



## GAMBARAN KUALITAS TIDUR KARYAWAN DENGAN SISTEM SHIFT DI DAERAH JAKARTA SELATAN

Fierdha Novia Rachmawati<sup>1</sup>, Indah Sri Rezeki<sup>2</sup>, Mora Adelina Batubara<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis,  
Universitas Pamulang

\*Corresponding e-mail : [indahsrirejeki287@gmail.com](mailto:indahsrirejeki287@gmail.com)

### INFO ARTIKEL

Diterima 11 Desember 2022  
Disetujui 13 Januari 2023  
Diterbitkan 01 Februari 2023

### Kata Kunci:

Sistem kerja shift,  
kualitas tidur,  
konsentrasi, *PSQI*, rasa kantuk

### Keywords:

Shift system, sleep  
quality, concentration,  
*PSQI* and drowsiness.

### ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mencari tahu bagaimana aktivitas pergantian kerja system shift dapat mempengaruhi kualitas tidur dan dampaknya pada kinerja karyawan. Data penelitian diambil menggunakan kuisioner dengan skala *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* terhadap 100 orang karyawan yang bekerjadengan menggunakan system shift. Dari hasil penelitian yang melibatkan 100 dan terdiri dari 56 karyawan perempuan dan 44 karyawan laki-laki didapatkan karyawan dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 15 orang karyawan perempuan (26,78%) dan 5 orang karyawan laki-laki (11,37%). Sebanyak 39 karyawan laki-laki (88,63%) dan 41 karyawan perempuan (73,22%) memiliki kualitas tidur yang buruk. penggunaan obat tidur dan efisiensi tidur menjadi komponen terbanyak yang memiliki nilai normal pada karyawan shift yaitu masing-masing sebesar 90% dan 63%. Komponen gangguan aktivitas disiang hari memiliki nilai disfungsi sedang dan berat paling banyak pada karyawan shift masing-masing sebesar 40% dan 39%, dengan mengalami rasa kantuk disiang hari sebesar 49% untuk disfungsi berat, 20% disfungsi ringan, 15% disfungsi sedang dan 16% disfungsi normal.

### ABSTRACT

*This research was conducted with the aim of finding out how the shift system work change activity can affect sleep quality and its impact on employee performance. Research data was taken using a questionnaire with the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) scale for 100 employees who work using a shift system. From the results of the study involving 100 and consisting of 56 female employees and 44 male employees, it was found that employees with good sleep quality were 15 female employees (26.78%) and 5 male employees (11.37%). A total of 39 male employees (88.63%) and 41 female employees (73.22%) had poor sleep quality. use of sleeping pills and sleep efficiency are the most common components that have normal values for shift employees, namely 90% and 63% respectively. The daytime activity disorder component has the most moderate and severe dysfunction values for shift workers, respectively 40% and 39%, with experiencing daytime sleepiness of 49% for severe dysfunction, 20% for mild dysfunction, 15% for moderate dysfunction and 16 % normal dysfunction.*

## PENDAHULUAN

Di era industri 4.0 membawakan berbagai inovasi baru didunia bisnis, hal ini mendorong pertumbuhan dan perkembangan diberbagai bidang industri misalnya *industry retail*, *e-commerce*, percetakan, layanan digital, kesehatan dan lain sebagainya. Setiap perusahaan memiliki kebijakan yang berbeda terhadap jam kerja yang diberlakukan. Untuk memenuhi tengat waktu dan target produksi beberapa industri memberlakukan jam kerja shift. Sistem kerja shift merupakan suatu pergeseran atau penetapan jam kerja dari jam pada umumnya yang terjadi selama satu kali dalam 24 jam. Kerja shift dapat diberlakukan dengan 2 kali shift atau 3 kali pergantian shift jika perusahaan beroperasi selama 24 jam.

Dengan adanya sistem kerja shift yang turut mengubah aktivitas keseharian juga dapat mempengaruhi kualitas tidur yang menyebabkan kantuk dan menurunkan fokus serta konsentrasi saat bekerja dan mengganggu aktivitas operasional serta keselamatan karyawan. Sistem kerja ini sendiri diatur dalam undang- undang No. 13 Tahun 2003, dimana pada pasal 2 dan pasal 3 Ayat (1) mengatur bahwa; “pekerjaan di bidang pelayanan jasa kesehatan, pelayanan transportasi, usaha pariwisata, jasa pos dan telekomunikasi, penyediaan tenaga listrik, jaringan pelayanan air bersih, dan penyedia bahan bakar minyak dan gas bumi, usaha swalayan, media massa, pengamanan, konservasi, dan pekerjaan apabila berhenti dapat mengganggu proses produksi dapat dipekerjakan pada hari libur resmi sesuai dengan kesepakatan antara pekerja dan pengusaha”.

Sistem kerja shift dapat dilakukan dengan dua sampai tiga kali pertukaran jam kerja dalam 24 jam. Dengan adanya perubahan jam kerja seperti ini maka akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari salah satunya perubahan pada jam tidur yang mempengaruhi kualitas tidur sehingga berdampak pada kinerja karyawan. Seperti yang dikutip dari kementerian Kesehatan, waktu tidur yang dibutuhkan berbeda sesuai dengan umur seseorang.

- Usia 0-1 bulan: bayi yang usianya baru 2 bulan membutuhkan waktu tidur 14-18 jam sehari.
- Usia 1-18 bulan: bayi membutuhkan waktu tidur 12-14 jam sehari termasuk tidur siang.
- Usia 3-6 tahun: kebutuhan tidur yang sehat di usia anak menjelang masuk sekolah ini, mereka membutuhkan waktu untuk istirahat tidur 11-13 jam, termasuk tidur siang.
- Usia 6-12 tahun: Anak usia sekolah ini memerlukan waktu tidur 10 jam.
- Usia 12-18 tahun: menjelang remaja sampai remaja kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam.
- Usia 18-40 tahun: orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari. Namun hal ini dapat berbeda tergantung dengan aktivitas yang dilakukan. dan jenis kelamin seseorang.

Bukan hanya tentang kuantitas yang menunjukkan durasi atau lamanya tidur yang dibutuhkan namun kualitas atau kedalaman tidur yang menyebabkan rasa kantuk. Pada tubuh manusia memiliki jam kerja sendiri yang disebut irama sirkadian (*circadian rhythm*, atau jam biologis). Ritme Sirkadian ini mempengaruhi aktivitas jam tidur tubuh manusia dan dipengaruhi juga dengan hormon yaitu melatonin dan kortisol. Melatonin adalah hormon yang mempengaruhi rasa kantuk. Tubuh melepaskan hormon melatonin lebih banyak pada malam hari dibandingkan dengan siang hari. Sedangkan, hormone kortisol dapat membuat manusia lebih waspada dan tubuh memproduksinya lebih banyak pada pagi hari. Oleh sebab itu, jam biologis manusia yang diatur oleh irama sirkadian ini yaitu dengan beraktivitas disiang hari dan istirahat di malam hari. Namun, dengan adanya sistem kerja shift akan mengganggu ritme dari irama sirkadian. Hal ini dapat berpengaruh pada gangguan tidur, kualitas tidur yang menyebabkan rasa kantuk yang berakibat pada produktivitas seseorang.

## KAJIAN LITERATUR

Terdapat dua faktor untuk mengetahui ketika seseorang ingin tertidur dan terbangun. Faktor pertama ialah jam internal tubuh dalam siklus 24 jam atau ritme sirkadian. Jam internal ini menciptakan siklus ritme siang dan malam yang membuat seseorang merasa lelah dan waspada pada waktu malam hari. Faktor kedua adalah zat kimia yang menumpuk di otak yang menyebabkan tekanan tidur. Semakin lama seseorang terjaga, maka semakin banyak zat kimia yang terakumulasi yang berakibat menimbulkan rasa kantuk. Keseimbangan dari kedua faktor inilah yang menyebabkan kapan seseorang merasa lelah dan siap untuk tidur dan berapa nyenyak tidur tersebut, hal ini juga disebabkan oleh ritme sirkadian.

Walker (2017) menjelaskan peran melatonin pada tubuh manusia. Melatonin merupakan hormon yang berfungsi untuk mengirimkan sinyal mengenai siang dan malam ke otak dan tubuh. Produksi melatonin akan meningkat ketika malam hari, dan dialirkan ke aliran darah dari kelenjar pineal, yang berada pada otak manusia.

Produksi melatonin akan meningkat pada malam hari dan menurun pada pagi hari yang menandakan tubuh untuk melanjutkan aktivitasnya. Namun, dengan pergantian waktu tidur dari diakibatkannya perubahan shift kerja maka akan menyebabkan gangguan tidur. Kurang atau bahkan tidak tidur di malam hari dapat menyebabkan menurunkan fungsi imun, kanker, kenaikan berat badan dan meningkatkan kemungkinan terkena penyakit alzheimer.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Metode penelitian deskriptif kuantitatif merupakan suatu penelitian yang mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan suatu fenomena, peristiwa, gejala, dan kejadian yang terjadi secara faktual, sistematis, serta akurat. Fenomena dapat berupa bentuk, aktivitas, hubungan, karakteristik, serta persamaan maupun perbedaan antar fenomena. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan jenis penelitian non eksperimen yang tergolong mudah. Penelitian ini mendeskripsikan data kuantitatif yang didapatkan berkaitan dengan keadaan subjek dari suatu populasi. Metode penelitian deskriptif kuantitatif mencoba menggambarkan keadaan masa sekarang secara mendalam.

Pada penelitian ini penulis meneliti mengenai kualitas tidur karyawan dengan sistem kerja shift di daerah Jakarta Selatan, dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). PSQI adalah kuesioner laporan diri yang menilai kualitas tidur selama interval waktu 1 bulan. Ukurannya terdiri dari 19 item individual, menciptakan 7 komponen yang menghasilkan satu skor global, dan membutuhkan waktu 5-10 menit untuk menyelesaikannya. Kuesioner ini dikembangkan oleh para peneliti University of Pittsburgh. Responden pada kuesioner ini merupakan 100 orang karyawan dengan sistem kerja shift di daerah Jakarta Selatan. Waktu yang digunakan dalam mengumpulkan jawaban yaitu dari tanggal 9 Oktober 2022 hingga 31 Oktober 2022.

Teknik analisis data pada penelitian kuantitatif adalah proses mengolah data yang sudah terkumpul dari responden di lapangan atau referensi lain yang terpercaya. Pada penelitian ini digunakan analisis statistik deskriptif, yaitu analisis data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data-data yang sudah terkumpul sebelumnya tanpa merubah sumber data tersebut. Disini, kami menyajikan data kualitas tidur dengan mendeskripsikan temuan dari jawaban responden mengenai kualitas tidur, gangguan dan penyebabnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian menggunakan kuesioner PSQI dengan melibatkan 100 responden, yang terdiri dari 44 karyawan laki-laki dan 56 karyawan perempuan dengan usia berkisar 19-37 tahun yang bekerja dengan sistem shift di daerah Jakarta Selatan. Karyawan yang bekerja berasal dari berbagai bidang pekerjaan, dimulai dari retail, operasional, pabrik, dan sebagainya.

### 1. Gambaran Kualitas Tidur Responden

Ditinjau secara umum dari hasil kuesioner PSQI maka kualitas tidur yang dimiliki oleh karyawan yang bekerja dengan sistem shift memiliki 18% kualitas tidur baik dan 82% berkualitas tidur buruk. Dengan skor minimal 3 dan skor maksimal 18.

**Tabel.1 Gambaran kualitas tidur karyawan dengan sistem kerja shift di Jakarta Selatan Tahun 2022**

Kategori Kualitas Tidur	
Baik (<5)	Buruk (>5)
20 orang (20%)	80 orang (80%)

Selanjutnya didapatkan bahwa karyawan dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 15 orang karyawan perempuan (26,78%) dan 5 orang karyawan laki-laki (11,37%). Sebanyak 39 karyawan laki-laki (88,63%) dan 41 karyawan perempuan (73,22%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

### 2. Gambaran Ketujuh komponen PSQI

Dari kuesioner yang dilakukan, terdapat 7 (tujuh) komponen yang dinilai untuk menentukan kualitas tidur seseorang, dengan menggunakan skor 1-3. Berdasarkan hasil komponen kuesioner pada PSQI diketahui bahwa penggunaan obat tidur dan efisiensi tidur menjadi komponen terbanyak yang memiliki nilai normal pada karyawan shift yaitu masing-masing sebesar 90% dan 63%. Komponen gangguan aktivitas disiang hari memiliki nilai disfungsi sedang dan berat paling banyak pada karyawan shift masing-masing sebesar 40% dan 39%.

a. Kualitas tidur subjektif

Kualitas tidur subjektif merupakan penilaian secara singkat terhadap kualitas tidurnya secara subjektif (Carole, 2008; Symth, 2007). Sebanyak 58,7% memiliki kualitas tidur yang cukup baik, 26,9% buruk, 6,7% sangat buruk dan 7,7% sangat baik.

b. Durasi tidur

Durasi tidur yang disarankan oleh kementerian kesehatan untuk dewasa dengan rentang usia 17-40 tahun yaitu 7-8 jam. Kekurangan tidur dapat memunculkan berbagai dampak negatif, berupa insomnia (kesulitan tidur), menurunkan daya tahan tubuh, stres dan depresi, menurunnya konsentrasidan fokus, sakit kepala dan penyakit berbahaya lainnya.

c. Efektivitas tidur

Umumnya durasi tidur untuk seorang dewasa rata-rata berkisar 7-9 jam, namun hal ini dapat berkurang atau berlebih sesuai dengan kegiatan sehari-hari. Namun perubahan dalam jam waktu tidur dapat mempengaruhi irama atau ritme sirkadian, terutama pada karyawan shift yang mana waktu tidur selalu berubah sesuai dengan jadwal pekerjaannya. Kemudian hal ini akan menggangguaktivitas pada siang hari, maka hal ini menjadi sebuah masalah.

**Tabel 2. Distribusi karyawan sistem shift di daerah Jakarta Selatan tahun 2022 berdasarkan Ketujuh Komponen Kualitas Tidur Pada Kuisiонер PSQI**

Faktor	Tingkat Keparahan Gejala				Total
	Normal	Disfungsi Ringan	Disfungsi Sedang	Disfungsi Berat	
Latensi Tidur	≤15 Menit	16-30 Menit	31-60 Menit	>60 menit	
Jumlah	30 orang -30%	26 orang -26%	22 orang (22%)	21 orang (21%)	100 Orang -100%
Durasi Tidur	>7 Jam	6-7 Jam	5-6 Jam	<5 Jam	
Jumlah	30 orang (30%)	41 orang -41%	7 orang -7%	22 orang (22%)	100 orang -100%
Efektivitas Tidur	≥55%	75-84%	65-74%	<65%	
Jumlah	63 orang (63%)	24 orang -24%	9 orang -9%	4 orang -4%	100 orang -100%
Frekuensi Gangguan Tidur	Skor 0	Skor 1-9	Skor 10-18	Skor 19-27	
Jumlah	6 orang	53 orang	27 orang	14 orang (14%)	100 orang

	-6%	-53%	-27%		-100%
Penggunaan Obat tidur	Tidak ada dalam sebulan terakhir	<1x dalam seminggu	2x seminggu	>3x seminggu	
Jumlah	90 orang	5 orang	1 orang	4 orang	100 orang
	-90%	-5%	-1%	-4%	-100%
Gangguan Aktivitas Di Siang Hari	Skor 0	Skor 2-3	Skor 3-4	Skor 5-6	
Jumlah	Orang	17 Orang	40 orang	39 Orang	100 orang
	-4%	-17%	-40%	-39%	-100%
Kualitas Tidur Subjektif	Sangat Baik	Baik	Buruk	Sangat Buruk	
Jumlah	7 Orang (7%)	59 orang (59%)	27 orang (27%)	7 orang (-7%)	100 orang
					-100%

d. Penggunaan obat tidur

Berdasarkan data komponen penggunaan obat menjadi disfungsi normal yang paling banyak dialami oleh karyawan shift yaitu sebesar 90%. Obat tidur memiliki beberapa jenis, ada obat tidur yang menimbulkan efek tidur yang lebih panjang, ada juga yang menyebabkan rasa kantuk berlebih sehingga lebih cepat seseorang untuk tertidur dan beberapa dapat menyebabkan ketergantungan. beberapa jenis masalah terkait dengan pil tidur dan penggunaan yang terlalu berlebihan, seperti dikutip *Health Me Up*, Senin (11/8/2014):

1. Efek samping dari obat tidur dapat membuat orang yang meminumnya merasa lupa, merasa pusing, bingung, dan sulit untuk berpikir keesokan harinya.
2. Berlebihan dalam mengonsumsinya, akan memaksa seseorang untuk meningkatkan asupannya supaya benar-benar tertidur. Sudah jelas, akan menimbulkan efek samping yang lebih besar.
3. Terlalu sering mengonsumsi obat tidur akan membuat seseorang ketergantungan yang berkepanjangan. Tidur lelap secara alami, tampaknya hanya mimpi yang jauh dari angan, yang hanya akan membuat seseorang mengalami sulit tidur dan kerap merasa cemas.
4. Jika berhenti mengonsumsinya, secara perlahan tubuh akan menggigil, berkeringat, dan mual.
5. Seseorang harus tahu bahwa obat tidur akan memengaruhi proses dari obat jenis lainnya yang sedang dikonsumsi. Apakah itu obat pusing, demam, dan lain-lain.
6. Kondisi akan semakin parah, saat konsumsi digabungkan dengan obat penghilang rasa sakit atau obat penenang.
7. Harus disadari bahwa masalah tidur mungkin menjadi pemicu terjadinya beberapa penyakit kesehatan mental, yang mendasari terjadinya gangguan tidur, dan obat tidak selalu menjadi pilihan yang tepat.

e. Gangguan aktivitas di siang hari

Kurangnya kualitas tidur karyawan shift juga menimbulkan gangguan, terutama pada siang hari yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Sebanyak 40% karyawan shift memiliki gangguan disiang hari, seperti mengantuk yang menyebabkan kurangnya konsentrasi dan fokus dalam bekerja dan mengganggu sistem kekebalan tubuh. Satu studi yang diterbitkan pada Januari 2017 di Sleep, misalnya, memeriksa sampel darah dari 11 pasang kembar. Dari sana ditemukan bahwa orang yang kurang tidur memiliki sistem kekebalan yang tertekan dibandingkan dengan saudara kandung kembarnya yang cukup tidur. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa fungsi penting sistem kekebalan (pertumbuhan dan produksi berbagai sel kekebalan) hanya terjadi saat tidur.

f. Frekuensi gangguan tidur

Selain seseorang membutuhkan waktu yang cukup untuk tidur, gangguan tidur juga merupakan komponen yang menentukan kualitas tidur. Gangguan tidur adalah kelainan pada pola tidur seseorang, yang mana dapat berakibat negatif pada kesehatan seseorang. Pada hasil penelitian diketahui bahwa gangguan tidur karyawan shift di daerah Jakarta Selatan tahun 2022 dialami oleh sebagian responden sebesar 94% dengan disfungsi ringan, normal hingga berat dan 6% dengan tanpa gangguan tidur.

## PEMBAHASAN

Kualitas tidur adalah keadaan yang dialami seorang individu supaya menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah bangun tidur. Dengan kualitas tidur yang baik maka kegiatan sehari-hari, termasuk bekerja dapat berjalan dengan lebih baik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, dari durasi tidur, latensi tidur, faktor lingkungan, konsumsi obat tidur dan gaya hidup. Berdasarkan hasil penelitian, karyawan yang bekerja dengan sistem shift di daerah Jakarta Selatan memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 80% dibandingkan dengan kualitas tidur yang baik sebesar 20%. Kurangnya kualitas tidur yang dialami akan menyebabkan seseorang bangun dalam keadaan lelah dan kurang semangat. Selain itu, akan mengganggu aktivitas bekerja karena mudah mengantuk dan konsentrasi menurun. Hal ini ditunjukkan dari responden dengan 49% menjawab mengantuk >3x dalam seminggu dibandingkan tidak pernah mengantuk dalam sebulan terakhir sebanyak 16%.

**Tabel 3 Frekuensi jenis gangguan tidur karyawan dengan sistem shift di daerah Jakarta Selatan tahun 2022**

Jenis gangguan Tidur	Frekuensi Terjadinya Gangguan			
	Tidak pernah dalam Sebulan	1x seminggu	2x seminggu	>3x seminggu
<b>Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring</b>	35 orang (35%)	22 orang (22%)	17 orang (17%)	26 orang (26%)
<b>Terbangun di tengah malam atau dini hari</b>	27 orang (27%)	20 orang (20%)	27 orang (27%)	26 orang (26%)
<b>Terbangun untuk ke kamar mandi</b>	35 orang (35%)	26 orang (26%)	18 orang (18%)	21 orang (21%)

<b>Sulit bernapas dengan baik</b>	81 orang (81%)	9 orang (9%)	6 orang (6%)	4 orang (4%)
<b>Batuk atau mendengkur</b>	65 orang (65%)	16 orang (16%)	8 orang (8%)	11 orang (11%)
<b>Kedinginan di malam hari</b>	32 orang (32%)	22 orang (22%)	19 orang (19%)	27 orang (27%)
<b>Kepanasan di malam hari</b>	53 orang (53%)	17 orang (17%)	13 orang (13%)	17 orang (17%)
<b>Mimpi buruk</b>	54 orang (54%)	25 orang (25%)	11 orang (11%)	10 orang (10%)
<b>Terasa nyeri</b>	57 orang (57%)	16 orang (16%)	11 orang (11%)	16 orang (16%)

Konsentrasi mengacu pada kemampuan seseorang dalam menjaga pikiran dari hal-hal yang mengganggu, untuk menjaga konsentrasi saat bekerja maka dibutuhkan istirahat yang cukup. Rasa kantuk yang dirasakan pada siang hari dapat menurunkan tingkat fokus dan konsentrasi sehingga dapat mengganggu pekerjaan, bahkan dapat terjadi kecelakaan pada saat bekerja. Kurang tidur dapat mengganggu fungsi kognitif. Dimana fungsi kognitif merupakan fungsi kompleks pada otak manusia yang melibatkan fungsi memori baik jangka pendek maupun jangka panjang, perhatian, perencanaan, strategi, nalar dan cara berfikir seseorang.

Kecelakaan saat bekerja juga sering kali terjadi pada karyawan yang disebabkan oleh rasa kantuk, yang mengakibatkan cedera ringan, sedang hingga kehilangan nyawa. Gangguan tidur berupa rasa kantuk dirasakan oleh sebagian karyawan shift (49%) yang dapat mengakibatkan stres, gangguan kecemasan dan depresi akibat tekanan pekerjaan. Penyebab mengantuk yang umum di antaranya adalah *jet lag*, tidur sedikit akibat jadwal yang padat, atau perubahan jam kerja yang mengharuskan tubuh seseorang melawan siklus tidur normal dari awalnya tidur tepat waktu di malam hari menjadi tidur dipagi hari karena terdapat perubahan jadwal shift. Dalam satu hari, ada dua periode ketika tubuh akan merasa mengantuk secara alami, yaitu larut malam (umumnya antara tengah malam hingga 7 pagi) dan tengah hari (sekitar pukul 1 siang hingga 4 sore). Ketika seorang karyawan tidak tidur terutama pada jam malam, maka akan mengalami rasa kantuk yang berlebih, begitupun dengan waktu siang hari.

Efisiensi tidur adalah rasio total waktu yang dihabiskan untuk tidur (total waktu tidur) dalam satu malam dibandingkan dengan jumlah total waktu yang dihabiskan ditempat tidur. Semakin tinggi efisiensi tidur maka waktu yang dibutuhkan untuk terlelap semakin cepat (15-30 menit) dan durasi tidur normal (7-8 jam). Dari penelitian didapatkan sebanyak 63% karyawan shift memiliki efisiensi tidur yang normal. Artinya durasi tidur yang dibutuhkan sebanding dengan lamanya waktu tidur untuk terlelap. Dari data penelitian didapatkan bahwa durasi tidur normal (>7 jam) dimiliki oleh sebanyak 30% karyawan dan disfungsi berat (<5 jam) sebesar 22%.

Dari penelitian ini didapatkan data prevalensi gangguan tidur dirasakan oleh sebagian karyawan shift sebesar 94% mulai dari disfungsi ringan, sedang hingga berat dibandingkan yang tanpa mengalami gangguan tidur sebanyak 6%. Terbangun di tengah malam dan kedinginan di malam hari merupakan jenis gangguan tidur yang paling banyak dialami dengan masing-masing sebesar 73% dan 68%. Psikolog tidur dan kesehatan, Tal (2022), menjelaskan sangat normal bangun di tengah malam bahkan jika itu lebih dari sekali. Jika terbangun empat hingga lima kali dalam semalam maka menunjukkan siklus tidur yang tidak aktif dan saat berulang setiap hari maka menunjukkan bahwa hal tersebut menjadi sebuah masalah. Terbangun di tengah malam juga dapat mengganggu apabila setelahnya membuat kembali tidur menjadi sulit (>30menit). Salah satu penyebab dari bangun di tengah malam dikenal dengan *sleep apnea*. Nareza (2022) dilansir dari Alodokter, *apnea* tidur atau *sleep apnea* adalah gangguan tidur yang menyebabkan pernapasan seseorang terhenti

sementara selama beberapa kali saat sedang tidur. Kondisi ini dapat ditandai dengan mengorok saat tidur dan tetap merasa mengantuk setelah tidur lama.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 100 dan terdiri dari 56 karyawan perempuan dan 44 karyawan laki-laki didapatkan karyawan dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 15 orang karyawan perempuan (26,78%) dan 5 orang karyawan laki-laki (11,37%). Sebanyak 39 karyawan laki-laki (88,63%) dan 41 karyawan perempuan (73,22%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Komponen gangguan aktivitas disiang hari memiliki nilai disfungsi sedang dan berat paling banyak pada karyawan shift masing-masing sebesar 40% dan 39%, dengan mengalami rasa kantuk disiang hari sebesar 49% untuk disfungsi berat, 20% disfungsi ringan, 15% disfungsi sedang dan 16% disfungsi normal. Dari penelitian ini didapatkan data prevalensi gangguan tidur dirasakan oleh sebagian karyawan shift sebesar 94% mulai dari disfungsi ringan, sedang hingga berat dibandingkan yang tanpa mengalami gangguan tidur sebanyak 6%. Terbangun di tengah malam dan kedinginan di malam hari merupakan jenis gangguan tidur yang paling banyak dialami dengan masing-masing sebesar 73% dan 68%. Penggunaan obat tidur dan efisiensi tidur menjadi komponen terbanyak yang memiliki nilai normal pada karyawan shift yaitu masing-masing sebesar 90% dan 63%.

## REFERENSI

- Agririsky, I. A. C., Adiputra, I. N. (2018). Gambaran kualitas tidur perawat dengan shift kerja di Ruang Rawat Inap Anak RSUP Sanglah Denpasar tahun 2016. *Jurnal Medika Udayana*, 7(11), 1-8.
- Amalina. N.L. (2017, Juni 13). Efek sering lembur pada stamina tubuh. *Alodokter*. Diakses pada 7 November 2022. <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/efek-sering-lembur-pada-stamina-tubuh>
- Jumiarni, J. (2018). Perbandingan kualitas tidur menggunakan skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada pasien gangguan cemas yang mendapat terapi benzodiazepin jangka panjang dan jangka pendek. *Tesis*. Universitas Hasanudin
- Kemkes. (2022, Juli 4). Lama waktu tidur yang dibutuhkan oleh tubuh. *Upk.kemkes.go.id*. Diakses pada 7 November 2022. Dari <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>.
- Ningrum, W. A. C., Imardiani, I. Rahma, S. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik dengan terapi hemodialisa. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 3(1), 278-284.
- Walker. M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dream*. Scribner.
- Yusuf. M. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Jakarta: Kencana.