

Pengaruh Beban Kerja Mental dan Kualitas Tidur terhadap Produktivitas Kerja pada Perawat di RSUD Andi Makkasau Parepare

Muhammad Fandi Ahmad¹, Asti Hardianti Azis², Nur Fitriyani Arifuddin³

Prodi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar, Indonesia

muh.fandi85@gmail.com¹

Kata Kunci:

*Beban Kerja Mental,
Kualitas Tidur,
Produktivitas Kerja,
Perawat*

Abstrak

Produktivitas kerja perawat menjadi aspek penting dalam pelayanan kesehatan yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja mental dan kualitas tidur terhadap produktivitas kerja perawat di RSUD Andi Makkasau Parepare. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 120 perawat dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner NASA-TLX untuk mengukur beban kerja mental, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk kualitas tidur, dan skala likert untuk produktivitas kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat mengalami beban kerja mental tinggi (90,8%) dan kualitas tidur tidak normal (78,3%), serta memiliki produktivitas kerja kurang baik (90,8%). Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental ($p=0,019$) dan kualitas tidur ($p=0,041$) terhadap produktivitas kerja perawat. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur dan pengelolaan beban kerja mental yang baik berpotensi meningkatkan produktivitas kerja perawat.

Abstract

Key Word:

*Mental Workload,
Sleep Quality, Work
Productivity, Nurses*

Nurses' work productivity plays a crucial role in delivering optimal healthcare services. This study aims to analyze the influence of mental workload and sleep quality on nurses' work productivity at Andi Makkasau Regional Hospital Parepare. This is an analytic observational study using a cross-sectional design. A total of 120 nurses were selected using purposive sampling technique. The instruments used include the NASA-TLX questionnaire for measuring mental workload, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality, and a Likert scale to assess work productivity. The results showed that most nurses experienced high mental workload (90.8%) and abnormal sleep quality (78.3%), and had poor work productivity (90.8%). Bivariate analysis using Chi-Square test showed a significant relationship between mental workload ($p=0.019$) and sleep quality ($p=0.041$) with nurses' work productivity. The study concludes that improving sleep quality and managing mental workload effectively can enhance nurses' productivity.

Copyright © 2025 Muhammad Fandi Ahmad, Asti Hardianti Azis, Nur Fitriyani Arifuddin
This work is licensed under an **Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)**

PENDAHULUAN

Perawat merupakan tulang punggung dalam sistem pelayanan kesehatan yang memegang peranan penting dalam menentukan mutu serta keselamatan pasien di rumah sakit. Sebagai tenaga kesehatan yang berada di garda terdepan, perawat bertanggung jawab memberikan asuhan keperawatan secara berkesinambungan selama 24 jam. Tuntutan profesi ini menuntut kesiapan fisik dan mental yang optimal dalam melaksanakan tugasnya (World Health Organization, 2020). Tingginya beban kerja perawat tidak hanya mempengaruhi jumlah tugas yang diselesaikan, tetapi juga berdampak pada kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien.

Produktivitas kerja perawat menjadi salah satu indikator penting dalam pencapaian mutu pelayanan kesehatan. Produktivitas tersebut tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial yang dihadapi dalam lingkungan kerja. Chen et al. (2022) menyebutkan bahwa beban kerja mental yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk merupakan dua faktor dominan yang terbukti mempengaruhi produktivitas tenaga kesehatan, khususnya perawat. Beban kerja mental yang dihadapi perawat tidak semata berasal dari tekanan fisik, namun juga dari beban kognitif dan emosional, seperti pengambilan keputusan klinis yang cepat, pengelolaan kondisi pasien yang dinamis, serta tuntutan

administratif yang ketat. Kondisi ini berpotensi meningkatkan stres kerja dan kelelahan emosional yang dapat berimplikasi pada penurunan produktivitas (Putri & Santoso, 2023).

Selain itu, kualitas tidur juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikologis perawat. Namun, sistem kerja bergilir (shift), khususnya shift malam, menjadi salah satu penyebab utama terganggunya kualitas tidur di kalangan tenaga keperawatan. Zhang et al. (2016) menegaskan bahwa shift malam yang berkepanjangan dapat mengakibatkan disrupsi ritme sirkadian dan menurunkan kualitas tidur. Johnson dan Hall (2021) menambahkan bahwa kurang tidur dalam jangka panjang akan menurunkan konsentrasi, memperlambat waktu reaksi, serta meningkatkan risiko terjadinya kesalahan kerja yang berdampak pada keselamatan pasien. Kombinasi antara beban kerja mental yang tinggi dan gangguan kualitas tidur dapat membentuk lingkaran masalah yang saling memperburuk dan sulit diputus.

Kondisi ini juga ditemukan di RSUD Andi Makkasau Parepare, salah satu rumah sakit rujukan utama di wilayah Sulawesi Selatan. Hasil observasi awal dan laporan tidak resmi menunjukkan adanya keluhan perawat terkait tingginya tekanan kerja dan gangguan tidur yang diduga berdampak pada produktivitas kerja mereka. Meskipun secara global permasalahan ini telah banyak dibahas, kajian mendalam dalam konteks lokal khususnya di rumah sakit ini masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh beban kerja mental dan kualitas tidur terhadap produktivitas kerja perawat di RSUD Andi Makkasau Parepare. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar empiris dalam perumusan strategi manajemen beban kerja dan peningkatan kualitas tidur perawat guna meningkatkan produktivitas kerja dan mutu pelayanan keperawatan di rumah sakit.

METODE

Lokasi dan rancangan penelitian

Penelitian ini dilakukan di RSUD Andi Makkasau Parepare, yang merupakan rumah sakit rujukan di wilayah Sulawesi Selatan dengan tingkat pelayanan yang tinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional jenis cross-sectional. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui pengaruh dua variabel independen, yaitu beban kerja mental dan kualitas tidur, terhadap satu variabel dependen yaitu produktivitas kerja. Desain cross-sectional memungkinkan pengumpulan data pada satu titik waktu secara bersamaan sehingga mempermudah analisis hubungan antara variabel yang diteliti (Sastroasmoro & Ismael, 2010).

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang bekerja di RSUD Andi Makkasau Parepare, dengan jumlah total sebanyak 250 orang yang tersebar di berbagai unit pelayanan rawat inap. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 120 perawat. Kriteria inklusi meliputi perawat yang telah menikah, bekerja dalam sistem shift rawat inap, dan aktif memberikan asuhan keperawatan. Adapun kriteria eksklusi mencakup perawat yang sedang cuti, menjalani tugas belajar, atau tidak bersedia menjadi responden.

Metode pengumpulan data

Data primer dikumpulkan secara langsung dari responden menggunakan instrumen berupa kuesioner terstruktur. Variabel beban kerja mental diukur menggunakan instrumen *NASA Task Load Index* (NASA-TLX), sedangkan kualitas tidur diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Untuk mengukur produktivitas kerja, digunakan kuesioner produktivitas kerja dengan skala likert. Selain itu, data sekunder diperoleh dari dokumen rumah sakit yang mencakup informasi mengenai jadwal kerja dan data kehadiran perawat.

Analisis data

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 21. Tahap awal analisis dilakukan dengan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara beban kerja mental dan kualitas tidur dengan produktivitas kerja. Semua uji statistik dilakukan dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Kuesioner yang digunakan telah melalui uji kelayakan dengan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada 20 responden yang terdiri atas lembar penjelasan penelitian, lembar informed consent dan pernyataan dari ketiga variabel yang diteliti. Kemudian data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi pearson pada SPSS dengan tingkat signifikan 5% ($R_{tabel}=0.444$).

Tabel 1. Hasil Uji Validitas

Kode Pernyataan Kuesioner	Rhitung	Ket
A. Kualitas Tidur		
A1	0,684	Valid
A2	0,524	Valid
A3	0,529	Valid
A4	0,711	Valid
A5	0,864	Valid
A6	0,767	Valid
A7	0,504	Valid
A8	0,746	Valid
A9	0,891	Valid
A10	0,541	Valid
A11	0,725	Valid
A12	0,539	Valid
A13	0,822	Valid
A14	0,547	Valid
A15	0,709	Valid
A16	0,533	Valid
A17	0,714	Valid
A18	0,829	Valid
A19	0,810	Valid
A20	0,481	Valid
A21	0,733	Valid
B. Beban Kerja Mental	0,632	Valid
B1	0,814	Valid
B2	0,802	Valid
B3	0,517	Valid
C. Produktivitas Kerja	0,639	Valid
C1	0,475	Valid
C2	0,632	Valid
C3	0,664	Valid
C4	0,797	Valid
C5	0,748	Valid
C6	0,542	Valid
C7	0,724	Valid
C8	0,802	Valid
C9	0,604	Valid
C10	0,522	Valid
C11	0,469	Valid

Selanjutnya, dilakukan uji reliabilitas pada 20 responden yang sama. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji Cronbach's Alpha, Angka reliabilitas ditetapkan berdasarkan nilai alpha yang memiliki koefisien α di atas 0.600 dan juga dapat dilihat dari $R_{tabel}=0.444$ dengan tingkat signifikansi 5%.

Tabel 2. Hasil Uji Reabilitas

Item Pernyataan	Rhitung	Ket
Kualitas Tidur	0,684	Reliabel
Beban Kerja Mental	0,524	Reliabel
Produktivitas Kerja	0,529	Reliabel

Berdasarkan hasil uji diatas maka pernyataan pada kuesioner sudah dinyatakan valid dan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 berikut menyajikan hasil distribusi frekuensi dari karakteristik responden berdasarkan unit kerja, usia, jenis kelamin, beban kerja mental, kualitas tidur, dan produktivitas kerja perawat di RSUD Andi Makkasau Parepare tahun 2024.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di RSUD Andi Makkasau Parepare Tahun 2024

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur (tahun)		
Muda (<35 Tahun)	53	42.2
Tua (≥35 Tahun)	67	55.8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	9.2
Perempuan	109	90.8
Beban Kerja Mental		
Tinggi	109	90.8
Rendah	11	9.2
Kualitas Tidur		
Tidak Normal	94	78.3
Normal	26	21.7
Unit Perawatan		
IGD	10	8.3%
ICU	11	9.2%
CC	13	10.8%
Palem	9	7.5%
VIP	5	4.2%
Teratai	10	8.3%
Nusa Indah	10	8.3%
Seruni	15	12.5%
Bougenville	8	6.7%
NICU	7	5.8%
Melati	7	5.8%
Anggrek	15	12.5%
Total	120	100

Tabel 3, menyajikan distribusi karakteristik responden dan variabel penelitian. Hasil analisis univariat menunjukkan gambaran komprehensif mengenai kondisi demografis dan psikososial perawat di RSUD Andi Makkasau Parepare. Mayoritas responden berada pada kelompok usia ≥35 tahun (55,8%) dan berjenis kelamin perempuan (90,8%). Dominasi perawat perempuan ini merefleksikan tren demografi tenaga keperawatan secara nasional (Kemenkes, 2022). Tingginya persentase perawat perempuan yang juga seringkali memegang peran ganda dalam keluarga dapat menjadi faktor yang memperberat beban psikologis dan fisik, meskipun hal ini tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini.

Temuan yang paling menonjol dari analisis deskriptif ini adalah tingginya prevalensi masalah di kalangan perawat. Sebanyak 90,8% responden melaporkan mengalami beban kerja mental yang tinggi. Angka ini mengindikasikan bahwa tuntutan kognitif, emosional, dan tekanan waktu dalam pekerjaan mereka sangat dominan. Temuan serupa dilaporkan dalam studi di rumah sakit rujukan lainnya, di mana kompleksitas kasus dan volume pasien menjadi pemicu utama stres dan beban mental (Rahayu & Wulandari, 2021).

Selaras dengan tingginya beban mental, mayoritas perawat (78,3%) juga menunjukkan kualitas tidur yang tidak normal. Kualitas tidur yang buruk ini merupakan konsekuensi logis dari sistem kerja shift, terutama shift malam, yang terbukti mengganggu ritme sirkadian dan mengurangi waktu istirahat yang efektif. Kondisi ini sejalan dengan laporan Zhang et al. (2016) yang menyoroti gangguan tidur sebagai masalah kronis pada perawat yang bekerja dalam sistem rotasi.

Dampak dari kedua kondisi tersebut tercermin pada variabel produktivitas kerja, di mana sebanyak 90,8% perawat tergolong memiliki produktivitas kerja yang kurang baik. Persentase yang sangat tinggi ini menunjukkan adanya masalah kinerja yang signifikan di kalangan perawat dan secara kuat menyiratkan adanya korelasi dengan tingginya beban mental dan buruknya kualitas tidur. Gambaran awal ini menegaskan urgensi untuk menganalisis lebih lanjut hubungan antara variabel-variabel tersebut guna menemukan akar masalah dan solusi yang tepat.

Tabel 4. Cross-Tabulation beban kerja mental dan kualitas tidur terhadap produktivitas kerja pada perawat RSUD Andi Makkasau Parepare tahun 2024

Variabel		Produktivits Kerja				Total		Hasil Uji Statistik
		Kurang		Baik				
		n	%	n	%	n	%	
Beban Kerja Mental	Tinggi	106	88.3	3	2.5	109	90.8	$P= 0,019$
	Rendah	3	2.5	8	6.7	11	9.2	
	Total					120	100	
Kualitas Tidur	Tidak Normal	89	74.2	5	4.2	94	78.3	$P= 0,041$
	Normal	20	16.7	6	5.0	26	21.7	
	Total					120	100	

Hasil analisis bivariat pada Tabel 4, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan produktivitas kerja perawat ($p = 0,019$). Perawat dengan beban kerja mental rendah memiliki proporsi produktivitas kerja yang baik secara signifikan lebih tinggi dibandingkan perawat dengan beban kerja mental tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi beban kerja mental yang dirasakan oleh perawat, maka semakin besar kecenderungan untuk mengalami penurunan produktivitas. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Putri & Santoso (2023), yang menemukan bahwa tuntutan kognitif dan emosional yang berlebihan pada perawat secara langsung berkorelasi dengan meningkatnya kelelahan emosional (*burnout*), yang pada akhirnya menurunkan kinerja secara keseluruhan. Lebih lanjut, sebuah studi oleh Park & Lee (2021) juga melaporkan bahwa beban kerja mental yang tinggi tidak hanya menurunkan efisiensi, tetapi juga meningkatkan risiko kesalahan medis (*medical errors*) karena terkurasnya sumber daya kognitif yang diperlukan untuk pengambilan keputusan klinis yang kritis. Kondisi di RSUD Andi Makkasau Parepare, di mana tuntutan dokumentasi dan pengawasan pasien yang kompleks menjadi faktor dominan, menciptakan lingkungan kerja yang berisiko tinggi terhadap penurunan produktivitas akibat tekanan mental.

Tabel 4 juga memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan produktivitas kerja ($p = 0,041$). Ditemukan bahwa perawat dengan kualitas tidur normal menunjukkan produktivitas kerja yang baik secara signifikan lebih tinggi dibandingkan mereka yang kualitas tidurnya tidak normal. Temuan ini menguatkan peran fundamental tidur dalam menjaga performa fisik dan kognitif. Hal ini didukung oleh meta-analisis oleh Gao et al. (2023), yang menyimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk secara konsisten diasosiasikan dengan penurunan atensi, perlambatan waktu reaksi, dan kemampuan pemecahan masalah yang lebih rendah pada tenaga kesehatan. Kurang tidur yang disebabkan oleh sistem kerja bergilir sebuah masalah kronis dalam profesi keperawatan—terbukti mengganggu ritme sirkadian dan menghalangi proses pemulihan restoratif yang penting bagi fungsi otak (Zhang et al., 2016). Akibatnya, perawat yang mengalami gangguan tidur berisiko tinggi memulai jam kerja dalam kondisi lelah, yang secara langsung berdampak pada penurunan kapasitas kerja dan peningkatan potensi kesalahan, sebagaimana yang juga diidentifikasi dalam penelitian ini.

Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa beban kerja mental dan kualitas tidur merupakan dua faktor kunci yang berkontribusi terhadap produktivitas kerja perawat di RSUD Andi Makkasau Parepare. Intervensi yang terfokus pada pengurangan beban kerja mental melalui manajemen tugas dan dukungan psikologis, serta peningkatan kualitas tidur melalui penyesuaian sistem kerja dan lingkungan kerja yang kondusif, dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kinerja perawat di rumah sakit. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi manajemen rumah sakit untuk meninjau kembali sistem kerja dan kesejahteraan tenaga kerja. Investasi dalam program promosi kesehatan kerja, seperti konseling psikologis, pelatihan manajemen stres, serta optimalisasi manajemen shift, perlu diprioritaskan untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan produktif. Dengan demikian, pelayanan kesehatan yang diberikan kepada masyarakat dapat berjalan secara lebih efisien dan berkualitas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa beban kerja mental yang tinggi dan kualitas tidur yang buruk secara signifikan menurunkan produktivitas kerja perawat. Oleh karena itu, pihak manajemen rumah sakit direkomendasikan untuk segera melakukan intervensi praktis, seperti menata ulang beban kerja, menyediakan dukungan kesehatan mental, dan mengoptimalkan jadwal shift untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja perawat. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar menggunakan desain longitudinal atau intervensi untuk menguji hubungan sebab-akibat dan efektivitas solusi secara langsung. Selain itu, memperluas analisis dengan memasukkan variabel lain seperti gaya kepemimpinan dan dukungan sosial, akan memberikan informasi yang lebih holistik.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIK) Stella Maris

Makassar atas dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak RSUD Andi Makkasau Parepare, khususnya kepada seluruh perawat yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini, serta semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian kegiatan penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil kesehatan Indonesia tahun 2021. Kementerian Kesehatan RI.
- Miller, A. G., & Wright, K. P. (2022). Sleep fragmentation and cognitive performance in nurses working rotating shifts: An actigraphy study. *Journal of Sleep Research*, 31(4), e13550.
- Park, J., & Lee, Y. (2021). The impact of cognitive workload on medical errors and patient safety among intensive care unit nurses. *Journal of Nursing Management*, 29(8), 2451-2459.
- Pratiwi, A. R., & Setyawan, D. (2021). Analisis beban kerja perawat di instalasi gawat darurat rumah sakit rujukan tipe B. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 9(2), 120-128.
- Sari, D. P., & Haryanto, J. (2023). Pengaruh beban kerja mental dan stres kerja terhadap burnout pada perawat di rumah sakit X. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(1), 45-53.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2010). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. Sagung Seto.
- Tarwaka, Sudiajeng, L., & Solichul, H. (2004). *Ergonomi untuk keselamatan, kesehatan kerja dan produktivitas*. Harapan Press.
- Wang, F., Sun, Y., & Liu, D. (2023). The effect of sleep quality on cognitive performance in shift-working nurses: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 140, 104455.
- World Health Organization. (2020). *State of the world's nursing 2020: Investing in education, jobs and leadership*.
- Zhang, Y., Feng, X., Wu, X., & Wang, K. (2016). Prevalence and associated factors of poor sleep quality among nurses in China: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 45, 66–71.