



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

SKRIPSI

KEISHA NAJMINA ZATA AMANI

2110713007

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2025**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

KEISHA NAJMINA ZATA AMANI

2110713007

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Keisha Najmina Zata Amani

NIM : 2110713007

Tanggal : 23 Juni 2025

Bilamana kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku

Jakarta, 23 Juni 2025

Yang Menyatakan,



(Keisha Najmina Zata Amani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Keisha Najmina Zata Amani

NIM : 2110713007

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan *Shift Work Sleep Disorder* pada Perawat di RSUD Hermina Sukabumi Tahun 2025.

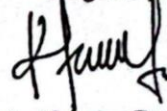
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 23 Juni 2025

Yang Menandatangani,



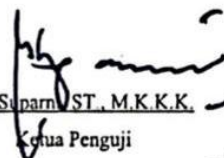
(Keisha Najmina Zata Amani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Keisha Najmina Zata Amani
NIM : 2110713007
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan *Shift Work Sleep Disorder* pada Perawat di RSU Hermina Sukabumi Tahun 2025.

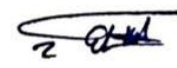
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


Dr. Suparn ST, M.K.K.K.
Ketua Penguji


Dr. Euseya Puri Ardhivanti, S.ST., M.Kes.
Penguji I


Afid Amir Amrullah, S.Kp., M.K.K.K.
Penguji II (Pembimbing)


Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D.
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta


Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid.
Koordinator Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana



Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 23 Juni 2025

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan *Shift Work Sleep Disorder* pada Perawat di RSUD Hermina Sukabumi Tahun 2025” sebagai salah satu syarat pemenuhan skripsi semester genap.

Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh responden di RSUD Hermina Sukabumi yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Nurul selaku HRD dan Bapak Luqman selaku kepala perawat di RSUD Hermina Sukabumi yang telah menerima dan banyak membantu dalam penelitian ini. Kepada Bapak Afif Amir Amrullah, S.Kp., M.K.K.K., selaku dosen pembimbing skripsi dan kepada para dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana yang telah banyak memberikan dukungan serta arahnya, penulis ucapkan terima kasih.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua Bambang Hermanto (Ayah) dan Endang Yulyastuti (Ibu) yang telah memberikan doa dan semangat. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman dan sahabat, Rachel, Salwa, Diandra, Jira, Silmi, Diaz, Dewi, Fadya, Raisya, Riza, dan Alfath atas motivasi dan dukungan serta doa yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan segala kekurangan dalam skripsi ini. Besar harapan penulis agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca ataupun peneliti selanjutnya.

Jakarta, 18 Juni 2025

Penulis



Keisha Najmina Zata Amani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
I.5 Ruang Lingkup	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 8
II.1 <i>Shift Work Sleep Disorder</i>	8
II.2 Penelitian Terdahulu	19
II.3 Kerangka Teori	24
 BAB III METODE PENELITIAN	 25
III.1 Kerangka Konsep	25
III.2 Hipotesis Penelitian	26
III.3 Definisi Operasional	28
III.4 Desain Penelitian	32
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	32
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian	32
III.7 Metode Pengumpulan Data	34
III.8 Instrumen Penelitian	35
III.9 Pengolahan Data	41
III.10 Analisis Data	43
III.11 Uji Normalitas	44
III.12 Etika Penelitian	45
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 47
IV.1 Gambaran Lokasi	47
IV.2 Hasil Penelitian	48
IV.3 Pembahasan Hasil	55
IV.4 Keterbatasan Penelitian	68

BAB V PENUTUP	69
V.1 Kesimpulan.....	69
V.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	19
Tabel 2	Definisi Operasional.....	28
Tabel 3	Perhitungan Besar Sampel Minimal.....	33
Tabel 4	Skoring Kuesioner Kualitas Tidur.....	38
Tabel 5	Kode Variabel Penelitian.....	42
Tabel 6	Uji Normalitas.....	45
Tabel 7	Distribusi Frekuensi <i>Shift Work Sleep Disorder</i> pada Perawat.....	49
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Faktor Individu dan Faktor Pekerjaan.....	49
Tabel 9	Analisis Bivariat Variabel Independen dengan <i>Shift Work Sleep Disorder</i> pada Perawat di RSUD Hermina Sukabumi Tahun 2025.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	24
Gambar 2	Kerangka Konsep	25
Gambar 3	RSU Hermina Sukabumi	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Time Schedule</i>
Lampiran 2	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 3	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Surat Persetujuan Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 5	Surat Ijin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 6	Surat Persetujuan <i>Ethical Clearance</i> Penelitian
Lampiran 7	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
Lampiran 8	Lembar <i>Informed Consent</i>
Lampiran 9	Kuesioner Penelitian
Lampiran 10	Master Tabel Penelitian
Lampiran 11	Hasil Uji Normalitas, Uji Univariat dan Uji Bivariat
Lampiran 12	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 13	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 14	Hasil Uji Turnitin