



HUBUNGAN *BURNOUT SYNDROME* DENGAN KUALITAS TIDUR PERAWAT *CAREGIVER* PROGRAM IJ-EPA (INDONESIA JAPAN - *ECONOMIC PARTNERSHIP AGREEMENT*) TAHUN 2023

¹Rora Lusiana, ²Nurul Ainul Shifa, ³Nur Eni Lestari

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Email: Roralusiana96@gmail.com shifajars@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 24 -03-2024

Revised : 26 -03-2024

Accepted : 28 -03-2024

Published : 30 -03-2024

Abstract

Burnout can affect nurses' sleep quality. One of the reasons for poor sleep quality is stress and fatigue due to work. Study Objective : This study aims to identify the relationship between burnout syndrome and sleep quality in nursing caregiver. Methods : This research is quantitative with a cross-sectional design. The respondents in this study were nursing caregiver with minimum work experience of 1 year. Total Sampling is sampling technique in this study with 100 respondents. Data collection was carried out by filling out a MBI-HSS and PSQI questionnaire. Data processing with SPSS computer program using chi square test. Result : More than half of respondents experienced burnout syndrome on a moderate scale (67%). Based on the burnout dimension of emotional saturation, no one (0%) is on the mild scale. Meanwhile, the majority of respondents had poor sleep quality (84%). The results of the chi square test analysis show a Pvalue value = 0.003, which means that there is a relationship between burnout syndrome and sleep quality. Conclusion : There is a relationship between burnout syndrome and sleep quality in nursing caregiver IJ-EPA programme.

Keywords: Burnout Syndrome, Sleep Quality, Caregiver, Nursing

ABSTRAK

Burnout dapat mempengaruhi kualitas tidur perawat. Kualitas tidur yang buruk salah satunya dapat disebabkan karena stres dan kondisi kelelahan akibat pekerjaan. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara burnout syndrome dan kualitas tidur pada perawat caregiver program IJ-EPA. Metode : Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Responden dalam penelitian ini adalah perawat caregiver program IJ-EPA dengan kriteria minimal sudah bekerja selama minimal 1 tahun. Teknik pengambilan sampel, yaitu Total Sampling sebanyak 100 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner MBI-HSS untuk mengukur skala burnout dan kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur. Pengolahan data dengan program komputer SPSS menggunakan uji chi square. Hasil : Lebih dari separuh responden mengalami burnout syndrome dalam skala sedang (67%). Berdasarkan dimensi burnout pada kejenuhan emosional tidak seorang pun (0%) berada pada skala ringan. Sedangkan mayoritas responden berada pada kualitas tidur yang buruk (84%). Hasil analisa uji chi square menunjukkan nilai Pvalue = 0,003 yang artinya terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kualitas tidur. Kesimpulan : Ada hubungan antara burnout syndrome dengan kualitas tidur pada perawat caregiver program IJ-EPA.

Kata kunci : Burnout Syndrome, Kualitas Tidur, Caregiver, Keperawatan



PENDAHULUAN

IJ-EPA atau yang lebih dikenal dengan Indonesia Japan–Economic Partnership Agreement merupakan perjanjian yang secara resmi ditanda tangani pada bulan Agustus 2007 oleh Presiden Susilo Bambang Yudoyono dan Perdana Menteri jpn Shinzo Abe. Dengan memberikan pemerintah Indonesia akses terhadap pekerja terampil, termasuk perawat, pengasuh, staf hotel, operator pariwisata, dan pekerja maritim, pemerintah Jepang telah membentuk kerangka kerja IJ-EPA yang bertujuan untuk menyediakan layanan ketenagakerjaan., 2018). Berdasarkan kerangka kerja sama tersebut, sejak tahun 2007, Indonesia telah mengirimkan perawat untuk bekerja sebagai perawat baik pada posisi perawat rumah sakit (nerses) maupun panti jompo. Pada tahun 2020, Indonesia disebutkan telah mengirimkan 13 angkatan tenaga medis ke Jepang. (Nofrelia, 2022).

Berdasarkan jurnal *エイジングアンドヘル* (Health&Aging Vol.32 No.1, 2023) Direktur, Institut Gerontologi, Institut Prakarsa Masa Depan Universitas Tokyo, Profesor Katsuya Iijima menyimpulkan bahwa Jepang diperkirakan memiliki jumlah lansia berusia 100 tahun ke atas melebihi 80.000 pada tahun 2020. Selanjutnya, tingkat penuaan diperkirakan akan melebihi 30% pada tahun 2025.

Dengan semakin berkurangnya sumber daya manusia yang bekerja keras di Jepang dan meningkatnya jumlah orang lanjut usia, kebutuhan akan perawat dan perawat secara alami akan meningkat. Perawat Indonesia berkesempatan bekerja sebagai perawat profesional di Jepang.. (Aminah et al., 2018).

Berdasarkan *労働基本法* (*Undang-undang Standar Ketenagakerjaan*) secara umum mengatur, standar minimum untuk kondisi kerja. Seperti kontrak kerja, jam kerja/hari libur/istirahat, cuti tahunan, upah, pemecatan, peraturan ketenagakerjaan, penyimpanan dokumen, dan lain-lain. Jam kerja yang diatur dalam 1 minggu sebanyak 40 jam (1 hari 8 jam). Jika jam kerja melebihi 6 jam maka istirahat sekurang-kurangnya 45 menit dan istirahat sekurang-kurangnya 1 jam jika jam kerja melebihi 8 jam, sedangkan hari libur setidaknya satu hari setiap minggu atau setidaknya empat hari libur selama periode empat minggu (Ito, 2022).

Pentingnya memperhatikan karakteristik jadwal kerja untuk menjaga kesehatan mental, ritme sirkadian dan kualitas tidur menjadi hal yang mendasari peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih dalam terkait ”Hubungan Burnout Syndrome Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat Care Giver Program IJ-EPA Tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Desain studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Berdasarkan tujuan dari studi ini berupa adakah hubungan diantara dua variable maka pendekatan *cross sectional* Berdasarkan populasi yang telah didapat, sampel yang bisa diambil adalah perawat *caregiver* yang sudah minimal 1 tahun bekerja di panti jompo atau *welfare corporation*. Instrumen penelitian yang digunakan menggunakan lembar kuesioner. Analisis data menggunakan uji *chie*



square. Penelitian ini telah melalui prosedur kaji etik (*etical clearance*) dan dinyatakan layak untuk dilaksanakan penelitian.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Analisa univariat menjelaskan tentang variabel penelitian secara deskripsi sebagaimana adanya, tanpa kesimpulan yang berlaku untuk umum dan generalisasi. Analisa ini menghasilkan tabel distribusi dan presentase dari setiap variabelnya.

- a. Gambaran Variabel Berdasarkan *Burnout Syndrome* dan Kualitas Tidur pada Perawat Careworker Program IJ-EPA

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi *Burnout Syndrome* pada Responden

Karakteristik	Keterangan	Frekuensi	(%)
<i>Burnout Syndrome</i>	Ringan	4	4.0
	Sedang	67	67.0
	Berat	28	28.0
Total		100	

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat 4 orang responden (4%) yang mengalami *burnout syndrome* skala ringan, 67 orang responden (67%) berada pada skala sedang, sedangkan 28 orang responden (28%) mengalami *burnout syndrome* pada skala berat.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Dimensi *Burnout Syndrome* pada Responden

Karakteristik	Aspek	Keterangan	Frekuensi	(%)
<i>Burnout Syndrome</i>	<i>Occupational exhaustion (EE) / Kelelahan emosional</i>	Ringan	7	7
		Sedang	41	41
		Berat	52	52
	<i>Depersonalisation (DP) / Kejenuhan emosional</i>	Ringan	0	0,0
		Sedang	28	28,0
		Berat	72	72,0
<i>Accomplishment assessment (PA) /</i>	Ringan	39	39,0	
	Sedang	41	41,0	



Pencapaian personal	Berat	20	20,0
Total		100	

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat 7 orang responden (7%) yang memiliki Kejenuhan Fisik pada tingkat ringan, 41 orang responden (41%) yang memiliki kejenuhan Fisik pada tingkat sedang, dan 52 orang responden (52%) yang memiliki kejenuhan Fisik pada tingkat berat.

Untuk Kejenuhan Emosional tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat 28 orang responden (28%) yang mengalami kejenuhan emosional pada tingkat sedang, dan terdapat 72 orang responden (72%) yang mengalami kejenuhan emosional pada tingkat berat dan tidak seorangpun yang mengalami kejenuhan emosional pada tingkat ringan atau dengan kata lain 0 responden (0%).

Sedangkan Tingkat pencapaian personal tabel diatas menunjukkan terdapat 39 orang responden (39%) pada tingkat pencapaian personal ditingkat ringan, 41 orang responden (41%) pada tingkat pencapaian personal ditingkat sedang, dan 20 orang responden (20%) pada tingkat pencapaian personal ditingkat berat.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Responden

Karakteristik	Keterangan	Frekuensi	(%)
Kualitas Tidur	Baik	16	16.0
	Buruk	84	84.0
Total		100	

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 84 orang responden (84,0%), dan minoritas memiliki kualitas tidur baik sebanyak 16 orang responden. (16,0%)

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat Analisis bivariat adalah analisis untuk menguji hubungan yang signifikan antara dua variabel yaitu variabel *Burnout Syndrome* dihubungkan dengan variabel Kualitas Tidur pada Perawat *Careworker* Program IJ-EPA. Jika hasil Chi-Square > 0,05 maka Ho ditolak dan H1 diterima yang mempunyai arti ada hubungan yang bermakna. Begitu pula sebaliknya.



Tabel 4. 4 Hubungan *Burnout Syndrome* Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat *Caregiver* Program Ij-EPA (*Indonesia Japan - Economic Partnership Agreement*)

Count		Kualitas tidur				Total	%
		Buruk	%	Baik	%		
Burnout Syndrom	Ringan	0	0,0	4	4,0	4	4,0
	sedang	5	5,0	61	61,0	66	66,0
	berat	9	9,0	21	21,0	30	30,0
Total		14	14,0	86	86,0	100	100.0
Pearson Chi-Square = .003							

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari total 100 orang (100%) responden menunjukkan bahwa terdapat 14 responden (14,0%) berada pada kualitas tidur buruk dengan rincian 5 orang responden (5%) memiliki gejala *burnout syndrome* sedang dan 9 orang (9,0%) memiliki *burnout syndrome* berat. Sedangkan 86 orang (86%) responden mempunyai kualitas tidur yang baik dengan rincian 4 orang (4,0%) responden memiliki gejala burnout syndrom ringan, 61 orang (61,0%) responden memiliki gejala burnout syndrom sedang dan sisanya 21 orang (21%) responden memiliki gejala burnout syndrom berat. Analisa uji statistik SPSS 25 menunjukkan hasil Pearson Chi-Square adalah 0,03. ini berarti $P < 0,05$.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan sungguh-sungguh dan sebaik mungkin. Namun tidak menutup kemungkinan terjadinya kendala dalam penelitian ini. Keterbatasan penelitian ini yaitu pengisian lembar data responden dan kuesioner yang dilakukan secara *online* melalui *google form* karena adanya keterbatasan waktu. Hal ini membuat beberapa responden kurang kondusif dan serentak mengisi kuesioner sehingga penelitian ini memakan waktu yang lumayan lama.

PEMBAHASAN

Pada Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari total 100 orang (100%) responden menunjukkan bahwa terdapat 14 responden (14,0%) berada pada kualitas tidur buruk dengan rincian 5 orang responden (5 %) memiliki gejala burnout syndrom sedang dan 9 orang (9,0%) memiliki burnout syndrom berat dan tak seorangpun responden yang mengalami kualitas tidur buruk memiliki gejala burnout syndrom ringan.

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tertidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur yang tepat. Kualitas tidur yang baik akan ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari dan merasa semangat untuk melakukan aktivitas (Agustian, 2012 dalam Ladyfiora, 2021).

Kualitas tidur pada beberapa responden ditemukan gejala-gejala burnout syndrom



sedang bahkan menuju berat, ini menunjukkan bahwa rutinitas kelelahan bekerja yang dialami para Perawat *Caregiver* Program IJ-EPA menjadi sebuah kebiasaan yang secara perlahan para responden tidak merasakan bahwa rutinitas tersebut membuat kualitas tidurnya menjadi terganggu. Contoh yang biasa terjadi adalah gejala insomnia yang sering dialami oleh para perawat sebagai akibat adanya shift malam dalam rutinitas bekerja.

Pada tabel diatas juga menunjukkan adanya 86 orang (86%) responden mempunyai kualitas tidur yang baik dengan rincian 4 orang (4,0%) responden memiliki gejala burnout syndrom ringan, 61 orang (61,0%) responden memiliki gejala burnout syndrom sedang dan sisanya 21 orang (21%) responden memiliki gejala burnout syndrom berat.

Peneliti melihat bahwa jika seseorang menjaga pola tidurnya dengan baik, mempunyai disiplin waktu dalam bekerja dan juga waktu istirahatnya maka kecil kemungkinan mengalami burnout, karena sejatinya istirahat tidur adalah kebutuhan dasar manusia sebagai pengganti setelah lelah bekerja. Maka tubuh pada kondisi ini akan memberikan alarm alami seperti menguap, mengantuk, letih dan menuntut untuk segera istirahat/tidur. Akan tetapi jika hal ini diabaikan maka keseimbangan homestatis akan terganggu dan mudah jatuh sakit. Terbukti dengan adanya data 21 orang (21%) responden memiliki gejala burnout syndrom berat yang akan memengaruhi status kesehatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sato dkk., 2020 menyimpulkan, berdasarkan survei karyawan dan jam kerja aktual yang dicatat selama tujuh belas bulan di sebuah perusahaan manufaktur Jepang menemukan bahwa bekerja dengan jam kerja yang panjang atau tidak teratur memperburuk kesehatan mental pekerja tetapi dampaknya mungkin berbeda secara signifikan di seluruh jenis pekerjaan.

Hasil uji statistik SPSS 25 menunjukkan hasil Pearson Chi-Square adalah 0,03. ini berarti $P < 0,05$. ini berarti adanya hubungan yang signifikan antara Burnout Syndrom dengan Kualitas tidur Pada Perawat *Caregiver* Program IJ-EPA (Indonesia Japan – *Economic Partnership Agreement* Tahun 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriani Nurul Rochmah dan Nurmina yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *burnout* dengan kualitas tidur pada dosen di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini sejalan pula dengan penelitiannya Qurrata A'yuni Rasyidah, Rizki yang berjudul “Hubungan Tingkat Stress Dan *Burnout Syndrome* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga” yang menyimpulkan Hasil analisis multivariat dengan menggunakan uji regresi logistik menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stress dan *burnout syndrome* dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners Fakultas Keperawatan. Namun pada penelitian ini yang menjadi faktor paling dominan berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners Fakultas Keperawatan Unair adalah tingkat stress.

Burnout syndrom dapat bermanifestasi serta memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental yang apabila berkepanjangan akan sangat mengganggu terhadap kehidupan.



Sehingga, secara tidak langsung kehidupan seorang perawat

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 100 responden yang berjudul Hubungan *Burnout Syndrome* dengan Kualitas Tidur pada Perawat *Careworker* Program IJ-EPA Tahun 2023, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa :

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *Burnout Syndrome* dengan Kualitas Tidur
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa arakteristik responden pada penelitian ini mayoritas durasi lama bekerja selama 2-3 tahun sebanyak 45 orang (45,%)
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan berjumlah 65 orang (65,0%)
4. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden dengan kondisi burnout syndrom berat berada pada *Depersonalisation* (DP) / Kejenuhan emosional sebanyak 72 orang (72,0%)
5. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 84 orang (84%). Hasil Pearson Chi-Square adalah 0,03. ini berarti $P < 0,05$ maka dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara Burnout Syndrom dengan Kualitas tidur Pada Perawat *Caregiver* Program IJ-EPA (Indonesia Japan – *Economic Partnership Agreement* Tahun 2023).

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Wardoyo, S., & Pangastoeti, S. (2018). Pengiriman Tenaga Perawat dan Careworker Indonesia ke Jepang dalam Kerangka Indonesia - Japan Economic Partnership Agreement (IJ-EPA). *Bakti Budaya*, 1(1), 92. <https://doi.org/10.22146/bb.37933>
- Arroisi, J., & Afifah, H. (2022). Sindrom Burnout Perspektif *Cakrawala*, 05(2), 290–302.
- Every, N. (2021). The Maslach Burnout Inventory Overall score for occupational exhaustion (. *Burn Out Scale*, 19–20.
- Febriana, B., & Rochmawati, D. H. (2023). Faktor demografi yang mempengaruhi burnout pada perawat kesehatan jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(1), 173–180. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/11590>
- Herman, Y. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. *Convention Center Di Kota Tegal*, 4(80), 4.
- Kupfer Buysse Reynolds, M. B. (1989). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Psychiatry Research*, 28, 193–213.



- Kusuma, I. G. N. A. W., Surya, S. C., Aryadi, I. P. H., Sanjiwani, M. I. D., & Sudira, P. G. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Gangguan Cemas pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(2), 562–570. <https://doi.org/10.14710/jekkk.v7i2.13804>
- Ladyfiora, S. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Desa Sridadi, Kecamatan Wonosobo, Kabupaten Tanggamus. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(2), 6.
- Marti, J. M., Andriano, D. W., Mota, N. B., Mota-Rolim, S. A., Araujo, J. F., Solms, M., & Ribeiro, S. (2020). Structural differences between REM and non- REM dream reports assessed by graph analysis. *PLoS ONE*, 15(7), 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228903>
- Membrive-Jiménez, M. J., Gómez-Urquiza, J. L., Suleiman-Martos, N., Velando-Soriano, A., Ariza, T., De la Fuente-Solana, E. I., & Cañadas-De la Fuente, G. A. (2022). Relation between Burnout and Sleep Problems in Nurses: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Healthcare (Switzerland)*, 10(5), 1–16. <https://doi.org/10.3390/healthcare10050954>
- Nofrelia, E. (2022). Work Conditions and Problems of Former Care Workers After Returned to Indonesia. *Journal of Strategic and Global Studies*, 5(2). <https://doi.org/10.7454/jsgs.v5i2.1097>
- Putri, R. D. (2020). *Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya*. 2012, 10–11.
- Sato, K., Kuroda, S., & Owan, H. (2020). Mental health effects of long work hours, night and weekend work, and short rest periods. *Social Science and Medicine*, 246(December 2019), 112774. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112774>
- Suhartono, F., Wetik, S., & Pondaag, F. (2021). Hubungan Stres Kerja Dengan Burnout Syndrome Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Perawat. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 693–702. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Widhiastuti, A. (2020). hubungan antara beban kerja dengan burnout syndrome pada perawat kamar operasi RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro. *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 53(9), 1689–1699.
- Wong, K., Chan, A. H. S., & Ngan, S. C. (2019). The effect of long working hours and overtime on occupational health: A meta-analysis of evidence from 1998 to 2018. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 13–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122102>



Yari, Y., Ramba, H. La, Saragih, D., & Saragih, D. (2023). Hubungan Antara Stres dengan Kualitas Tidur Perawat COVID-19 di Ruang Perawatan. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 7(1), 52–59. <https://doi.org/10.33377/jkh.v7i1.153>