

HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN KELELAHAN DAN KUALITAS TIDUR PADA TENAGA KESEHATAN TERAPIS WICARA DI KOTA MEDAN

Aditya Anggren Prasetyo¹, Lis Sarwi Hastuti²

^{1,2}Jurusan Terapi Okupasi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

*Corresponding Author, e-mail: lishasado@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Bekerja merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan oleh terapis wicara dalam rangka memenuhi kebutuhan keseharian serta keinginan terhadap sesuatu. Selama proses bekerja terapis wicara seringkali mengalami hambatan yang berkembang menjadi perasaan negatif berupa stres kerja serta kelelahan dalam bekerja. Tuntutan dari lingkungan pekerjaan terapis wicara dapat berakibat pada merubah pola tidur sehingga terapis wicara mempunyai kualitas tidur yang buruk. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan kelelahan dan kualitas tidur pada tenaga kesehatan terapis wicara di kota medan. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden 28 terapis wicara. Pengukuran stres kerja menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10), pengukuran kelelahan menggunakan kuesioner *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) dan pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality* (PSQI). Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program statistik SPSS versi 25.0 menggunakan uji statistik *Spearman Rank*. **Hasil:** Mayoritas responden berusia 20-40 tahun (82,1%), berjenis kelamin perempuan (75%), sudah menikah (57,1%), tingkat pendidikan Diploma III (92,9%), masa kerja 1-10 tahun (75%). Terapis wicara mengalami stres sedang (53,6%) dengan kelelahan rendah (64,33%) serta kualitas tidur baik (60,7%). Hasil uji korelasi diperoleh nilai $r=0,192$ ($p=0,000$) untuk variabel kelelahan dan nilai $r=0,211$ ($p=0,000$) untuk variabel kualitas tidur. **Kesimpulan:** Tidak terdapat korelasi antara stres kerja dengan kelelahan dan stres kerja dengan kualitas tidur pada tenaga kesehatan terapis wicara di Kota Medan.

Daftar Pustaka : 16 (2012-2021)

Kata kunci: *Terapis Wicara, Stres Kerja, Kelelahan, Kualitas Tidur.*

Abstract

Background: Work is one of the activities carried out by a speech therapist in order to meet daily needs and desires for something. During the work process, speech therapists often experience obstacles that develop into negative feelings in the form of work stress and fatigue at work. The demands of the speech therapist's work environment can result in changing sleep patterns so that the speech therapist has poor sleep quality. **Objectives:** This study aims to determine the relationship between work stress and fatigue and sleep quality in speech therapist health workers in the city of Medan. **Methods:** This type of research is a non-experimental quantitative with a cross-sectional approach. The sampling technique used was purposive sampling with 28 speech therapists as respondents. Measurement of work stress using the *Perceived Stress Scale* questionnaire (PSS-10), fatigue measurement using the *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) questionnaire and measurement of sleep quality using the *Pittsburgh Sleep Quality* questionnaire (PSQI). Data analysis was performed using the SPSS version 25.0 statistical program using the *Spearman Rank* statistical test.

Results: The majority of respondents aged 20-40 years (82.1%), female (75%), married (57.1%), Diploma III education level (92.9%), working period 1-10 years (75 %). Speech therapists experienced moderate stress (53.6%) with low fatigue (64.33%) and good sleep quality (60.7%). The results of the correlation test obtained a value of $r=0.192$ ($p=0.000$) for the fatigue variable and a value of $r=0.211$ ($p=0.000$) for the sleep quality variable.

Conclusion: There is no correlation between work stress and fatigue and work stress and sleep quality among speech therapist health workers in Medan City.

Bibliography: 16 (2012-2021)

Keywords: *Speech Therapist, Job Stress, Fatigue, Sleep Quality.*

PENDAHULUAN

Dewasa ini bekerja merupakan suatu kewajiban bagi setiap individu dalam mencukupi kebutuhannya (Harahap, 2017). Bekerja merupakan suatu kegiatan yang umumnya dilakukan setiap individu untuk mencapai sesuatu serta memenuhi kebutuhan kesehariannya serta keinginan terhadap sesuatu (Harahap et al., 2017). Menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) Kementerian Dalam Negeri (2021), dikatakan bahwa penduduk Indonesia yang pekerjaannya sebagai tenaga kesehatan berjumlah 567.910 jiwa. Angka tersebut hanya 0,21% dari total keseluruhan penduduk Indonesia yang mencapai 273,87 juta jiwa. Hal tersebut lantas membuat banyak tenaga kesehatan melakukan pekerjaan di dua tempat sekaligus untuk memenuhi kebutuhan mereka serta melayani di tempat yang lain dengan durasi jam kerja tertentu (Andini et al., 2006).

Dalam bekerja, seseorang dituntut untuk mampu melayani atau berperilaku profesional terhadap pelanggan, dengan adanya tuntutan tersebut maka seseorang cenderung menjadi stres dan mengalami kesulitan tidur. Stres terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan jumlah sumber daya yang dimiliki sehingga semakin tinggi pekerjaan maka semakin tinggi pula stres yang dialami oleh individu (Asih., et al., 2018). Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan setiap individu manusia (Sarwiyata et al., 2021). Menurut Gaol (2016) dikatakan bahwa stres merupakan respon tubuh yang bersifat *fight or flight* manusia terhadap suatu hal serta merupakan faktor psikologis yang mampu menyebabkan terjadinya gangguan tidur.

Stres kerja merupakan suatu perasaan tertekan yang dialami oleh pekerja dalam menghadapi pekerjaannya (Mangkunegara, 2013). Menurut Robbins dan Timothy (2016) dikatakan bahwa gejala stres meliputi gejala fisiologis, gejala psikologis dan gejala perilaku.. Stres ditempat kerja merupakan respon individu dengan tuntutan dari pekerjaannya yang lebih dari pada tanggungjawab yang dapat ditanggung yang berpengaruh pada kesejahteraan fisik dan mentalnya (Kuo et al., 2020)

Akibat dari stres kerja membuat individu mengalami gangguan tidur. Tidur merupakan kebutuhan yang bersifat primer bagi individu yang apabila terjadinya gangguan tidur maka dapat berpengaruh dalam kinerja manusia terutama dalam penurunan produktivitas bekerja manusia tersebut (Krystal, 2020). Manusia dewasa umumnya memiliki kebutuhan tidur dengan durasi selama enam jam hingga sembilan jam yang harus disertai dengan pengaturan dalam pola tidur yang sesuai dengan tujuan mencegah terjadinya penurunan kesehatan agar menjaga energi tubuh tetap maksimal dalam melakukan aktivitas keseharian (Lumbantobing, 2004). Kualitas tidur merupakan kemampuan individu dalam mendapatkan jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh masing-masing individu (Sulistiyan, 2013). Kualitas tidur seorang individu merupakan suatu kemampuan individu dalam menentukan kapan harus bangun dan tetap tidur sesuai dengan jumlah tidur Rapid Eye Movement (REM) dan Non Rapid Eye Movement (NREM) (Widhiyanti et al., 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Susanti et al., (2017) dikatakan bahwa perawat yang bekerja di puskesmas Dau Malang mengalami kualitas tidur yang buruk akibat dari stres kerja. Stres kerja tersebut diakibatkan oleh penurunan kinerja secara fisik, kelelahan dalam bentuk emosi serta beban kerja yang terlalu berat menjadi faktor utama dalam menciptakan sulit tidur.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, sejalan dengan wawancara secara singkat yang dilakukan dengan beberapa terapis wicara di Medan pada tanggal 14 Mei 2021 bahwa beberapa terapis cenderung mengalami gangguan tidur. Kesulitan tersebut dapat berupa kesulitan untuk memulai tidur, gelisah, kekhawatiran terakit dengan perkembangan pasiennya, tekanan di tempat pekerjaan, masalah di rumah. Dampaknya membuat menjadi susah tidur.

Gangguan tidur sendiri dapat berakibat pada meningkatkan stres yang apabila stres tersebut tinggi dapat berakibat pada turunnya kualitas tidur individu, sehingga stres dan tidur saling mempengaruhi individu (Herawati dan Gayatri, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Sarwiyata, et al., (2021) menyebutkan bahwa tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur tenaga kesehatan. Gangguan tidur sendiri muncul akibat dari adanya kelelahan yang di alami oleh tenaga kesehatan yang mengakibatkan turunnya kinerja serta terjadinya peningkatan kesalahan dalam bekerja untuk memberikan pelayanan yang terbaik kepada kliennya (P.Elia, Josephus, & Tucunan, 2016). Berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini akan mengkaji lebih dalam lagi terkait tentang hubungan antara stres kerja dengan kelelahan dan kualitas tidur pada tenaga kesehatan terapis wicara di kota Medan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif non-eksperimental analitik dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional* (potong-lintang). Penelitian kuantitatif non-eksperimental ini memiliki tujuan untuk menjelaskan terkait dengan proses fenomena dengan analisis statistik seperti korelasi antara sebab dan akibat yang dilakukan dengan survei ataupun mengukur variabel penelitian tanpa diikuti mengubah atau memberikan tindakan perlakuan kepada variabel penelitian tersebut (Masturoh dan Anggita, 2018). Umumnya penelitian dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional* pengambilan data dan pengujian data terhadap tiap variabel hanya dilakukan satu kali saja dan umumnya digunakan dalam bidang kesehatan (Anastasya, 2021). Populasi pada penelitian ini merupakan terapis wicara kota Medan sebanyak 28 responden. Pada penelitian ini menggunakan *Non-Probability Sampling*. *Purposive Sampling* merupakan teknik yang pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu ataupun seleksi khusus (Sugiyono, 2015). Adapun karakteristik dalam penelitian ini yaitu:

1. Memiliki masa kerja minimal 1 tahun
2. Saat ini masih aktif bekerja sebagai terapis wicara
3. Bersedia menjadi responden penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres kerja dengan kelelahan dan kualitas tidur pada tenaga kesehatan terapis wicara di kota Medan. Adapun data demografi responden dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 2.1 Karakteristik Responden Penelitian

Adapun uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro Wilk* didapatkan hasil :

Karakteristik	Keterangan	Frekuensi	Presentase (%)
Usia (tahun)	20-40	23	82,1
	40-60	5	17,9
	Jumlah	28	100
Jenis Kelamin	Laki-Laki	7	25
	Perempuan	21	75
	Jumlah	28	100
Status Pernikahan	Belum Menikah	12	42,95
	Menikah	16	57,1

	Jumlah	28	100
Tingkat Pendidikan	Diploma III / D3	26	92,9
	Diploma IV / D4	2	7,1
	Jumlah	28	100
Masa Kerja (tahun)	1- 10	21	75
	11-20	4	14,28
	21-30	3	10,71
	Jumlah	28	100%

Tabel 2.2 Hasil Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Stres Kerja	.950	28	.197
Kelelahan	.961	28	.374
Kualitas Tidur	.879	28	.004

Pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai data berdistribusi tidak normal sehingga uji statistik *Spearman Rank* dipilih untuk menguji hipotesis, dengan derajat kepercayaan pada penelitian ini adalah 95% atau α sebesar 0,05.

Tabel 2.3 Hasil Uji *Spearman Rank*

	Stres Kerja	Kelelahan	Kualitas Tidur
Correlation Coefficient	1.000	.192	.211
Sig. (2-tailed)	.	.328	.281
N	28	28	28

Berdasarkan hasil uji statistika pada tabel *output* perhitungan korelasi di atas, N menunjukkan jumlah observasi / responden sebanyak 28. Hasil korelasi didapatkan nilai signifikansi pada variabel stres kerja dengan kelelahan $p\text{-value} = 0.328$ ($p\text{-value} > 0.05$) yang artinya nilai signifikansi lebih dari tingkat signifikansi yang telah ditentukan sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak dan hasil korelasi pada variabel stres kerja dengan kualitas tidur didapatkan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0.281$ ($p\text{-value} > 0.05$) artinya nilai signifikansi lebih dari pada yang telah ditentukan sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarwiyata *et al.* (2021) yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres pada Pandemi Covid-19 Terhadap Kualitas Tidur Tenaga Kesehatan RSI Unisma" dengan hasil tidak terdapat hubungan antara stres kerja dengan kualitas tidur. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa stres kerja diakibatkan dari kelelahan dan susah tidur sehingga dapat dikatakan saling berkaitan. Stres kerja pada individu disebabkan oleh berbagai faktor pencetus seperti psikologis, diet, gaya hidup serta lingkungan, namun umumnya individu memiliki coping untuk mengatasi stres mereka sehingga tidak begitu berdampak bagi dirinya.

SIMPULAN

Berdasarkan data dan hasil penelitian dengan judul Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Kelelahan dan Kualitas Tidur Pada Tenaga Kesehatan Terapis Wicara Di Kota Medan sebanyak 28 responden dapat disimpulkan:

1. Tidak terdapat hubungan yang kuat antara stres kerja dengan kelelahan dan kualitas tidur tenaga kesehatan terapis wicara di kota Medan, untuk variabel stres kerja dengan kelelahan

nilai p -value = 0,328 (p -value $> \alpha = 0,05$) serta untuk variabel stres kerja dengan kualitas tidur p -value = 0,281 (p -value $> \alpha = 0,05$) yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak.

2. Berdasarkan level stres kerja, terapis wicara di kota medan mayoritas kategori stres sedang sebanyak 3 responden (60%) yang di dominasi usia 40-60 tahun dan sebanyak 4 responden (57,14%) berjenis kelamin laki-laki mengalami stres sedang.

3. Berdasarkan kelelahan, umumnya terapis wicara berada pada level rendah sebanyak 18 responden (64,33%) yang didominasi usia 40-60 tahun sebanyak 4 responden (80%) serta mayoritas berjenis kelamin wanita sebanyak 8 responden (39,08%) mengalami kelelahan sedang.

4. Berdasarkan kualitas tidur diketahui bahwa umumnya terapis wicara kota medan memiliki kualitas tidur baik dengan mayoritas usia responden 20-40 tahun yang didominasi oleh laki-laki.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih dihaturkan untuk para pihak yang telah membantu proses penelitian ini dari awal sampai selesai. Penulis mengucapkan terimakasih kepada setiap responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi pada penelitian ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada ketua IKATWI Medan yang telah membantu kelancaran proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasya, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Okupasi Terapi dalam Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID-19. Surakarta: Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Surakarta.
- Andini, R. (2006). Analisis Pengaruh Kepuasan Gaji, Kepuasan Kerja, Komitmen Organisasional Terhadap Turnover Intention. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Asih, G. Y. (2018). Stres Kerja. Semarang, Jawa Tengah, Indonesia: Semarang University Press.
- Elia, K. P. (2016). Hubungan antara kelelahan kerja dan masa kerja dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Bitung tahun 2015. *Pharmakon*, 5(2).
- Harahap, S. (2017). Pengaruh Kepemimpinan Islami dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Bank Syariah Mandiri, TBK Kantor Cabang Pembantu Sukaramai Medan. *Human Falah : Jurnal Studi Ekonomi dan Bisnis Islam*, 3 (2), 253-270.
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The Correlation Between Sleep Quality and Levels Of Stress Among Students In Universitas Indonesia. *Jurnal Keperawatan*, 29, 357-361. doi:<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044>
- Krystal, J. H. (2020). Responding to The Hidden Pandemic For Healthcare Workers: Stress. *Nature Medicine*, 26, 639-639.
- Lumbantobing. (2004). Gangguan Tidur.
- Mangkunegara, Anwar, & Prabu. (2013). Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Robbins, P., S., & J., T. A. (2008). Perilaku Organisasi. Jakarta: Salemba Empat.
- Sarwiyata, T. W. (2021). Hubungan Tingkat Stres pada Pandemi Covid-19 terhadap Kualitas Tidur Tenaga Kesehatan RSI Unisma. *Jurnal Kesehatan Islam : Islamic Health Journal*, 10 (2), 84-91.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta.

- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1 (2).
- Susanti, E. K. (2017). Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Kualitas Tidur pada Perawat di Puskesmas Dau Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2 (3).
- Widhiyanti, K. T. (2017). Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Vi A Penjaskesrek FPOK Ikip PGRI Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* , 3(2), 9-18.