

E-ISSN :
Open Acces

MEDIDENJ : Medical And Dental Journal



FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN POST OPERASI DI RSU MITRA MEDIKA MEDAN TAHUN 2023

Factors Related To Sleep Quality In Post-Operative Patients At Mitra Medika Hospital, Medan In 2023

¹Maya Ardila Siregar, ²Sri Iasmawati, ³Putri Wilani

^{1,2,3}Department of Nursing, Faculty of Pharmacy and Health, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

*Koresponden Maya Ardila Siregar. Address: Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Medan, email : mayaardila@helvetia.ac.id

Abstrak

Kualitas Tidur sangat penting untuk kesehatan, kualitas tidur yang baik sangat diperlukan oleh pasien dalam penyembuhan dan pemulihan fisik. Kualitas tidur bisa terjadi melalui adanya nyeri yang dirasakan dan aktivitas fisik serta tingkat stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023. Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan survei Analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* menggunakan uji chi-square. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien post operasi RSU Mitra medika Medan, dengan jumlah populasi 400 orang, sedangkan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan rumus slovin yaitu sebanyak 80 responden. Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji chi-square memperlihatkan bahwa, terdapat hubungan signifikan antara faktor skala nyeri dengan kualitas tidur pasien post operasi ($p\text{ value} = 0,029$), terdapat hubungan faktor aktivitas fisik terhadap kualitas tidur ($p\text{ value} = 0,046$) terdapat hubungan faktor tingkat stres terhadap kualitas tidur ($p\text{ value} = 0,029$). Kesimpulan berdasarkan hasil dan analisa yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai variabel faktor –faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada pasien post operasi adalah skala nyeri, aktivitas fisik dan tingkat stres dan kualitas tidur.

Kata Kunci: Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi.

Abstract

Sleep is extremely crucial for one's wellbeing. Patients require appropriate sleep quality in order to heal and recover physically. Sleep quality can be affected by perceived pain, physical activity, and stress levels. The purpose of this study was to determine the factors associated with the quality of sleep of post-surgery patients at MitraMedika HospitalMedan in 2023. This is analytical survey research with cross-sectional approach. This study's population included post-surgery patients at Mitra Medika Hospital, with a population of 400 persons, and the sample was acquired using purposive sampling with the slovin formula, having 80 responses. The data was tested by Chi-square statistical test. Based on the results of the analysis using the chi-square test showed that, there was a significant relationship between pain scale factors with the quality of sleep of post-surgery patients ($p\text{ value} = 0.029$), there was a relationship between physical activity factors on sleep quality ($p\text{ value} = 0.046$) there was a relationship between stress level factors on sleep quality ($p\text{ value} = 0.029$). According to the findings and analysis conducted by researchers, the variables connected with sleep quality in post-surgery patients include pain scale, physical activity, and stress level.

Keywords: Sleep Quality in Post-Surgery Patients

PENDAHULUAN

Pembedahan merupakan tindakan pengobatan yang menggunakan teknik invasif

dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani melalui sayatan yang diakhiri dengan penutupan dan

penjahitan luka. Luka yang di sebabkan oleh tindakan operasi menyebabkan nyeri yang tidak terkendali yang membuat pasien merasa tidak nyaman saat beristirahat, luka pada post operasi terjadinya infeksi di karenakan proses implamasi pada jaringan sekitar luka dan tehnik operasi menimbulkan nyeri pada area lokal bekas jahitan.

Post operasi merupakan tindakan bedah diseluruh dunia setiap tahunnya dapat mencapai 144 juta tindakan, 20% tindakan tersebut dilakukan pada pasien dengan risiko tinggi dengan angka mortalitas mencapai 80%. Jumlah pasien dengan risiko moderat mencapai 20%, dan jumlah komplikasi minor mencapai 20% dimana komplikasi minor ini akan meningkatkan biaya dari suatu pembedahan.

Menurut *International Association for Study of Pain (IASP)*, nyeri adalah sensori subyektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. Nyeri merupakan mekanisme pertahanan tubuh, rasa nyeri timbul bila ada jaringan tubuh yang rusak, Rasa nyeri dapat dibagi dua rasa nyeri utama: rasa nyeri cepat dan rasa nyeri lambat, bila diberikan stimulus nyeri maka rasa nyeri cepat timbul dalam waktu kira-kira 0.1 detik, sedangkan rasa nyeri lambat timbul setelah 1 detik atau lebih dan kemudian secara perlahan bertambah selama beberapa detik dan kadang kala beberapa menit.

Berdasarkan *World Health Organization (WHO)* jumlah pasien yang

mengalami nyeri paska pembedahan meningkat dari tahun ke tahun, tercatat 140 juta pasien atau sekitar 1,9% di seluruh dunia, dan terus meningkat hingga 148 juta atau sekitar 2,1% pertahun. Salah satu penelitian di Amerika Serikat menyatakan hampir >80% pasien mengalami nyeri paska operasi. Rasa nyeri memiliki sifat yang unik pada setiap individual. Adanya takut, marah, kecemasan, depresi dan kelelahan akan mempengaruhi bagaimana nyeri itu dirasakan. Nyeri paska bedah dirasakan akibat insisi pembedahan dan secara bertahap berkurang seiring dengan penyembuhan luka. Nyeri paska bedah ini juga dapat memberikan pengaruh buruk terhadap proses penyembuhan dan waktu pemulihan tubuh pasien.

Aktivitas yang dilakukan pasien setelah operasi dimulai dari latihan ringan diatas tempat tidur sampai pasien bisa turun dari tempat tidur, berjalan ke kamar mandi dan berjalan ke luar kamar. Pada umumnya pasien dengan tindakan bedah diberikan dorongan untuk turun ketempat tidur secepat mungkin, hal ini ditentukan oleh kestabilannya sistem kardiovaskular, neuromuskular pasien, tingkat aktivitas pasien yang lazim dan jenis pembedahan yang dilakukan. Keuntungan aktivitas fisik adalah bahwa hal tersebut menurunkan masalah komplikasi postoperasi seperti, mengurangi distensi abdomen, mempercepat pemulihan pada luka abdomen, mengurangi nyeri pada luka operasi dan mengembalikan pemulihan aktivitas tertentu sehingga pasien dapat kembali normal dan atau dapat memenuhi kebutuhan gerak harian.

Stres adalah kejadian umum di antara orang-orang; kemungkinan besar belum terdapat orang biasa belum pernah merasakan bebas stres. Stres sekarang baik-baik saja asalkan tidak berlangsung terlalu lama. Persepsi akurat individu tentang bentuk fisik mereka adalah apa yang membentuk citra tubuh yang baik. Stres dapat memberikan efek negatif pada kesehatan fisik, emosional, spiritual, sosial dan intelektual seseorang. Stres fisik membahayakan keseimbangan fisiologis; stres emosional dapat mengakibatkan perasaan tidak menyenangkan atau merusak diri sendiri; stres intelektual memengaruhi persepsi dan keterampilan memecahkan masalah; stres sosial mempengaruhi hubungan dengan orang dan stres spiritual mengubah perspektif seseorang tentang kehidupan.

Menurut *American Psychiatric Association*, kualitas tidur merupakan fenomena kompleks yang melibatkan tujuh komponen untuk menentukan seseorang tersebut memiliki kualitas tidur yang baik atau buruk, dimana apabila salah satu komponen tersebut terganggu maka dapat menyebabkan penurunan pada kualitas tidur. Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada pasien bedah dalam periode pre operasi bertujuan sebagai persiapan aspek fisik dan mental atau psikologis pasien yang akan menjalani operasi, hal tersebut karena kondisi fisik dan psikologis dapat mempengaruhi tingkat resiko intra operasi, mempercepat pemulihan, serta menurunkan komplikasi pasca operasi.

Hasil survei awal yang dilakukan berdasarkan Rekam Medik di Rumah Sakit

Mitra Medika Medan dinyatakan bahwa pasien post operasi pada satu tahun terakhir berjumlah 1.101 orang yang mengalami post operasi. Pada empat bulan terakhir bulan Januari 2023 – April 2023 terdapat 400 orang yang mengalami post operasi. Pada bulan Januari tahun 2023 terdapat 102 orang yang mengalami post operasi. Pada bulan Februari Tahun 2023 terdapat 115 orang yang mengalami post operasi. bulan Maret tahun 2023 terdapat 103 orang yang mengalami post operasi dan bulan April tahun 2023 terdapat 80 orang yang mengalami post operasi.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Di RSUD Mitra Medika Medan Tahun 2023.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di UPT Rumah Sakit Khusus Mata Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. Penelitian ini dilakukan mulai bulan Juli sampai dengan Agustus 2023. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh pasien BPJS yang dirawat jalan di UPT Rumah Sakit Khusus Mata Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara pada bulan Juli yaitu sebanyak 78 orang pasien. Sampel pada penelitian ini yaitu seluruh pasien BPJS yang dirawat jalan di UPT Rumah Sakit Khusus Mata Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara pada bulan Agustus yaitu sebanyak 78 orang pasien. Pasien tersebut juga merupakan pasien yang

telah berkunjung lebih dari 3 kali di UPT Rumah Sakit Khusus Mata Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. Data dianalisis secara univariat dan bivariat (*Chi square*).

HASIL

Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi

Tabel 1.1 *Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023*

No.	Skala Nyeri	Jumlah	
		f	%
1.	Nyeri Ringan	9	11,3
2.	Nyeri Sedang	62	77,5
3.	Nyeri Berat	9	11,3
Total		80	100

Berdasarkan tabel 4.6 diatas dari 80 responden pasien post operasi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023, Mayoritas Mengalami Nyeri Sedang sebanyak 62 responden (77.5%), sedangkan Ringan dan Berat sebanyak 9 responden (11,3%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purwandari, 2020) bahwa pasien post operasi yang mengalami nyeri ringan sebanyak 8 responden (23.0%) nyeri sedang sebanyak 24 responden (70,0%) yang tidak mengalami nyeri sebanyak 16 responden (35.0%).

Post operasi merupakan suatu cara untuk menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi. Ini membuktikan bahwa adanya penurunan jumlah yang mengalami skala nyeri berat dan skala nyeri sedang.hal ini karena dipengaruhi oleh umur dan pengetahuan pasien, semakin meningkatnya umur, semakin tinggi reaksi maupun respon terhadap nyeri yang dirasakan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin tinggi kemampuan seseorang untuk menyerap

informasi dan mengimplementasikannya kedalam perilaku khususnya kepeduliannya pada kesehatan, sehingga pasien sudah mengetahui manajemen nyeri dan sudah yakin dalam melakukan manajemen sendiri untuk meminimalkan nyeri yang dirasakan.

Menurut asumsi peneliti skala nyeri pada pasien post operasi mengalami yang namanya nyeri sedang dimana pasien telah diberi penanganan nyeri anti nyeri pasca pembedahan yaitu berupa ketorolac, paracetamol, dan tramadol dan obat anti nyeri lainnya. Sehingga pasien untuk rawatan hari ke dua post operasi sudah mengalami nyeri sedang nyerinya sudah tidak terlalu berat.

Aktivitas Fisik pada Pasien Post Operasi

Tabel 1.2 *Distribusi Aktivitas Fisik Pada Pasien Post Operasi Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023*

No.	Aktivitas Fisik	Jumlah	
		f	%
1.	Baik	20	25.0
2.	Sedang	59	73.8
3.	Buruk	1	1.3
Total		80	100

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dari 80 responden pasien post operasi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023, mayoritas mengalami aktivitas fisik Sedang sebanyak 59 responden (73,8%), sedangkan Aktivitas Fisik baik 20 responden (25.0%) dan buruk 1 responden (1.3%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astari, Mirayanti & Arisusana (2018) bahwa pasien post operasi yang mengalami aktivitas fisik sedang sebanyak 18 responden (44,8,%).

Aktivitas adalah suatu energi atau keadaan bergerak dimana manusia

memerlukan untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup, kebanyakan orang menilai tingkat kesehatannya berdasarkan kemampuannya untuk melakukan aktivitas seperti berdiri, berjalan, bekerja, makan, minum dan lain sebagainya. Adapun sistem tubuh yang berperan dalam kebutuhan aktivitas antara lain sistem persyarafan dan muskuloskeletal. Sistem muskuloskeletal terdiri dari: tulang, otot dan tendon, ligamen, sistem saraf dan sendi. Apa bila dilakukan dengan baik dan benar, aktivitas atau gerak tubuh sangat bermanfaat bagi seseorang.

Menurut asumsi peneliti setelah pasca operasi membutuhkan mobilisasi atau pergerakan badan sedini mungkin, asalkan rasa nyeri dapat ditahan dan keseimbangan tubuh tidak lagi menjadi gangguan, dengan bergerak, masa pemulihan untuk mencapai level kondisi seperti pra pembedahan dapat dipersingkat, dapat yang dilakukan pada pasien memberi energi untuk mengembalikan kemampuan aktivitas pasien, semakin cepat pasien bergerak pasca operasi, semakin baik pemulihan fisik pasien, yang berdampak pada aktivitas pasien. Pasien yang peneliti teliti sebagian besar memperoleh pasien post operasi Sc yang menyebabkan pada hari pertama sudah bisa dianjurkan setenah duduk dan pasien hari ke 2 pasien sudah dianjurkan untuk berjalan pelan pelan

Tingkat Stres Pada Pasien Post Operasi

Tabel 1.3 *Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Pasien Post Operasi Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023*

No.	Tingkat Stres	Jumlah	
		f	%

1.	Tinggi	18	22.5
2.	Sedang	56	70,0
3.	Buruk	6	7.5
Total		80	100

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dari 80 responden pasien post operasi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023, mayoritas mengalami Stres Sedang sebanyak 56 responden (70.0%), sedangkan Tingkat Stres baik 18 responden (22.5%) dan buruk 6 responden (7.5%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Triana (2019), bahwa pasien post operasi yang mengalami Stres sedang sebanyak 44 responden (73.6) dan yang tidak mengalami stress sebanyak 16 responden (26,3%).

Stres adalah ketegangan emosional atau fisik yang dapat berasal dari setiap peristiwa atau pikiran yang membuat seseorang merasa frustrasi, marah, atau gugup. Stres merangsang otak untuk merespon dengan mempersiapkan tubuh untuk tindakan defensif. Sistem saraf terangsang dan hormon dilepaskan untuk mempertajam indra, mempercepat denyut nadi, memperdalam pernapasan, dan menegangkan otot.

Menurut asumsi peneliti tingkat stres pasien post operasi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Tanjung Mulia Medan mengalami Stres terbanyak pada stress sedang karena pada pasien post operasi tersebut banyak pasien menggunakan BPJS jadi pasien tidak banyak memikirkan soal biaya yang harus dikeluarkan dan lingkungan kamar cukup nyaman dan pasien berusaha untuk berpikir positif saat melakukan tindakan post

operasi dan melakukan istirahat yang cukup dan melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi

Tabel 1.4 *Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023*

No.	Kualitas Tidur	Jumlah	
		f	%
1.	Baik	78	97.5
2.	Sedang	2	2.5
Total		80	100

Berdasarkan tabel 4.9 diatas dari 80 responden pasien post operasi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023, mayoritas mengalami kualitas tidur Baik sebanyak 78 responden (97,5%), sedangkan kualitas tidur sedang sebanyak 2 responden (2,5%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indri, Karim dan Elita (2018) bahwa pasien post operasi yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 5 responden (10,0%).

Kualitas tidur merupakan suatu ukuran dimana seseorang merasa puas dan segar setelah bangun tidur. Tidur dapat membuat seseorang merasa segar baik fisik maupun pikiran. Namun, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang baik maka akan timbul gejala-gejala gangguan tidur dimana gejalanya dapat dirasakan ketika sedang tidur dan setelah bangun tidur.

Menurut asumsi peneliti kualitas tidur post operasi dikatakan baik karena pasien post operasi kebanyakan mengalami nyeri sedang dan nyeri tidak berat dan tingkat stresnya sedang sehingga pasien post operasi tidak terlalu banyak untuk berfikir dan tidak

mengganggu kualitas tidur pasien dan pasien juga diberikan dengan ruangan kamar yang nyaman sehingga pasien dapat tertidur dengan baik dengan demikian tidur yang berkualitas adalah tidur yang memang sesuai dengan kebutuhan manusia baik dari segi waktu maupun durasinya.

Hubungan Skala Nyeri Dengan Kualitas Tidur Pasien Post Operasi

Tabel 2.1 *Tabulasi Silang Hubungan skala nyeri Dengan Kualitas tidur Pasien Post Operasi Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023.*

Skala Nyeri	Kualitas Tidur				Total		<i>p-value</i>
	Baik		Sedang				
	f	%	f	%	f	%	
Nyeri Ringan	8	10.0	1	1.3	9	11.3	0,029
Nyeri Sedang	62	77.5	0	0	62	77.5	
Nyeri Berat	8	10.0	1	1.3	9	11.3	
Total	78	97.5	2	2.5	80	100	

Berdasarkan tabel 4.10 tabulasi silang menunjukkan bahwa antara skala nyeri dan kualitas tidur pasien post operasi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023 bahwa dari 9 responden (11,3%) dengan skala nyeri ringandengan kualitas tidur tinggi sebanyak 8 responden (10%) dan yang memiliki kualitas tidur rendah sebanyak 1 responden (1,3%), dari 62 responden (77,5%) dengan skala nyeri sedangmemiliki kualitas tidur tinggi sebanyak 62 responden (77,5%) dan yang memiliki kualitas tidur rendah sebanyak 0 responden (0%), sedangkan dari 9 responden (11,3%) dengan skala nyeri berat memiliki kualitas tidur tinggi sebanyak 8responden (10,0%) dan yang memiliki

kualitas tidur rendah sebanyak 1 responden (1,3%).

Berdasarkan hasil statistik yang didapat dengan menggunakan *uji chi-square* terlihat nilai sebesar 0,29. Karena nilai *p-value* (0,29) $< \alpha$ (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara skala nyeri dengan kualitas tidur pada pasien post operasi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023.

Menurut asumsi peneliti nyeri termasuk salah satu yang bisa mengganggu kualitas tidur seseorang yang dimana nyeri yang merupakan suatu perasaan emosional yang tidak menyenangkan akibat rusaknya jaringan terkait luka pada operasi menimbulkan suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang menyebabkan pasien mengalami gangguan kualitas tidur tetapi dengan adanya penanganan pengobatan nyeri yang dilakukan pasien tidak terlalu berat mengalami nyeri pasien juga kebanyakan mengalami nyeri sedang.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pasien Post Operasi

Tabel 2.2 Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023.

Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur				Total		<i>p-value</i>
	Tinggi		Rendah				
	f	%	f	%	f	%	
Baik	18	22.5	2	2.5	20	25.0	0,046
Sedang	59	73.8	0	0	59	73.8	
Buruk	1	1.3	0	0	1	1.3	
Total	78	97.	2	2.5	80	100	

5

Berdasarkan tabel 4.11 tabulasi silang menunjukkan bahwa antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pasien post operasi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023 bahwa dari 20 responden (25,0%) dengan aktivitas fisik baik dengan kualitas tidur tinggi sebanyak 18 responden (22,5%) dan yang memiliki kualitas tidur rendah sebanyak 2 responden (2,5%), dari 59 responden (73,8%) dengan aktivitas fisik sedang memiliki kualitas tidur tinggi sebanyak 59 responden (73,8%) dan yang memiliki kualitas tidur rendah sebanyak 0 responden (0%), sedangkan dari 1 responden (1,3%) dengan aktivitas fisik buruk memiliki kualitas tidur tinggi sebanyak 1 responden (1,3%) dan yang memiliki kualitas tidur rendah sebanyak 0 responden (0 %).

Berdasarkan hasil statistik yang didapat dengan menggunakan *uji chi-square* terlihat nilai sebesar 0,46. Karena nilai *p-value* (0,46) $< \alpha$ (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada pasien post operasi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023.

Melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang. Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena kelelahan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan maka orang tersebut akan lebih

cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya (NREM) diperpendek. Selain itu, melakukan aktivitas fisik dengan cara teratur juga bermanfaat dalam mengatur sistem jantung, pembuluh darah dan berat badan, serta merupakan faktor penting dalam pencegahan penyakit.

Menurut asumsi peneliti aktivitas fisik sangat berkaitan dengan kualitas tidur yang dimana aktivitas fisik akan menyebabkan kelelahan yang kemudian menghasilkan DIPS (*delta inducing peptide sleep*) dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik. Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, kelelahan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan tidur yang lebih untuk menjaga keseimbangan terhadap energi yang telah dikeluarkan.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pasien Post Operasi

Tabel 2.3 Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada pasien Post Operasi Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023.

Tingkat Stres	Kualitas Tidur				Total		<i>p-value</i>
	Tinggi		Rendah				
	f	%	f	%	f	%	
Baik	16	20.0	2	2.5	18	22.5	0,029
Sedang	56	70.0	0	0	44	70.0	
Buruk	6	7.5	0	0	6	7.5	
Total	78	97.5	2	2.5	80	100	

Berdasarkan tabel 4.12 tabulasi silang menunjukkan bahwa antara tingkat stres dan kualitas tidur pasien post operasi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023 bahwa dari 18 responden (22,5%) dengan tingkat stres baik dengan kualitas tidur tinggi sebanyak 16 responden (20,0%) dan yang memiliki kualitas tidur rendah sebanyak 2 responden (2,5%), dari 56 responden

(70,0%) dengan tingkat stres sedang memiliki kualitas tidur tinggi sebanyak 44 responden (70,0%) dan yang memiliki kualitas tidur rendah sebanyak 0 responden (0%), sedangkan dari 6 responden (7,5%) dengan tingkat stres buruk memiliki kualitas tidur tinggi sebanyak 6 responden (7,5%) dan yang memiliki kualitas tidur rendah sebanyak 0 responden (0 %).

Berdasarkan hasil statistik yang didapat dengan menggunakan *uji chi-square* terlihat nilai sebesar 0,29. Karena nilai *p-value* (0,29) $< \alpha$ (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada pasien post operasi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023.

Stres adalah keadaan yang sering terjadi pada tubuh baik secara fisik maupun emosional apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan tubuh maupun pikiran seseorang untuk bisa menyesuaikan diri. Stres sedang biasanya memiliki durasi lebih lama daripada stres ringan dengan durasi waktu beberapa jam sampai berhari-hari. Tahap stres sedang dipengaruhi oleh gangguan pada ketegangan otot, pembedahan dan gangguan pola tidur.

Menurut asumsi peneliti tingkat stres sangat mempengaruhi kualitas tidur yang dimana disebabkan oleh dimana dirinya menyadari bahwa dirinya sedang menghadapi suatu masalah yang dialami yang mempengaruhi untuk tetap dapat tidur seperti tidak mengalami penyakit kronis, tidak terpasang alat medis, tidak mengonsumsi

obat- obatan yang mempengaruhi tidur-bangun malam hari

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan analisa yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai variabel Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Tahun 2023, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Karakteristik responden pasien post operasi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan 2023 yaitu meliputi mayoritas pasien post operasi berjenis kelamin laki laki sebanyak 29 responden (36.3%) dan berjenis kelamin perempuan 51 responden (63.8%), dan usia yang paling banyak mengalami post operasi masa dewasa awal sebanyak 30 (37.5%) dan untuk pendidikan SMP sebanyak 40 responden (50.0%), dan untuk pekerjaan IRT sebanyak 33 responden (41.3%), dan suku yang paling banyak adalah suku jawa 34 (42.5%)

1. Terdapat hubungan antara skala nyeri dengan kualitas tidur pasien post operasi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023 dengan nilai *p value* 0,029 .
2. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pasien post operasi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023 dengan nilai *p value* 0,046.

Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pasien post operasi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2023 dengan nilai *p value* 0,029.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Bapak/ibu direktur Rumah Sakit Umum Mitra Medika yang telah memberikan izin untuk meneliti di Rumah Sakit Umum Mitra Medika

DAFTAR PUSTAKA

1. Bashir A. Hubungan Nyeri dan Kecemasan dengan Pola Istirahat Tidur Pasien Post Operasi di Ruang Bedah Rumah Sakit Umum Tengku Chik Ditiro Sigli. 2020;VIII(1):15–22.
2. Ageng NYI, Rsud S. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien post operatif appendectomy di ruang nyi ageng serang rsud sekarwangi 1. 2018;107–18.
3. Keperawatan A, Kesdam P, Wirabuana VII. faktor-faktor yang mempengaruhi istirahat tidur pada Factors Affecting Sleep And Reast In Post-Op Patients In The Surgical Nursing Ward Yunus ISSN 2654-3133. 2020;3(1):100–8.
4. Hermanto, Rudi BS. BAB I. 2018;1–7.
5. Mawaddah DS. Hubungan Nyeri terhadap Pola Tidur Pasien Post Operasi Appendicitis di RSUD Teungku Peukan Aceh Barat Daya. 2021;
6. Mawarni T. Journal Nursing Army. 2019;1(1):34–45.
7. Nani S, Makassar h. post operasi laparatomi di rsud labuang baji makassar Faisal Asdar. 2018;12:509–13.
8. Yuliana Y, Johan A, Rochana N. Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Penyembuhan Luka dan Peningkatan Aktivitas Pasien Postoperasi Laparatomi. J Akad Baiturrahim Jambi. 2021;10(1):238.
9. Rahmawati RADR. Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan. Wiraraja Med J Kesehat. 2021;10(1):47–52.
10. Fendina F, Nashori F, Sulistyarini I. Efektivitas Pelatihan Meditasi

- Pernafasan Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Pendukung Sebaya Odha. *J Psikol Integr*. 2018;6(1):1.
11. Sari DP, Elsera C, Sulistyowati ad. triage Hubungan Tingkat Nyeri Post Sectio Caesarea Dengan. 2022;8–16.
 12. Febriaty S, Keperawatan J, Tanjungkarang P. Pengaruh Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Klien Pre Operasi. *J Ilmu Kesehat Indones E-ISSN*. 2021;2(1):49.
 13. Hamdiah D-, Budiyanto A. Hubungan Antara Nyeri dan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pasien Pasca Operasi di Ruang Bedah. *Ghidza J Gizi dan Kesehat*. 2022;6(2):191–9.
 14. Ageng L, Sari S, Waladani B, Setianingsih E. Correlation Between The Pain Intensity and Sleep Quality of Patient in The Intensive Care Unit (ICU) of PKU Muhammadiyah Gombong Hospital kualitas tidur pasien diruang intensive care unit (icu) rs pku muhammadiyah. 2022;903–13.
 15. Studi P, Keperawatan S, Keperawatan F, Jember U. Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember. 2020;
 16. Aulia ZP. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022. 2022;(11181010000085).
 17. Dr. Vladimir VF. Konsep Nyeri Pada Anak Usia Prasekolah. *Gastron ecuatoriana y Tur local*. 2019;1(69):5–24.
 18. Tri G, Aediman L, Kesehatan K, Indonesia R, Kendari PK, Keperawatan J. Karya tulis ilmiah. 2022.
 19. Operasi GSPPP. No Title. 2022;
 20. Maharani MY, Maria R. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien Ortopedi Pasca Pembedahan yang Menjalani Rawat Inap. 2020;
 21. Siregar, M.A, Kaban. A.R, Tampubolon. N.R, Saftriani A. Kualitas Tidur. 2023.
 22. No Title. 2022;
 23. Fadli MR. Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*. 2021;21(1):33–54.
 24. Thalib MA. Pelatihan Teknik Pengumpulan Data Dalam Metode Kualitatif Untuk Riset Akuntansi Budaya. *Seandanan J Pengabdian Pada Masyarakat*. 2022;2(1):44–50.
 25. Baba MA. Analisis Data Penelitian Kuantitatif. Penerbit Erlangga, Jakarta. 2020;(June):1–188.
 26. Nofitasari A, Asbath A said, Wulandari Ningtias D. Reduction of Post Operating Pain Fracturing Through the Health Belief Model Approach. *J Ilm Keperawatan Altruistik*. 2021;79–84.
 27. Tri AM, Niken S. Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *J Manaj Asuhan Keperawatan*. 2019;3(2):19–25.
 28. Setyanisa R, Wirotomo TS, Rofiqoh S. Literature Review : Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi Laparatomi. *Pros Semin Nas Kesehat*. 2021;1(November):699–703.
 29. Gusti HY, Nurhayati N, Ramon A. Tingkat kemandirian pasien post operasi fraktur ekstremitas bawah Post-lower extremity fracture patient s independence level. *J Ris Media Keperawatan*. 2021;4(2):68–71.
 30. Nur Sabrina R. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Nyeri Otot pada Usia Produktif di Puskesmas Banguntapan II Bantul. *J Ris Drh*. 2021;XXI(4):4009–114.
 31. Elliya R. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Stress Pada Pasien Pre-Operasi Di Ruang Mawar Rsud Dr . H Abdul Moeloek. *J Kesehat Holistik*. 2017;11(3):155–61.
 32. Irmawati c12115034. 2019;

33. Kasad K, Azwarni A, Hayani N. Dampak kecemasan terhadap pemenuhan pola istirahat tidur pada pasien pre-operasi di ruang rawat inap RSUD Kota Langsa. *J SAGO Gizi dan Kesehat*. 2019;1(1):85.
34. Noviyanti HA, Sutrisna M, Kusmiran E. Hubungan Intensitas Nyeri dengan Kualitas Tidur pada Pasien Pasca Bedah Sesar. *J Persat Perawat Nas Indones*. 2020;4(2):59.
35. Andri J, Panzilion P, Sutrisno T. Hubungan antara Nyeri Fraktur dengan Kualitas Tidur Pasien yang di Rawat Inap. *J Kesmas Asclepius*. 2019;1(1):55–64.
36. Baso MC, Langi FLF., Sekeon SA. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*. 2019;7(5):5–10.
37. Prianthara IMD, Paramurthi I. P, Astrawan IP. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *J Ilm Kesehat Keperawatan*. 2021;17(2):110.
38. Sulana IOP, Sekeon SAS, Mantjoro EM. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *j kesmas*. 2020;9(7):37–45.
39. Sibarani JV, Widayati R, Mutiasari D. the Relationship Between Stress Levels and Sleep Quality of Preclinic Students At the Faculty of Medicine University of. *Medica Palangka Raya J Ris Mhs*. 2023;1(1):13–23.