

Pengaruh intervensi tidur singkat terhadap tingkat kewaspadaan pekerja medis dan paramedis saat kerja gilir di malam hari = Influence of power nap on medic and paramedic workers vigilance during night shift

Arnold Fernando, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20455840&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Latar Belakang. Tenaga kesehatan di rumah sakit memerlukan tingkat kewaspadaan yang tinggi saat kerja gilir di malam hari, untuk meminimalisir terjadinya kecelakaan medis ataupun kelalaian medis akibat penurunan tingkat kewaspadaan. Memberikan waktu tidur singkat dapat merupakan suatu solusi untuk dapat tetap menjaga tingkat kewaspadaan saat bekerja gilir di malam hari. Tujuan. Mengetahui seberapa besar pengaruh intervensi tidur singkat terhadap tingkat kewaspadaan pekerja medis dan paramedis di RSUD Tanah Abang saat kerja gilir di malam hari. Metode. Penelitian pre-post experiment dilakukan di RSUD Tanah Abang dengan proportional random sampling. Kriteria inklusi subyek meliputi pekerja gilir malam yang dalam kondisi laik kerja. Pengukuran karakteristik subyek termasuk aktivitas harian dan asupan makanan saat dinas dilakukan melalui pemeriksaan fisik dan kuesioner terstandar. Intervensi diberikan berupa satu siklus waktu tidur singkat selama maksimal 30 menit pada saat waktu gilir malam. Pengukuran tingkat kewaspadaan dilakukan dengan Mackworth clock test pada awal dan akhir shift saat subyek tidak mendapatkan perlakuan tidur singkat maupun mendapatkan perlakuan tidur singkat. Pada saat mendapatkan perlakuan tidur singkat dilakukan pengukuran tambahan pada saat sebelum dan sesudah tidur singkat. Hasil. 4 pekerja medis dan 14 paramedis diikutsertakan dalam penelitian. Subyek penelitian tidak memiliki karakteristik dasar dan pola asupan makanan yang homogen. Tidak ada perbedaan tingkat kewaspadaan yang bermakna antara kerja gilir malam tanpa tidur singkat skor 571,45 458-1477 dengan kerja gilir malam dengan perlakuan tidur singkat skor 609,33 466-1658 dengan $p=0,500$ pada populasi yang diteliti. Hasil yang sama didapatkan setelah penyesuaian dilakukan berdasarkan aktivitas harian dan asupan makanan. Kesimpulan. Tidak ada pengaruh intervensi tidur singkat terhadap tingkat kewaspadaan pekerja medis dan paramedis.<hr />

ABSTRACT

Background. Healthcare provider at hospital need to be in high vigilance during their night shift. This is important to minimize medical mishap and negligence. Power nap allocation could be one of the solutions to maintain the level of vigilance during night shift. Aim. To identify how power nap influences medic and paramedic staff vigilance during night shift at Tanah Abang regional hospital. Methods. A pre post experimental study was conducted at Tanah Abang regional hospital using proportional random sampling. Inclusion criteria includes night shift workers who were fit to work. Baseline characteristics including daily activities record and food consumption were measured using standarize physical examination and questionnaires. Intervention was given a single cycle of power nap of maximal 30 minutes during night shift. Measurement of vigilance was conducted using Mackworth clock test at the begining and at the end of shift with or without intervention. During the intervention period, additional vigilance measurements were conducted. Result. We included 4 medics and 14 paramedics into the study. Subjects were relatively similar in baseline characteristics and food consumptions pattern. There is no significance difference in vigilance

between night shift without intervention score 571,45 458 1477 or with intervention score 609,33 466 1658 , with wilcoxon comparative test p 0,500 . Similar results persist even with adjustment in daily activities. Conclusion. There was is no significant improvement of vigilance level at the end of night shift with power nap interventionKeywords. Power Nap, Vigilance, Food Intake, Daily Activity, Medic, Paramedic, Night Shift