

Hubungan Healthy Sleep dengan Kinerja dan Konsentrasi Kerja Perawat = The Relationship of Healthy Sleep with Nurse Performance and Work Concentration

Situmeang, Widiya Yulian, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920545739&lokasi=lokal>

Abstrak

Kurangnya jam tidur perawat dapat menyebabkan gangguan emosional, kelelahan berlebih, penurunan kinerja dan konsentrasi sehingga berdampak pada kualitas pelayanan keperawatan. Penelitian cross sectional pada 226 perawat di ruangan rawat inap ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan healthy sleep dengan kinerja dan konsentrasi kerja perawat. Instrumen The Pittsburgh Sleep Quality Index, Nursing Performance Instrument, dan The Subjective Attention Scale digunakan dalam pengumpulan data. Hasil penelitian diperoleh tidak ada hubungan antara healthy sleep dengan kinerja perawat ($p=0,251$) dan konsentrasi kerja perawat ($p=0,075$), namun power napping ($p<0,001$), durasi tidur ($p=0,048$), disfungsi siang hari ($p=0,027$), dan kualitas tidur subjektif ($p=0,015$) memiliki hubungan dengan kinerja perawat. Power napping juga memiliki hubungan dengan konsentrasi kerja perawat ($p<0,001$). Hasil analisis regresi linier berganda didapatkan faktor yang paling berhubungan dengan kinerja dan konsentrasi kerja perawat adalah power napping. Mayoritas perawat memiliki kualitas tidur yang buruk (85%) dengan durasi tidur yang kurang dari jumlah yang disarankan (77%), dengan skor rerata kinerja 28,83 dengan kategori cukup (95% CI=28,1629,49) dan skor rerata konsentrasi kerja 45,95 dengan kategori cukup (95% CI=44,8247,11). Perawat memiliki konsentrasi berkelanjutan yang tinggi (95% CI=9,309,85), namun memiliki konsentrasi bergantian yang rendah (95% CI=8,549,09). Manajemen rumah sakit dapat mempertimbangkan strategi peningkatan konsentrasi dan kinerja perawat melalui pembuatan kebijakan power napping dengan melakukan prophylactic napping sebelum bekerja, menentukan unit pelayanan, durasi tidur 2030 menit, dan waktu pelaksanaan napping, menyusun jadwal dinas yang humanis dan sehat serta jadwal napping secara bergantian antar sesama tim, mendesain ruangan khusus istirahat yang mudah dijangkau, nyaman dan tenang, serta dilengkapi perlengkapan tidur yang nyaman untuk perawat.

.....Lack of nurse sleep hours can cause emotional disturbances, excessive fatigue, decreased performance and concentration that has an impact on the quality of nursing services. This cross-sectional study of 226 nurses in the inpatient room aimed to identify the relationship between healthy sleep and nurses' work performance and concentration. The Pittsburgh Sleep Quality Index, Nursing Performance Instrument, and The Subjective Attention Scale were used in data collection. The results of the study obtained that there was no relationship between healthy sleep and nurse performance ($p=0,251$) and nurse work concentration ($p=0,075$), but power napping ($p<0,001$), sleep duration ($p=0,048$), daytime dysfunction ($p=0,027$), and subjective sleep quality ($p=0,015$) had a relationship with nurse performance. Power napping also has a relationship with nurses' work concentration ($p<0,001$). The results of the multiple linear regression analysis showed that the factor most related to the performance and work concentration of nurses was power napping. The majority of nurses had poor sleep quality (85%) with a sleep duration less than the recommended amount (77%), with an average performance score of 28,83 with the moderate category (95% CI=28,1629,49) and an average work concentration score of 45,95 with the moderate category (95% CI=44,8247,11). Nurses had high sustained concentration (95% CI=9,309,85), but low alternating

concentration (95% CI=8,549,09). Hospital management can consider strategies to improve nurses' concentration and performance by making power napping policies by conducting prophylactic napping before work, determining service units, sleep duration of 20-30 minutes, and napping implementation time, compiling humane and healthy service schedules and napping schedules alternately between teammates, designing special resting rooms that are easy to reach, comfortable and quiet, and equipped with comfortable bedding for nurses.