
**HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR TERHADAP *TURNOVER INTENTION*
PERAWAT DI RUMAH SAKIT: TINJAUAN SISTEMATIS**

The Relationship Between Sleep Disorders and Turnover Intention Among Nurses in Hospitals: A Systematic Review

Edy Irawan Nasition^{1*}, Andi Safutra Suraya², Maria Goretti Yulianti³

¹RSUD dr. Abdul Rivai, Tanjung Redeb, Indonesia

²Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

³Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda

*Corresponding author: edynasition@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan tidur sering terjadi pada perawat di rumah sakit dan memiliki banyak dampak negatif terkait kesehatan. Terdapat kelangkaan pandangan terhadap keputusan terkait karir yang dilakukan oleh perawat yang berkaitan dengan gangguan tidur, misalnya dalam hal niat untuk berhenti berkerja (*turnover intention*). Riview ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara gangguan tidur dengan *turnover intention* dengan melakukan pendekatan tinjauan sistematis. Tinjauan sistematis ini mencari artikel yang relevan dengan menggunakan kata kunci berbasis MeSH di database Scopus dan PubMed. Kriteria inklusi dalam artikel adalah sebagai berikut: populasi-perawat yang berkerja shift, intervensi-penyebab gangguan tidur, perbandingan - tidak ada faktor pembanding, hasil - gangguan tidur menyebabkan *turnover intention*, desain studi - cross-sectional study, waktu - 2018 keatas, Bahasa - Inggris. Penilaian kualitas artikel dilakukan dengan menggunakan pedoman Joanna Briggs Institute. Sebanyak 50.417 penelitian disaring berdasarkan judul, abstrak, dan tinjauan teks lengkap, dan diperoleh 15 penelitian yang cocok dengan kriteria inklusi yang ditentukan. Responden dalam penelitian terbatas pada perawat yang berkerja shift. Gangguan tidur berhubungan erat dengan *turnover intention* perawat. Gangguan tidur merupakan masalah bagi kesehatan perawat, yang memiliki hubungan erat dengan kejadian *turnover intention* dan *turnover actual* perawat di rumah sakit.

Kata Kunci: Gangguan Tidur; Perawat; Turnovers; Turnover Intention

ABSTRACT

Sleep disturbances often occur among nurses in hospitals and have many negative health-related impacts. There is a scarcity of insight into career-related decisions made by nurses related to sleep disturbances, for example in terms of intention to quit (turnover intention). This review aims to examine the relationship between sleep disturbances and turnover intention by conducting a systematic review. This systematic review searched for relevant articles using MeSH-based keywords in the Scopus and PubMed databases. The inclusion criteria in the articles are as follows: population - nurses working shifts, intervention - causes of sleep disturbances, comparison - no comparative factor, outcome - sleep disturbances lead to turnover intention, study design - cross-sectional study, time - 2018 onwards, language - English. The quality assessment of the articles was conducted using the Joanna Briggs Institute guidelines. A total of 50,417 studies were screened based on title, abstract, and full-text review, and 15 studies were obtained that met the specified inclusion criteria. Respondents in the studies were limited to nurses working shifts. Sleep disturbances are closely related to nurses' turnover intention. Sleep disturbances are a health problem for nurses, which are closely related to the occurrence of turnover intention and actual turnover among nurses in hospitals.

Keywords: Nurses; Sleep Disturbances; Turnover Intention; Turnovers

PENDAHULUAN

Masalah tidur di kalangan perawat shift diakui sebagai masalah penting di tingkat individu maupun organisasi. Gangguan tidur semakin diakui sebagai masalah penting baik di tingkat individu maupun organisasi yang menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti diabetes tipe 2, penyakit arteri koroner, obesitas perut, dan kanker payudara [1]. Kurang tidur akibat kerja shift juga dikaitkan dengan dampak kesehatan yang negatif, seperti gangguan fungsi kognitif, penyakit jantung, stroke iskemik, depresi, kanker, sindrom metabolik, maag, obesitas, masalah reproduksi, dan disfungsi gastrointestinal. Di luar dampak yang berhubungan dengan kesehatan, kondisi tersebut juga dapat memengaruhi keputusan yang berhubungan dengan karier perawat, misalnya keputusan untuk tetap tinggal atau meninggalkan pekerjaannya [2].

Royal College of Nursing percaya bahwa lebih dari 22% perawat akan meninggalkan organisasi jika kondisi kerja tidak mendukung. Sebagai kelompok kerja terbesar di rumah sakit, perawat merupakan lebih dari 56% staf yang ada di rumah sakit. Kekurangan perawat dan pemberhentian mereka dalam pekerjaan akan menciptakan masalah besar dalam pelayanan pasien, kualitas perawatan, dan biaya medis. Kekurangan perawat merupakan masalah global dan tingkat turnover mereka jauh lebih tinggi daripada profesi lain [3]. Turnover intention merupakan salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya turnover. Turnover intention mengacu pada pemikiran dan perilaku di antara anggota organisasi untuk secara sukarela meninggalkan organisasi [4].

Penelitian menunjukkan bahwa turnover intention perawat dan bidan antara 20% hingga 67,8% secara global. Di Afrika Sub-Sahara menunjukkan turnover intention sebesar 50,7%. Di Etiopia, sebuah penelitian menemukan bahwa sekitar 64,9% perawat memiliki niat berpindah [5]. Adapun tingkat pergantian perawat sebesar 10–20% di Amerika, Inggris, Australia, dan Jepang. Tingkat pergantian perawat yang bekerja pada tahun pertama di Amerika Serikat mencapai 27,1%, sedangkan tingkat pergantian perawat di Taiwan sekitar 22,1% dari 4.602 perawat baru dengan masa kerja di bawah tiga bulan di sebuah pusat kesehatan pada tahun 2009 [6].

Penelitian longitudinal pada Maret 2018 sampai April 2020 yang dilakukan di dua rumah sakit di Korea Selatan melibatkan 491 perawat wanita, yaitu 244 perawat pemula yang tidak terpapar kerja shift bergilir dan 247 perawat yang terpapar kerja shift bergilir delapan jam, termasuk shift malam, untuk jangka waktu paling sedikit satu bulan. Dalam penelitian tersebut, sejumlah besar partisipan perawat kerja shift, yaitu 62%, mengalami gangguan tidur yang berhubungan dengan peningkatan prevalensi turnover intention sebesar 77,7% dan perawat kerja shift yang meninggalkan pekerjaan sebesar 84,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang serius bagi perawat kerja shift sehingga membutuhkan perhatian penuh dari pihak rumah sakit [7].

Saat ini kekurangan perawat hampir enam juta orang di seluruh dunia, yang menempatkan kelompok profesional ini di bawah tekanan besar. Selain tantangan fisik dan

beban kerja yang tinggi, terdapat banyak tantangan kognitif dan emosional yang harus dihadapi perawat. Banyak perawat dilatih untuk tugas-tugas baru, menghadapi perkembangan penyakit yang parah pada pasien serta berisiko terinfeksi dan mengalami ketegangan yang terus-menerus yang menyebabkan terjadinya penurunan kesehatan mental perawat, seperti gejala depresi, kecemasan, dan jam tidur yang tidak memadai [8].

Jam tidur yang tidak memadai umumnya disebabkan oleh pekerjaan perawat yang sebagian besar terikat dalam jadwal termasuk shift malam. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa perawat yang bekerja shift malam memiliki kualitas tidur yang buruk yang berdampak negatif pada status kesehatan mereka [9]. Kerja shift malam mengharuskan perawat bekerja pada malam hari dan tidur pada siang hari serta secara signifikan mengubah ritme sirkadian orang yang terkena dampak. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa kerja shift malam dapat terkait dengan meningkatnya ketidakpuasan kerja yang menyebabkan staf berniat untuk meninggalkan profesinya [10].

Berdasarkan latar belakang di atas, terdapat kelangkaan pandangan terhadap keputusan terkait karier yang dilakukan oleh perawat yang berkaitan dengan gangguan tidur, misalnya dalam hal turnover intention. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian di 48 rumah sakit umum di Tiongkok yang dikumpulkan dari Januari sampai November tahun 2018. Penelitian tersebut melibatkan 729 perawat dengan persentase 55,8% yang mengalami

kurangnya tidur malam dan gangguan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Keseimbangan kerja-hidup yang buruk ini dapat menyebabkan ketidakpuasan yang mendorong perawat untuk keluar dari profesi yang menuntut dan beralih ke pekerjaan dengan jam kerja yang lebih fleksibel [11]. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gangguan tidur terhadap turnover intention pada perawat di rumah sakit.

METODE

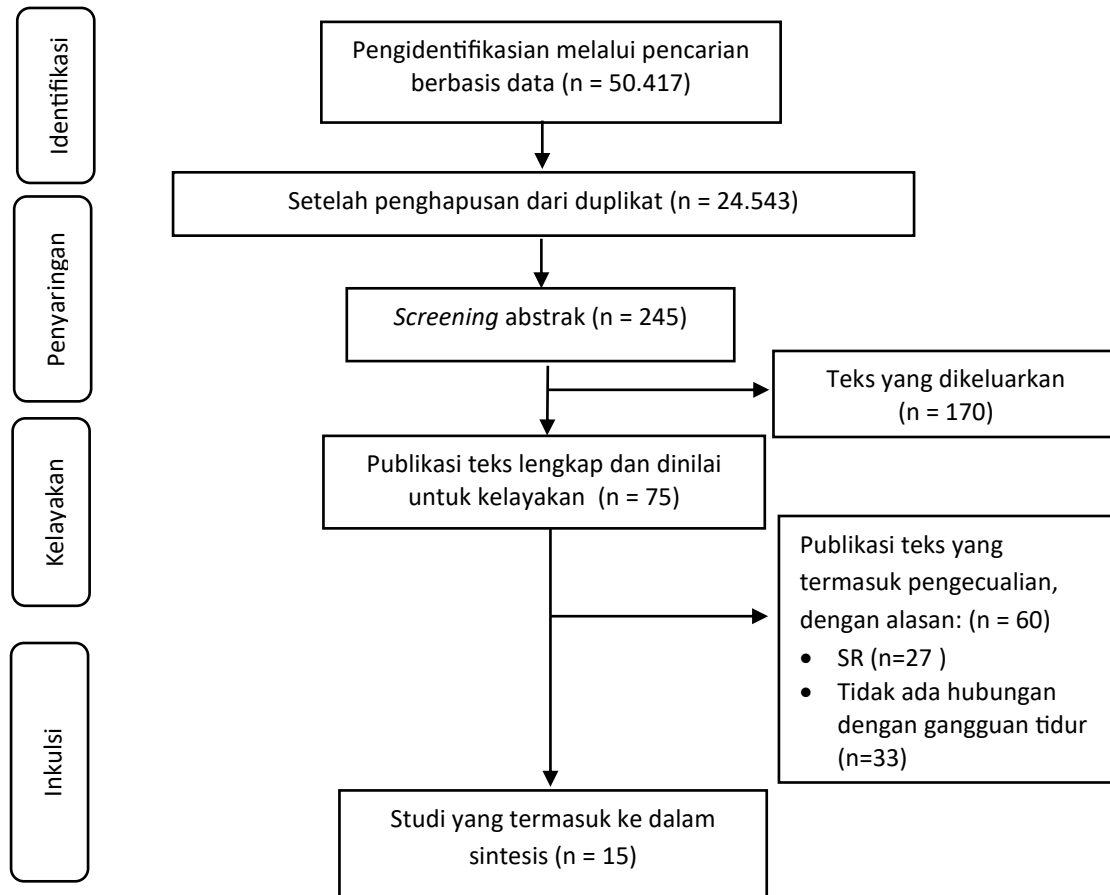
Pencarian literatur dilakukan pada Desember 2022, yaitu artikel yang diterbitkan 4 tahun terakhir (2018-2022) dalam Bahasa Inggris dengan teks lengkap, pada dua database elektronik: *Scopus* dan *PubMed*, kemudian artikel hasil pencarian menggunakan protokol *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analysis* (PRISMA) checklist dan diagram flow. Strategi pencarian artikel menggunakan beberapa kriteria inklusi dan eksklusi yang terdiri dari PICOSTL (*Problem, Intervensi, Comparation, Outcome, Study design, Time, and Language*). Kata kunci dan istilah MeSH dikembangkan dalam pencarian artikel menggunakan kata kunci MeSH meliputi: “*Turnover Intention*” AND “*Disturbance Sleep*”.

Kriteria inklusi artikel adalah: populasi pada perawat yang berkerja shift, intervensi berfokus pada penyebab gangguan tidur yaitu jadwal kerja dievaluasi, jumlah perawat dalam setiap shift, dan fasilitas istirahat perawat. Hasil utama tinjauan sistematis adalah gangguan tidur menyebabkan *turnover intention* dengan menggunakan metode *cross-sectional*.

Tabel 1 PICOSTL

Kriteria	Inklusi	Ekslusi
<i>Population/problem</i>	Perawat yang berkerja shift Perawat dengan jam tidur yang kurang	Perawat yang berkerja non shift
<i>Intervention</i>	Penyebab gangguan tidur -Jadwal kerja di evaluasi -jumlah perawat dalam setiap shift -fasilitas istirahat perawat	Faktor penyebab <i>turnover intention</i> bukan karena gangguan tidur
<i>Comparation</i>	Tidak ada faktor pembanding	Tidak ada faktor pembanding
<i>Outcome</i>	Gangguan tidur menyebabkan <i>turnover intention</i>	Gangguan tidur tidak menyebabkan <i>turnover intention</i>
<i>Study design</i>	<i>Cross-sectional study</i>	Selain <i>cross-sectional study</i>
<i>Time</i>	Dimulai Januari 2018 ke atas	Di bawah Januari 2018
<i>Language</i>	Inggris	Selain Bahasa Inggris

Sebanyak 50.417 artikel diidentifikasi. Setelah penghapusan duplikasi diperoleh 24.543 artikel. Kemudian dilakukan *screening* abstrak didapatkan sebanyak 245 artikel untuk ditinjau kelayakannya. Publikasi teks lengkap dan dinilai untuk kelayakan diperoleh 75 artikel. Akhirnya, 15 artikel dimasukkan dalam tinjauan sistematis setelah penerapan kriteria inklusi dan ekslusi.



Gambar 1. *Flowchart* artikel terpilih tinjauan sistematis dan proses seleksi berdasarkan PRISMA Penilaian Risiko Bias

Kualitas artikel dinilai menggunakan instrumen dari *The Joanna Briggs Institute* (JBI) dan artikel akan diikutkan ke dalam review jika memiliki nilai kumulatif di atas 50%, instrumen dari *The Joanna Briggs Institute* (JBI) melakukan pencarian literatur yang komprehensif dengan memilih studi untuk penilaian kritis kemudian menilai kualitas studi yang dipilih menggunakan satu atau lebih alat standar dengan ekstrak data sesuai dengan template lalu menganalisis, mensintesis, dan meringkas data kemudian menulis temuan dan menarik kesimpulan (dan dalam beberapa kasus membuat rekomendasi untuk praktik, kebijakan, atau penelitian) (Kylie Porritt, 2014). Seluruh artikel yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi kriteria yang ditetapkan, yaitu di atas 50%.

Metode Sintesis

Sintesis dilakukan secara kualitatif dan naratif, meta analisis tidak memungkinkan untuk dilakukan karena variasi studi yang ada

dan juga metode analisis yang digunakan berbeda yaitu analisis statistik yang berbeda setiap studi, Meta-analisis memerlukan konsistensi dalam tipe hasil yang dilaporkan (misalnya, mean, standar deviasi, odds ratio, atau efektivitas). Jika satu studi melaporkan hasil dalam bentuk koefisien regresi, sementara studi lain melaporkan persentase atau probabilitas, sulit untuk menggabungkan hasil-hasil ini secara kuantitatif kemudian meta-analisis membutuhkan ukuran efek yang konsisten untuk menggabungkan hasil dari berbagai studi. Jika ukuran efek berbeda, maka sulit untuk menggabungkan hasil dengan cara yang bermakna.

Ketidakmampuan untuk mengatasi perbedaan-perbedaan ini menyebabkan penulis memilih pendekatan sintesis kualitatif atau naratif. Pendekatan ini lebih fleksibel dalam menangani berbagai metode dan hasil studi, tetapi dapat menghasilkan interpretasi yang lebih subjektif dan kurang presisi kuantitatif dibandingkan meta-analisis.

Tabel 2. Tinjauan Sistematis

No	Judul Penelitian: Penulis: Tahun	Metode	Hasil Penelitian
1	Factors affecting turnover intention among new graduate nurses: focusing on job stress and sleep disturbance (An et al., 2022)	D : Cross-sectional study S : 133 perawat baru V: stres kerja dan gangguan tidur, turnover intention I: Kuesioner terstruktur A: regresi logistic	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja dan gangguan tidur merupakan faktor penting terkait dengan niat berpindah mereka. Penelitian ini menunjukkan peran penting gangguan tidur dalam intensi turnover terlepas dari tingkat pengalaman kerja perawat. Oleh karena itu, gangguan tidur harus dikaji dan dikelola pada semua perawat, termasuk perawat baru.
2	Association between health problems and turnover intention in shift work nurses: health problem clustering (Ki et al., 2020)	D: Cross-sectional study S: 500 perawat yang berkerja di dua rumah sakit tersier di Seoul, Korea Selatan V: Health Problems and Turnover Intention I: Survey dan Kuesioner A: Hierarchical clustering dan multiple ordinal logistic regressions	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% perawat mengeluhkan kelelahan dan gangguan tidur pada saat yang sama dan gangguan tidur dikaitkan dengan niat berpindah sebagai masalah kesehatan tunggal (OR= 1,61, 95% CI= 1,10-2,37).
3	Change in the work schedule of nurses related to the covid-19 pandemic and its relationship with sleep and turnover intention (Louise et al., 2022)	D: Cross-sectional study S: 694 perawat V: perubahan jadwal kerja terkait pandemik covid-19, dependen: tidur dan turnover intention. I: Kuesioner A: IBM SPSS 27 for windows dan regresi logistik.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan jadwal kerja dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk, durasi tidur yang berkurang, dan niat berpindah (turnover intention) yang tinggi dibandingkan dengan tidak ada perubahan jadwal kerja. Jika ada perubahan dalam jadwal shift tertentu maka kualitas tidur akan memburuk dan akan meningkatkan niat berpindah. Namun, peningkatan hari kerja yang panjang (>8 jam) juga berhubungan secara signifikan dengan turnover intention.
4	Compassion fatigue and satisfaction influence on turnover among oncology nurses at an urban cancer center (Wells-English DNP, FNP-BC et al., 2019)	D: Cross-sectional study S: 93 perawat oncology V: Compassion fatigue and satisfaction influence, turnover I: Kuisisioner dan survey A: Analisis korelasi bivariate dan analisis regresi linier multivariate, IBM SPSS Statistics, versi 24.0	Compassion fatigue dapat membahayakan perawat karena memiliki efek samping seperti peningkatan keluhan somatik, misalnya sakit kepala, gangguan tidur, gangguan konsentrasi, dan kelelahan yang dapat berkontribusi terhadap turnover diantara perawat oncologi.
5	Health-related factors influencing nurse turnover by clinical career: a secondary data analysis of clinical nurses in	D: Cross-sectional study S: 857 perawat klinis V: health-related factors, influencing nurse turnover I: kuesioner	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawat klinis baru yang memiliki lisensi menunjukkan tingkat turnover actual yang lebih tinggi karena mereka mengalami masalah tidur selama periode awal karir mereka. Sebagian besar perawat klinis yang melakukan kerja shift dilaporkan mengalami berbagai status kesehatan

No	Judul Penelitian: Penulis: Tahun	Metode	Hasil Penelitian
	South Korea (Kang, 2022)	A: R versi 4.0.2, Python DataFrame, model regresi hazard proporsional cox.	secara bersamaan. Gangguan tidur, kelelahan, dan depresi merupakan faktor penting dalam turnover.
6	The prevalence of stress-related outcomes and occupational well-being among emergency nurses in the Netherlands and the role of job factors: a regression tree analysis (Wijn, 2021).	D: Cross-sectional study S: 701 perawat gawat darurat dari 19 rumah sakit Belanda V: stress dan kesejahteraan kerja, faktor pekerjaan I: Survei dan kuesioner A: Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV (DSM IV), Dutch Version of the impact of events scale, LQWQ-n, menggunakan uji t dan uji y2	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawat ruang gawat darurat Belanda berisiko mengalami hasil yang berhubungan dengan stres (kelelahan emosional, depersonalisasi, gejala stres pasca trauma, dan masalah tidur) dan memiliki niat berpindah yang tinggi.
7	Effect of sleep quality and depression on married female nurses' work-family conflict (Hwang, 2021).	D: Cross-sectional study S: 229 perawat wanita yang sudah menikah V: pengaruh kualitas tidur dan depresi pada wanita menikah I: Kuesioner dan survey A: statistik deskriptif, uji-t, ANOVA, uji post hoc LSD, koefisien korelasi pearson, dan regresi berganda, SPSS/WIN 26.0	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45,2% dari peserta penelitian adalah pekerja shift. Sulit bagi perawat wanita yang sudah menikah untuk memiliki tidur yang berkualitas karena pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak. Kemunduran kualitas tidur pada perawat wanita yang sudah menikah terkait langsung dengan keselamatan pasien serta kesehatan perawat itu sendiri Karena kualitas tidur lebih buruk maka bisa dikaitkan dengan turnover intention yang lebih tinggi.
8	The relationship between sleep quality and psychological distress and job burnout among Chinese psychiatric nurses (Wang et al., 2021)	D: Cross-Sectional Study S: 812 perawat psikiatri V: sleep quality, psychological distress, and job burnout I: Kuesioner A: Statistik SPSS 21.0, uji t atau uji chi square dan korelasi pearson, analisis regresi logistic multivariate	Penelitian ini menunjukkan korelasi positif antara kelelahan kerja dan gangguan tidur. Analisis regresi logistik menunjukkan bahwa tekanan psikologis, pencapaian pribadi yang rendah, kelelahan emosional, dan depersonalisasi dikaitkan dengan perkembangan kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat menghambat semangat kerja perawat psikiatri, yang mengakibatkan perasaan pencapaian pribadi yang rendah dan emosi negative, seperti kecemasan dan depresi.
9	Impact of night shift rotations on nursing performance and	D: Cross-sectional study S: 1.256 perawat dari berbagai negara	Hasil penelitian menunjukkan bahwa shift malam menghadapi hal yang merugikan seperti efek kurang tidur, gangguan muskuloskeletal,

No	Judul Penelitian: Penulis: Tahun	Metode	Hasil Penelitian
	patient safety: a cross-sectional study (Alsharari et al., 2021)	V: Impact of night shift rotations, nursing performance and patient safety I: Kuesioner survey elektronik A: SPSS versi 24 (Armonk, NY: IBM Corp. USA), tes Saphiro Wilk, Mann-Whitney dan tes Kruskal-Wallis	stress, dan efek sistemik lainnya. Perawat berisiko menghadiri sesi konseling tentang bagaimana mengurangi dampak yang mereka alami akibat shift malam hari karena dampak fisiologis yang tinggi dapat berkontribusi niat mereka untuk meninggalkan profesi mereka.
10	The effect of night shift on sleep quality and depressive symptoms among Chinese nurses (Ni, 2019)	D: Cross-sectional study S: 865 perawat V: pengaruh shift malam, kualitas tidur dan gejala depresi I: Kuesioner A: ANOVA dan uji chi-squared test dan pearson correlation.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawat yang berkerja shift malam menunjukkan gejala depresi yang lebih banyak daripada yang hanya berkerja shift siang, perawat dengan kualitas tidur yang kurang menunjukkan gejala depresi yang lebih banyak, perawat yang berkerja shift malam menunjukkan kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan yang berkerja shift siang saja.
11	Nurses' turnover intention a comparative study between Iran and Poland (Nikkhah-farkhani & Piotrowski, 2020)	D: Cross-sectional study S: 165 Perawat Polandia dan 200 Perawat Iran V: Nurses' turnover intention I: Kuesioner A: Menggunakan perangkat lunak AMOS 24 dan SPSS 22	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawat Polandia memiliki turnover intention yang berbeda dibandingkan perawat Iran. Dukungan tempat kerja dan kepuasan kerja dapat mengurangi niat berpindah antara perawat Polandia sedangkan konflik pekerjaan-keluarga mempengaruhi niat berpindah perawat di Iran. Jam kerja yang panjang dan shift yang panjang di Iran menjadi salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi turnover intention.
12	High fatigue and its associations with health and work related factors among female medical personnel at 54 hospitals in Zhuhai, China (Cai et al., 2018)	D: Cross sectional Study S: 1608 personnel at 54 hospitals in Zhuhai V: High fatigue, helath and work related factors I: Checklist-90-revised and chaldler fatigue scale A: SPSS version 19.0 (SPPSS Inc., Chicago, IL, U.S.A), chi-squared test or t-test, multivariate logistic regression model	Hasil penelitian menunjukkan kelelahan berkorelasi dengan waktu tidur petugas, dimana waktu tidur yang lama dapat mengurangi perasaan lelah dan lelah mental serta fisik. Pengalaman kelelahan yang tinggi dan perlunya banyak istirahat di antara petugas layanan kesehatan wanita dapat membuat petugas untuk berniat untuk pindah (turnover intention).
13	Workplace violence, job satisfaction, burnout, perceived organisational support and their effects on turnover intention among Chinese nurses in tertiary hospitals: a	D: Cross-sectional study S: 1.761 perawat V: Independent: Kekerasan di tempat kerja, kepuasan kerja, kelelahan, dukungan organisasi yang dirasakan, dependen: niat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekerasan di tempat kerja merupakan salah satu predictor signifikan dari niat berpindah, selain itu kelelahan juga memiliki pengaruh signifikan positif terhadap niat berpindah perawat. Hasil lain juga menunjukkan bahwa dukungan organisasi berpengaruh langsung maupun tidak langsung terhadap turnover intention.

No	Judul Penelitian: Penulis: Tahun	Metode	Hasil Penelitian
	cross-sectional study (Liu et al., 2018).	berpindah diantara perawat Cina I: Kuesioner A: EpiData V.3.1, IBM SPSS V 19.0, AMOS V.17.0	
14	Evaluation of the correlation between job stress and sleep quality in community nurses (Deng et al., 2019)	D: Cross sectional study S: 180 perawat V: Stres kerja dan kualitas tidur I: Kuesioner A: Analisis regresi logistik berganda, SPSS 20.0 (IBM, Armonk, NY), uji-t, analisis varians, uji nonparametric	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawat dengan jadwal kerja shift malam memiliki risiko gangguan tidur. Gangguan tidur pada perawat terkait erat dengan faktor kesulitan pekerjaan, hubungan dokter-pasien, keadaan psikosomatis, lingkungan atau peristiwa, promosi atau persaingan, dan skor tekanan total.
15	An instrument to operationalize the balance between risks and resources and predict job burnout (Bebiroglu et al., 2021)	D: Cross sectional study S: 656 peserta V: Operationalize the balance, risks and resources and predict job burnout I: Kuesioner dan survey A: Linear correlations and linear regression model	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan panjang antara keseimbangan dan kelelahan kerja, kepuasan kerja secara keseluruhan, turnover intention, perilaku kontraproduktif di tempat kerja, depresi, penggunaan alkohol, gangguan tidur, dan keluhan somatik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Studi

Artikel yang disertakan dalam studi ini terbit tahun 2018-2022, sebanyak 15 artikel terpilih yang semuanya dilakukan dari luar Indonesia, yaitu: Cina 5 artikel (Wang et al., 2021); (Liu et al., 2018); (Ni, 2019); (Deng et al., 2019); (Cai et al., 2018), Korea 4 artikel (An et al., 2022); (Hwang, 2021); (Kang, 2022); (Ki et al., 2020), Polandia dan Iran 1 artikel (Nikkhah-farkhani & Piotrowski, 2020), Norwegia 1 artikel (Louise et al., 2022), Amerika Serikat 1 artikel (Wells-English DNP, FNP-BC et al., 2019), dan Belanda 1 artikel (Wijn, 2021), Saudi Arabia 1 artikel (Alsharari et al., 2021), dan Negara berbahasa Perancis (Belgia, Perancis, dan Swiss) 1 artikel (Bebiroglu et al., 2021). Jumlah total responden adalah 10.510. Populasi tertinggi berjumlah 1.761 peserta. Hasil analisis dari berbagai negara menunjukkan adanya perbedaan dalam regulasi dan budaya serta permintaan jasa yang tidak diimbangi dengan ketersediaan rumah sakit yang berbeda-beda di setiap negara.

Berdasarkan hasil dari 15 artikel yang ditinjau, keseluruhan artikel menyebutkan adanya hubungan antara gangguan tidur dengan turnover intention. Pada penelitian Ki et al. [12] dijelaskan bahwa gangguan tidur mendapatkan perhatian paling besar sebagai penyebab turnover intention di antara masalah kesehatan perawat. Masalah kesehatan seperti peningkatan keluhan somatik, misalnya sakit kepala, gangguan tidur, gangguan konsentrasi, dan kelelahan juga ditemukan pada perawat [13]. Gangguan tidur merupakan gambaran

yang paling menonjol pada gangguan depresi [14]. Depresi, gangguan tidur, perilaku kontraproduktif di tempat kerja, penggunaan alkohol, keluhan somatik, dan turnover intention memiliki hubungan dengan hasil negatif terhadap perawat yang bekerja di rumah sakit [15].

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ni [9] didapatkan bahwa shift dinas berpengaruh terhadap tingkat depresi. Tingkat gejala depresi yang lebih tinggi pada perawat yang bekerja shift malam terkait dengan kualitas tidur yang lebih buruk yang disebabkan oleh shift malam [9]. Gangguan tidur dapat menyebabkan penurunan efisiensi kerja perawat, menyebabkan kesalahan, dan menurunkan kualitas hidup perawat [16]. Secara keseluruhan, lebih dari 93,6% peserta dilaporkan mengalami dampak fisiologis akibat kerja shift malam [10]. Selanjutnya, kondisi ini dapat mengarah pada ketidakharmonisan hubungan perawat dan pasien serta penurunan efisiensi dan kualitas kerja, yang pada gilirannya dapat memengaruhi sikap perawat terhadap pekerjaan [17], [18].

PEMBAHASAN

Turnover intention merupakan niat seseorang untuk meninggalkan pekerjaannya saat ini di masa depan. Turnover intention telah terbukti secara luas sebagai prediktor terbaik dari perilaku turnover sebenarnya [19]. Tingkat turnover yang tinggi dalam dunia keperawatan dapat menyebabkan kekurangan perawat yang akhirnya dapat mengakibatkan efek negatif pada pengelolaan organisasi kesehatan [3].

Menurunkan angka turnover intention perawat penting untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi turnover intention, salah satunya adalah gangguan tidur pada perawat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat baru yang baru saja menyelesaikan pelatihan selama enam minggu memiliki niat untuk berpindah tempat kerja. Stres kerja dan gangguan tidur merupakan faktor penting yang terkait dengan niat berpindah mereka [4].

Beberapa negara memiliki tekanan untuk bekerja dalam jam yang panjang dan ketat yang dapat menjadi norma, sementara di negara lain keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi lebih dihargai. Perbedaan ini dapat memengaruhi seberapa besar gangguan tidur berdampak pada keinginan karyawan untuk keluar dari pekerjaan. Beberapa negara seperti Cina, Korea Selatan, dan Amerika Serikat memiliki budaya kerja yang sangat kompetitif, sedangkan Norwegia, Polandia, Belanda, Belgia, dan Swiss memiliki regulasi ketat terkait jam kerja dan mengutamakan keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi perawat. Berbeda dengan negara Iran, jam kerja tidak terlalu panjang tetapi lebih kepada beban ekonomi dan sosial, kemudian Arab Saudi dengan jam kerja setiap shift yang panjang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ki et al. [12] yang mengungkapkan bahwa 50% perawat mengeluhkan kelelahan dan gangguan tidur. Gangguan tidur mendapatkan perhatian yang paling besar sebagai penyebab turnover intention di antara masalah kesehatan perawat

dan dikaitkan dengan masalah tunggal dalam turnover intention ($OR = 1,61$; $95\% CI = 1,10-2,37$). Selain itu, gangguan tidur tidak hanya berhubungan dengan turnover intention, tetapi juga berhubungan dengan turnover aktual atau sesungguhnya [20].

Hasil penelitian ini juga menunjukkan masih terdapat lima penelitian yang memiliki ukuran sampel di bawah 500. Peneliti menyadari keterbatasan dalam ukuran sampel dari penelitian yang telah direview. Kesenjangan ukuran sampel yang ada antara studi dengan sampel besar dan kecil perlu diperhatikan karena studi dengan sampel besar cenderung lebih mampu mendeteksi efek yang signifikan secara statistik dibandingkan dengan sampel kecil.

Sebanyak 57% perawat shift malam dilaporkan mengalami gangguan tidur. Kurang tidur jangka panjang dapat menyebabkan keterbelakangan pikiran yang serius, kehilangan ingatan, respons lambat, kelelahan, lekas marah, dan bahkan berpotensi menyebabkan depresi serta munculnya ide bunuh diri. Selain memengaruhi kesehatan perawat, gangguan tidur juga memengaruhi kualitas pekerjaan mereka, bahkan mengakibatkan kesalahan dan kecelakaan pada pasien [16].

Analisis regresi logistik menunjukkan bahwa tekanan psikologis, pencapaian pribadi yang rendah, kelelahan emosional, dan depersonalisasi dikaitkan dengan perkembangan kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat menghambat semangat kerja perawat, yang mengakibatkan perasaan pencapaian pribadi yang rendah dan emosi negatif, seperti

kecemasan dan depresi. Selanjutnya, hal ini dapat mengarah pada ketidakharmonisan hubungan perawat dan pasien, penurunan efisiensi dan kualitas kerja, yang pada gilirannya dapat memengaruhi sikap perawat terhadap pekerjaan [17].

Pihak manajemen memiliki peran dalam mendukung perbaikan pelayanan dengan memfasilitasi perawat untuk terbuka dengan keadaan mental yang baik dan siap menghadapi kebutuhan pasien. Di samping itu, apresiasi formal pada perawat perlu ditekankan terkait dedikasi tinggi dengan membina hubungan baik dengan pasien.

SIMPULAN DAN SARAN

Gangguan tidur merupakan permasalahan kesehatan perawat yang memengaruhi turnover intention dan turnover aktual. Gangguan tidur mendapatkan perhatian paling besar sebagai penyebab turnover intention di antara masalah kesehatan perawat. Waktu tidur yang tidak teratur dan tidak mencukupi akibat kerja shift menjadi penyebab gangguan tidur pada perawat, yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental perawat. Penelitian ini menunjukkan peran penting gangguan tidur dalam intensi turnover terlepas dari tingkat pengalaman kerja perawat. Hasil ini juga tetap signifikan ketika melihat usia, jenis kelamin, masa jabatan organisasi, dukungan sosial, dan tuntutan tempat kerja.

Berdasarkan hasil tersebut, kami memberikan rekomendasi sebagai berikut. Pertama, dalam penelitian ini terdapat banyak faktor yang menjadi penyebab turnover intention perawat. Selain masalah gangguan

tidur, terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab turnover intention pada perawat, seperti stres kerja, gaji yang rendah, dukungan organisasi/manajemen, ketidakpuasan dalam bekerja, beban kerja yang berat, kurangnya penghargaan, serta paparan bahaya di tempat kerja. Tinjauan tersebut memberikan bukti bahwa faktor-faktor ini dapat saling memengaruhi antara satu dan yang lainnya dalam turnover intention pada perawat.

Kedua, penelitian selanjutnya harus mengembangkan dan menerapkan program penanggulangan gangguan tidur pada perawat di rumah sakit. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tutpai et al. [21], manajemen stres di rumah sakit dapat dilakukan dengan kegiatan refleksi diri dengan tahap pelaksanaan sebagai berikut: pemberian materi manajemen stres dan pelaksanaan refleksi. Pada kegiatan ini, leader yang memimpin kegiatan refleksi mengajak semua perawat untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang dirasakannya selama bekerja. Setelah itu, leader juga membantu mengidentifikasi hal-hal positif yang ada dalam diri setiap perawat. Selanjutnya, leader menanamkan nilai positif tersebut dalam kegiatan ceramah dan terakhir ditutup dengan sharing. Melalui kegiatan refleksi diri, perawat diberi kesempatan untuk menilai hal-hal positif dalam dirinya dan menilai hal-hal positif dalam profesinya sebagai perawat. Melalui kegiatan refleksi diri, nilai positif dapat tertanam sehingga akan membentuk perencanaan yang positif ke depannya, terutama yang berkaitan dengan pekerjaannya.

Studi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur berhubungan dengan turnover intention pada perawat di rumah sakit. Pengetahuan tentang jadwal kerja penting untuk memungkinkan pemberi kerja dan karyawan merencanakan jadwal kerja yang mempromosikan kesehatan, menjaga kesehatan petugas layanan kesehatan, dan meningkatkan retensi mereka dalam profesinya. Ketiga, penelitian selanjutnya perlu dilakukan dengan studi longitudinal dengan observasi berulang sehingga dapat mengeksplorasi interaksi antara gangguan tidur dan faktor-faktor lain yang memengaruhi turnover intention, seperti stres kerja dan dukungan organisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Cheng, G. Liu, J. Yang, Q. Wang, and H. Yang, "Shift work disorder, mental health and burnout among nurses: A cross-sectional study," *Nursing Open*, pp. 2611–2620, 2022, doi: 10.1002/nop2.1521.
- [2] K. M. Blytt, B. Bjorvatn, B. E. Moen, S. Pallesen, A. Harris, and S. Waage, "The association between shift work disorder and turnover intention among nurses," *BMC Nursing*, pp. 1–8, 2022, doi: 10.1186/s12912-022-00928-9.
- [3] Z. Nikkhah-Farkhani and A. Piotrowski, "Nurses' turnover intention," vol. 71, no. 4, pp. 413–420, 2020.
- [4] M. An, S. Heo, Y. Y. Hwang, J. Kim, and Y. Lee, "Factors affecting turnover intention among new graduate nurses: Focusing on job stress and sleep disturbance," pp. 4–12, 2022.
- [5] A. B. Boateng, D. A. Opoku, N. K. Ayisi-Boateng, A. Sulemana, A. Mohammed, J. Osarfo, and J. N. Hogarh, "Factors influencing turnover intention among nurses and midwives in Ghana," 2022.
- [6] N. Nursalam, N. H. Qowi, T. Johan, A. Yuswanto, and F. Efendi, "Nurse's foci of commitment model to decrease turnover intention," *International Journal of Public Health Science*, vol. 11, no. 4, pp. 1357–1366, 2022, doi: 10.11591/ijphs.v11i4.22000.
- [7] J. Ki and S. Choi-Kwon, "Health problems, turnover intention, and actual turnover among shift work female nurses: Analyzing data from a prospective longitudinal study," *PLoS ONE*, vol. 17, no. 7, pp. 1–12, 2022, doi: 10.1371/journal.pone.0270958.
- [8] K. H. Tolksdorf, U. Tischler, and K. Heinrichs, "Correlates of turnover intention among nursing staff in the COVID-19 pandemic: A systematic review," *BMC Nursing*, pp. 1–17, 2022, doi: 10.1186/s12912-022-00949-4.
- [9] S. Ni, "The effect of night shift on sleep quality and depressive symptoms among Chinese nurses," pp. 435–440, 2019.
- [10] A. F. Alsharari, F. H. Abuadas, M. N. Hakami, A. A. Darraj, and M. W. Hakami, "Impact of night shift rotations on nursing performance and patient safety: A cross-sectional study," *Nursing Open*, pp. 1479–1488, 2021, doi: 10.1002/nop2.766.
- [11] C. Tang, S. Zhou, C. Liu, R. Min, R. Cai, and T. Lin, "Turnover intention of nurses in public hospitals and its association with quality of working life: A cross-sectional survey in six provinces in China," *Frontiers in Public Health*, vol. 11, pp. 1–8, 2023, doi: 10.3389/fpubh.2023.1305620.
- [12] J. Ki, J. Ryu, J. Baek, I. Huh, and S. Choi-Kwon, "Association between health problems and turnover intention in shift work nurses: Health problem clustering," pp. 6–8, 2020.
- [13] D. Wells-English, J. Giese, and J. Price, "Compassion fatigue and satisfaction," *Clinical Journal of Oncology Nursing*, vol. 23, no. 5, pp. 487–493, 2019.
- [14] K. M. Apriliani and Soetjipto, "Sleep disorders in late-life depression," *Jurnal Psikiatri Surabaya*, vol. 9, no. 1, p. 1, 2020, doi: 10.20473/jps.v9i1.16026.

[15] N. Bebiroglu, M. Bayot, B. Brion, L. Denis, T. Pirsoul, and I. Roskam, "An instrument to operationalize the balance between risks and resources and predict job burnout," 2021.

[16] X. Deng, X. Liu, and R. Fang, "Evaluation of the correlation between job stress and sleep quality in community nurses," pp. 1–7, 2019.

[17] B. Wang, Q. Lu, F. Sun, and R. Zhang, "The relationship between sleep quality and psychological distress and job burnout among Chinese psychiatric nurses," pp. 427–435, 2021.

[18] N. Sunati, Sabirin B. Syukur, Rini Asnawati, and Andi Safutra Suraya, "ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUI KEPUASAN KERJA PERAWAT TERHADAP KUALITAS PELAYANAN PASIEN: LITERATURE REVIEW Nirmala," *J. Ilm. Permas J. Ilm. STIKES Kendal*, vol. 16, no. 3, pp. 341–354, 2026.

[19] W. Liu, S. Zhao, L. Shi, Z. Zhang, X. Liu, L. Li, X. Duan, G. Li, F. Lou, X. Jia, L. Fan, and T. Sun, "Workplace violence, job satisfaction, burnout, perceived organisational support and their effects on turnover intention among Chinese nurses in tertiary hospitals: A cross-sectional study," 2018, doi: 10.1136/bmjopen-2017-019525.

[20] J. Kang, "Health-related factors influencing nurse turnover by clinical career: A secondary data analysis of clinical nurses in South Korea," 2022.

[21] G. Tutpai, M. Martini, A. Maratning, and L. A. Chrismilasari, "Kegiatan refleksi diri dalam manajemen stres kerja perawat," *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM)*, vol. 4, no. 2, pp. 44–50, 2022, doi: 10.51143/jsim.v4i2.409.