

PENERAPAN METODE *NAPS* (TIDUR SIANG) UNTUK PENINGKATAN KINERJA KARYAWAN JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES PADANG

Nike Sari Oktavia¹, Faridah BD²

¹ Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Padang

² Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Padang

E-mail: ikesay@gmail.com¹, faridahbd140@gmail.com²

Doi : <https://doi.org/10.30787/gemassika.v6i1.530>

Received: Desember 2019 | Revised: Februari 2020 | Accepted: Nopember 2021

ABSTRACT

Some companies, including Google and Apple allow their employees to take a nap at work, and science proves that this is a very good idea. Studies show that short nap for 10 to 15 minutes increase mental efficiency and productivity, which is a small investment in time for big results in corporate morale and production. The purpose of this community service activity is to identify the benefits of napping for employees of the Department of Midwifery at the Polytechnic of the Ministry of Health in Padang. If they feel the benefits, of course they can apply it on a daily basis during office breaks in addition to prayer and lunch. This Community Service Activity is carried out on September 19 to November 1, 2019. Community Service Activity is carried out every day if employees have time for a nap. Most of the employees consisting of lecturers and education staff feel that taking a naps provides benefits, eliminates fatigue, and makes the body work more enthusiastic because it feels fresher. It is expected that the Department of Midwifery or the Poltekkes of the Ministry of Health in Padang can implement the Naps method or make a nap program in its office.

Keywords: *Method; Naps; Performance*

PENDAHULUAN

Salah satu metode yang diterapkan pada dunia pendidikan dan kerja di negara Tiongkok dan Jepang adalah metode *Naps* atau tidur siang yang dilakukan pelajar atau karyawan pada saat jam istirahat. Tidur siang untuk mengistirahatkan fisik dan pikiran siswa agar

ketika bangun otak sudah siap untuk menerima berbagai materi pelajaran yang disampaikan guru. Sedangkan pada karyawan, tidur siang membuat mereka konsentrasi kembali bekerja sehingga perusahaan untung memiliki karyawan yang bersemangat tinggi dan tidak lelah setelah bekerja seharian dari pagi.

Beberapa perusahaan, termasuk Google dan Apple memperbolehkan karyawannya untuk tidur siang di tempat kerja, dan sains membuktikan bahwa itu ternyata ide yang sangat bagus. Studi menunjukkan bahwa tidur siang singkat selama 10 hingga 15 menit, meningkatkan efisiensi mental dan produktivitas, yang merupakan investasi kecil pada waktunya untuk hasil besar dalam moral dan produksi perusahaan.

Dosen dan tenaga kependidikan di Poltekkes Kemenkes Padang termasuk di Jurusan Kebidanan bekerja mulai dari jam 07.30 sampai dengan 16.00 WIB, dengan jam kerja \pm 7-8 jam sehari. Walaupun ada jadwal istirahat selama 1 -1,5 jam, biasanya hanya digunakan untuk sholat zuhur dan makan siang. Tidak jarang waktu istirahat ini masih digunakan untuk melayani mahasiswa sehingga sisa waktu hanya tinggal untuk sholat dan makan siang saja tanpa istirahat. Tentunya kondisi ini membuat dosen kurang bersemangat ketika harus mengajar pada siang hari, sementara dosen harus selalu prima ketika berada di depan mahasiswa. Sementara tenaga kependidikan hampir sama, energi yang mulai berkurang dan lelah yang dirasakan membuat kinerja menurun ketika dilakukan pada siang sampai sore hari.

Tidur siang sangat baik bagi karyawan/pekerja karena dapat meningkatkan kreativitas

dan konsentrasi. Karena dengan tidur siang karyawan/pekerja menjadi lebih berenergi. Banyak ilmuwan mengungkapkan bahwa tidur siang selama 20 menit bisa menghasilkan lebih banyak stamina daripada melakukan hal serupa selama 20 menit di pagi hari. Selain itu, tidur siang dapat meningkatkan fungsi kognitif. Hal ini dibuktikan melalui sebuah penelitian di NASA yang menunjukkan bahwa tidur siang selama 30 menit dapat meningkatkan kemampuan kognitif sekitar 40%. Tidur siang ternyata juga dapat menurunkan hormon penyebab stres. Hal ini membuat orang yang tidur siang merasa lebih rileks, segar, serta fokus. Tidur siang juga meningkatkan kemampuan motorik, keberanian mengambil keputusan, serta semangat. Lebih dari itu, tidur siang mampu menurunkan kemungkinan penyakit jantung dan stres sebesar 30%.

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Kegiatan Proses Belajar Mengajar (PBM) dan administrasi pada Prodi D III Kebidanan Padang biasanya berlangsung setiap hari dari pagi sampai sore hari. Kondisi ini kadang membuat dosen dan tenaga kependidikan kelelahan dan mengantuk sehingga kurang bersemangat dalam bekerja terutama di siang dan sore hari. Seringkali dosen yang mengajar pada jadwal siang hari merasa agak

mengantuk masuk ke kelas dan tentunya PBM jadi kurang bersemangat. Kondisi ini mengakibatkan mahasiswa juga kurang bersemangat. Metode Tidur siang (*naps*) dapat menjadi upaya untuk membuat dosen dan tenaga kependidikan lebih konsentrasi dalam mengajar atau bekerja walaupun pada waktu yang “rawan” mengantuk dan lelah.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat “Penerapan Metode Tidur Siang (*Naps*) untuk Peningkatan Kinerja Karyawan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2019”.

Target atau sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dosen Prodi D III Kebidanan Padang dengan karyawan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Padang. Kegiatan ini berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya pada tahun 2018 pada mahasiswa Prodi D III Kebidanan Padang. Kegiatan ini akan melibatkan dosen dan tenaga kependidikan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Padang.

Setelah kegiatan pengabmas ini diharapkan metode *Naps* (tidur siang) dapat dijadikan program oleh direktorat Poltekkes Kemenkes Padang bagi karyawannya sebagai salah satu usaha peningkatan kinerja institusi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan surat izin kepada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Padang untuk menentukan tempat atau ruangan dan waktu pelaksanaan. Tempatnya di Jurusan Kebidanan Prodi D III Kebidanan Padang dengan fasilitas ruangan yang luas dan nyaman. Ruangan yang dilengkapi pendingin ruangan dan kondisi yang tidak dilewati banyak pengunjung atau mahasiswa. Ruangan yang disertai toilet dan ruangan sholat.

Evaluasi kegiatan ini langsung dilaksanakan setelah penerapan metode *naps* (tidur siang) dilakukan. Jumlah karyawan yang terdiri dari dosen dan tenaga kependidikan diminta penjelasannya setelah metode *naps* dilakukan.

HASIL PEMBAHASAN

Semua dosen yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Padang ini merasa bahwa kegiatan tidur siang (*Naps*) memberikan manfaat yang besar bagi mereka. Lima orang dosen Prodi D III Kebidanan yang menjadi responden melakukan tidur siang pada saat mereka ada waktu luang. Berdasarkan pengamatan, beban kerja dosen jauh lebih banyak dibandingkan beban kerja tenaga kependidikan.

Seperti kita ketahui, tugas dosen dengan menjalankan Tri Dharma Perguruan tinggi yang terdiri dari mengajar, meneliti, dan melakukan pengabmas ditambah pula dengan kegiatan administrasi. Di samping itu dosen di Prodi D III Kebidanan semuanya merupakan pengelola yang berarti memiliki tugas tambahan di luar tugas wajibnya. Tidak jarang tugas tambahan ini justru kadang memakan waktu lebih banyak dibanding tugas wajib pada 1 hari kerja. Dosen juga kadang terpaksa memanfaatkan jam istirahat untuk menyelesaikan tugas mereka tersebut. Keterbatasan jumlah dosen di Prodi D III Kebidanan Padang mengakibatkan dosen yang ada semua berperan sebagai pengelola atau memiliki tugas tambahan seperti, menjabat sebagai pengelola jurusan dan sebagai pengelola prodi.

Silvani salah seorang tendik yang kebetulan sedang hamil trimester 1 mengatakan bahwa *“tidur siang di saat jam istirahat kantor sangat membantunya beristirahat setelah lelah bekerja dari pagi hari, tidur siang mampu menghilangkan pusing yang dirasakannya dan membuat semangat kembali bekerja”*. Kondisi Silvani yang memang gampang lelah dan terkadang mengalami mual sangat membantunya dengan adanya kegiatan pengabmas ini.

Kondisi yang tidak jauh berbeda dialami oleh Yuanita yang sehari-hari sebagai

Clinical Instruktur. Setelah membimbing mahasiswa praktik di laboratorium, kadang dia harus menjemput anaknya pulang sekolah, kondisinya yang sedang hamil trimester 2 ini juga tentu sangat lelah dengan rutinitasnya. Yuanita mengatakan *“Tidur siang pada saat jam istirahat membantunya kembali rileks dan dapat melanjutkan pekerjaannya dengan baik, sebaiknya metode ini dilanjutkan karena sangat membantu mengembalikan kondisi tubuh”*. Di Prodi Kebidanan mayoritas dosen dan tenaga kependidikannya adalah perempuan. Tidak jarang anak biasanya bersekolah dekat dengan kantor ibu bukan ayah, sehingga yang bertanggung jawab mengantar dan menjemput sekolah anak adalah tugas ibu. Setelah berkeja dari pagi, ketika siang ibu yang bekerja biasanya akan menjemput anaknya sekolah atau mengantarkan ke tempat les, tugas ini membuat tenaga karyawan semakin berkurang. Dengan tidur siang sebelum atau setelah menjemput atau mengantarkan anak, membuat dosen maupun tendik menjadi bisa istirahat sejenak menghilangkan lelah dan tetap bisa melanjutkan pekerjaannya.

Tidur siang dapat meningkatkan fungsi kognitif. Hal ini dibuktikan melalui sebuah penelitian di NASA yang menunjukkan bahwa tidur siang selama 30 menit dapat meningkatkan kemampuan kognitif sekitar

40%. Tidur siang ternyata juga dapat menurunkan hormon penyebab stres. Hal ini membuat orang yang tidur siang merasa lebih rileks, segar, serta fokus. Tidur siang juga meningkatkan kemampuan motorik, keberanian mengambil keputusan, serta semangat. Lebih dari itu, tidur siang mampu menurunkan kemungkinan penyakit jantung dan stres sebesar 30%.

Tidur merupakan salah satu kegiatan yang memiliki peran penting dalam hidup manusia. Selain itu tidur juga merupakan salah satu kegiatan signifikan yang menempati sepertiga dari kehidupan manusia. Meski fungsi tidur secara pasti belum ditemukan, namun telah diketahui bahwa mekanisme tidur memiliki salah satu fungsi pertahanan diri. Dengan kata lain, tidur membuat kita mampu mempertahankan kondisi tubuh yang prima walau telah mengalami kelelahan. Hal ini yang dirasakan oleh semua responden.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Berkeley di sekolah menemukan bahwa tidur selama satu jam secara dramatis meningkatkan dan mengembalikan kekuatan otak, pada gilirannya membuatnya lebih mudah untuk belajar dan menyimpan informasi baru. Tidur membersihkan ingatan jangka pendek, memberi ruang untuk mendapatkan informasi baru dan memberi kesempatan kepada kita untuk menjadi pelajar yang lebih baik dan

lebih efisien. Tidak jauh halnya dengan pelajar, karyawan yang terdiri dari dosen dan tenaga kependidikan juga menggunakan kemampuan berfikir dalam pekerjaan mereka. Mereka juga menyimpan informasi dan melakukan analisa. Dengan tidur siang informasi terjaga bekerja lebih focus dan semangat untuk melanjutkan pekerjaannya.

Tidak jauh berbeda dengan Derwita yang seorang pustakawan. Rutinitasnya adalah mengelola perpustakaan dan kebetulan bekerja sendiri, hal ini tidak jarang membuatnya jenuh. Menurut Derwita *“Setelah istirahat dengan tidur siang membuat pikiran lebih fresh, dan sebaiknya kegiatan ini dilanjutkan”*. Karena bekerja sendiri di perpustakaan prodi, Derwita agak kesulitan untuk tidur di saat jam istirahatnya. Ini terjadi karena pada saat jam istirahat mahasiswa masih berada di dalam perpustakaan baik untuk membaca maupun meminjam buku. Dengan sholat dan makan, perpustakaan masih bisa dibuka dan melayani mahasiswa, tetapi ketika beristirahat untuk tidur tentu perpustakaan harus ditutup. Dia berharap dengan adanya program *Naps* tentu waktu istirahat dapat dimanfaatkan dengan baik dan perpustakaan akan ditutup pada jadwal istirahat tersebut.

Dian yang seorang dosen mengatakan *“tidur siang sangat bermanfaat, setelah istirahat tidur sehabis sholat dan makan siang*

membuat tubuh terasa segar untuk melakukan pekerjaan berikutnya". Sedangkan menurut dosen lain, Eravianti mengatakan "*akan selalu melakukan tidur siang jika waktu memungkinkan, karena badan yang lelah kembali terasa segar dan siap beraktivitas*". Keterangan ini memang sesuai dengan Dr. Janet Kennedy, seorang psikolog klinis dan Doktor Founder of NYC *Sleep*, sebuah layanan yang menciptakan program perawatan yang disesuaikan untuk orang dewasa dan anak-anak untuk mengatasi gangguan tidur, tidur 20 sampai 40 menit sebelum pukul 2 atau 3 sore memberikan hasil terbaik. Waktu ini tepat pada pukul 12.00 sampai dengan 13.00 atau 13.30 WIB merupakan waktu istirahat yang jika digunakan seefektif mungkin mencukupi untuk sholat, makan siang, dan tidur siang sebentar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabmas ini dapat disimpulkan beberapa hal, antara lain: Jumlah dosen yang mengikuti kegiatan sebanyak 5 orang. Jumlah tenaga kependidikan yang mengikuti kegiatan sebanyak 10 orang yang terdiri dari tenaga administrasi, clinical instruktur, dan cleaning service. Semua

dosen yang ikut kegiatan pengabmas ini merasa kegiatan *Naps* (tidur siang) sangat bermanfaat. Semua tenaga kependidikan yang ikut kegiatan pengabmas ini merasa kegiatan ini sangat bermanfaat dalam peningkatan kinerja mereka.

Beberapa hal yang dapat disarankan antara lain : Dapat dipertimbangkan oleh pihak Jurusan Kebidanan atau Poltekkes Kemenkes Padang untuk menjadikan tidur siang (*Naps*) sebagai bagian dari program kerja karena kegiatan ini terbukti meningkatkan konsentrasi dan semangat kerja setelah lelah bekerja dari pagi jam 07.30 WIB. Anjuran untuk istirahat siang tidak hanya untuk sholat dan makan siang, tetapi menyempatkan tidur siang walaupun cuma sesaat di kantor karena dibandingkan istirahat pulang ke rumah yang menggunakan waktu lebih lama tentunya secara fisik menimbulkan rasa lelah dan membuat karyawan malas untuk bekerja setelah siang. Kantor hendaknya dapat memfasilitasi tidur siang dengan menyediakan fasilitas yang baik sehingga istirahat siang berlangsung tenang, dengan demikian kinerja karyawan khususnya Jurusan Kebidanan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman J. Napping: The Expert's Guide. The Guardian (artikel online).2009. <http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2009> (diunduh 15 Februari 2018).
- Carman CL. Kesehatan jiwa dan psikiatri, Pedoman klinis keperawatan edisi 2. Jakarta: EGC; 2007.
- Ficca G. Axelsson J. Mollicone DJ. Muto V, dan Vitiello V. Naps, cognition and performance. Tersedia dari <http://www.elsevier.com/smrj> (diunduh 9 November 2018).
- Guyton AC, Hall JE. Textbook of medical physiology. Edisi ke-11. Philadelphia: Elsevier Saunders; 2007.
- Harkreader, H, Hogan, M.A., & Thobaben M. Fundamental of nursing: Caring and Critical judgment. 2007.
- Mander B dan Walker M. Kualitas tidur dan usia mempengaruhi tugas mengingat otak. Tersedia dari: URL: HYPERLINK <http://www.Mediapublica.ca.com> (diunduh 02 April 2018).
- Miller T. The Science of The Perfect Nap. Life Hacker (artikel online). 2012. <https://lifelifehacker.com> (diunduh 07 Februari 2018).
- Marieb EN, Hoehn KN. Anatomy and Physiology (3rd edition). San Francisco: Pearson Benjamin Cummings; 2008: 413-5.
- Naja AH. Pendidikan berkualitas dan pembangunan SDM. Jakarta: Universitas Indonesia; 2006.
- National Sleep Foundation. How long is an Ideal Nap? Sleep.org (artikel online). <http://sleep.org/> (diunduh 11 Maret 2018).
- Pinola M. How long Nap for The Biggest Brain Benefits. Life Hacker (artikel online). 2013. <https://lifelifehacker.com> (diunduh 15 Februari 2018).
- Potter PA, Perry AG. Buku ajar fundamental keperawatan. Jakarta: EGC; 2005.
- Wibowo H. Sistem Pengolahan Kuesioner Berbasis Web di Jurusan Ilmu Komputer Universitas lampung. Digilib.unila.ac.id. Tersedia dari <http://www.kajianpustaka.com2014/01> (diunduh 4 Maret 2019).
- _____ Catatan tentang Manajemen SDM dan Mutu SDM. <https://ronawajah.wordpress.com> (diunduh 4 Maret 2019).