kualitas tidur yang paling banyak adalah kategori tidak ada gangguan yaitu 71 orang (94,7%), sedangkan kategori gangguan berat sebanyak 4 orang (5,3%).

Tabel 2
Hubungan Stres dan Kualitas Tidur Perawat Covid-19

Stres	Kualitas Tidur				Total		P
	Tidak Ada Gangguan		Gangguan Berat		n	%	
	n	%	n	%			
Normal	30	40,0	0	0	30	40,0	0,000
Ringan	36	48,0	0	0	36	48,0	
Sedang	5	6,7	4	5,3	9	12,0	
Total	71	94,7	4	5,3	75	100	

Berdasarkan Tabel 2, maka dapat diketahui bahwa dari total 23 orang perawat (40,0%) dengan kategori stres normal didapatkan 30 orang perawat (40,0%) memiliki kualitas tidur dengan kategori tidak ada gangguan dan tidak terdapat perawat (0%) dengan stres normal yang memiliki kualitas tidur gangguan berat, sedangkan dari total 36 orang perawat (48,0%) dengan kategori stres ringan didapatkan 36 orang perawat (48,0%) memiliki kualitas kualitas tidur dengan kategori tidak ada gangguan dan tidak terdapat perawat (0%) dengan stres ringan yang memiliki gangguan tidur berat, serta dari total 9 orang perawat (12,0%) dengan kategori stres sedang didapatkan 5 orang perawat (6,7%) memiliki kualitas tidur dengan kategori tidak ada gangguan dan 4 orang perawat (5,3%) yang memiliki kualitas tidur dengan kategori gangguan berat.

PEMBAHASAN

Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya. Stres dapat muncul apabila seseorang mengalami beban atau tugas berat dimana orang tersebut tidak dapat mengatasi tugas yang dibebankan itu, maka tubuh akan berespon dengan tidak mampu terhadap tugas tersebut, sehingga orang tersebut dapat mengalami stres (Maharani & Budianto, 2019).

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, terdapat hubungan yang signifikan anatara stres dengan kualitas tidur, 40% perawat yang tidak ada masalah psikologis yang berarti, juga tidak memiliki gangguan pada kualitas tidurnya. Sedangkan dari 75 responden, 5,3% perawat memiliki masalah psikologis disertai dengan gangguan pada pola tidurnya. Hasil analisis menggunakan *Descriptive Statistics Crosstabs* menggunakan uji *Chi Square Test*, maka berdasarkan *Correction Pearson Chi Square* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000, yang berarti *p value* $0,000 < \alpha 0,05$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ada hubungan antara stres dengan kualitas tidur perawat.

Pernyataan di atas didukung oleh penelitian Almojali et al., (2019) yang menyebutkan bahwa didapatkan hubungan yang signifikan (*p value* 0,000) antara kualitas tidur yang buruk (76%) dan yang mengalami stres (53%). Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara stres dan kualitas tidur yang buruk.

Penelitian yang sama dilakukan oleh Alotaibi et al., (2020) dan mendapatkan hasil rerata skor PSQI adalah 77% responden mengalami kualitas tidur yang buruk dan 63,5% berada pada tingkat stres psikologis. Kualitas tidur yang buruk secara signifikan berhubungan erat terhadap peningkatan tingkat stres mental dengan nilai *p value* $< 0,001$.

Dari hasil penelitian Gao et al., (2019) menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan signifikan kualitas tidur yang buruk (skor PSQI 5) pada trimester kedua dengan postnatal status depresi pada wanita berusia lebih dari atau sama dengan 30 tahun tetapi tidak diantara wanita kurang dari 30 tahun. Kualitas tidur yang buruk pada trimester kedua pada wanita hamil erat hubungannya dengan stres dan gejala depresi. Hasil penelitian Bilgic, et al., (2021) didapatkan hasil hubungan yang sangat signifikan antara kualitas tidur perawat dengan stres yang dirasakan dengan nilai *p value* 0,001. Diketahui juga keadaan stres ini dapat terjadi karena psikologis dan resiliensi memiliki dampak dalam mempengaruhi *burnout* pada karyawan yang bekerja di rumah sakit (Lipin et al., 2021).

Penelitian Xiao et al., (2020) mendapatkan hasil tingkat kecemasan secara signifikan berhubungan erat dengan tingkat stres. Penelitian yang dilakukan oleh Surya et al., (2019) didapatkan data tingkat stress ringan pada 60 orang santri (48,4%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 62 orang (50%) dengan nilai *p value* 0,012.

Hal ini didukung oleh Dahroni Et Al., (2019) yang menyebutkan hasil sebagian besar responden berumur > 70 tahun sebanyak 39 (52,7%) berjenis kelamin perempuan sebanyak 60 (81,1%), mengalami stres emosi ringan sebanyak 44 (59,5%), mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 49 (66,2%). Dari hasil tersebut maka didapatkan ada hubungan signifikan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia.

Penelitian Hindriyastuti & Zuliana, (2018) menyebutkan tingkat stres responden sebagian besar adalah stres ringan sebanyak 38 (57,6%), kualitas tidur responden sebagian besar adalah terjadi gangguan tidur sebanyak 40 (60,6%) responden, ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia dengan *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Melati Desa Sambung Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus. Peneliti memberikan saran kepada lansia

untuk dapat mengatur waktu tidur dengan baik dan menghindari faktor resiko gangguan kualitas tidur seperti stres

Penelitian Ratnaningtyas & Fitriani, (2019) juga menyebutkan bahwa berdasarkan hasil analisis univariat terhadap variabel stres diketahui sebagian besar responden yang mengalami stres memiliki kesulitan untuk relaks pada tingkat yang ringan dan sebagian besar responden mengalami stres dengan reaksi yang berlebih pada tingkat sedang. Sedangkan, hasil analisis univariat terhadap variabel kualitas tidur diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik berdasarkan aspek kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, dan penggunaan obat tidur serta sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang sedang berdasarkan aspek gangguan beraktivitas. Berdasarkan analisis bivariat dengan uji *chi square* diketahui ada hubungan stres dengan kualitas tidur dengan *p value* 0,016. Ada hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

KESIMPULAN

Stres yang dialami perawat Covid-19 erat kaitannya dengan kualitas tidur perawat. Semakin ringan stres yang dialami perawat, maka kualitas tidur semakin baik. Tetapi semakin berat stres yang dialami perawat maka kualitas tidur akan mengalami gangguan. Diharapkan agar seluruh perawat yang bertugas di ruang Covid-19 untuk memperhatikan kondisi psikologis ataupun kualitas tidur, karna akan mempengaruhi kinerja dan kondisi kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan sehingga penulisan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik. Penelitian yang diungkapkan dalam penelitian ini adalah sepenuhnya milik penulis yang bertanggungjawab atas segala kesalahan dan kelalaian.

REFERENCES

- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., Alaqeel, K., Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., & Emad, M. (2019). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(April), 169–174.
- Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Abdulrahman, K. A. B. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 23(1), 67–71. <https://doi.org/01.2013/JCSP.6771>
- BEEBE, D., CHANG, J. J., KRESS, K., & MATTFELDT-BEMAN, M. (2017). Diet quality and sleep quality among day and night shift nurses. 1–9. <https://doi.org/10.1111/jonm.12492>
- Bilgic, S., C, U., Elikalp, & Misirlic, C. (2021). Stress level and sleep quality of nurses during the COVID-19 pandemic. 70, 1021–1029. <https://doi.org/10.3233/WOR-210538>
- Blake, H., Bermingham, F., Johnson, G., & Tabner, A. (2020). Mitigating the psychological impact of covid-19 on healthcare workers: A digital learning package. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17092997>
- Brouwer, K R almsley, L. ., Parrish, E. M., Cubbin, A. K. M., & Braid, C. E. C. (2021). Examining the associations between self-care practices and psychological distress among nursing students during the COVID-19 pandemic. *Nurse Education Today*, Volume 100.
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
- Fenny, & Supriatmo. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140–147. <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>
- Gao, M., Hu, J., Yang, L., Ding, N., Wei, X., Li, L., Liu, L., Ma, Y., & Wen, D. (2019). Association of sleep quality during pregnancy with stress and depression : a prospective birth cohort study in China. 1, 11–13.
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa

- Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.31596/jkm.v6i1.244>
- Korkmaz, S., Kazgan, A., Çekiç, S., Tartar, A. e S., Balcı, H. N., & Atmaca, M. (2020). *The anxiety levels, quality of sleep and life and problem-solving skills in healthcare workers employed in COVID-19 services. January.*
- Labrague, L. J., Leocadio, M., Bogaert, P. Van, & Cummings, G. G. (2017). *Stress and ways of coping among nurse managers: an integrative review.* 0–3. <https://doi.org/10.1111/ijlh.12426>
- Lipin, L., Rohmah, U. N., & Rahmaningsih, A. (2021). *Burnout pada Karyawan di Rumah Sakit Selama Wabah COVID-19. Jurnal Kesehatan Holistic*, 5(2), 75–88. <https://doi.org/10.33377/jkh.v5i2.106>
- Maharani, R., & Budianto, A. (2019). *Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja dan Kinerja Perawat Rawat Inap Dalam. Journal of Management Review*, 3(2), 327–332.
- Nursalam. (2014). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan (A. Suslia (ed.); 3rd ed.)*. Salemba Medika.
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). *Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. Brain, Behavior, and Immunity*, 88(May), 901–907. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>
- Peters, A., Rospleszcz, S., Greiser, K. H., Dallavalle, M., & Berger, K. (2020). *The Impact of the COVID-19 Pandemic on Self-Reported Health. Deutsches Arzteblatt International*, 117(50), 861–867. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0861>
- Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., & Bustami, B. (2021). *Tingkat Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat pada Masa Pandemi Covid-19. Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 25–29. <https://doi.org/10.24929/fik.v11i1.1350>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). *Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Edu Masda Journal*, 3(2), 181–191.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Surya, B. R., Asih, S. W., & Suryaningsih, Y. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasantri di Pondok Pesantren Syafi'ur Rohman Wilayah Summersari Jember.* 8719, 1–11.
- Tu, Z., He, J., & Zhou, N. (2020). *Sleep quality and mood symptoms in conscripted frontline nurse in Wuhan, China during COVID-19 outbreak.* 26(April).
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). *The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China.* 1–8. <https://doi.org/10.12659/MSM.923549>
- Yana, D. (2015). *Stres Kerja pada Perawat Instalasi Gawat Darurat di RSUD Pasar Rebo Tahun 2014 Work Stress Among Nurses In Emergency Room in RSUD Pasar Rebo 2014. Jurnal ARSI*, 1(2), 107–115.