

HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STRES KERJA PERAWAT DI RUANG PERAWATAN LAVENDER, ANTORIUM DAN BEDAH DI RUMAH SAKIT ELIM RANTEPAO

TAHUN 2025

Adriana Mapandin¹, Dynastin Since Pakita², Meisya Diva C.Pata'dungan³

Institut Toraja Raya Indonesia^{1, 2, 3}

¹, adrianamkuliah123@gmail.com ² pdynastin@gmail.com ³ meisyadivapatadungan@gmail.com

Abstrak

Stres merupakan masalah umum yang sering terjadi termasuk yang berhubungan dengan pekerjaan yang dapat meningkatkan beban kerja dan kualitas tidur tidak teratur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan beban kerja dan kualitas tidur dengan stres kerja perawat di ruang perawatan Lavender, Antorium dan Bedah di Rumah Sakit Elim Rantepao tahun 2025.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini berjumlah 42 orang teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengolahan data menggunakan SPSS versi 26. Data diuji statistik *Chi-square* dengan tingkat ketelitian 5% (0.05).

Hasil uji univariat menunjukkan mayoritas responden mengalami beban kerja berat sebanyak 31 responden (73,8%), mayoritas responden tidak mengalami stres kerja sebanyak 22 responden (52,4%) dan mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (66,7%). Analisa bivariat beban kerja dengan stres kerja perawat (*chi-square*) *p-value* = 0,592 ($p > \alpha$) dan kualitas tidur dengan stres kerja (*chi-square*) *p-value* = 0,016 ($p < \alpha$).

Kesimpulan penelitian ini tidak ada hubungan antara hubungan beban kerja dengan stres kerja perawat dan ada hubungan kualitas tidur dengan stres kerja perawat di Rumah Sakit Elim Rantepao tahun 2025. Diharapkan perawat bisa mengelola waktu dengan baik dan beban kerja bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi stres kerja pada perawat.

Kata kunci : *Beban kerja, Kualitas Tidur, Stres kerja*

Kepustakaan : 45 (2016-2024)

Abstract

Stress is a common problem that often occurs, including work-related stress, which may be influenced by workload and poor sleep quality. This study aimed to determine the relationship between workload and sleep quality with nurses' work stress in the Lavender, Anthurium, and Surgical Care Units at Elim Hospital Rantepao in 2025.

The research design used was descriptive-analytic with a cross-sectional approach. The population consisted of 42 nurses, and the sampling technique used was total sampling. Data were processed using SPSS version 26. Statistical analysis was performed using the Chi-square test with a significance level of 5% (0.05).

The univariate analysis showed that the majority of respondents experienced a heavy workload, with 31 respondents (73.8%), the majority did not experience work stress, with 22 respondents (52.4%), and most respondents had poor sleep quality, with 28 respondents (66.7%). The

bivariate analysis indicated that there was no significant relationship between workload and nurses' work stress (Chi-square test, p -value = 0.592; $p > \alpha$). However, there was a significant relationship between sleep quality and nurses' work stress (Chi-square test, p -value = 0.016; $p < \alpha$). The study concluded that there was no relationship between workload and nurses' work stress, whereas there was a significant relationship between sleep quality and nurses' work stress at Elim Hospital Rantepao in 2025. Nurses are expected to manage their time effectively, and workload should not be considered the sole factor influencing work stress among nurses.

Keywords: Workload, Sleep Quality, Work Stress

References: 45 (2016–2024)

PENDAHULUAN

Hasil survei yang dilakukan Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) pada tahun 2023 menyatakan bahwa sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres dan beban kerja. Stres yang tinggi dapat menimbulkan pengaruh yang berbeda pada setiap orang. Perubahan yang timbul akibat stres kerja dapat perubahan perilaku dan mempengaruhi Kesehatan mental dan fisik. Selain itu stres pada perawat juga berpengaruh pada kualitas pelayanan rumah sakit. Apabila perawat mengalami stres kerja dan tidak dikelola dengan baik maka dapat menghilangkan rasa peduli terhadap pasien, meningkatkan terjadinya kesalahan dalam perawatan pasien dan membahayakan keselamatan pasien (Verantie Yuliane, dkk, 2025).

Beban kerja seseorang adalah proses yang dilaluinya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan atau kelompok pekerjaan dalam keadaan normal dalam jangka waktu tertentu. Beban kerja perawat yang tinggi dapat menyebabkan penurunan kinerja perawat dan kurang atau buruknya komunikasi antar pasien dan perawat, berpengaruh terhadap kondisi pasien, sehingga berdampak pada buruknya mutu pelayanan keperawatan. Pelayanan keperawatan yang tidak lepas dari klasifikasi rawat inap pasien membuat kondisi dan beban kerja di ruangan rawat inap perlu diketahui, sebab kuantitas dan kualitas tenaga perawat di ruangan rawat inap sangat dibutuhkan. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi beban kerja yang tidak sesuai sehingga berdampak pada stres kerja (Anggraini Rima, dkk, 2024).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2023 sekitar 450 juta orang di dunia mengalami gangguan mental dan perilaku. Menurut penelitian labour force survey pada tahun 2020 yaitu survei standar yang digunakan untuk mengumpulkan statistik terkait pekerjaan menemukan adanya 440.000 kasus stres akibat kerja, diinggris angka kejadian sebanyak 1.380 kasus per 100.000 pekerja mengalami stres akibat kerja (Verantie Yuliane, dkk, 2025).

Hasil survei yang dilakukan Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) pada tahun 2023 menyatakan bahwa sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres dan beban kerja. Stres yang tinggi dapat menimbulkan pengaruh yang berbeda pada setiap orang. Perubahan yang timbul akibat stres kerja dapat perubahan perilaku dan mempengaruhi Kesehatan mental dan fisik. Selain itu stres pada perawat juga berpengaruh pada kualitas pelayanan rumah sakit. Apabila perawat mengalami stres kerja dan tidak dikelola dengan baik maka dapat menghilangkan rasa peduli terhadap pasien, meningkatkan terjadinya kesalahan dalam perawatan pasien dan membahayakan keselamatan pasien (Verantie Yuliane, dkk, 2025).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hizkia Risky pada tahun 2023 tentang gambaran Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Perawat di ruangan baji dakka dan baji kamase RSUD Labung Baji. Kategori masa kerja mayoritas responden bekerja 10-30 tahun dengan jumlah 13 (41,9%), kategori beban kerja mayoritas responden mengatakan berat dengan jumlah 16 responden (51,6%) dan untuk kategori stress perawat mayoritas responden mengatakan tidak stress dengan jumlah 16 (51,6%). Kemudian secara analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan Beban Kerja dengan Stres Perawat di ruangan baji dakka dan baji kamase dengan nilai $p=0,002$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara Beban Kerja dengan Stres Perawat di ruangan baji dakka dan baji kamase RSUD Labung Baji. Hasil dari penelitian dengan judul Hubungan Beban Kerja Dengan Stress Perawat Di Ruang Baji Dakka Dan Baji Kamase, dapat di tarik kesimpulan bahwasanya terdapat hubungan antara beban kerja dengan stress perawat di ruangan baji dakka dan baji kamase (Hiskia Rizky dkk, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara pada 10 perawat di ruang Lavender Antorium dan Bedah, beban kerja perawat menjadi keluhan utama keseharian karena perawat sering kali harus menangani banyak pasien sekaligus, terutama pada shift malam, sehingga waktu istirahat perawat terabaikan dan perawat juga mengatakan merasa capek sehingga perawat biasa mengalami sakit kepala dan lemas pada saat bangun, perawat juga mengatakan bahwa seringkali mereka merasa stress dengan pekerjaan mereka dan merasa cepat kelelahan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian digunakan untuk alat bantu dalam mengumpulkan data yang diperlukan. Bentuk instrument berhubungan dengan metode pengumpulan data. Pada penelitian ini menggunakan kuesioner dari tiga variabel yang tersedia, untuk pengukuran tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stress (DASS)*, selanjutnya untuk pengukuran kualitas tidur menggunakan *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)*, sedangkan untuk mengukur beban kerja menggunakan *Skala Likert*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Dalam penelitian ini pula menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Dalam analisa univariat data diolah menjadi distribusi dan presentase dari tiap variabel yang diteliti dan data penunjang lainnya. Sedangkan dalam analisa bivariat data diolah untuk melihat bagaimana hubungan antara kedua variabel dalam hal ini variabel independen dan dependen dengan menggunakan adalah uji *chi-square*.

Setelah seluruh data dikumpulkan, dilakukan proses *editing, coding, skoring*, dan tabulasi. Selanjutnya, data diolah menggunakan program SPSS versi 26. Hasil penelitian disajikan secara rinci sebagai berikut:

1. Karakteristik Umum Responden

a. Umur Responden

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di ruang perawatan Lavender Antorium dan Bedah di Rumah Sakit Elim Rantepao Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025

Kategori Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
17-25 tahun	3	7,1
26-35 tahun	26	61,9
36-45 tahun	13	31,0
Total	42	100,0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.1 di atas menunjukkan mayoritas responden berada pada kelompok umur 26-35 tahun yaitu sebanyak 26 responden (61,9%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di ruang perawatan Lavender, Antorium dan Bedah di Rumah Sakit Elim Rantepao Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	5	11,9
Perempuan	37	88,1
Total	42	100,0

Sumber : Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.2 di atas menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 37 responden (88,1%)

2. Analisa Univariat

a. Beban Kerja

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Beban Kerja di ruang perawatan Lavender, Antorium dan Bedah di Rumah Sakit Elim Rantepao Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025

Beban Kerja	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Berat	31	73,8
Ringan	11	26,2
Total	42	100,0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.3 di atas menunjukkan sebagian besar responden mengalami beban kerja berat, yakni sebanyak 31 responden (73,8%).

a. Karakteristik Responden

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur
Pada Lansia Di Lembang Tondon Kecamatan
Tondon Kabupaten Toraja Utara
Tahun 2024

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lansia Akhir (56-65)	12	22,2
Lansia Manula (65-100)	42	77,8
Total	54	100

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori umur lansia manula yaitu sebanyak 42 orang (77,8%).

b. Karakteristik Variabel Penelitian

1) Tingkat Pengetahuan

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan
Pada Lansia Di Lembang Tondon Kecamatan
Tondon Kabupaten Toraja Utara
Tahun 2024

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	50	92,6
Tinggi	4	7,4
Total	54	100

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berpengetahuan rendah sebanyak 50 responden (92,6%)

2) Sikap

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap
Pada Lansia Di Lembang Tondon Kecamatan
Tondon Kabupaten Toraja Utara
Tahun 2024

Sikap	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Negatif	47	87,0
Positif	7	13,0
Total	54	100

Sumber : Data Primer 2024

b. Kualitas Tidur

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur di ruang
perawatan Lavender, Antorium dan Bedah di Rumah Sakit
Elim Rantepao Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Buruk	28	66,7
Baik	14	33,3
Total	42	100,0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.4 di atas menunjukkan jumlah responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (66,7%).

c. Stres Kerja

Tabel 5.5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Kerja di ruang perawatan Lavender, Antorium dan Bedah di Rumah Sakit Elim Rantepao Kabupaten Toraja Utara Tahun 2025

Stres Kerja	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Mengalami stress	20	47,6
Tidak mengalami stress	22	52,4
Total	42	100,0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 5.5 di atas menunjukkan mayoritas responden tidak mengalami stres sebanyak 22 orang (52,4%).

3. Analisa Bivariat

Dalam Analisa ini diuraikan tentang hasil penelitian tentang hubungan beban kerja dan kualitas tidur di ruang perawatan Lavender, Antorium dan Bedah Rumah Sakit Elim Rantepao 2025 adalah sebagai berikut :

a. Hubungan Kualitas Tidur dengan Stres kerja perawat

Tabel 5.6
Hubungan Kualitas Tidur dengan Stres Kerja Perawat di ruang Perawatan Lavender, Antorium dan Bedah di Rumah Sakit Elim Rantepao 2025

Beban kerja	Stres Kerja Perawat				Total		P value
	Mengalami		Tidak mengalami				
	n	%	N	%	n	%	
Berat	14	33,3	17	40,5	31	73,8	0,592
Ringan	6	14,3	5	11,9	11	26,2	
Total	20	47,6	22	52,4	42	100	

Sumber : Data Primer 2025

Odds Ratio :0,686

Berdasarkan tabel 5.6 di atas dapat diketahui bahwa perawat yang memiliki beban kerja berat sebanyak 31 responden, dimana yang mengalami stres kerja sebanyak 14 responden (33,3%) dan yang tidak mengalami stres kerja sebanyak 17 responden (40,5%) kemudian perawat yang memiliki beban kerja yang ringan sebanyak 11 responden (26,2%) dimana yang mengalami stres kerja sebanyak 6 responden (14,3%) dan yang tidak mengalami stres kerja sebanyak 5 responden (11,9%). Dari hasil analisis uji dengan *Chi-Square* ditemukan nilai $p = 0,592$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan stres kerja perawat atau H_0 ditolak, dengan diperoleh nilai *Odds Ratio* 0,686 bahwa perawat yang memiliki beban kerja yang berat memiliki peluang 0,6 kali untuk mengalami stres kerja

b. Hubungan Kualitas Tidur dengan Stres kerja perawat

Tabel 5.7

**Hubungan Kualitas Tidur dengan Stres Kerja Perawat di ruang
Perawatan Lavender, Antorium dan Bedah di Rumah Sakit Elim Rantepao 2025**

Kualitas tidur	Stres Kerja Perawat				Total		P Value
	Mengalami		Tidak				
	n	%	n	%	N	%	
Buruk	17	40,5	11	26,2	28	66,7	0,016
Baik	3	7,1	11	26,2	14	33,3	
Total	20	47,6	22	52,4	42	100	

Sumber : Data Primer 2025

Odds Ratio :5,667

Berdasarkan tabel 5.7 di atas dapat diketahui bahwa perawat yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (66,7%) dimana yang mengalami stres kerja sebanyak 17 responden (40,5%) dan yang tidak mengalami stres kerja sebanyak 11 responden (26,2%). Kemudian perawat yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 14 responden (33,3%) dimana yang mengalami stres kerja sebanyak 3 responden (7,1%) dan yang tidak mengalami stres kerja sebanyak 11 responden (26,2%). Dari hasil uji *Chis-square* ditemukan nilai $p = 0,016$ ($p < 0,05$). Yang berarti ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan stres kerja perawat atau H_a diterima, dengan diperoleh nilai *Odds Ratio* 5.667 bahwa perawat yang memiliki kualitas tidur yang buruk memiliki peluang 5,6 kali untuk mengalami stres kerja.

PEMBAHASAN

Dalam pembahasan ini akan dijelaskan hasil penelitian yang dirangkai dengan teori dan penelitian lain yang relevan mengenai hubungan beban kerja dan kualitas tidur dengan stress kerja perawat di ruang perawatan Lavender, Antorium, dan ruang Bedah di Rumah Sakit Elim Rantepao tahun 2025. Pembahasan ini menguraikan data yang telah diolah dan disajikan dalam bentuk tabel dan interpretasi statistik, dengan mempertimbangkan konteks kerja perawat dan dukungan literatur yang mendukung. Berikut ini pembahasan hasil penelitian sesuai dengan variabel yang diteliti sebagai berikut:

1. Beban Kerja

Perawat yang mengalami beban kerja berat sebanyak 31 responden (73,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas ruang perawatan Antorium, Lavender dan Bedah Rumah Sakit Elim Rantepao menghadapi tekanan kerja yang tinggi dalam menjalankan tugas keperawatan sehari-hari. Beban kerja merupakan salah satu faktor yang paling mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis tenaga kesehatan, khususnya perawat. Beban kerja berat biasanya mencakup tuntutan untuk menangani banyak pasien, menghadapi kondisi pasien yang kritis, melakukan banyak prosedur medis dalam waktu yang terbatas, serta menghadapi tuntutan administratif dan tekanan dari keluarga pasien.

Menurut Nursalam (2020), beban kerja didefinisikan sebagai perbandingan antara tuntutan tugas dengan kapasitas atau kemampuan

individu dalam menyelesaikan tugas tersebut. Bila beban kerja melebihi kapasitas yang dimiliki perawat, maka dapat menimbulkan kelelahan, stres, serta penurunan kualitas pelayanan keperawatan.

Tingginya proporsi beban kerja berat dalam penelitian ini sangat mungkin dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan kerja perawat ruang perawatan Lavender, Antorium, dan Bedah yang memang memiliki intensitas tinggi, ritme kerja cepat, dan kondisi pasien yang membutuhkan tindakan segera. Dalam ruang-ruang tersebut, perawat dituntut untuk membuat keputusan cepat dan akurat, serta memberikan intervensi yang tepat dalam situasi yang sering kali penuh tekanan.

Penelitian oleh Wahyuni et al. (2023) dalam *Jurnal Keperawatan Indonesia* menemukan bahwa lebih dari 90% perawat di instalasi gawat darurat mengalami beban kerja tinggi. Hal ini disebabkan oleh rasio jumlah perawat yang tidak sebanding dengan jumlah pasien, waktu kerja yang panjang, serta ketidakaturan shift. Beban kerja yang tinggi ini berkorelasi dengan meningkatnya risiko stres, kelelahan, dan kesalahan dalam pemberian asuhan keperawatan.

Beban kerja berat pada sebagian besar perawat di RS Elim Rantepao berkaitan erat dengan sistem pembagian kerja yang belum optimal dan kurangnya sumber daya manusia. Peneliti juga menduga bahwa dalam beberapa shift kerja, perawat harus menangani lebih dari satu pasien dengan kondisi kritis dalam waktu bersamaan, sehingga menyebabkan akumulasi beban kerja baik secara fisik maupun mental.

Responden yang mengalami beban kerja ringan (26,2%), mereka berada dalam kondisi kerja yang lebih terkendali, seperti jumlah pasien yang lebih sedikit, jenis kasus yang tidak terlalu kompleks, atau dukungan kerja tim yang lebih kuat. Perawat dengan beban kerja ringan juga dapat disebabkan oleh penjadwalan kerja yang tepat, manajemen waktu yang efektif, dan pengalaman kerja yang memadai sehingga mampu menyelesaikan tugas secara efisien tanpa tekanan berlebihan.

Hasil ini didukung oleh penelitian dari Sari dan Handayani (2021) yang menyatakan bahwa perawat dengan beban kerja ringan cenderung memiliki kepuasan kerja lebih tinggi dan tingkat stres yang lebih rendah. Penelitian tersebut juga menekankan pentingnya distribusi kerja yang adil, rasio perawat-pasien yang proporsional, serta pelatihan manajemen waktu bagi perawat.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beban kerja yang berat masih menjadi isu utama dalam praktik keperawatan di RS Elim Rantepao, khususnya di unit-unit layanan dengan intensitas tinggi. Oleh karena itu, intervensi manajerial diperlukan untuk menyeimbangkan beban kerja perawat, melalui rekrutmen tenaga tambahan, sistem rotasi yang adil, serta evaluasi beban kerja secara periodik guna mencegah kelelahan dan burnout.

2. Kualitas Tidur

Berdasarkan Tabel 5.4, diperoleh hasil bahwa dari 42 responden, jumlah perawat yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (66,7%), dan yang memiliki kualitas tidur baik juga sebanyak 14 responden (33,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa separuh dari jumlah

responden mengalami gangguan kualitas tidur, yang dapat mencerminkan adanya masalah serius dalam keseimbangan antara pekerjaan dan istirahat perawat di lingkungan kerja Rumah Sakit Elim Rantepao.

Kualitas tidur merupakan indikator penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang, terutama bagi tenaga keperawatan yang memiliki beban kerja tinggi dan jam kerja bergilir (shift). Perawat dengan kualitas tidur yang buruk berisiko mengalami kelelahan kronis, kesulitan konsentrasi, mudah tersinggung, serta penurunan performa kerja.

Menurut Carskadon dan Dement (2011), kualitas tidur yang buruk ditandai oleh durasi tidur yang pendek, sering terbangun di malam hari, tidur yang tidak nyenyak, serta rasa tidak segar saat bangun. Bagi perawat, faktor-faktor seperti kerja shift malam, beban kerja berat, tekanan emosional, dan stres kerja tinggi seringkali menjadi penyebab utama gangguan tidur.

Penelitian oleh Nurhidayati dan Sari (2020) menunjukkan bahwa perawat yang mengalami stres kerja tinggi cenderung mengalami gangguan tidur seperti insomnia, tidur tidak nyenyak, dan rasa lelah yang berkelanjutan. Gangguan tidur tersebut kemudian berdampak pada penurunan daya tahan tubuh, gangguan mood, hingga peningkatan risiko kesalahan dalam melakukan tindakan medis.

Hasil seimbang antara kualitas tidur baik dan buruk dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa meskipun ada sejumlah perawat yang mampu mempertahankan pola tidur yang sehat, sebagian lainnya masih kesulitan mendapatkan istirahat yang berkualitas. Ini mungkin disebabkan oleh ketidakteraturan jam kerja, tuntutan tugas yang tidak mengenal waktu, serta tekanan mental yang tinggi dalam menangani pasien-pasien dengan kondisi gawat darurat.

Asumsi peneliti menunjukkan bahwa perawat dengan kualitas tidur buruk mungkin mengalami kelelahan berkepanjangan, yang berdampak pada turunnya imunitas, peningkatan risiko kecelakaan kerja, dan penurunan produktivitas. Oleh karena itu, penting bagi pihak manajemen rumah sakit untuk menyusun sistem kerja shift yang lebih manusiawi, memastikan waktu istirahat yang cukup bagi perawat, serta memberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kualitas tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Siregar et al. (2022) dalam *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, yang menyatakan bahwa perawat dengan kualitas tidur buruk memiliki skor kelelahan yang lebih tinggi dan tingkat stres yang lebih parah dibandingkan dengan perawat yang memiliki kualitas tidur baik. Studi ini menekankan pentingnya pengaturan jadwal kerja serta penyediaan fasilitas istirahat yang memadai untuk perawat.

Dengan demikian, temuan ini memperkuat pentingnya manajemen pola kerja dan perawatan kesehatan fisik maupun mental bagi tenaga keperawatan. Upaya perbaikan kualitas tidur perawat tidak hanya akan berdampak positif pada kesehatan individu, tetapi juga akan meningkatkan keselamatan pasien dan mutu pelayanan keperawatan secara keseluruhan.

3. Stres Kerja

Berdasarkan Tabel 5.5, mayoritas responden mengalami stres kerja sebanyak 20 orang dari total 42 responden atau sebesar 47,6%. Temuan ini menunjukkan bahwa stres kerja merupakan masalah yang cukup dominan di lingkungan kerja perawat di Rumah Sakit Elim Rantepao, khususnya ruang perawatan Lavender, Antorium, dan Bedah yang memang dikenal sebagai lingkungan kerja berintensitas tinggi.

Tingginya stres kerja pada perawat dapat dipicu oleh berbagai faktor. Beberapa di antaranya adalah beban kerja yang berlebihan, tuntutan pekerjaan yang kompleks, tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, serta kondisi kerja yang dinamis dan cepat berubah. Selain itu, interaksi dengan pasien dan keluarga pasien dalam kondisi darurat dapat menimbulkan tekanan emosional yang besar bagi perawat.

Menurut Robbins (2019), stres kerja terjadi ketika tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Bila tidak dikelola dengan baik, stres kerja dapat berdampak buruk terhadap kinerja perawat, kesehatan mental, bahkan keselamatan pasien. Stres yang berkepanjangan juga dapat menyebabkan burnout, kelelahan fisik dan mental, serta menurunnya kepuasan kerja.

Penelitian oleh Wahyuni et al. (2022) menunjukkan bahwa perawat yang bekerja di ruang rawat intensif dan unit gawat darurat memiliki risiko stres kerja lebih tinggi dibandingkan dengan unit pelayanan lainnya. Hal ini karena perawat di unit tersebut harus mengambil keputusan secara cepat dan tepat, sering menghadapi kondisi pasien yang kritis, serta memiliki tanggung jawab besar atas nyawa pasien.

Gejala stres kerja yang dialami perawat dapat berupa gangguan fisik seperti kelelahan, nyeri otot, gangguan tidur, dan menurunnya daya tahan tubuh, maupun gejala psikologis seperti kecemasan, mudah marah, dan hilangnya motivasi kerja. Jika tidak ditangani dengan baik, stres kerja ini dapat menurunkan kualitas pelayanan keperawatan serta meningkatkan risiko kesalahan dalam tindakan medis.

Asumsi peneliti mengindikasikan bahwa tingginya angka stres kerja perawat di RS Elim Rantepao mencerminkan adanya tekanan kerja yang cukup berat di lingkungan kerja perawat. Hal ini membutuhkan perhatian manajerial yang serius, termasuk pengaturan beban kerja yang proporsional, penambahan jumlah tenaga perawat, serta penyediaan fasilitas dan pelatihan manajemen stres untuk perawat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Fitriani et al. (2021) dalam *Jurnal Ilmu Keperawatan*, yang menyatakan bahwa lebih dari 70% perawat di ruang intensif mengalami stres kerja tinggi akibat tingginya beban psikologis dan tuntutan pelayanan yang cepat. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Suryani et al. (2023), yang menyatakan bahwa stres kerja pada perawat berkaitan erat dengan ketidakseimbangan antara tuntutan kerja dan kemampuan coping individu.

Dengan demikian, tingginya angka stres kerja pada perawat yang ditemukan dalam penelitian ini merupakan indikator penting bahwa lingkungan kerja perawat di RS Elim Rantepao membutuhkan perhatian

khusus dalam aspek manajemen sumber daya manusia dan kesehatan mental tenaga keperawatan.

4. Hubungan Stres Kerja dengan Kualitas Tidur Perawat Diruang Lavender, Antorium, dan Bedah Rumah Sakit Elim Rantepao 2025

Perawat yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (66,7%) dimana yang mengalami stres kerja sebanyak 17 responden (40,5%) hal ini disebabkan karena kurang tidur dapat mengurangi kemampuan seseorang berkonsentrasi, membuat keputusan dan menyelesaikan tugas, kualitas tidur yang buruk juga dapat mempengaruhi suasana hati dan emosi seseorang, yang akibatnya seseorang merasa lebih mudah marah, frustrasi, atau cemas yang dapat memperburuk stres kerja, dan yang tidak mengalami stres kerja sebanyak 11 responden (26,2%) hal ini terjadi karena stress kerja bukan hanya disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk banyak hal yang bisa menyebabkan stres kerja dan juga bisa terjadi karena bisa mengatur pekerjaan dengan baik, memahami apa yang harus dikerjakan dan yang paling penting bisa mengatur waktunya dengan baik. Kemudian perawat yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 14 responden (33,3%) dimana yang mengalami stres kerja sebanyak 3 responden (7,1%) hal ini terjadi karena kemampuan mengelola stres belum efektif sehingga meskipun mereka memiliki sebagian kualitas tidur yang baik stres kerja masih dapat mempengaruhi pekerjaan dan bisa disebabkan juga seperti lingkungan kerja yang kurang mendukung, hubungan dengan rekan kerja yang kurang baik dan bisa juga krena tuntutan pekerjaan yang tinggi, dan yang tidak mengalami stres kerja sebanyak 11 responden (26,2%) hal ini disebabkan karena mereka memiliki keseimbangan hidup yang baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, sehingga mereka dapat mengelola stres, dan lingkungan kerja yang mendukung sehingga membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. Dari hasil uji dengan *Chis-quare* ditemukan nilai $p= 0,016$ ($p < 0,05$). Yang berarti bahwa H_a diterima yang berarti ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan stres kerja perawat, dengan diperoleh nilai *Odds Ratio* 5.667 bahwa perawat yang memiliki kualitas tidur yang buruk memiliki peluang 5,6 kali untuk mengalami stres kerja.

Temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur memainkan peran penting dalam memengaruhi tingkat stres kerja perawat. Tidur yang berkualitas merupakan salah satu kebutuhan fisiologis dasar yang vital bagi pemulihan fisik dan mental. Kurangnya kualitas tidur dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan emosi, serta menurunkan toleransi terhadap tekanan kerja. Dalam lingkungan kerja dengan intensitas tinggi seperti di ruang perawatan inap, kualitas tidur yang buruk akan memperburuk dampak stres yang ditimbulkan oleh tekanan kerja sehari-hari.

Sejalan dengan teori dari Nursalam (2020), gangguan tidur dapat memperburuk kondisi psikologis tenaga kesehatan dan meningkatkan kerentanan terhadap stres. Hal ini disebabkan karena tidur memiliki fungsi restoratif, memperbaiki fungsi sistem saraf, memperkuat daya tahan tubuh, serta menjaga kestabilan emosional.

Penelitian ini juga diperkuat oleh hasil studi yang dilakukan oleh Yuliana et al. (2022) Hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres kerja pada perawat di rumah sakit jiwa dalam *Jurnal Keperawatan Jiwa*, yang menyatakan bahwa perawat dengan kualitas tidur rendah memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami stres kerja tinggi dibandingkan dengan yang memiliki kualitas tidur baik. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian oleh Rizky dkk. (2023), Kualitas tidur dan stres kerja perawat di ruang rawat intensif, yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan stres kerja pada perawat di ruang rawat intensif.

Temuan ini juga senada dengan hasil penelitian Rahayu dan Wulandari (2021), gangguan tidur sebagai prediktor stres kerja pada tenaga Kesehatan selama pandemi covid-19, yang menyebutkan bahwa gangguan tidur menjadi salah satu prediktor utama stres kerja pada tenaga kesehatan selama masa pandemi, di mana jam kerja yang panjang, shift malam, dan beban emosional tinggi turut memperburuk kualitas tidur mereka.

Namun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa dari 14 perawat yang memiliki kualitas tidur baik, sebanyak 3 responden (7,1%) tetap mengalami stres kerja tinggi. Ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik tidak sepenuhnya menjamin rendahnya stres kerja, karena masih terdapat faktor lain yang memengaruhi tingkat stres seperti beban kerja, tekanan sosial, konflik di tempat kerja, ketidakpuasan kerja, dan masalah personal.

peneliti dalam hal ini menyatakan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting kesejahteraan psikologis dan fisik perawat, namun bukan satu-satunya faktor penentu stres. Peneliti berasumsi bahwa responden telah mengisi kuesioner kualitas tidur dengan jujur sesuai dengan kondisi nyata, dan instrumen pengukuran memiliki validitas serta reliabilitas yang baik dalam menggambarkan kondisi tidur mereka.

Kondisi shift kerja, ketidakaturan jam tidur karena sistem shift malam, tekanan kerja yang terus-menerus, dan paparan terhadap stresor emosional seperti pasien gawat atau kritis, turut menjadi faktor pengganggu tidur yang potensial bagi tenaga keperawatan. Oleh karena itu, intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur perawat seperti pengaturan jadwal shift yang rasional, pemberian waktu istirahat yang cukup, serta pelatihan manajemen stres sangat dianjurkan.

Dalam praktik manajemen sumber daya manusia rumah sakit, penting untuk memperhatikan keseimbangan antara jam kerja dan waktu istirahat perawat. Kelelahan akibat tidur yang tidak memadai tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga pada keselamatan pasien, karena dapat meningkatkan risiko kesalahan dalam pemberian obat, tindakan keperawatan, serta pengambilan keputusan klinis.

5. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat Diruang Lavender, Antorium, dan Bedah Rumah Sakit Elim Rantepao 2025

Perawat yang memiliki beban kerja berat sebanyak 31 responden, dimana yang mengalami stres kerja sebanyak 14 responden (33,3%) disebabkan karena adanya kecenderungan bahwa beban kerja yang

berat berkontribusi terhadap peningkatan stres kerja perawat, beban kerja yang tinggi menuntut perawat untuk menangani sejumlah besar pasien dalam waktu yang terbatas, sehingga menimbulkan tekanan fisik secara terus menerus, dan yang tidak mengalami stres kerja sebanyak 17 responden (40,5%) karena tidak semua perawat mengalami stres kerja, meskipun beban kerja berat beberapa perawat bisa mengelola stres yang lebih baik dan memiliki sikap yang positif dalam menghadapi stres kerja. Kemudian perawat yang memiliki beban kerja yang ringan sebanyak 11 responden (26,2%) dimana yang mengalami stres kerja sebanyak 6 responden (14,3%) hal ini bisa terjadi beban kerja ringan tidak secara langsung menyebabkan stres kerja pada semua orang, bisa jadi karena faktor lain seperti masalah pribadi, hubungan dengan rekan kerja kurang baik, atau lingkungan tempat mereka bekerja kurang nyaman. Dan yang tidak mengalami stres kerja sebanyak 5 responden (11,9%) karena bisa terjadi keseimbangan hidup yang baik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dan bisa juga karena kemampuan mengelola stres yang baik sehingga dapat menghadapi beban kerja ringan tanpa mengalami stres kerja. Dari hasil analisis uji dengan *Chi-Square* ditemukan nilai $p = 0,592$ ($p > 0,05$), yang berarti bahwa H_0 ditolak yang berarti bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan stres kerja perawat, dengan diperoleh nilai *Odds Ratio* 0,686 bahwa perawat yang memiliki beban kerja yang berat memiliki peluang 0,6 kali untuk mengalami stres kerja.

Sejalan dengan teori yang dilakukan oleh Prasetyo dan Hidayat (2023) yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dan stres kerja pada perawat di RSUD dr. Soetomo. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perawat yang memiliki mekanisme koping yang baik dan dukungan tim kerja yang solid cenderung mampu mengelola stres meskipun memiliki beban kerja yang tinggi.

Sejalan dengan penelitian Diki dwi, dkk (2021) dengan judul Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Pelaksana Di Ruang Isolasi Covid-19 Kota Kotamobagu menunjukkan hasil bahwa tidak memiliki hubungan antara beban kerja dan stres kerja pada perawat dengan nilai $p=0,952>0,05$, hal ini dikarenakan beban pekerjaan dari perawat berbeda setiap harinya dan beban kerja diterima tergantung pada jumlah pasien yang ada.

Peneliti juga mengasumsikan bahwa perawat yang mengalami beban kerja berat lebih rentan terhadap tekanan emosional, baik akibat ketidakseimbangan jumlah pasien, kompleksitas kasus, maupun tuntutan administratif dan dokumentasi keperawatan. Selain itu, keterbatasan waktu istirahat, kerja shift malam, dan konflik di tempat kerja turut memperburuk kondisi stres.

Namun demikian, perlu dicatat bahwa dari 31 responden yang memiliki beban kerja berat, sebanyak 17 responden (40,5%) tidak mengalami stres kerja. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua individu yang mengalami beban kerja tinggi akan mengalami stres. Karena mereka memiliki strategi koping yang baik, pengalaman kerja yang memadai, atau dukungan sosial dari rekan kerja dan atasan. Ini sejalan dengan pendapat dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan

bahwa respons terhadap stresor sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menilai dan mengelola situasi yang dihadapi.

Sebaliknya, dari 11 responden yang memiliki beban kerja ringan, sebanyak 17 responden (40,5%) justru tidak mengalami stres kerja. Fenomena ini mengindikasikan bahwa stres kerja tidak semata-mata bergantung pada berat ringannya beban kerja, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti konflik interpersonal, ketidakjelasan peran, tekanan emosional, serta faktor psikologis individu seperti kecemasan, rendahnya efikasi diri, dan burnout.

Sejalan dengan penelitian Penelitian Kusumaningsih (2020) dengan judul Hubungan Beban Kerja Mental Dan Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat *Shift* Malam Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi. Temuan yang menyebutkan tidak adanya hubungan beban kerja dengan stres kerja perawat dengan *p-value* ($0,364 > 0,005$). Hal ini dikarenakan adanya kerjasama dan kesadaran untuk saling membantu dalam operasional perawat tersebut (Kusumaningsih, 2020). Penelitian lainnya menyebutkan tidak adanya hubungan beban kerja dengan stres kerja pada 19 perawat dikarenakan beban kerja yang dilakukan tidak sampai menekan dirinya hingga mengalami stres (Sari, 2020). Temuan lainnya menunjukkan tidak adanya hubungan beban kerja dengan stres kerja pada perawat di IGD RSUD Cianjur dengan *p-value* ($0,322 > 0,005$) (Kasmarani, 2012).

Penelitian ini tidak sejalan yang dilakukan oleh Alfian, (2020) tentang Hubungan Beban Kerja Perawat dengan Stres kerja di Ruang Rawat Inap RS. X Kota Batam Tahun 2022. Didapatkan 55,7% perawat mengalami stres kerja sedang, 67% memiliki beban kerja berat. Hasil uji statistik didapatkan hubungan beban kerja (*p-value*=0,002) dengan stres kerja.

Peneliti dalam hal ini menyatakan bahwa lingkungan kerja rumah sakit, terutama di ruang rawat inap, memiliki dinamika yang kompleks, yang berkontribusi terhadap peningkatan beban kerja dan stres. Oleh karena itu, penanganan stres kerja tidak cukup hanya dengan mengurangi beban kerja secara kuantitatif, tetapi juga perlu dilakukan pendekatan holistik melalui peningkatan resiliensi perawat, optimalisasi manajemen SDM, serta penciptaan lingkungan kerja yang suportif dan sehat secara psikososial.

Dengan demikian, temuan ini menegaskan pentingnya evaluasi sistem kerja dan distribusi tugas di lingkungan keperawatan, serta perlunya program intervensi stres berbasis organisasi untuk menjaga kesehatan mental perawat dan memastikan mutu pelayanan tetap optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk menganalisis ada hubungan beban kerja dan kualitas tidur dengan stres perawat di ruang Lavender, Antorium dan Bedah di Rumah Sakit Elim Rantepao dan setelah menganalisa data penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas perawat Hubungan beban kerja dan kualitas tidur dengan stres kerja perawat di Rumah Sakit Elim Rantepao mengalami beban kerja berat sebanyak 31 responden (73,8%).
2. Mayoritas perawat Hubungan beban kerja dan kualitas tidur dengan stres kerja perawat di Rumah Sakit Elim Rantepao tidak mengalami stres kerja sebanyak 22 responden (52,4%).
3. Mayoritas perawat Hubungan beban kerja dan kualitas tidur dengan stres kerja perawat di Rumah Sakit Elim Rantepao mengalami Kualitas Tidur buruk yaitu sebanyak 28 responden (66,7%).
4. Berdasarkan hasil uji *Chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,592. Karena nilai ($p > \alpha = 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan beban kerja dengan stres kerja perawat di ruang perawatan Lavender, Antorium dan Bedah di Rumah Sakit Elim Rantepao 2025.
5. Berdasarkan hasil uji *Chi-square*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,016. Karena nilai ($p > \alpha = 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan kualitas tidur dengan stres kerja perawat di ruang perawatan Lavender, Antorium dan Bedah di Rumah Sakit Elim Rantepao 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, C. M. N. (2020) 'Pengukuran Beban Kerja Mental Menggunakan Metode Nasa - Tlx Pada Industrial Engineering Fakultas Teknologi Industri Teknik Industri S1 Teknik Industri S1 (Skripsi), pp. 12–26. <http://eprints.itn.ac.id/id/eprint/4670>.
- Alnawwar, A. M., Alraddaddi, L. M., Algethmi, A. R., Salem, A. G., Salem, A. M., & Alharbi, A. A. (2023). *The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review*.
- anchapo, A. R. (2022) *Beban Kerja dan Stres Kerja*, CV. Penerbit Qiara Media. Edited by N. Arsalan. Pasuruan, Jawa Timur. Wahyuningsih, S., Ali Maulana, M. and Ligita, T. (2021).
- Anggraini, R., Masitoh, R., & Ariyani, N. (2024, September 28). Hubungan beban kerja dengan tingkat stres kerja pada perawat di Bangsal Nakula Sadewa RSUD Panembahan Senopati Bantul. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 2. LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Bidaki, R., Zarei, M., Toosi, K. A., & Shooshari, H. M. (2012). *A review on Genetic of Sleep Disorder*. Psychiatry and Behavioral Sciences.
- Booker, C., & Waugh, A. (2013). *Foundations Of Nursing Practice Fundamental Of Holistic Care*. Mosby Elsevier.
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data*

Pengetahuan, Sikap dan Kepatuhan Diet Hipertensi, Lansia

- (Sebuah Tinjauan Pustaka). Jurnal Ilmu Multidisplin, 3(1), 1–12.
<https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Christina Sudaryanti, & Zahra Maulidla. (2021). *Faktor-Faktor Penyebab Stress Kerja Perawat Dalam Merawat Pasien Covid-19*. Adi Husada Nursing Journal, 7(2), 57–61.
- Darwis, & Syaipuddin. (2022). *Psikososial & Budaya Keperawatan* (N. Wahid, Ed.; Edisi Pertama). Wawasan Ilmu.
- Dash, M., & Choubisa, K. S. (2022). *Nursing Foundation-I (First Edition)*. Thakur Publication Pvt. Ltd.
- Dian Ika Puspitasari, Emdat Suprayitno, & Bustami. (2021). *Tingkat Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat pada Masa Pandemi Covid-19*. Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan, 11(1), 25–29.
- fadah, E., Wada, H. F., Masroni, Tinungki, L. Y., Aminah, S., Afrina, R., Amir, S., Pramadhani, W., Haslaion, S. I. M., Ningsih, T. W., Nugraha, R., & Nuryani, A. Y. (n.d.). *Buku Ajar Keperawatan Dasar* (Erfins, Vol. 2024). Sonepedia Publishing Indonesia.
- Fajar Arya Nugraha, Aisyiah, & Tommy J.F Wowor. (2023). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smpn 254 Jakarta*. Manuju: Mahalayati Nursing Journal, 5(9), 3063–3076.
- Gaziyyah, F. F., Sartika, & Puspitasari, A. (2025). Faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada perawat di ruang rawat inap RSUD Lasinrang. *Window of Public Health Journal*, 6(1), 102–112.
- Gusti Ngurah Ananda Wira Kusuma, Stevanus Christian Surya, I Putu Hendri Aryad, Made Indira Dianti Sanjiwani, & Putu Gede Sudira. (2022). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Gangguan Cemas pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19*. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas, 7(2), 562–570.
- Hartono, D. J., & Paramarta, V. (2024). Realitas stres pada perawat di Puskesmas Siantan Tengah, Kepulauan Anambas [The reality of stress in nurses at the Siantan Tengah Community Health Center, Anambas]. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(4), September 2024.
- Hendri Setiabudi Sukma, Siti Patimah, Subandi, & Deden Makbulloh. (2023). Strategi Manajemen Stres Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Agama Islam*, 4(1), 33–42.
- Jauhari. (2020). *Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Serta Dampaknya Terhadap Kesehatan Pada Anak Usia Dini*. Jurnal Smart PAUD, 3(2), 89–96.
- John, P. R., & Jangid, S. (2022). *Nursing Foundation II*. Thakur Publication Pvt. Ltd.
- Laras Ayu Savira, Octa Reni Setiawati, Ismalia Husna, & Woro Pramesti. (2021). Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar Mahasiswa disaat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 183–188.
- Niko Savero, Siti Sayidah Qanita Ismah, Ghazi Firaz Tharafa, Ratih Via Pawestri, & Lusi Herawati. (2023). *Faktor-faktor yang Berkaitan dengan Pravelensi Kurang Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolagragaan Universitas Negeri Semarang*. *Jurnal Analis*, 2(2), 146–153.