

HUBUNGAN TINGKAT STRES KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT DI PUSKESMAS DAU MALANG

Eva Susanti¹⁾, Farida Halis Dyah Kusuma²⁾, Yanti Rosdiana³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : Eva63478@gmail.com

ABSTRAK

Perawat merupakan sumber daya manusia di puskesmas yang memegang peranan penting dalam pelayanan kesehatan. Pekerjaan sebagai perawat diuntut profesional dalam menangani pasien sehingga menimbulkan stres kerja. Perawat yang mengalami stres kerja didasarkan pekerjaan sifit malam mampu menurunkan kualitas tidur perawat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Dau Malang. Desain penelitian menggunakan desain kolerasidengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 32 perawat, sampel penelitian ditentukan dengan teknik total sampling sehingga semua populasi dijadikan sampel. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu uji *spearman rank* dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian membuktikan kurang dari separuh (43,8%) perawat mengalami tingkat stres sedang dan lebih dari separuh (59,4%) perawat mengalami kualitas tidur buruk. Hasil uji *spearman rank* didapatkan $p\text{-value} = (0,000) < (0,050)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Dau Malang. Berdasarkan hasil penelitian maka diharapkan perawat melakukan kegiatan yang bisa mengurangi tingkat stres sedang seperti selalu berinteraksi dengan sesama perawat saat waktu istirahat, malakukan kegiatan rekreasi apabila libur bekerja dan mencukupi kebutuhan tidur dengan melakukan tidur selama 7-8 jam/hari.

Kata Kunci : Kualitas tidur, perawat, stres kerja.

THE RELATIONSHIP BETWEEN LEVEL OF WORK STRESS WITH SLEEP QUALITY OF NURSES IN PUSKESMAS DAU MALANG

ABSTRACT

Nurses are human resources in puskesmas that play an important role in health service. Work as a nurse in charge professionals in dealing with patients so it must cause work stress. Nurses who experience work stress based on night shift job can reduce the sleep quality. The purpose of the study to determine the relationship between the level of work stress with sleep quality of nurses at Puskesmas Dau Malang. The research design used a correlation design with cross sectional approach. The population in this study as many as 32 nurses, the research sample was determined by total sampling technique so that all populations are sampled. The instrument of data collection used was questionnaire. Data analysis method that was used is spearman rank test by using SPSS. The results showed less than half of the (43.8%) of the nurses had moderate stress levels and more than half of (59.4%) nurses experienced poor sleep quality. Spearman rank test results obtained p value = (0.000) <(0.050) so it can be concluded that there is relation level of work stress with sleep quality of nurse in Puskesmas Dau Malang. Based on the results of the study, it is expected that the nurse perform activities that can reduce the level of stress is like always interacting with fellow nurses during breaks, doing recreation activities when day off and sufficient time sleep by sleeping for 7-8 hours / day.

Keywords : Sleep Quality, Nurses Job Stress

PENDAHULUAN

Perawat merupakan sumber daya manusia di Puskesmas yang memegang peranan yang sangat besar dalam pelayanan kesehatan. Rumah sakit harus memiliki sumber daya manusia yang berkualitas sehingga dapat memberikan pelayanan yang terbaik bagi pasien sehingga produktivitas dapat meningkat. Perawat memiliki tanggung jawab yang

sangat tinggi terhadap keselamatan nyawa manusia (Windayanti & Prawasti, 2010). Perawat juga merupakan petugas pelayanan kesehatan di puskesmas yang bekerja secara shift. Shift kerja di puskesmas rawat inap yang ada di Indonesia secara umum terdiri dari tiga shift yaitu: shift pagi bekerja selama 7 jam mulai jam 7.00-14.00, shift sore bekerja 7 jam mulai jam 14.00-21.00, dan shift malam

bekerja 10 jam mulai 21.00-07.00. Dari keadaan tersebut memperlihatkan bahwa shif malam mempunyai waktu yang paling lama waktu kerjanya, sehingga perawat tidak banyak memiliki waktu istirahat yang cukup dan kualitas tidurnya terganggu (Wijaya, 2007). Pada era globalisasi ini perawat dituntut untuk melakukan perbaikan dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. Untuk mencapai kualitas pelayanan kesehatan yang baik maka perawat dituntut untuk menjadi perawat yang profesional (Giriwati, 2011).

Pekerjaan sebagai perawat dengan waktu kerja malam dapat mempengaruhi kualitas tidur yang menyebabkan kondisi tidurnya terganggu. Tidur merupakan salah satu kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup, gangguan tidur dapat menimbulkan beberapa efek pada manusia. Ketika kurang tidur seseorang akan berpikir dan bekerja lebih lambat. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan produktivitas kerja. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah dan daya tubuh menurun. Dampak psikologis meliputi depresi, stres, cemas dan tidak konsentrasi (Potter & Perry, 2010). Kualitas tidur mengalami perubahan yaitu

pada tidur REM mulai memendek. Penurunan progresif pada tahap NREM 3 dan hampir tidak memiliki tahap 4. Perubahan kualitas tidur disebabkan perubahan system saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur (Saryono & Widiyanti, 2010). Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat (Khasanah & Hidayati, 2012). Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi penyakit, kelelahan, lingkungan, gaya hidup, motivasi, stimulus, alkohol dan obat-obatan, diet dan nutrisi serta stres psikologis (Saputra, 2012).

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan bebas atasnya. Misalnya bagaimana respon tumbuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Perawat yang sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres. Tetapi sebaliknya bila ternyata mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka disebut mengalami stres kerja (Hawari, 2011).

Stres kerja merupakan perasaan atau emosi yang tertekan, tidak senang terhadap suatu keadaan pekerjaan atau keadaan didalam lingkungan kerja yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik (Kriswandaru, 2010). Stres kerja pada perawat pada umumnya disebabkan oleh penyebab fisik yang dialami selama bekerja serta kelelahan secara emosi, munculnya stres kerja juga diakibatkan oleh beban kerja yang berlebihan, sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur perawat. Kurangnya waktu tidur ditunjang dengan beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan stres, pada saat seseorang stres maka pikiran akan terpusat pada masalah yang sedang dihadapi hal ini dapat mengakibatkan terganggunya kualitas tidur seseorang. Inilah yang dapat mempengaruhi stres kerja dengan kualitas tidur perawat. Tidur diyakini dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas. Tidur juga diyakini dapat mengurangi stres dan menjaga keseimbangan mental serta emosional, serta meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat melakukan berbagai aktivitas (Saputra, 2012). Stres dan tidur mempunyai hubungan yang erat. Kualitas tidur yang buruk dapat dikaitkan dengan kesehatan mental seperti stres pada pekerjaan (Saputra, 2012).

America National Association For Occupational Safety menempatkan kejadian stres pada perawat berada di

urutan paling atas pada empat puluh pertama kasus stres pada pekerja. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan Perancis ditemukan bahwa persentase terjadinya stres yang dialami perawat yaitu 74%. Sedangkan berdasarkan studi yang dilakukan perawat di swedia diperoleh hasil yaitu lebih dari 80% perawat mengalami stres yang cukup tinggi akibat pekerjaan. Hasil riset PPNI (Persatuan Perawat Nasional Indonesia) tahun 2007, menunjukkan 50,9% perawat Indonesia yang berkerja di empat provinsi mengalami stres kerja, sering pusing, lelah, tidak ada istirahat karena beban kerja terlalu tinggi dan menyita waktu, gaji rendah tanpa insentif yang memadai (Revalicha, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Desember 2016 di puskesmas Dau Malang. Hasil wawancara terhadap 5 orang perawat yang bekerja secara 3 shif (pagi, siang dan malam), 3 orang perawat mengatakan pekerjaan yang menumpuk dan banyak lembur mengakibatkan kualitas tidurnya buruk seperti susah tidur, mimpi buruk dan sering terbangun di malam hari, sedangkan untuk 2 orang perawat mengaku tidak ada permasalahan dalam pekerjaan dan menikmati pekerjaannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Dau Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain kolerasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 32perawat, sampel penelitian ditentukan dengan teknik total sampling sehingga semua populasi dijadikan sampel. Penentuan sampel penelitian berdasarkan kriteria inklusi yaitu perawat yang bekerja di puskesmas DAU Malang, perawat laki-laki dan perempuan dan bekerja secara tiga shif. Variabel indenpenden yaitu tingkat stres dan variabel dependen yaitu kualitas tidur. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu uji *spearman rank* dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 distribusi frekuensi berdasarkan umur responden didapatkan kurang dari separuh (56,0%) responden berumur 26-35 tahun, lebih dari separuh (68,8%) responden berjenis kelamin perempuan dan lebih dari separuh (68,8%) responden berpendidikan S1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden di Puskesmas Dau, Malang

Keterangan	Kategori	f	(%)
Umur	17 - 25 tahun (Remaja akhir)	5	16,0
	26 - 35 tahun (Dewasa awal)	18	56,0
	36 - 45 tahun (Dewasa akhir)	7	22,0
	46 - 59 tahun (<i>Middle age</i>)	2	6,0
	Total	32	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	31,2
	Perempuan	22	68,8
	Total	32	100
Pendidikan	D3	4	12,5
	S1	22	68,8
	S2	6	18,8
	Total	32	100

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat stres kerja pada perawat di Puskesmas Dau, Malang

Tingkat Stres	f	(%)
Stres berat	10	31,2
Stres sedang	14	43,8
Stres ringan	6	18,8
Tidak mengalami stres	2	6,2
Total	32	100,0

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan kurang dari separuh (43,8%) perawat mengalami tingkat stres sedang di Puskesmas Dau-Malang, sedangkan sebanyak 31,2% perawat mengalami stres berat, sebanyak 18,8% perawat mengalami stres ringan dan sebanyak 6,2% perawat tidak mengalami stres.

Tabel 3. Distribusi frekuensi kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Dau, Malang

Kualitas Tidur	f	(%)
Baik	13	40,6
Buruk	19	59,4
Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan lebih dari separuh (59,4%) perawat mengalami kualitas tidur buruk di Puskesmas Dau, Malang, sebanyak sedangkan sebanyak 40,6% perawat mengalami kualitas tidur baik.

Penelitian ini menggunakan uji *spearman rank* untuk menentukan hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Dau, Malang, keapsahaan data dilihat dari tingkat signifikasi (α) kurang dari 0,05. Hasil uji *spearman rank* didapatkan $p\text{ value} = (0,000) < (0,050)$ sehingga H_1 diterima, artinya ada hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Dau, Malang. Hasil $r\text{ value} = 0,623$ membuktikan terdapat hubungan searah yang cukup tinggi antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat, hal ini dapat dipahami bahwa perawat yang mengalami stres kerja sedang dapat menyebabkan kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil tabulasi silang diketahui dari 14 (43,8%) responden yang mengalami tingkat stres sedang didapatkan 9 (28,1%) responden mengalami kualitas tidur buruk.

Tingkat Stres Kerja Pada Perawat

Berdasarkan Tabel 2 membuktikan bahwa kurang dari separuh (43,8%) perawat mengalami tingkat stres sedang di Puskesmas Dau, Malang, sedangkan sebanyak 31,2% perawat mengalami stres berat, sebanyak 18,8% perawat mengalami stres ringan dan sebanyak 6,2% perawat tidak mengalami stres. Responden yang mengalami tingkat stres sedang diketahui dari 63% perawat mudah lelah, letih dan lesu serta mengalami kesusahan tidur saat malam hari, sebanyak 61% perawat sering merasa cemas, sebanyak 58% perawat sering merasa khawatir terhadap pelayanan kesehatan yang diberikan kepada pasien. Perawat yang mengalami stres karena dituntut melakukan pekerjaan dengan tenaga dan fisik yang kuat untuk mengangkat pasien, mendorong peralatan kesehatan, merapikan tempat tidur pasien dan mendorong brankart.

Tingkat stres sedang yang dimiliki responden didasarkan oleh beberapa faktor seperti kelelahan, beban kerja dan sifat kerja. Faktor kelelahan dikarenakan perawat melakukan pekerjaan seharian sehingga menurunkan sistem imunitas akibat penurunan kinerja organ tubuh dan fisik mengalami kekurangan energi yang berdampak menurunkan kinerja otot-otot tubuh yang menyebabkan tubuh kelelahan. Faktor beban kerja dikarenakan perawat diuntut untuk memberikan pelayanan yang sesuai standar dan profesional untuk menolong

pasien. Menurut Carolin (2013), mengatakan bahwa beban kerja yang sering dilakukan oleh perawat bersifat fisik seperti mengangkat pasien, mendorong peralatan kesehatan, merapikan tempat tidur pasien, mendorong brankart, dan yang bersifat mental yaitu kompleksitas pekerjaan misalnya keterampilan, tanggung jawab terhadap kesembuhan, mengurus keluarga serta harus menjalin komunikasi dengan pasien. Faktor sifat kerja seperti perawat selalu siap melakukan pekerjaan pada pagi, siang dan malam hari sesuai jadwal yang ditentukan puskesmas. Menurut Wijaya (2007), sifat kerja menyebabkan perawat tidak memiliki waktu istirahat yang cukup sehingga menyebabkan kinerja otot tubuh menurun yang menyebabkan stres kerja.

Berdasarkan data didapatkan sebagian besar 10 (31,2%) responden mengalami tingkat stres berat, hal ini berkaitan dengan lebih dari separuh 22 (68,8%) responden berjenis kelamin perempuan sehingga perawat tidak mampu melakukan beban kerja berat seperti mengangkat pasien dan mendorong peralatan kesehatan, hal ini membuktikan bahwa apabila perawat tidak mampu menjalankan pekerjaannya dengan baik maka menimbulkan kekhawatiran atas kebutuhan pasien sehingga perawat mengalami stres. Perawat yang mengalami stres akan mengalami berbagai masalah pribadi karena pekerjaan yang dilakukan

memang merupakan pekerjaan yang berat dan perasaan tertekan (Lubis, 2008).

Cara perawat mengurangi tingkat stres sedang yang dialami seperti mencukupi kebutuhan tidur dengan melakukan tidur yang cukup setelah pulang kerja, mencukupi kebutuhan energi sebelum bekerja dengan mengonsumsi makanan bergizi sehingga fisik tetap bertenaga sampai jadwal pergantian shift kerja dan melakukan interaksi dengan sesama perawat saat waktu istirahat sehingga mengurangi rasa jenuh yang bisa menyebabkan stres kerja. Perawat juga perlu melakukan kegiatan rekreasi apabila libur bekerja dan melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran fisik sehingga tidak mudah mengalami stres (Yulianti, 2011).

Kualitas Tidur Pada Perawat

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan lebih dari separuh (59,4%) perawat mengalami kualitas tidur buruk di Puskesmas Dau, Malang. Responden yang mengalami kualitas tidur buruk diketahui dari 43% perawat biasa bangun pagi sekitar 5 – 6 pagi, hal ini karena perawat diuntut untuk bekerja secara tepat waktu sesuai shift kerja pagi, sebanyak 41% perawat biasanya mulai tidur malam jam 11 – 12 malam karena apabila shift kerja sore maka perawat pulang saat larut malam dan perawat mulai bisa tidur sekitar 16-30 menit setelah berbaring untuk tidur malam.

Kualitas tidur buruk yang dialami responden didasarkan oleh beberapa

faktor seperti penyakit, kelelahan, lingkungan, gaya hidup, motivasi, stimulant, alkohol, dan obat-obatan, diet dan nutrisi, serta stres psikologis. Berdasarkan hasil penelitian maka kualitas tidur buruk yang dialami perawat didasarkan oleh stres psikologis yang diakibatkan oleh pekerjaan yang memiliki tanggung jawab yang sangat tinggi terhadap keselamatan nyawa manusia. Menurut Windayanti dan Prawasti (2010), pekerjaan sebagai perawat dengan waktu kerja malam dapat mempengaruhi kualitas tidur yang menyebabkan kondisi kondisi tidur terganggu.

Hasil penelitian didapatkan 40,6% perawat mengalami kualitas tidur baik hal tersebut dikarenakan perawat melakukan tidur cukup setelah pulang dari kerja dan sudah terbiasa dengan pekerjaannya seperti shift kerja dan perawat bisa menyeimbangkan jadwal kerja dengan kebiasaan tidur, hal ini berhubungan dengan pendidikan perawat dimana lebih dari separuh 68,8% berpendidikan S1 sehingga perawat bisa mengatur jadwal tidur yang cukup sesudah pulang kerja. Perawat yang mengalami kualitas tidur baik akan terhindar dari berbagai masalah kesehatan seperti penurunan anti body. Menurut Japardi (2007), tidur yang cukup diyakini dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas sehingga tubuh siap untuk melakukan aktivitas untuk melakukan pekerjaan secara berkelanjutan sesuai jadwal kerja perawat. Ketika kurang tidur

seseorang akan berpikir dan bekerja lebih lambat. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan produktivitas kerja

Cara mendapatkan kualitas tidur baik oleh perawat seperti mencukupi kebutuhan tidur selama 7-8 jam/hari dan menyiapkan tempat tidur yang nyaman untuk beristirahat (Asmadi, 2008). Cara lain seperti mengurangi beban pikiran atau stres kerja dengan melakukan rekreasi saat libur kerja dan melakukan olahraga pagi atau sore apabila ada waktu luang sehingga meningkatkan kebugaran tubuh sehingga perawat terhindar dari berbagai gangguan penyakit yang bisa mengganggu kualitas tidur.

Hubungan Tingkat Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji *spearman rank* didapatkan $p\text{ value} = (0,000) < (0,050)$ sehingga H_1 diterima artinya ada hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas DAU, Malang. Hasil tabulasi silang diketahui dari 14 (43,8%) responden yang mengalami tingkat stres sedang didapatkan 9 (28,1%) responden mengalami kualitas tidur buruk, hal ini didukung oleh $r\text{ value} = 0,623$ membuktikan terdapat hubungan searah yang cukup tinggi antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dipahami bahwa perawat yang mengalami stres kerja sedang dapat menyebabkan kualitas tidur buruk. Stres

kerja pada perawat disebabkan oleh penurunan kinerja fisik yang dialami selama bekerja serta kelelahan secara emosi, munculnya stres kerja didasari oleh beban kerja yang berlebihan, apabila hal ini terjadi secara berkelanjutan sampai perawat selesai bekerja dapat mempengaruhi kualitas tidur perawat. Perawat yang mengalami stres kerja sedang dikarenakan sistem imunitas menurun akibat penurunan kinerja organ tubuh dan fisik mengalami kekurangan energi yang berdampak menurunkan kinerja otot-otot tubuh yang menyebabkan fisik dan mental mengalami ketidak seimbangan sehingga stres. Kejadian stres menyebabkan penurunan semua kinerja organ tubuh yang di pengaruhi dan dikontrol oleh otak, ketika reseptor otak mengalami kondisi stres berdampak terhadap kesusahan memulai tidur bagi perawat (Alimul, 2012).

Hasil penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2007), membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara shift kerja dengan gangguan tidur pada perawat. Kurangnya waktu tidur ditunjang dengan beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan stres, pada saat perawat stres maka pikiran akan terpusat pada masalah yang sedang dihadapi hal ini dapat mengakibatkan terganggunya kualitas tidur. Perawat yang mengalami kualitas tidur baik dapat mengurangi stres dan menjaga keseimbangan mental serta emosional,

serta meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat melakukan pekerjaan (Saputra, 2012). Berdasarkan hal tersebut untuk menghindari kejadian stres maka perawat perlu mencukupi kebutuhan tidur selama 7-8 jam/hari.

KESIMPULAN

- 1) Kurang dari separuh 14 (43,8%) perawat mengalami tingkat stres sedang di Puskesmas Dau, Malang.
- 2) Lebih dari separuh 19 (59,4%) perawat mengalami kualitas tidur buruk di Puskesmas Dau, Malang
- 3) Ada hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas DAU, Malang didapatkan $p\text{-value} = (0,000) < (0,050)$.

SARAN

Lebih berfokus mengetahui faktor yang menyebabkan perawat mengalami stres kerja seperti lingkungan puskesmas, motivasi kerja dan penyakit yang diderita.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. 2012. *Buku Keperawatan Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur*. Jakarta: Salemba Medika.

- Asmadi. 2008. *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Giriwati, G. R. 2011. *Hubungan Karakteristik Responden, Beban Kerja dan Kondisi Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Unit-Unit Kritikal RS Pondok Indah Jakarta*. S1 Keperawatan, Skripsi. Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Japardi, I. 2007. *Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Bagian Bedah: USU.
- Khasanah & Hidayati, 2012. *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "Mandiri" Semarang*.
- Kriswandaru. 2010. *Stres Kerja*. Diakses <http://archi.kaskus.co.id>. Diakses pada tanggal 05 Maret 2017.
- Lubis. 2008. *Dampak Stres Kerja*. Jakarta: Fakultas kedokteran Universitas Indonesia.
- Potter & Perry. 2010. *Fundamental of nursing*. Mosby. St. Louis.
- Revalicha, S. 2013. *Jurnal Perbedaan Stres Kerja ditinjau dari Shift Kerja pada Perawat di RSUP Dr. Soetomo Surabaya*. Diakses pada tanggal 20 Maret 2017.
- Saputra, L. 2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Saryono dan Widiyanti, 2010. *Kebidanan*. Jakarta: Nuha Medika.
- Windayanti & Prawasti, 2010. *Burnout pada perawat rumah sakit pemerintah dan perawat rumah sakit swasta*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Wijaya. 2007. *Hubungan antara shift kerja dengan gangguan tidur & kelelahan kerja perawat Instalasi Rawat Darurat RS DR. Sardjito Yogyakarta* (Tesis) Yogyakarta: UGM.
- Yulianti, D. 2011. *Manajemen Stres*. Jakarta: ECG.