

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *SHIFT WORK SLEEP DISORDER* PADA PERAWAT DI RSU HERMINA SUKABUMI TAHUN 2025

Keisha Najmina Zata Amani

Abstrak

Meningkatnya kebutuhan masyarakat terhadap layanan kesehatan mendorong rumah sakit untuk menerapkan sistem *shift* kerja guna memastikan pelayanan tetap berjalan. Namun, pola *shift* kerja yang tidak sejalan dengan ritme biologis tubuh kerap menimbulkan gangguan tidur, salah satunya adalah *shift work sleep disorder*. Dampaknya pada perawat berpengaruh terhadap kinerja, penurunan produktivitas, kualitas tidur, keselamatan dan mutu pelayanan pasien. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *shift work sleep disorder* pada perawat di RSU Hermina Sukabumi tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan sampel penelitian sebanyak 117 responden. Penelitian dilakukan pada bulan Mei – Juni 2025. Hasil penelitian didapatkan 75 (64,1%) perawat mengalami *shift work sleep disorder*. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia (p -value 0,012), kualitas tidur (p -value 0,030), masa kerja (p -value 0,003), *shift* kerja (p -value 0,050), dan beban kerja (p -value 0,032). Disimpulkan variabel yang berhubungan dengan *shift work sleep disorder* adalah usia, kualitas tidur, masa kerja, *shift* kerja, dan beban kerja. Pekerja disarankan menjaga kualitas tidur dengan tidur 6–8 jam setelah *shift* malam di ruangan gelap dan nyaman, menghindari kafein sebelum tidur, rutin beraktivitas fisik selama 10 - 15 menit, serta menjaga konsistensi waktu tidur dengan bantuan alarm.

Kata Kunci: Perawat, Rumah Sakit, *Shift Work Sleep Disorder*.

FACTORS ASSOCIATED WITH SHIFT WORK SLEEP DISORDERED AMONG NURSES AT HERMINA GENERAL HOSPITAL SUKABUMI IN 2025

Keisha Najmina Zata Amani

Abstract

The increasing demand for healthcare services has driven hospitals to implement shift work systems to ensure continuous care. However, shift patterns that are inconsistent with the body's biological rhythms often cause sleep disturbances, one of which is shift work sleep disorder. This condition negatively affects nurses performance, productivity, sleep quality, patient safety, and service quality. This study aimed to identify factors associated with SWSD among nurses at Hermina Sukabumi General Hospital in 2025. A cross-sectional design was applied with 117 respondents. The study was conducted from May to June 2025. The results showed that 75 nurses (64.1%) experienced shift work sleep disorder. Bivariate analysis revealed significant associations between shift work sleep disorder and age ($p = 0.012$), sleep quality ($p = 0.030$), length of employment ($p = 0.003$), shift schedule ($p = 0.050$), and workload ($p = 0.032$). In conclusion, age, sleep quality, length of employment, shift patterns, and workload are factors significantly related to shift work sleep disorder. Nurses are advised to improve sleep hygiene by sleeping 6–8 hours after night shifts, in a dark and comfortable room, avoiding caffeine before sleep, engaging in physical activity, and maintaining consistent sleep routines.

Keyword: Hospital, Nurse, Shift Work Sleep Disorder