

FAKTOR – FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR PERAWAT SHIFT MALAM RUMAH SAKIT X TIPE C WILAYAH JAKARTA UTARA TAHUN 2025

Rizky Agung Laksono

Abstrak

Perawat shift malam banyak yang mengalami kualitas tidur buruk akibat ritme kerja yang bertentangan dengan jam biologis tubuh. Kualitas tidur yang menurun dapat berdampak pada performa kerja, kesehatan, serta meningkatkan risiko kecelakaan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berdampak pada kualitas tidur perawat *shift* malam. Penelitian ini menggunakan desain potong lintang dengan pendekatan kuantitatif. Sampel terdiri dari 60 perawat shift malam yang dipilih melalui total sampling. Data dikumpulkan secara daring menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Expanded Nursing Stress Scale (ENSS), dan formulir karakteristik responden. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan uji chi-square, dan multivariat menggunakan regresi logistik ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia ($p=0,005$), masa kerja ($p=0,035$), dan stres kerja ($p=0,028$) berhubungan signifikan dengan kualitas tidur, sedangkan jenis kelamin dan konsumsi kafein tidak. Analisis multivariat menunjukkan bahwa usia merupakan faktor paling dominan yang memengaruhi kualitas tidur ($POR=5,116$). Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap usia dalam pengaturan jadwal shift malam untuk menjaga kualitas tidur perawat.

Kata Kunci: faktor-faktor, kualitas tidur, perawat, shift malam, rumah sakit

FACTORS INFLUENCING THE SLEEP QUALITY OF NIGHT SHIFT NURSES AT TYPE C HOSPITAL X IN NORTH JAKARTA 2025

Rizky Agung Laksono

Abstract

Night shift nurses often experience poor sleep quality due to work schedules that conflict with the body's natural circadian rhythm. Declining sleep quality can negatively impact job performance, overall health, and increase the risk of workplace accidents. This study aimed to analyze the factors affecting the sleep quality of night shift nurses. A cross-sectional study with a quantitative approach was conducted. The sample consisted of 60 night shift nurses selected through total sampling. Data were collected online using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), the Expanded Nursing Stress Scale (ENSS), and a demographic questionnaire. Data were analyzed through univariate analysis, bivariate analysis using the chi-square test, and multivariate analysis using multiple logistic regression. The results showed that age ($p=0.005$), length of service ($p=0.035$), and work stress ($p=0.018$) were significantly associated with sleep quality, while gender and caffeine consumption were not. Multivariate analysis revealed that age was the most dominant factor influencing sleep quality ($POR=5.116$). These findings highlight the importance of considering age in night shift scheduling to help maintain nurses' sleep quality.

Keyword: factors, sleep quality, nurses, night shift, hospital