

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang penting karena ketika tidur tubuh akan mengalami relaksasi dan merupakan proses pemulihan tubuh dan energi. Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tidak sadar yang menyebabkan reaksi individu terhadap lingkungan sekitar menurun bahkan hilang (Wahid & Nurul, 2007). Hal ini ditandai dengan aktivitas fisik minimal, tingkatan kesadaran menurun, terdapat perubahan-perubahan proses fisiologis tubuh, dan adanya penurunan respons terhadap rangsangan dari luar.

Namun demikian banyak orang yang mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan salah satu jenis penyakit yang cukup mengganggu dan sangat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Kurangnya durasi dan kualitas tidur saat malam hari dapat membuat kelelahan saat bangun, merasa ngantuk, serta tidak konsentrasi di pagi hingga siang harinya (Potter & Perry, 2005).

Saat ini fenomena gangguan tidur yang menjadi perhatian yang serius adalah *sleep paralysis*. Sharpless and Barber (2011) berdasarkan penelitian terhadap 36.000 sample didapatkan lebih dari 20% mengalami *sleep paralysis* dan meningkat pada kelompok yang beresiko dengan angka kejadian hingga 28,3% pada pelajar, 31,9% pada pasien psikiatrik dan 34,6% pada pasien dengan gangguan panik.

Fenomena tidur lumpuh atau *sleep paralysis* merupakan fenomena yang hampir setiap manusia pernah mengalaminya. Setidaknya sekali atau dua kali dalam hidupnya dan bisa terjadi pada siapa saja. *Sleep paralysis* alias tindihan ini memang bisa berlangsung dalam hitungan detik hingga menit. Yang menarik, saat fenomena ini terjadi kita sering mengalami halusinasi, seperti melihat sosok atau bayangan hitam di sekitar tempat tidur. Tak heran, fenomena ini pun sering dikaitkan dengan hal mistis. *Sleep paralysis* adalah ketidakmampuan tubuh mengendalikan otot volunteer selama *sleep onset (gypnagogic)* atau selama terbangun di antara waktu malam dan pagi (*hypnopompic*). Perubahan ritme tidur, irama sirkadian merupakan salah satu penyebab seseorang dapat mengalami *sleep paralysis* (www.iacword.org, 2008)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fukuda (2009) di Jepang menyebutkan dari 635 subjek, pada rentang usia 18-26 tahun diperoleh kejadian 43% dari seluruh total subjek mengalami *sleep paralysis* dengan 37,7% pada pria dan 51,4% pada wanita pernah mengalami setidaknya satu episode serangan *sleep paralysis*.

Sementara itu Folkard, Condon & Herbert MRC, di Inggris (1986) melakukan penelitian terhadap perawat yang mengalami *sleep paralysis*. Hasilnya didapatkan 52 (12%) perawat yang disurvei mengaku pernah mengalami *sleep paralysis*. Persentase 17% pada pria dibandingkan pada wanita 12%. Dalam laporan Sleep Review Mag (2001) menyebutkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Robert L. Lindsaey, MS, RPSGT dan Paula G. Williams dalam jurnalnya didapatkan dari survei pada 64 perawat dengan masing – masing pembagian 32 perawat *shift* dan *non shift* didapatkan

persentase kejadian *sleep paralysis* mencapai 26,6 % atau 17 perawat diantaranya melaporkan kejadian tersebut. Sementara itu di Indonesia, penelitian mengenai *sleep paralysis* pernah dilakukan oleh Riby Larasaty (2012) mendapatkan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa angkatan 2008 adalah 91,6% (n=98).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya kondisi tertentu dimana kejadian *sleep paralysis* akan dialami oleh seseorang pada saat yang bersangkutan tidur telentang. Selanjutnya fenomena ini lebih sering terjadi pada mereka yang mengalami kelelahan yang berlebihan serta jadwal tidur yang terganggu seperti pada pekerja *shift* (Potter & Perry, 2005)

Oxford Advanced Learner's Dictionary (2005) mendefinisikan *shift* kerja sebagai suatu periode waktu yang dikerjakan oleh sekompok pekerja yang mulai bekerja ketika kelompok yang lain selesai. Monk dan Folkard dalam Silaban dalam Wijayanti (2005) mengkategorikan 3 jenis sistem *shift* kerja, yaitu *shift* permanen, sistem rotasi cepat, dan sistem rotasi *shift* lambat.

Sistem *shift* kerja sendiri dapat berbeda antara instansi atau perusahaan, walaupun biasanya menggunakan tiga *shift* setiap hari dengan delapan jam kerja setiap *shift*. Menurut periode *shift* kerja yang meliputi *shift* pagi, *shift* sore, dan *shift* malam. Hal yang sama berlaku di instansi rumah sakit untuk petugas yang melaksanakan pelayanan selama 24 jam sehingga pelayanan dibagi dalam tiga *shift* kerja. Dari pembagian ketiga *shift* kerja tersebut kerja *shift* malam merupakan resiko lebih tinggi.

Menurut Mauritz (2008) pekerja *shift* malam memiliki resiko 28% lebih tinggi mengalami cedera atau kecelakaan. Selain itu *shift* kerja malam dapat mengurangi kemampuan kerja, meningkatnya kesalahan dan kecelakaan, menghambat hubungan sosial dan keluarga, adanya faktor resiko pada saluran pencernaan, system syaraf, jantung dan pembuluh darah serta terganggunya waktu tidur. Hal ini bisa menyebabkan seseorang itu akan mengalami gangguan tidur. Dari hasil data penelitian setiap tahun di dunia, di perkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Primanda, 2009).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Alawiyyah (2009) di suatu rumah sakit di Jakarta mendapatkan hasil bahwa perawat yang melakukan kerja secara *shift* berjumlah 61%, dan yang kerja non *shift* berjumlah 39%. Selain itu Alawiyyah juga mengatakan 61% perawat mengalami gangguan tidur baik kualitas maupun dalam hal kuantitas. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar perawat yang bekerja di rumah sakit melaksanakan sistem *shift*, dan perawat yang paling banyak mengalami gangguan pola tidur adalah perawat yang melakukan kerja secara *shift* (Alawiyyah, 2009).

Peneliti tertarik mengangkat topik *Sleep paralysis* pada penelitian ini karena melihat data dari beberapa perawat di rumah sakit. Peneliti telah melakukan survey awal pada perawat yang bekerja di RSUD Toto Kabila pada beberapa *shift* kerja secara random. *Shift* Pagi berjumlah 4 orang dan *Shift* Rotasi (Sore-Malam) berjumlah 4 orang. Didapatkan presentase 12,5% (n=1) pada *shift* pagi dan 37,% (n=3) *shift* rotasi mengalami *sleep paralysis* selama sebulan terakhir.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Robert L. Lindsaey, MS, RPSGT dan Paula G. Williams melakukan survei pada 64 perawat dengan masing – masing pembagian 32 perawat *shift* dan non *shift* didapatkan persentase kejadian *sleep paralysis* mencapai 26,6 % atau 17 perawat diantaranya melaporkan kejadian *sleep .paralysis*.
2. Simon Folkard, R. Condon dan M. Herbert MRC, Inggris melakukan penelitian terhadap perawat yang mengalami *sleep paralysis*. Hasilnya didapatkan 52 (12%) perawat yang disurvei mengaku pernah mengalami *sleep paralysis*. Persentase 17% pada pria dibandingkan pada wanita 12%.
3. Peneliti telah melakukan survey pada perawat beberapa *shift* kerja secara random ditemukan 4 dari 8 perawat mengatakan bahkan sering mengalami *sleep paralysis*.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan *shift* kerja perawat dengan kejadian *sleep paralysis* pada perawat di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *shift* kerja dengan kejadian *sleep paralysis* pada perawat di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango\

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi *shift* kerja perawat di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango
- b. Untuk mengidentifikasi kejadian *sleep paralysis* pada perawat di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango
- c. Untuk menganalisis hubungan *shift* kerja dengan kejadian *sleep paralysis* pada perawat di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat dalam menambah kajian dan pengembangan di bidang neurologi dan psikologi dengan tinjauan ilmu keperawatan khususnya dalam hal kebutuhan dasar manusia.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Profesi Keperawatan

Dapat digunakan untuk mengembangkan pelayanan keperawatan yang lebih berkualitas, selain itu penelitian yang disusun dapat digunakan untuk membantu praktisi kesehatan dalam mengurangi angka kejadian *sleep paralysis*.

b. Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan dalam memberikan sumbangsih dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang keperawatan. Penelitian

ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengembangkan lebih jauh mengenai kejadian *sleep paralysis* melihat minimnya penelitian *sleep paralysis* di Indonesia.

c. Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan untuk memotivasi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dibidang keperawatan.