

PENGARUH DINAS MALAM TERHADAP KESEGARAN JASMANI PERAWAT

Ana Farida Ulfa

Abstract

Physical freshness is a possibility and capability to do adaptation towards physical burden (from daily activity) without emerge plentiful fatigue. A nurse, as one of healthy force also should have good physical freshness condition also, especially for them that doing shift work. Based on healthy survey and safety work, about 50% the caution of safety and healthy work is disturbed by an effect from the Nurses physical descent condition, especially for them that tread shift work. The goal of this research is to know the influence night shift towards physical freshness the nurse of night shift at Cempaka room Bapelkes RSD Jombang. This research use an analytic description research project, with cohort approach, that is time approach according to longitudinal, this research also named prospective research. The influence of night shift towards a physical freshness was examined by statistic with significant degree 0.05. The result from statistic test Two Way Anova got significant value 0.08 which means there is no an influence between night shifts with physical freshness for Nurse at Cempaka room Bapelkes RSD Jombang. The descent of physical freshness in Cempaka room influenced by big burden work and the nurse tread it for a long time. The other important factor is the nurse in Cempaka room never does sport after night shift. While the function of sports it self are increasing the power resistance of Cardio Vascular and breathing system, the amount of erythrocyte and blood volume increase so that vitality and body power resistance will be good. And the nurse will easy to get back their physical freshness to do their daily activity.

Keywords: Nurse of night shift, physical freshness.

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Perawat sebagai salah satu tenaga kesehatan harus memiliki kesegaran jasmani yang baik, terutama bagi mereka

yang mengalami kerja gilir (shift). Berdasarkan survey keselamatan dan kesehatan kerja sekitar 50% penyebab dari keselamatan dan kesehatan kerja terganggu adalah akibat dari penurunan kondisi fisik para pekerja (perawat) dinas malam, dimana pekerja mempunyai waktu lama kerja yang panjang.

Bagi perawat penurunan kemampuan fisik dan ketahanan tubuh berisiko tinggi

terhadap cedera fisik, penularan penyakit atau bahkan terjadi kesalahan tindakan. Dari hasil survey didapatkan bahwa kesalahan pemberian obat paling banyak terjadi pada dinas malam, berdasarkan survey langsung peneliti dilapangan, perawat sering melakukan manipulasi tetesan infuse bagi pasien saat dinas malam untuk mengantisipasi kelalaian akibat pasien kehabisan cairan infuse.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analitik yang bertujuan untuk mengungkapkannya hubungan sebab akibat antara variable tanpa adanya manipulasi variable, pendekatan yang digunakan adalah kohort sehingga penelitian ini disebut juga penelitian prospektif.

Populasi penelitian ini adalah semua perawat yang bekerja di Ruang Cempaka, sebanyak 14 orang dengan tehnik sampling purposive sampling. Kriteria sample yang diajukan peneliti adalah sebagai berikut : Perawat yang berusia 20 s/d 35 tahun yang dinas pada shiff malam dengan menandatangani surat persetujuan peserta penelitian. Dalam keadaan sehat fisik Tidak dalam keadaan hamil atau menstruasi Jumlah sample yang didapatkan pada penelitian ini adalah 10 orang perawat. Sebagai kelompok kontrol adalah perawat yang dinas pada shiff pagi dengan karakteristik yang sama dengan kelompok perawat dinas malam. Penelitian ini memiliki dua variable, variabel independent : dinas malam

selama rentang waktu 5 hari kerja. Variabel dependent : kondisi kesegaran jasmani selam rentang waktu 5 hari kerja pada dinas malam.

Pengumpulan data yang pertama berupa quisioner, diberikan kepada responden yang bertujuan untuk memperoleh data tentang responden. Untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan Harvard Test, dimana responden melakukan latihan naik turun bangku dengan empat hitungan (satu : kaki kiri / kanan naik; dua : kaki kanan/ kiri naik, lutut lurus; tiga: kaki kiri / kanan turun; empat : kaki kanan / kiri turun). Harvard test dilakukan pada pre dan post dinas malam hari I, pre dan post dinas malam hari III, dan pre dan post dinas malam hari ke V Data yang terkumpul dianalisa secara statistic diskriptif, untuk menggambarkan kesegaran jasmani dalam rentang waktu 5 hari kerja, sedangkan untuk mengetahui adanya pengaruh dinas malam terhadap kesegaran jasmani menggunakan uji statistic dengan derajat signifikasi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat kesegaran jasmani perawat sebelum maupun sesudah dinas malam sebgaiian besar, yaitu 9 orang adalah jelek (90 %), hanya 1 orang perawat yang memiliki kesegaran jasmani sedang (10 %). Sedangkan pada kelompok control kesegaran jasmani sebelum dan sesudah dinas pagi hamper seluruhnya, 4 orang adalah jelek (80 %). Pada uji Anova didapatkan tingkat signifikasi 0.08, yang berarti bahwa hipotesa penelitian tidak

diterima, yaitu tidak ada pengaruh antara dinas malam dengan tingkat kebugaran jasmani perawat di Ruang Cempaka Bapelekes RSD Kabupaten Jombang.

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Perawat Ruang Cempaka Sebelum Dinas Malam

Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani perawat sebelum dinas malam di Ruang Cempaka Bapelkes RSD Kabupaten Jombang adalah jelek, sejumlah 9 orang perawat, hanya 1 orang perawat yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang dan tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani baik. Hal ini mungkin disebabkan karena beban kerja perawat yang tinggi yang sudah dijalani dalam waktu lama. Secara teori setiap individu setelah menjalani aktivitas fisik, harus mempunyai waktu yang cukup untuk istirahat dengan baik (8 jam), mengkonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat untuk mengganti glikogen otot yang hilang, dan mengganti hutang oksigen yang terjadi selama aktivitas sebelumnya.

Pada perawat yang sudah lama menjalani shift dinas malam, kemungkinan besar tidak dapat memenuhi pemulihan kebugaran jasmani dengan baik, karena beban kerja yang terus menerus. Selain itu faktor lain yang menyebabkan kebugaran jasmani sebelum dinas malam jelek adalah perilaku yang kurang atau bahkan tidak pernah menjalani olah raga. Sesuai dengan konsep yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya, berkurangnya aktifitas fisik (olah raga),

selain menurunkan daya tahan kardiovaskular juga menimbulkan kemunduran umum diseluruh tubuh, vitalitas berkurang dan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi berkurang. Sedangkan satu orang perawat yang memiliki yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, kemungkinan disebabkan karena pola istirahat dan tidur yang baik serta ditunjang dengan diet tinggi karbohidrat, setiap kali pasca menjalani dinas malam, sehingga hutang oksigen dan kehilangan glikogen otot yang terjadi setelah aktifitas dinas malam dapat terpenuhi dengan baik, dan individu dapat melakukan aktifitas selanjutnya dengan kebugaran jasmani yang cukup.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Perawat Ruang Cempaka Sesudah Dinas Malam

Kebugaran jasmani perawat setelah dinas malam di Ruang Cempaka Bapelkes RSD Jombang sebagian besar adalah dalam skala jelek, tetapi memiliki indeks nilai yang lebih rendah dibanding sebelum dinas malam. hanya ada 1 perawat yang memiliki kebugaran jasmani sedang setelah dinas malam, dan tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani baik setelah dinas malam.

Berdasarkan data umum perawat di Ruang Cempaka Bapelkes RSD Kabupaten Jombang mampu memenuhi kebutuhan istirahat tidur dengan baik. Berdasarkan data umum juga perawat sudah memenuhi kebutuhan nutrisinya dengan baik. Kondisi kebugaran jasmani perawat dinas malam di Ruang Cempaka

Bapelkes RSD Kabupaten Jombang kemungkinan disebabkan karena faktor kurangnya olah raga. Berdasarkan hasil data kuisioner tidak ada perawat yang melakukan rutinitas olah raga. Sesuai dengan konsep yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya, berkurangnya aktifitas fisik (olah raga), selain menurunkan daya tahan kardiovaskular juga menimbulkan kemunduran umum diseluruh tubuh, vitalitas berkurang dan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi berkurang. Sebaliknya pada aktifitas fisik (olah raga) yang teratur dan baik, terjadi peningkatan daya tahan cardiovascular, alat pernafasan, jumlah sel darah merah dan volume darah juga meningkat, daya tahan otot meningkat. Peningkatan daya tahan cardiovascular, alat pernafasan, jumlah sel darah merah dan volume darah , dan daya tahan otot sangat diperlukan untuk proses pemulihan kondisi kesegaran jasmani setelah aktifitas (bekerja),

Selain itu faktor lain yang sehingga kondisi kesegaran jasmani seorang individu baik. (Ganong, 2006).menunjang penurunan kesegaran jasmani perawat dinas malam di Ruang Cempaka Bapelkes RSD Kabupaten Jombang adalah bebab kerja yang tinggi. Berdasarkan bebab kerja perawat didapatkan bahwa rata-rata jumlah pasien perhari adalah 46 orang dengan jumlah perawat yang dinas malam adalah 2 orang Sedangkan satu orang perawat yang memiliki kesegaran jasmani sedang, disebabkan karena pola istirahat dan tidur yang baik serta ditunjang dengan diet

tinggi karbohidrat, sehingga hutang oksigen dan kehilangan glikogen otot yang terjadi setelah dinas malam dapat terpenuhi dengan baik.

3. Pengaruh Dinas Malam Terhadap Kelelahan Jasmani Perawat Dinas Malam di Ruang Cempaka Bapelkes RSD Kabupaten Jombang.

Tingkat kekelelahan jasmani perawat ruang cempaka setelah dinas malam sebagian besar adalah jelek, sebanyak 9 orang perawat (90 %), dan hanya satu orang perawat memiliki tingkat kekelelahan jasmani sedang setelah melakukan dinas malam (10 %).

Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan Two Way Anova didapatkan derajat signifikansi 0.08, yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara dinas malam dengan perubahan tingkat kekelelahan jasmani perawat. Dari hasil uji pengaruh dinas malam terhadap tingkat kekelelahan jasmani perawat secara umum, berdasarkan masing-masing hari tidak didapatkan adanya pengaruh yang signifikan, tetapi berdasarkan hasil tes (Multiple Comparisons) uji beda dari masing-masing hari didapatkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara tingkat kekelelahan jasmani pada pre dinas malam hari I dengan post dinas malam hari ke V. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan antara tingkat kekelelahan jasmani dari hari I sampai hari ke IV, perubahan yang sangat signifikan baru terjadi setelah hari

ke ke IV – V, yang artinya hari yang efektif untuk dinas malam dimana tingkat kesegaran masih baik adalah sampai hari ke IV.

Kesegaran jasmani perawat dinas malam yang relatif stabil, kemungkinan disebabkan oleh faktor kebiasaan dinas malam yang dimiliki oleh perawat. Berdasarkan penuturan responden, mereka pernah menjalani dinas malam selama 7 (tujuh) hari, dan baru satu tahun terakhir dinas malam dilaksanakan selama 5 (lima) hari. Sehingga perawat sudah terbiasa dengan dinas malam yang sangat lama. Kondisi menurunnya kesegaran jasmani perawat di Ruang Cempaka setelah dinas malam setelah hari ke IV kemungkinan disebabkan karena beban kerja yang tinggi dan sudah menjadi rutinitas perawat dalam waktu yang lama, sehingga seorang perawat memiliki kesempatan yang sedikit untuk memperbaiki kondisi kesegaran jasmaninya. Selain hal tersebut diatas faktor kurangnya aktifitas olahraga yang dilakukan perawat juga mempengaruhi terjadinya penurunan kesegaran jasmani.

Sesuai dengan teori yang telah dicantumkan dalam bab II, bahwa unsur-unsur yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot dan tenaga ledak otot. Diman ketiga hal tersebut dan dipengaruhi oleh hal lainnya sangat mempengaruhi kemampuan individu untuk melaksanakan aktifitas.

Pada saat melakukan aktifitas, individu akan mengalami perubahan pada ventilasi, Pemulihan glikogen otot dan perubahan aliran darah otot, dimana ketiga kejadian tersebut diupayakan tubuh untuk mampu melaksanakan aktifitas dengan baik. Selain itu bebab kerja, kapasitas kerja dan lingkungan kerja juga mempengaruhi perubahan pada ventilasi, glikogen otot dan perubahan aliran darah otot.

Setelah individu melakukan aktivitas, maka terjadi hutang oksigen, glikogen otot dan perubahan pada aliran darah ke otot. Sehingga seorang individu harus mampu untuk memulihkan kondisi tersebut untuk mampu melakukan aktifitas selanjutnya dengan baik. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kembalinya kesegaran jasmani individu setelah aktifitas antara lain istirahat yang cukup, diet tinggi karbohidrat dan olahraga yang cukup. pada aktifitas fisik (olah raga) yang teratur dan baik, terjadi peningkatan daya tahan cardiovascular, alat pernafasan, jumlah sel darah merah dan volume darah juga meningkat, daya tahan otot meningkat. Peningkatan daya tahan cardiovascular, alat pernafasan, jumlah sel darah merah dan volume darah , dan daya tahan otot sangat diperlukan untuk proses pemulihan kondisi kesegaran jasmani setelah aktifitas (bekerja), sehingga kondisi kesegaran jasmani seorang individu baik. (Ganong, 2006).

Sebagai kelompok kontrol adalah perawat yang melaksanakan dinas pagi.

Berdasarkan data yang didapatkan pada perawat yang dinas pagi didapatkan derajat sinifikasi 0.04 lebih rendah dari perawat yang melaksanakan dinas malam. Disini berarti, pada perawat yang melaksanakan dinas pagi juga tidak didapatkan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani, baru setelah hari ke empat dan kelima, dinas pagi berpengaruh terhadap penurunan tingkat kesegaran jasmani secara signifikan.

Selain hal tersebut di atas rata-rata tingkat kesegaran jasmani perawat yang dinas pagi memiliki indeks nilai yang lebih rendah dibandingkan perawat yang dinas malam. Hal ini terjadi karena faktor usia. Sebanyak 60 % (3 orang) dari 5 responden yang melaksanakan dinas pagi memiliki usia diatas 30 – 35 tahun . Sesuai dengan teori yang telah diungkapkan pada Bab II bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani adalah usia. Mulai masa kanak-kanak sampai usia 20 – 30 tahun daya tahan kardiovaskular meningkat, kemudian menurun sejalan dengan meningkatnya usia. Selain itu kekuatan otot yang merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani akan mencapai puncak pada usia 20 – 30 tahun. Setelah itu terjadi penurunan hingga pada usia 65 tahun tinggal 65% - 70%. Penurunan ini dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang dilakukan. Perawat yang melaksanakan dinas pagi sebanyak 3 orang (60 %) adalah senior, yang sudah berkurang aktifitas fisiknya, sehingga tingkat kesegaran jasmani relatif lebih rendah

dibandingkan perawat yang berusia kurang dari 35 tahun.

Faktor lain yang mempengaruhinya sama dengan faktor-fktor yang mempengaruhi penurunan tingkat kesegaran jasmani pada perawat yang dinas malam, terutama faktor olah raga. Pada perawat yang dinas pagi juga tidak ada yang melaksanakan kegiatan olah raga secara rutin, hanya 1 orang perawat dari 5 perawat yang melakukannya .Aktifitas fisik (olah raga) yang teratur dan baik, terjadi peningkatan daya tahan cardiovascular, alat pernafasan, jumlah sel darah merah dan volume darah juga meningkat, daya tahan otot meningkat. Peningkatan daya tahan cardiovascular, alat pernafasan, jumlah sel darah merah dan volume darah , dan daya tahan otot sangat diperlukan untuk proses pemulihan kondisi kesegaran jasmani setelah aktifitas (bekerja), sehingga kondisi kesegaran jasmani seorang individu baik. (Ganong, 2006).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Dinas Malam Terhadap Kesegaran Jasmani Perawat di Ruang Cempaka Bapelkes RSD Kabupaten Jombang pada tanggal 26 Juni 2007 s/d 22 Juli 2007 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Tingkat kesegaran jasmani perawat sebelum dinas malam di Ruang Cempaka Bapelkes RSD Kabupaten Jombang sebagian besar adalah jelek. Tingkat kesegaran jasmani perawat sesudah dinas malam di Ruang Cempaka Bapelkes RSD Kabupaten

Jombang sebagian besar adalah jelek, sama seperti sebelum dinas malam, tetapi mempunyai nilai indeks rata-rata lebih rendah dibanding nilai kebugaran jasmani sebelum dinas malam. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan (0.08) antara dinas malam dengan penurunan kebugaran jasmani perawat di Ruang Cempaka Bapelkes RSD Kabupaten Jombang. Tetapi ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani antara dinas malam hari I dengan dinas malam hari ke V. Bagi perawat yang mengalami dinas malam, disarankan untuk meningkatkan status kebugaran jasmani dengan diet yang tinggi kalori, atau sekitar 2000 Kkal , istirahat yang cukup sekitar 6 – 8 jam perhari dan yang terpenting menjalani olah raga yang teratur terutama untuk meningkatkan kapasitas system kardiovaskular dan pernafasan. Olahraga yang baik adalah tiga kali dalam satu minggu selama 1 jam, atau jalan kaki sebanyak sekitar 3000 langkah.

Bagi institusi Rumah Sakit disarankan untuk peningkatan jumlah SDM (perawat) agar seimbang antara jumlah perawat yang dinas malam dengan jumlah pasien, sehingga beban kerja tidak berlebihan, dan pelayanan yang diberikan dapat optimal. Selain itu disarankan bagi institusi rumah sakit untuk tidak melaksanakan dinas malam lebih dari 4 hari. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat dilanjutkan untuk mengidentifikasi jumlah hari kerja yang efektif untuk dinas malam dengan instrument yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.2002.rosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik,Rineka Cipta.Jakarta.
- Ganong.2002.Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.EGC.Jakarta.
- Guyton.2002.Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.EGC.Jakarta.
- Nursalam.2003.Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta.Sagung Seto
- www.plasa.com.Sehat Kerja-File.20 Nopember 2006.pukul 15.00 BBWI.
- www.http plasa.com.Kerja Shiff-File.20 Nopember 2006.pukul 15.00 BBWI.
- www.http plasa.com.Gizi Perempuan-File.20 Nopember 2006.pukul 15.00 BBWI.
- www.http plasa.com.Kerja Shiff-Hamil-File.20 Nopember 2006.pukul 15.00 BBWI.
- www.http plasa.com.Permen Sehat Kerja-File.20 Nopember 2006.pukul 15.00 BBWI.
- Warta Kesehatan Masyarakat,Edisi No 11 Nopember,Tahun 2005