

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT SELAMA PANDEMI COVID-19 DI RSUD PROF. DR. W Z JOHANNES KUPANG

*Vinsensius Apolonaris Bessie, Ika Febianti Buntoro, Efrisca M. Br. Damanik*

### ABSTRAK

Pandemi COVID-19 mempengaruhi seluruh tenaga kesehatan di dunia, khususnya di Indonesia. Pasien COVID-19 terus bertambah membuat tenaga kesehatan harus menyiapkan diri untuk merawat pasien-pasien tersebut. Sementara itu, minimnya pengetahuan tentang virus tersebut dan kurangnya fasilitas kesehatan seperti alat pelindung diri (APD) akan menambah tekanan pada tenaga kesehatan terkhususnya perawat. Keadaan ini menimbulkan stres pada tenaga kesehatan. Stres merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas tidur seseorang. Ini dikarenakan stres dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur perawat selama pandemi COVID-19 di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang. Metode penelitian ini merupakan penelitian analitikal observasional dengan rancangan *cross sectional* pada perawat di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang yang dilakukan dengan pengisian kuesioner *Perceived Stress Scale* dan *Pittsburgh Sleep Quality Indeks*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total sampling* dengan jumlah responden 44 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Koefisien Korelasi. Hasil penelitian ini dari 44 responden, tingkat stres yang paling banyak dialami oleh perawat adalah tingkat stres sedang sebanyak 31 orang (70,45%), diikuti oleh tingkat stres ringan sebanyak 9 orang (20,45%), sedangkan tingkat stres berat sebanyak 4 orang (9,09%). Perawat yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 24 orang (54,54%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 20 orang (45,45%). Hasil uji analisis bivariat pada penelitian ini diperoleh hasil  $p = 0,040$  ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada perawat selama pandemi COVID-19 di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes kupang tahun 2020.

*Kata kunci : tingkat stres, kualitas tidur, Perawat, COVID-19*

Pada Desember 2019, kasus pneumonia misterius telah terjadi di Wuhan, Provinsi Hubei, China. Tanggal 18 Desember 2019 terdapat 5 pasien yang dirawat dengan *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS).<sup>(1)</sup> Awalnya penyakit ini dinamakan sebagai *2019 novel coronavirus* (2019-nCoV), kemudian pada 11 Februari 2020 *World Health Organization* (WHO) mengumumkan nama baru yaitu *Coronavirus Disease* (COVID-19).

Jumlah pasien COVID-19 yang terus bertambah membuat tenaga kesehatan harus menyiapkan diri untuk merawat pasien-pasien tersebut. Sementara itu, minimnya pengetahuan tentang virus baru tersebut dan kurangnya fasilitas kesehatan

seperti Alat Pelindung Diri (APD) akan menambah tekanan pada tenaga kesehatan terkhususnya perawat. Keadaan inilah yang berpeluang besar menimbulkan stres pada tenaga kerja.<sup>(2)</sup>

Profesi keperawatan merupakan profesi yang berpotensi mengalami stres di tempat kerja dan tekanan di lingkungan medis. *American National Association For Occupational Safety* menempatkan perawat di urutan teratas pada empat puluh pertama kasus stres pada pekerja. Survei yang dilakukan di Perancis menyatakan bahwa 74% perawat mengalami stres. Bahkan penelitian di Swedia memperoleh hasil yang lebih tinggi, yaitu sebanyak 80%

perawat mengalami stres yang cukup tinggi akibat pekerjaan.<sup>(3)</sup>

Di Indonesia sendiri sebesar 44% perawat pelaksana di ruang rawat inap di Rumah Sakit Husada, 51.5% perawat di Rumah Sakit Internasional MH Thamrin Jakarta, 54% perawat di Rumah Sakit PELNI Petamburan Jakarta, 51.2% perawat di *Intensive Care Unit* (ICU) dan Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Mitra Keluarga Bekasi serta sebanyak 45.8% perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD pasar Rebo mengalami stres kerja yang tinggi.<sup>(4)</sup>

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang dan seberapa banyak ia memperoleh jumlah tidur sesuai kebutuhannya.<sup>(5)</sup> Menurut data *Internasional of Sleep Disorder*, prevalensi penyebab gangguan tidur adalah gelisah (5-15%), ketergantungan alkohol (10%), terlambat tidur (10%), perubahan jadwal (2-5%), penyakit (<1%), dan stres (65%).<sup>(8)</sup> Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa stres merupakan penyebab terbesar memburuknya kualitas tidur seseorang.

Stres merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menentukan kualitas tidur seseorang. Ini dikarenakan stres dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Hal ini dikonfirmasi pada penelitian yang dilakukan Eva Susanti pada tahun 2017 tentang hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur perawat di Puskesmas Dau Malang yang menyatakan bahwa terdapat korelasi antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur perawat di Puskesmas tersebut.<sup>(3)</sup> Penelitian lainnya dilakukan pada populasi lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. Pada penelitian ini juga didapatkan hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia.<sup>(6)</sup> Hal ini semakin memperkuat bahwa stres dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Akan tetapi, pada penelitian yang dilakukan Muhammad Iqbal dengan topik

yang sama pada tahun 2018, tidak ditemukan hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Penelitian ini dilakukan pada sampel yang berbeda, yaitu pada Mahasiswa program studi Matematika di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan yang sedang menyusun skripsi dan bukan pada perawat.<sup>(7)</sup>

Dari uraian-uraian di atas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti apakah stres dapat mempengaruhi kualitas tidur perawat. Stres dan kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan kinerja seseorang.<sup>(8)</sup>

## METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang dilaksanakan pada bulan September-November 2020.

Jenis penelitian yang dilakukan yaitu analitikal observasional dengan rancangan *cross sectional* pada Perawat di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang, yang dilakukan dengan pengisian kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Hasil penelitian ini dianalisis dengan menggunakan program komputer SPSS *statistic* versi 24 yaitu secara univariat dengan menggunakan frekuensi masing-masing variabel tunggal yaitu tingkat stress dan kualitas tidur dan analisis bivariat menggunakan uji koefisien kontingensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Sampel

Penelitian ini dilakukan pada masa pandemi COVID-19 di ruang KOMODO, ICU, NICU Rumah Sakit Umum Daerah Prof. Dr. W Z Johannes Kupang yang terletak di Jalan Moch Hatta No. 19, Oetete, Kecamatan Oebobo, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur pada bulan September – November 2020. Pada saat penelitian ini dilakukan, terdapat 12 pasien

COVID-19 yang dirawat di ruang KOMODO, 3 pasien di ruang ICU, dan 1 pasien di ruang NICU. Pengambilan data pada responden dilakukan secara online menggunakan aplikasi Google Form yang dibuat oleh peneliti sendiri dan bisa diakses oleh responden dari tempat masing-masing.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Variabel	Frekuensi f(x)=44	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
1.	Laki-laki	8	18,18
2.	Perempuan	36	81,81
2.	Usia		
a)	≤ 30 tahun	4	9,09
b)	31-35 tahun	22	50
c)	36-40 tahun	12	27,27
d)	> 40 tahun	6	13,63

Pada tabel 4.1 yaitu karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, jumlah sampel laki-laki 8 (18,18%) sedangkan jumlah sampel perempuan 36 (81,81%), sehingga dapat diketahui bahwa proporsi jenis kelamin pada penelitian ini tidak seimbang. Pada tabel 4.1 yaitu karakteristik responden berdasarkan usia yaitu pada usia ≤ 30 tahun sebanyak 4 orang (9,09%), usia 31-35 tahun sebanyak 22 orang (50%), usia 36-40 tahun sebanyak 12 orang (27,27%), dan usia > 40 tahun sebanyak 6 orang (13,63%).

**Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Perawat**

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Perawat

No	Tingkat Stres	N	Persentase (%)
1.	Ringan	9	20,45
2.	Sedang	31	70,45
3.	Berat	4	9,09

Pengambilan data primer pada perawat di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang dengan kuesioner PSS diperoleh hasil bahwa perawat paling banyak

mengalami stres sedang sebanyak 31 orang (70,45%), diikuti oleh stres ringan sebanyak 9 orang (20,45%), dan stres berat sebanyak 4 orang (9,09%).

**Distribusi Tingkat Stres pada Perawat berdasarkan Jenis Kelamin**

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres pada Perawat berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Tingkat Stres		
		Ringan	Sedang	Berat
1.	Laki-laki	-	7 (87,5%)	1 (12,5%)
2.	Perempuan	9 (52,77%)	24 (66,66%)	3 (8,33%)

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa dari 8 orang laki-laki, terdapat 7 orang yang mengalami stres sedang dan 1 orang yang mengalami stres berat. Sedangkan dari 36 perempuan, terdapat 9 orang mengalami stres ringan, 24 orang mengalami stres sedang, dan 3 orang mengalami stres.

**Distribusi Tingkat Stres pada Perawat berdasarkan Usia**

Tabel 4. Distribusi Tingkat Stres pada Perawat berdasarkan Usia

No	Usia (Tahun)	Tingkat Stres		
		Ringan	Sedang	Berat
1.	≤ 30	2 (50%)	1 (25%)	1 (25%)
2.	31-35	4 (18,18%)	17 (77,27%)	1 (4,54%)
3.	36-40	1 (8,33%)	10 (83,33%)	1 (8,33%)
4.	>40	2 (33,33%)	3 (50%)	1 (33,33%)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 4 orang responden yang berada di kelompok umur ≤ 30 tahun terdapat 2 responden yang mengalami stres ringan, 1 responden mengalami stres sedang, dan 1 responden yang mengalami stres berat. Pada kelompok umur 31-35 tahun terdapat 22 responden, dimana 4 responden mengalami stres ringan, 17 responden mengalami stres sedang, dan 1 responden mengalami stres berat. Pada kelompok

umur 36-40 tahun terdapat 12 responden, dimana 1 responden mengalami stres ringan, 10 responden mengalami stres sedang, dan 1 respon mengalami stres berat. Pada kelompok umur > 40 tahun terdapat 6 responden dimana 2 responden mengalami stres ringan, 3 responden mengalami stres sedang, dan 1 responden mengalami stres berat.

**Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur**

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

No	Kualitas Tidur	f(x)	Persentase (%)
1.	Baik	24	54,54
2.	Buruk	20	45,45

Pengambilan data primer pada perawat di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang dengan kuesioner PSQI diperoleh hasil bahwa Perawat paling banyak memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 24 orang (54,54%) dan diikuti oleh kualitas tidur buruk sebanyak 20 orang (45,45%).

**Distribusi Kualitas Tidur pada Perawat berdasarkan Jenis Kelamin**

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Kualitas Tidur	
		Baik	Buruk
1.	Laki-laki	5 (62,5%)	3 (37,5%)
2.	Perempuan	19 (52,77%)	17 (47,22%)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 8 responden laki-laki, terdapat 5

responden yang mempunyai kualitas tidur baik dan 3 responden lainnya memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan pada 36 responden perempuan, 19 responden diantaranya memiliki kualitas tidur baik dan 17 responden lainnya memiliki kualitas tidur buruk.

**Distribusi Kualitas Tidur pada Perawat berdasarkan Usia**

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur berdasarkan Jenis Kelamin

No	Usia (Tahun)	Kualitas Tidur	
		Baik	Buruk
1.	≤ 30	2 (50%)	2 (50%)
2.	31-35	12 (54,54%)	10 (45,45%)
3.	36-40	9 (75%)	3 (25%)
4.	> 40	1 (16,6%)	5 (83,33%)

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa dari 4 responden yang berada pada kelompok umur ≤ 30 tahun, 2 responden memiliki kualitas tidur baik dan 2 lainnya mempunyai kualitas tidur buruk. Pada kelompok umur 31-35 tahun terdapat 22 responden, dimana 12 responden memiliki kualitas tidur baik dan 10 lainnya memiliki kualitas tidur buruk. Pada kelompok umur 36-40 tahun terdapat 12 responden, dimana 9 responden memiliki kualitas tidur baik dan 3 responden memiliki kualitas tidur buruk. Pada kelompok umur > 40 tahun terdapat 6 responden, dimana 1 responden memiliki kualitas tidur baik dan 5 responden memiliki kualitas tidur buruk.

## Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Tabel 8. Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Tingkat Stres	Kualitas Tidur				Total	Nilai p
	Baik		Buruk			
	f(x)	%	f(x)	%		
Ringan	4	16,66	5	25	9 (20,45%)	p=0,040
Sedang	20	83,33	11	55	31(70,45%)	
Berat	0	0	4	20	4 (9,09%)	
Total	24	100	20	100	44(100%)	

Analisis bivariat dengan uji Koefisien kontingensi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur diperoleh hasil  $p = 0,040$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada perawat di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang.

### PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar perawat di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang mengalami stres sedang yaitu sebanyak 31 responden dengan persentase sebesar 70,45%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eva Susanti dimana pada penelitian tersebut juga didapatkan bahwa jumlah perawat yang mengalami stres sedang merupakan yang paling banyak dibandingkan dengan stres ringan dan berat.<sup>(3)</sup> Penelitian oleh Eva Susanti ini dilakukan sebelum masa pandemi COVID-19, sehingga jumlah tingkat stres sedang yang lebih banyak daripada tingkat stres lainnya tersebut dapat disebabkan oleh beban kerja. Sedangkan penelitian ini dilakukan pada masa pandemi COVID-19 untuk melihat apakah terdapat penambahan beban kerja pada perawat yang disebabkan oleh pandemi COVID-19. Namun pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar perawat memiliki tingkat stres sedang. Hal ini kemungkinan dikarenakan oleh jumlah kasus COVID-19 di Nusa Tenggara Timur masih sedikit sehingga tekanan yang timbul akibat kewajiban

untuk bekerja pada masa pandemi masih rendah. Pada saat penelitian ini dilakukan, terdapat 16 pasien COVID-19 yang dirawat di ketiga ruangan yang menjadi tempat penelitian. Data Kementerian Kesehatan RI pada tanggal 28 November 2020 menunjukkan bahwa NTT menjadi provinsi kedua terendah dengan kasus positif dalam perawatan, sembuh, dan meninggal.<sup>(9)</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak perawat laki-laki yang mengalami stres dengan tingkat yang berat daripada perawat perempuan. Hal ini dapat dilihat dari distribusi tingkat stres pada responden laki-laki yaitu, tidak ada yang mengalami stres ringan, 87,5% mengalami stres sedang, dan 12,5% mengalami stres berat, sedangkan distribusi stres pada responden perempuan yaitu, 25% mengalami stres ringan, 66,66% mengalami stres sedang, dan 8,33% mengalami stres berat. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh proporsi jenis kelamin responden pada penelitian ini yang tidak seimbang antara jumlah laki-laki dan perempuan dimana jumlah responden laki-laki (18,18%) yang jauh lebih sedikit daripada perempuan (81,81%) pada penelitian ini.

Pada penelitian ini didapatkan 24 perawat memiliki kualitas tidur baik dengan persentase sebesar 54,54%, sedangkan sebanyak 20 perawat memiliki kualitas tidur buruk dengan persentase sebesar 45,45%. Hal ini menggambarkan bahwa tidak ada perbedaan yang mencolok antara perawat yang memiliki kualitas tidur

baik dengan perawat yang memiliki kualitas tidur buruk di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada perawat selama pandemi COVID-19 di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang tahun 2020. Hasil Analisa statistik dengan menggunakan uji Koefisien kontingensi mendapatkan nilai  $p=0,040$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Pada penelitian ini juga didapatkan nilai  $r = 0,357$  yang berarti kekuatan hubungan yang didapatkan pada penelitian ini termasuk dalam kategori lemah, namun mempunyai arah korelasi yang positif, berarti semakin rendah tingkat stres seseorang, semakin baik kualitas tidur yang dimilikinya, sedangkan semakin tinggi tingkat stres seseorang, semakin buruk kualitas tidurnya.

Pandemi COVID-19 juga memiliki dampak serius pada kesehatan mental para tenaga medis. Penelitian yang dilakukan oleh Rina Tri Handayani, dkk (2020), mengatakan bahwa ketakutan khususnya pada peningkatan risiko terpapar, terinfeksi, dan kemungkinan menginfeksi orang yang mereka cintai menjadi faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan. Selain itu, durasi kerja yang panjang dan stigma yang menjadikan tenaga medis sebagai pembawa virus dapat memicu gangguan psikologis pada tim medis.<sup>(10)</sup> Namun, pada saat penelitian ini dilakukan, jumlah kasus COVID-19 di NTT masih cukup rendah bila dibandingkan dengan provinsi lain. Pada saat pengambilan data penelitian, pandemi ini telah berjalan selama beberapa bulan sebelumnya, sehingga perawat sudah lebih beradaptasi dengan situasi pandemi serta *stressor* yang ditimbulkan tidak terlalu tinggi. Keadaan ini menyebabkan tingkat stres yang tidak terlalu tinggi sehingga tidak memperburuk kualitas tidur perawat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Leni Tri Wahyuni dimana dalam penelitian ini ditegaskan

bahwa keadaan stres yang dialami dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Keadaan stres mempengaruhi kemampuan seseorang untuk tidur atau tetap tidur. Tingkat stres berat sangat erat hubungannya dengan jam tidur rendah dan berpengaruh dengan gangguan tidur.<sup>(5)</sup>

Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur juga sejalan dengan teori Sherwood yang mengatakan bahwa keadaan stres menyebabkan terjadinya peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi saraf pusat dan meningkatkan kewaspadaan dan kewaspadaan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Perubahan hormon juga mempengaruhi siklus tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) sehingga dapat membuat seseorang sering terbangun pada waktu tidur dan mengalami mimpi buruk.<sup>(11)</sup>

Efek simpatis dan epinefrin membentuk respon “berjuang atau lari” yang mempersiapkan seseorang untuk menghadapi suatu keadaan stres. Epinefrin juga bekerja pada susunan saraf pusat untuk menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan. Hal ini memungkinkan kita “berpikir cepat” untuk membantu menghadapi keadaan darurat yang mengancam. Keadaan terjaga yang terus menerus dan tingkat kewaspadaan yang tinggi dapat menyebabkan seseorang sulit tertidur yang berakibat pada terganggunya kualitas tidur.<sup>(11)</sup>

Pada penelitian ini didapatkan tingkat stres sedang merupakan tingkat stres terbanyak yang dialami perawat di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang sehingga tingkat stres sedang ini kemungkinan tidak terlalu mengganggu kualitas tidur perawat. Hal ini dapat dilihat dari data hasil penelitian bahwa lebih dari 50% perawat di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang memiliki kualitas tidur yang baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, sesuai dengan teori yang ada, stres mempengaruhi kualitas

tidur seseorang. Namun pandemi COVID-19 saat ini belum terlalu berdampak menimbulkan stres yang berat yaitu masih dalam kategori stres sedang sehingga belum berdampak buruk bagi kualitas tidur perawat di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang. Dalam hasil penelitian ini juga dapat dilihat bahwa semua responden yang mengalami tingkat stres berat mempunyai kualitas tidur yang buruk. Hal ini semakin menguatkan teori yang mengatakan bahwa tingkat stres berat dapat memperburuk kualitas tidur seseorang.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan:

1. Pada penelitian ini, tingkat stres yang paling banyak dialami oleh perawat di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes Kupang adalah tingkat stres sedang dengan jumlah perawat 31 orang (70,45%), selanjutnya tingkat stres ringan berjumlah 9 orang (20,45%), dan tingkat stres berat berjumlah 4 orang (9,09%).
2. Pada penelitian ini, Perawat yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 24 orang (54,54%), sedangkan perawat yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 20 orang (45,45%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada perawat selama pandemi COVID-19 di RSUD Prof. Dr. W Z Johannes kupang tahun 2020.

## SARAN

Beberapa saran sebagai tindak lanjut dari hasil penelitian ini, antara lain:

1. Perawat disarankan untuk manajemen stres dengan cara menyelesaikan masalah dengan baik, mengatur waktu sebaik mungkin, melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mengurangi tekanan yang

didapatkan dari pekerjaan seperti berolahraga dan beristirahat secukupnya. Stres yang dialami secara berkepanjangan dapat berdampak buruk terhadap kesehatan dan mempengaruhi kualitas tidur.

2. Perawat juga diharapkan meningkatkan kualitas tidur karena kualitas tidur yang buruk mempunyai efek jangka panjang yang berbahaya bagi kesehatan.
3. Bagi peneliti selanjutnya bisa meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti penyakit tertentu, lingkungan, asupan makanan, dan motivasi seseorang untuk tertidur.
4. Bagi Instansi terkait, diharapkan RSUD Prof Dr. W Z Johannes Kupang dapat membantu perawat mengurangi stres yang didapatkan dari tempat kerja dengan cara menciptakan lingkungan kerja yang nyaman dan kondusif, menyediakan alat pelindung diri yang memadai, memberikan penyuluhan mengenai stres dan kualitas tidur dari sumber terpercaya sehingga tingkat stres pada perawat dapat diturunkan dan kualitas tidur dapat ditingkatkan menjadi lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Susilo, A., Martin Rumende, C., Pitoyo, C. W., Djoko Santoso, W., Yulianti, M., Sinto, R., ... Yunihastuti, E. (2020). Coronavirus Diseases 2019: Tinjauan Literatur Terkini. In *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* | (Vol. 7).
2. Alaydrus, Fian. 2020. Setelah Corona Tiba, Lalu?. Jakarta: Lokataru Fondation

3. Susanti, E., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2017). Hubungan Tingkat stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat Di Puskesmas DAU MALANG. *Nursing News*, 2(3), 164–173.
4. Satmayani, Syahrul, S., & Saleh, A. (2018). Stres Kerja Pada Perawat di Ruang Perawat Pediatrik. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(2).
5. Wahyuni, L. T. (2016). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang. *Menara Ilmu*, 12(3).
6. Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 6(2).
7. Iqbal, Muhammad. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Progran Studi Matematika di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
8. Triwijayanti, R., Romiko, & Dewi, S. S. (2020). Hubungan Masalah Tidur Dengan Kinerja Perawat di Rumah Sakit. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 11).
9. Kementerian Kesehatan RI. 2020. COVID-19 Dalam Angka. Jakarta. Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 5 Desember 2020 dari : <https://www.kemkes.go.id/resoures/download/info-terkini/covid%20dalam%20angka/covid%20dalam%20angka%20-%2028112020.pdf>
10. Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., Atmojo, J.R. 2020. Faktor Penyebab Stres Pada Tenaga Kesehatan Dan Masyarakat Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang*, 8(3).
11. Sherwood, LZ., (2014). *Fisiologi Manusia: Dari Sel ke Sistem*. 8th ed. Jakarta: ECG.