

Strategi Manajemen *Shift Work Disorder* (SWD) untuk Perawat Rumah Sakit: Sistematis Review

Shift Work Disorder (SWD) Management Strategies for Hospital Nurses: A Systematic Review

Ichsan Rizany^{1,2}✉, Hanny Handiyani¹, Hening Pujasari³, Dadan Erwandi⁴, Cicilia Ika Wulandari¹, Dewi Gayatri¹

¹Doktoral Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Indonesia

²Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

³Magister Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Indonesia

⁴Magister K3, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: *Shift Worker Disorder* (SWD) masih menjadi masalah sampai saat ini. Perkiraan prevalensi gangguan kerja shift (SWD) bervariasi antara 5 - 35,2%. Banyak dampak yang diakibatkan oleh SWD kepada perawat.

Tujuan: Penelitian bertujuan melakukan analisis tentang strategi manajemen shift work disorder (SWD) untuk perawat di rumah sakit.

Metode: Desain penelitian ini adalah *systematic review* menggunakan diagram alur PRISMA. Peneliti menggunakan PICO dan mencari artikel bahasa Inggris yang diterbitkan dari tahun 2018 sampai dengan Maret 2023. Database yang digunakan meliputi ProQuest, MEDLINE, Embase, Scopus, PubMed, ClinicalKey Nursing, Science Direct, dan Taylor & Francis. Peneliti memanfaatkan tool Covidence untuk proses seleksi data sampai dengan ekstraksi serta menggunakan instrument *the Joanna Briggs Institute* (JBI) untuk mengevaluasi artikel.

Hasil: Sepuluh artikel telah diidentifikasi dan dianalisis. Ukuran sampel dari studi dilaporkan berkisar dari 16 sampai dengan 4275 yang dilakukan di berbagai wilayah geografis. Perawat bisa melakukan manajemen stres, menerapkan *sleep hygiene*, dan terapi perilaku kognitif untuk mengurangi SWD. Manajemen jadwal dinas, dukungan sosial dan pengaturan cahaya lingkungan menjadi poin yang dapat diperhatikan di level organisasi oleh manajer rumah sakit dalam membantu mengurangi SWD.

Kesimpulan: Strategi untuk manajemen SWD dapat melalui *sleep hygiene*, pengaturan cahaya lingkungan, terapi perilaku kognitif, dukungan sosial, manajemen stres, dan penjadwalan dinas.

Kata Kunci: Perawat, Penjadwalan Dinas, Rumah Sakit, Shift Work Disorder, *Sleep Hygiene*

ABSTRACT

Background: *Shift worker disorder* (SWD) is still a problem today. Estimates of the prevalence of SWD vary between 5 - 35.2%. There are many impacts caused by SWD on nurses.

Objective: The study aims to analyze shift work disorder (SWD) management strategies for nurses in hospitals.

Methods: The design of this study was a systematic review using the PRISMA flowchart. Researchers used PICO and searched for English articles published from 2018 to March 2023. The databases used included ProQuest, MEDLINE, Embase, Scopus, PubMed, ClinicalKey Nursing, Science Direct, and Taylor & Francis. Researchers utilize the Covidence tool for the data selection process up to extraction and use the Joanna Briggs Institute (JBI) instrument to evaluate articles.

Results: Ten articles have been identified and analyzed. The sample size of the studies reported ranged from 16 to 4275 which were conducted in various geographic regions. Nurses can carry out stress management, implement *sleep hygiene*, and cognitive behavioral therapy to reduce SWD. Nurse scheduling management, social support, and environmental light arrangements are points that can be considered at the organizational level by hospital managers to help reduce SWD.

Conclusion: Strategies for SWD management can be through *sleep hygiene*, environmental light management, cognitive behavioral therapy, social support, stress management, and office scheduling.

Keywords: Nurse, Nurse Scheduling, Hospital, Shift Work Disorder, *Sleep Hygiene*

✉ Corresponding author: ichsan.r.psik@ulm.ac.id

Diajukan 12 Januari 2024 Diperbaiki 13 Februari 2024 Diterima 28 Mei 2024