

HUBUNGAN BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PERAWAT

Kartika Amelia Pratiwi^{1*}, Eli Indawati²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: kartikaamelu43@gmail.com

Disubmit: 14 Agustus 2024

Diterima: 19 Maret 2025

Diterbitkan: 01 April 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i4.16964>

ABSTRACT

In Indonesia, 73.3% of nurses in care units have poor sleep quality and 26.7% have good sleep quality, while in non-intensive pediatric wards 27.5% of nurses have poor sleep quality. Factors that can influence sleep quality include illness, environment, motivation, exercise and fatigue, psychological stress, and lifestyle. One of the most influential causes of work stress for nurses is workload. The large number of demands in carrying out responsibilities while working can develop work stress in nurses and have an impact on work situations and concentration in completing work. Knowing the relationship between workload and work stress on improving the quality of sleep for nurses. The analysis uses a cross sectional design. The sampling technique uses total sampling. The majority of nurses had good sleep quality (77.5%), light workload (47.0%) and no work stress (72.7%). There is a significant relationship between workload (p value 0.001) and work stress (p value 0.002) with nurses' sleep quality. There is a relationship between workload and work stress on improving the quality of nurses' sleep.

Keywords: Workload, Job stress, Sleep quality, Nursing

ABSTRAK

Di Indonesia, 73,3% perawat di unit perawatan memiliki kualitas tidur yang buruk dan 26,7% memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan di bangsal anak non-intensif 27,5% perawat memiliki kualitas tidur yang buruk. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur antara lain penyakit, lingkungan, motivasi, olahraga dan kelelahan, stres psikologis, dan gaya hidup. Salah satu penyebab stress kerja perawat yang paling mempengaruhi adalah beban kerja. Banyaknya tuntutan dalam melaksanakan tanggung jawab saat bekerja dapat mengembangkan stress kerja pada perawat dan berdampak pada situasi kerja serta konsentrasi dalam menyelesaikan pekerjaan. Mengetahui hubungan beban kerja dan stres kerja terhadap peningkatan kualitas tidur perawat. *Analitik* menggunakan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total Sampling*. Mayoritas perawat dengan kualitas tidur baik (77,5%), beban kerja ringan (47,0%) dan tidak stress kerja (72,7%). Ada hubungan yang signifikan antara beban kerja (p value 0,001) dan stres kerja (p value 0,002) dengan kualitas tidur perawat. Ada hubungan beban kerja dan stres kerja terhadap peningkatan kualitas tidur perawat.

Kata Kunci: Beban Kerja, Stres Kerja, Kualitas Tidur, Perawat

PENDAHULUAN

Keperawatan merupakan suatu profesi yang bersifat humanis dan berpegang teguh pada standar pelayanan atau asuhan keperawatan dengan menggunakan kode etik keperawatan sebagai pedoman utama. Perawat mempunyai beban kerja yang berat sehingga mengakibatkan menurunnya kesehatan dirinya, seperti menurunnya aktivitas sehari-hari, rasa lelah, dan menurunnya sistem imun tubuh yang berdampak pada kualitas tidur dan jumlah pekerjaan yang dapat memicu stres bagi perawat karena merasa cemas dan tertekan akibat hal tersebut (Agustina, 2022).

Tidur merupakan suatu proses pemulihan dan pemulihan cadangan energi dalam tubuh. Pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup akan membantu mengurangi stres pada individu. Kurangnya kualitas tidur dapat mempengaruhi mood dan tubuh serta menimbulkan efek psikologis yang negatif (Kemenkes, 2019).

Di Indonesia, 73,3% perawat di unit perawatan memiliki kualitas tidur yang buruk dan 26,7% memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan di bangsal anak non-intensif 27,5% perawat memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian yang dilakukan Dimkatni pada tahun 2020 menemukan bahwa sebanyak 30,3% perawat memiliki kualitas tidur yang baik dan 69,7% perawat memiliki kualitas tidur yang buruk. Akibat shift kerja yang tidak teratur, pola tidur perawat sering berubah sehingga mengakibatkan kelelahan dalam bekerja (Dimkatni et al., 2020).

Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ditunjukkan pada kemampuan seseorang dalam tidur dan mendapatkan jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Hal ini

dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain penyakit, lingkungan, motivasi, olahraga dan kelelahan, stres psikologis, dan gaya hidup. Stres merupakan salah satu penyebab buruknya kualitas tidur yang seringkali tidak disadari oleh individu itu sendiri (Saragih & Darmanik, 2022).

Stres merupakan suatu gangguan fisik dan mental yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup yang dipengaruhi oleh lingkungan dan penampilan individu. Stres kerja yang dialami perawat disebabkan oleh tuntutan kerja yang berlebihan dan terus menerus sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur perawat. Hal ini dapat mempengaruhi efisiensi kerja dan risiko kecelakaan kerja, serta menurunkan tingkat produksi. Stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dan efektif akan berdampak pada individu (Sanger & Lainsamputty, 2022).

Salah satu penyebab stress kerja perawat yang paling mempengaruhi adalah beban kerja, dimana beban kerja perawat di rumah sakit meliputi beban kerja fisik dan mental. Beban kerja perawat dapat dilihat dari dua sudut pandang yaitu secara subjektif dan secara objektif. Beban kerja subjektif adalah beban kerja yang dilihat dari sudut pandang atau persepsi perawat sedangkan beban kerja objektif merupakan keadaan yang nyata yang ada dilapangan (Wahyuningsih et al., 2021).

Banyaknya tuntutan dalam melaksanakan tanggung jawab saat bekerja dapat mengembangkan stres kerja pada perawat dan berdampak pada situasi kerja serta konsentrasi dalam menyelesaikan pekerjaan. Tingkat stres yang dialami perawat dalam melaksanakan tugas pekerjaan dapat menimbulkan

perasaan bosan pada pekerjaannya, penurunan motivasi, absen, maupun sikap apatis sehingga kinerja menjadi rendah (Nulia et al., 2021).

Data yang didapatkan dari RS Anna Medika Bekasi pada bulan April 2024 jumlah perawat dengan jumlah pasien tidak sebanding. Perawat di ruang rawat inap dengan perbandingan 1 dibanding 2 yang berarti seorang perawat menangani 2 pasien, sehingga perawat memiliki beban kerja yang lebih tinggi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di RS Anna Medika Bekasi, dengan mewawancarai 4 orang perawat di ruang rawat inap, perawat tersebut mengatakan bahwa kualitas tidurnya sangat buruk dan dia tidak bisa tidur nyenyak setiap malamnya, selain itu banyaknya pasien mengakibatkan beberapa tugas menumpuk. bangun dan harus segera diselesaikan, sehingga mempengaruhi kualitas tidurnya. Rata-rata perawat tidur <7 jam/hari. Dengan bertambahnya jumlah pasien dan bertambahnya pekerjaan, seringkali perawat mempunyai banyak pikiran yang pada akhirnya menimbulkan stres kerja pada perawat.

Selain itu didapatkan juga informasi bahwa perawat yang bekerja di ruang rawat inap rata-rata mengalami stres karena beban kerja terlalu banyak sehingga berdampak pada kualitas tidur pada perawat. Di ruangan lain perawat juga mengalami stres karena jam kerja yang berlebihan dalam sehari dan hubungan perawat dengan perawat lainnya yang kurang baik dalam suatu ruangan berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan beban kerja dan stres kerja terhadap peningkatan kualitas tidur perawat".

KAJIAN PUSTAKA

Beban kerja adalah sekumpulan atau sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit organisasi atau pemegang jabatan dalam jangka waktu tertentu. Beban kerja juga diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam menerima pekerjaan, dari sudut pandang ergonomi, setiap beban kerja yang diterima seseorang harus sesuai dan seimbang terhadap kemampuan fisik maupun psikologis pekerja yang menerima beban kerja tersebut (Vanchapo, 2020).

Stres kerja merupakan tekanan yang dialami oleh setiap orang dalam menjalani kehidupan kerjanya, stres sendiri mengandung dua arti yaitu positif dan negatif tergantung bagaimana seseorang dapat mengatasi stres, dalam pandangan positif secara psikologis akan menumbuhkan motivasi dan semangat kerja sedangkan dalam makna negatif dapat menurunkan tingkat kinerja karyawan. Maka dapat disimpulkan stres bisa diartikan bahwa tekanan batin, namun stres kerja adalah rasa tertekan yang dirasakan oleh karyawan ketika melakukan tugasnya (Fardah & Ayuningtias, 2020).

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak kepada masalah gangguan keseimbangan fisiologi seseorang dan psikologisnya (Hablaini et al., 2020). Apabila seseorang memiliki kualitas tidur yang baik akan lebih siap untuk melakukan aktivitas yang selanjutnya akan dikerjakan (Kezia Woran, Rina M. Kundre, 2020).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Analitik* menggunakan rancangan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang bertugas di ruang rawat inap RS Anna

Medika Bekasi pada bulan Juni 2024 sebanyak 66 orang, teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan *uji chi square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Perawat di RS Anna Medika Bekasi Tahun 2024 (n = 66)

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	%
1.	Baik	51	77.3
2.	Buruk	15	22.7
Total		66	100.0

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 66 responden sebagian besar perawat dengan kualitas tidur baik sebanyak

51 orang (77,3%), dan perawat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 15 orang (22,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Perawat di RS Anna Medika Bekasi

No	Beban Kerja	Frekuensi	%
1.	Ringan	31	47.0
2.	Sedang	27	40.9
3.	Berat	8	12.1
Total		66	100.0

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 66 responden sebagian besar dengan beban kerja ringan sebanyak 31 orang (47,0%), responden dengan

beban kerja sedang sebanyak 27 orang (40,9%), dan responden dengan beban kerja berat sebanyak 8 orang (12,1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Stres Kerja Perawat di RS Anna Medika Bekasi

No	Stres Kerja	Frekuensi	%
1.	Tidak stres	48	72.7
2.	Sters ringan	14	21.2
3.	Stres sedang	4	6.1
Total		66	100.0

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 66 responden sebagian besar responden tidak mengalami stres kerja sebanyak 48 orang (72,7%),

responden yang mengalami stres kerja ringan sebanyak 14 orang (21,2%), dan responden yang mengalami stres kerja sedang sebanyak 4 orang (6,1%).

Tabel 4. Hubungan Beban Kerja Terhadap Kualitas Tidur Perawat di RS Anna Medika Bekasi

Beban Kerja	Kualitas Tidur				Total		P. Value
	Baik		Buruk				
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	25	80,6	6	19,4	31	100,0	0,001
Sedang	24	88,9	3	11,1	27	100,0	
Berat	2	25,0	6	75,0	8	100,0	
Total	51	77,3	15	22,7	66	100,0	

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa dari 31 responden dengan beban kerja ringan sebagian besar dengan kualitas tidur baik sebanyak 25 orang (80,6%), dari 27 responden dengan beban sedang sebagian besar dengan kualitas tidur baik sebanyak 24 orang (88,9%), dan dari 8 responden dengan beban kerja berat sebagian

besar responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 6 orang (75,0%). Hasil cross tabulasi antara variabel beban kerja dengan kualitas tidur menunjukkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $P.0,001$ ($P. Value < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kualitas tidur perawat.

Tabel 5. Hubungan Stres Kerja Terhadap Kualitas Tidur Perawat di RS Anna Medika Bekasi

Stres Kerja	Kualitas Tidur				Total		P. Value
	Baik		Buruk				
	F	%	F	%	F	%	
Tidak stres	42	87,5	6	12,5	48	100,0	0,002
Stres ringan	8	57,1	6	42,9	14	100,0	
Stres sedang	1	25,0	3	75,0	4	100,0	
Total	51	77,3	15	22,7	66	100,0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 48 responden yang tidak stres sebagian besar dengan kualitas tidur baik sebanyak 42 orang (87,5%), dari 14 responden yang mengalami stres ringan sebagian besar dengan kualitas tidur baik sebanyak 8 orang (57,1%), dan dari 4 responden yang mengalami stres sedang sebagian

besar dengan kualitas tidur buruk sebanyak 3 orang (75,0%). Hasil cross tabulasi antara variabel stres kerja dengan kualitas tidur menunjukkan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $P.0,002$ ($P. Value < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kualitas tidur perawat.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Perawat

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa atas dapat diketahui bahwa dari 66 responden sebagian besar perawat dengan kualitas tidur baik sebanyak 51 orang (77,3%), dan perawat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 15 orang (22,7%).

Kualitas tidur merupakan suatu ukuran seseorang mudah untuk tidur serta mempertahankan tidur tersebut, biasanya kualitas tidur seseorang dapat dilihat dari berapa lama orang tersebut melakukan tidur, serta perasaan seseorang ketika dan sesudah tidur (Kezia Woran, Rina M. Kundre, 2020). Kualitas tidur ini dikaitkan dengan beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan, kehidupan sosial, dan status kesehatan (Khayat et al., 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hanjar Luluk Wijanarti, (2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 59,1%. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Sarah K. Wulandari (2023) yang mengatakan bahwa sebagian besar responden dengan kualitas tidur baik (73%).

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa mayoritas responden dengan kualitas tidur baik, hal ini dikarenakan pola tidur perawat yang cukup, perawat dapat tertidur dalam waktu 6-8 jam, dan tidak terbangun ditengah malam maka dari itu kualitas tidur perawat baik. Kualitas tidur yang buruk pada perawat tidak hanya akan berdampak pada kesehatan perawat namun juga dapat mempengaruhi performa kerja dan keselamatan pasien. Shift rotasi khususnya yang dilakukan pada malam hari (shift malam) memiliki kualitas yang paling

buruk serta keamanan yang paling minim, sebagaimana telah disebutkan pula bahwa devripasi tidur yang dialami para perawat juga dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyediakan pelayanan yang standar bagi para pasien. Berdasarkan uraian di atas, kualitas tidur perawat ditentukan oleh beban kerja ruangan yang ditempatinya dimana ruangan rawat inap yang memiliki pasien stabil, cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan ruangan yang intensif ataupun emergency.

Hubungan Beban Kerja Terhadap Kualitas Tidur Perawat

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 31 responden dengan beban kerja ringan sebagian besar dengan kualitas tidur baik sebanyak 25 orang (80,6%), dari 27 responden dengan beban sedang sebagian besar dengan kualitas tidur baik sebanyak 24 orang (88,9%), dan dari 8 responden dengan beban kerja berat sebagian besar responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 6 orang (75,0%). Hasil cross tabulasi antara variabel beban kerja dengan kualitas tidur menunjukan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $P.0,001$ ($P.Value < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kualitas tidur perawat.

Beban kerja adalah sekumpulan atau sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit organisasi atau pemegang jabatan dalam jangka waktu tertentu. Beban kerja juga diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam menerima pekerjaan, dari sudut pandang ergonomi, setiap beban kerja yang diterima seseorang harus sesuai dan seimbang terhadap kemampuan fisik maupun psikologis pekerja yang menerima beban kerja tersebut (Vanchapo, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Krisda Nela Damayana (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kualitas tidur (p value = 0.002). Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Chalimatul Khusna (2023) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dengan kategori kuat antara kualitas tidur dengan beban kerja mental (p value = 0.000).

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan di RS Anna Medika Bekasi didapatkan hasil bahwa sebagian besar perawat yang beban kerjanya ringan dengan kualitas tidur baik dan sebaliknya perawat dengan beban kerja berat memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini karena adanya berat beban kerja ini bisa membuat para perawat mengalami stres, mengalami kelelahan dan akhirnya berpengaruh terhadap kualitas dan kuantitas tidur mereka, akibatnya mengalami gangguan pola tidur. Perawat mengalami kelelahan akibat terlalu jauhnya jarak tempat kerja dengan tempat tinggal mereka.

selain itu adanya peningkatan pasien setiap harinya. Secara keperawatan, perawat di bertanggung jawab untuk dapat melayani satu pasien, tetapi karena faktor meningkatnya pasien maka perawat mengalami beban kerja dengan menanggung pasien lebih dari satu. Beban kerja yang di alami para perawat juga bisa di akibatkan oleh panjangnya atau lama shif dalam kerja dan lembur, dimana lembur di gunakan karena adanya kekurangan staf maupun peningkatan pasien secara mendadak sehingga menyatakan bahwa beban kerja mempengaruhi kualitas tidur pada perawat. Hal ini dibuktikan dengan adanya penambahan atau meningkatnya jumlah pasien diruangan sehingga

membuat kinerja perawat makin bertambah dan juga dapat meningkatkan tingkat kelelahan, maka dapat mempengaruhi pola tidur dan kualitas tidur perawat, penambahan jam kerja akan mengurangi jam istirahat perawat itu sendiri.

Hubungan Stres Kerja Terhadap Kualitas Tidur Perawat

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 48 responden yang tidak stres sebagian besar dengan kualitas tidur baik sebanyak 42 orang (87,5%), dari 14 responden yang mengalami stres ringan sebagian besar dengan kualitas tidur baik sebanyak 8 orang (57,1%), dan dari 4 responden yang mengalami stres sedang sebagian besar dengan kualitas tidur buruk sebanyak 3 orang (75,0%). Hasil cross tabulasi antara variabel stres kerja dengan kualitas tidur menunjukan hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $P.0,002$ ($P.Value < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kualitas tidur perawat.

Stres kerja merupakan tekanan yang dialami oleh setiap orang dalam menjalani kehidupan kerjanya, stres sendiri mengandung dua arti yaitu positif dan negatif tergantung bagaimana seseorang dapat mengatasi stres, dalam pandangan positif secara psikologis akan menumbuhkan motivasi dan semangat kerja sedangkan dalam makna negatif dapat menurunkan tingkat kinerja karyawan. Maka dapat disimpulkan stres bisa diartikan bahwa tekanan batin, namun stres kerja adalah rasa tertekan yang dirasakan oleh karyawan ketika melakukan tugasnya (Fardah & Ayuningtias, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Krisda Nela Damayana (2022) yang menunjukkan

bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kualitas tidur (p value = 0.000). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Vinsensius Apolonaris Bessie (2021) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada perawat (p value = 0.000).

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa perawat yang tidak mengalami stres mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik, perawat dengan stres kerja ringan mayoritas dengan kualitas tidur baik dan perawat yang mengalami stres kerja sedang dengan kualitas tidur buruk. Hal ini dikarenakan stres kerja yang dialami perawat terjadi karena tuntutan pekerjaan yang berlebihan apabila hal ini terjadi secara berkelanjutan dapat mempengaruhi kualitas tidur perawat.

Perawat yang mengalami stres kerja kekebalan tubuhnya menurun dikarenakan turunnya semua kinerja organ tubuh yang dipengaruhi dan dikontrol oleh otak. Ketika reseptor otak mengalami stres hal ini berakibat pada terganggunya tidur. Tidur yang baik bermanfaat untuk kualitas hidup. Jumlah tidur yang cukup sebelum bekerja sangat penting untuk meningkatkan kinerja dan kewaspadaan di tempat kerja.

KESIMPULAN

Distribusi frekuensi sebagian besar perawat dengan kualitas tidur baik (77,5%), beban kerja ringan (47,0%) dan tidak stress kerja (72,7%). Ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kualitas tidur perawat (p value 0,001). Ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kualitas tidur perawat (p value 0,002).

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, Agustina, M. (2022). Kualitas Tidur Perawat dapat di Pengaruhi oleh Tingkat Stress Kerja Perawat. *Journal of Management Nursing*, 1 (02), 52 -59. <https://doi.org/10.53801/jmn.v1i02.20>
- Agustina, M. (2022). Kualitas Tidur Perawat Dapat Dipengaruhi Oleh Tingkat Stress Kerja Perawat. *Journal of Management Nursing*, 1(02), 51-58.
- Chalimatul Khusna (2022). Hubungan Shift Malam Dan Kualitas Tidur Dengan Beban Kerja Mental Karyawan Produksi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 7, Nomor 1, April 2023* ISSN : 2774-5848 (Online) ISSN : 2774-0524 (Cetak) PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat
- Dimkatni, N. W., Sumampouw, O. J., & Manampiring, A. E. (2020). Apakah Beban Kerja, Stres Kerja dan Kualitas Tidur Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit? *Sam Ratulangi Journal of Public Health* , 1(1), 009. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v1i1.27273>
- Fardah, F. F., & Ayuningtias, H. G. (2020). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja (Studi Pada Cv Fatih Terang Purnama). *Jurnal Mitra Manajemen*, 4(5), 831-842 Iskandar. 2018. *Keperawatan Profesional. Edisi 2*. Bogor : IN Media
- Hablaini, S., Lestari, R. F., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas Iv Dan V) Di Sd Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 4(1),

- 26-37.
<https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>
- Hanjar Luluk Wijanarti, (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur, Beban Kerja Fisik Terhadap Perasaan Kelelahan Kerja Pada Perawat Rawat Inap Kelas 3 Di Rs PKU Muhamma Diyah Gamping. *Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat Vol. 1, No. 1, April 2022*.
<https://jurnalkesmas.co.id>
- Kemenkes. (2019). Apa saja gejala Stres? Gernas .
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apa-saja-gejala-stres>
- Kezia Woran, Rina M. Kundre, F. A. P. (2020). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. 8, 1-10.
- Khayat, M. A., Qari, M. H., Almutairi, B. S., hassan Shuaib, B., Ziyad Rambo, M., Jobran Alrogi, M., Zaki Alkhatabi, S., & Abdulrahman Alqarni, D. (2018). Sleep Quality and Internet Addiction Level among University Students. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 73(7), 7042-7047
- Krisda Nela Damayana, (2022). *Hubungan Antara Beban Kerja Dan Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Perawat Instalasi Gawat Darurat RS PKU Muhammadiyah Gombong*. Universitas Muhammadiyah Gombong
- 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.
- Nulia, S., Ian Rahmadhani, Aryo Kuncoro, Azundha Rahmadani, Salshabilla Fitri, Lilis Masyfufah A. S, & Diah Wijayanti S. (2021). Gambaran Stres Kerja Petugas Rekam Medis di Rumah Sakit Kota Surabaya. *Jurnal Ilmiah Perekam Dan Informasi Kesehatan Imelda (JIPIKI)*, 6(2), 189-194.
<https://doi.org/10.52943/jipiki.v6i2.567>
- Saragih, J., & Darmanik, D. W. (2022). *Keperawatan Dasar* (M. Deswita (ed.); Cetakan Pe). Penerbit Mitra Cendekia Media. https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Dasar/F_2GEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=faktor+yang+mempengaruhi+kualitas+tidur+perawat&pg=PA82&printsec=frontcover
- Sanger, A. Y., & Lainsamputty, F. (2022). Stres dan kualitas tidur pada perawat rumah sakit di Sulawesi Tengah. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16 (1), 61 - 73.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v16i1.5905>
- Sarah K. Wulandari (2023). Hubungan Kecemasan dan Beban Kerja Dengan Kualitas Tidur Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Daerah Mangusada Badung. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional P - ISSN : 2580-6173 | E - ISSN : 2548-6144 VOL. 7 NO. 1 April 2023 | DOI :https://doi.org/10.37294*
- Susanti, E., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2017). Hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Dau Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).

- Vanchapo Rino Antonius. 2020. *Beban Kerja dan Stres Kerja*. Cetakan Pertama. Pasuruan : CV. Penerbit Qjara Media.
- Vinsensius Apolonaris Bessie, (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur pada Perawat Selama Pandemi Covid-19 di RSUD Prof. DR. W Z Johannes Kupang. *Cendana Medical Journal, Edisi 21, Nomor 1, April 2021*
- Wahyuningsih, S., Ali Maulana, M., & Ligita, T. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja Perawat Dalam Memberikan Asuhan Keperawatan di Ruang Rawat Inap: Literature Review. 1-8