

HUBUNGAN *SHIFT* KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR PERAWAT RAWAT INAP DI RSUP DR. SITANALA TANGERANG

Amelia Mustika Dewayanti

Abstrak

Kualitas tidur sangat penting karena dapat membuat kesehatan semakin baik dan dapat menyebabkan konsentrasi yang tinggi, kualitas tidur juga dapat memberikan pengaruh sangat besar terhadap *shift* kerja. *Shift* kerja yang tidak terjadwal dengan baik akan berdampak pada kualitas tidur perawat. Berdasarkan wawancara 5 perawat diketahui bahwa *shift* yang paling panjang dan melelahkan adalah *shift* malam dan berdasarkan observasi jumlah perawat yang sedikit dapat membuat *shift* kerja kurang efektif dan dapat mengakibatkan kualitas tidurnya buruk. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan *shift* kerja dengan kualitas tidur perawat rawat inap di RSUP dr. Sitanala Tangerang, jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional dan dianalisa dengan Uji *Chi-Square*, populasi dalam penelitian ini adalah perawat rawat inap di RSUP dr. Sitanala Tangerang, sampel berjumlah 57 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, hasil penelitian didapatkan terdapat hubungan *shift* kerja dengan kualitas tidur perawat rawat inap di RSUP dr. Sitanala Tangerang ($p=0,001$). Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi profesi keperawatan dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya waktu tidur setelah selesai melaksanakan *shift* kerja .

Kata Kunci : kualitas tidur, perawat, *shift* kerja.

RELATIONSHIP BETWEEN WORK SHIFT AND SLEEP QUALITY OF NURSE IN RSUP DR. SITANALA TANGERANG

Amelia Mustika Dewayanti

Abstract

Sleep quality is very important because it can make health better and can cause high concentrations, sleep quality can also have a very big influence on work shifts. Work shift that is not well scheduled will have an impact on the quality of nurse sleep. This study aims to analyze the relationship of work shifts with the sleep quality of the inpatient nurses in RSUP dr. Sitanala Tangerang, this type of research is a descriptive analytic study with cross sectional approach and analyzed by Chi-Square Test, the population in this study is inpatient nurses at RSUP dr. Sitanala Tangerang, a sample of 57 people, sampling using a *total sampling* technique, the research results found there is a relationship of work shifts with the sleep quality of inpatients nurses at RSUP dr. Sitanala Tangerang ($p = 0.001$). This research can provide input for the nursing profession in raising awareness of the importance of sleep time after completing work shifts.

Keywords: nurse, sleep quality, work shift