

---

## **HUBUNGAN KERJA SHIFT DENGAN KUALITAS TIDUR PERAWAT DAN BIDAN DI RSUD MIJEN KOTA SEMARANG**

**Yuli Listiana<sup>1</sup>, Maulidta<sup>2</sup>, Niken Sukesi<sup>3</sup>**

[listianakahlayuli@gmail.com](mailto:listianakahlayuli@gmail.com)<sup>1</sup>, [maulidtakw@gmail.com](mailto:maulidtakw@gmail.com)<sup>2</sup>, [nikensukesi2004@gmail.com](mailto:nikensukesi2004@gmail.com)<sup>3</sup>

**Universitas Widya Husada**

### **ABSTRAK**

Latar Belakang : Rumah sakit beroperasi selama 24 jam sehingga perawat dan bidan harus bekerja dengan sistem kerja shift. Penerapan kerja shift, khususnya sistem tiga shift yang melibatkan shift malam dan rotasi, berpotensi mengganggu ritme sirkadian dan menurunkan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan tenaga kesehatan serta kinerja dan keselamatan pelayanan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara sistem kerja shift dengan kualitas tidur perawat dan bidan di RSUD Mijen Kota Semarang. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 35 perawat dan bidan yang diambil dengan teknik total sampling. Sistem kerja shift sebagai variabel independen dan kualitas tidur sebagai variabel dependen diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan  $\alpha = 0,05$ . Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja dengan sistem tiga shift (54,28%) dan mayoritas memiliki kualitas tidur buruk (57,1%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sistem kerja shift dengan kualitas tidur perawat dan bidan ( $p$ -value = 0,005), di mana sistem kerja tiga shift memiliki proporsi kualitas tidur buruk yang lebih tinggi dibandingkan sistem dua shift.

**Kata Kunci:** Kerja Shift, Kualitas Tidur, Perawat, Bidan, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Rumah Sakit.

### **ABSTRACT**

*Background: Hospitals operate 24 hours a day, requiring nurses and midwives to work in shift systems. Shift work, particularly the three-shift system involving night shifts and rotation, may disrupt circadian rhythms and reduce sleep quality. Poor sleep quality can negatively affect the health of healthcare workers as well as their performance and patient safety. This study aimed to analyze the relationship between shift work systems and sleep quality among nurses and midwives at RSUD Mijen, Semarang City. Methods This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 35 nurses and midwives selected using a total sampling technique. The independent variable was the shift work system (two shifts and three shifts), while the dependent variable was sleep quality measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test at a significance level of  $\alpha = 0.05$ . Results: The results showed that most respondents worked in a three-shift system (54.28%), and the majority had poor sleep quality (57.1%). Bivariate analysis indicated a significant relationship between shift work systems and sleep quality among nurses and midwives ( $p$ -value = 0.005), with the three-shift system showing a higher proportion of poor sleep quality compared to the two-shift system. Conclusion: There is a significant relationship between shift work systems and sleep quality among nurses and midwives at RSUD Mijen, Semarang City. The three-shift system poses a higher risk of sleep quality disturbances. Therefore, hospital management should pay attention to work schedule arrangements and implement promotive and preventive efforts to improve sleep quality and the well-being of healthcare workers.*

**Keywords:** Shift Work, Sleep Quality, Nurses, Midwives, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Hospital.

## **PENDAHULUAN**

Rumah sakit merupakan fasilitas pelayanan kesehatan yang memberikan pelayanan secara terus menerus selama 24 jam. Perawat dan bidan termasuk dalam sumber daya manusia di rumah sakit yang memiliki peranan penting dalam memberikan pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, perawat dan bidan dituntut untuk bekerja dengan sistem kerja shift agar pelayanan kepada pasien tetap optimal setiap waktu (Umi Lailatussa'adah, Wigyo Susanto and Betie Febriana, 2025).

Shift kerja merupakan kerja bergilir diluar jam kerja normal baik itu bergilir atau berotasi dengan sifat kerja atau permanen (Rahmawati and Agustin, 2023). Shift kerja berbeda dengan hari kerja biasa, dimana pada hari kerja biasa, pekerjaan dilakukan secara teratur pada waktu yang telah ditentukan sebelumnya, sedangkan shift kerja dapat dilakukan lebih dari satu kali untuk memenuhi jadwal 24 jam/hari. Alasan dari shift kerja adalah kebutuhan sosial akan pelayanan (Sesrianty and Marni, 2021)

Tenaga kesehatan khususnya perawat dan bidan sistem kerja shift sudah menjadi bagian pola rutin bagi tenaga kesehatan namun system kerja shift ini seringkali menimbulkan dampak kesehatan fisik dan psikologis tenaga kesehatan. Salah satunya yang dikeluhkan adalah gangguan pada Kualitas tidur. Kualitas tidur seseorang tidak hanya bergantung pada jumlah atau lama tidur seseorang, tetapi juga bagaimana pemenuhan kebutuhan tidur orang tersebut (Christiana, 2022). Kerja shift dapat menyebabkan gangguan pada ritme sirkadian karena kekurangan tidur dan kelelahan (Ningsih, 2022). Ketika tenaga kesehatan bekerja pada waktu tubuh beristirahat, seperti pada malam hari, maka kemampuan tubuh untuk mendapatkan tidur berkualitas menjadi terganggu. Akumulasi dari dari kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, serta performa kerja tenaga.

Dari penelitian yang dilakukan oleh (Zakariyati and Nurhalimah, 2022) Pekerja yang mengalami gangguan kualitas tidur lebih banyak pada pekerja yang bekerja dengan sistem shift. Hal ini mengakibatkan penurunan produktivitas kerja dan dapat menyebabkan kecelakaan. Di Indonesia, 73,3% perawat memiliki kualitas tidur yang buruk di unit perawatan dan 26,7% memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan di bangsal anak non-intensif 27,5% perawat memiliki kualitas tidur yang buruk. Begitu pula penelitian (Ilmu et al., 2024), di RSUD Gondo Suwarno Ungaran sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 21 responden (58,3%) dan 15 responden (41,7%) dan memiliki kualitas tidur yang baik.

Studi pendahuluan telah dilakukan di RSUD Mijen pada tanggal 02 Juli 2025 dengan observasi awal dan wawancara informal dengan 10 tenaga kesehatan khususnya bidan dan perawat diketahui 7 tenaga kesehatan merasa mengalami kelelahan, mengantuk di siang hari, sulit tidur setelah shift malam, hingga mengalami gangguan konsentrasi saat bekerja. Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk mengetahui sejauh mana "hubungan antara kerja shift dengan kualitas tidur pada perawat dan bidan di RSUD Mijen". Penelitian ini memiliki kebaruan dalam tiga hal. Pertama, penelitian ini menjadi salah satu studi awal yang meneliti kualitas tidur pada perawat dan bidan di RSUD Mijen. Kedua, penggunaan instrumen PSQI pada tenaga kesehatan perawat dan bidan memberikan pendekatan baru dalam mengidentifikasi gangguan tidur. Ketiga, penelitian ini menyoroti kualitas tidur yang masih jarang dikaji secara spesifik di Indonesia berkaitan dengan tenaga perawat dan bidan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kerja shift dengan kualitas tidur pada tenaga Kesehatan di RSUD Mijen Kota Semarang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Universitas Widya Husada Semarang. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain analitik

cross sectional untuk mengetahui hubungan sistem kerja shift dengan kualitas tidur pada perawat dan bidan. Penelitian dilaksanakan di RSUD Mijen.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat dan bidan yang bekerja di rumah sakit tersebut. Sampel penelitian berjumlah 35 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling sesuai dengan kriteria inklusi penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah sistem kerja shift, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur. Data kualitas tidur dikumpulkan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur responden dalam satu bulan terakhir.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara sistem kerja shift dengan kualitas tidur. Uji statistik yang digunakan adalah Fisher's Exact Test dengan tingkat signifikansi 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

#### a. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Perawat/Bidan di RSUD Mijen Bulan November 2025 (n=35)

Sistem kerja shift	Frekuensi	Persentase (%)
Dua Shift	16	45,71
Tiga Shift	19	54,28
Total	35	100

Berdasarkan tabel hasil penelitian 4.1 terlihat bahwa petugas dengan jumlah petugas 16 orang (45,71%) menerapkan sistem kerja dua shift, sedangkan 19 petugas (54,28%) menggunakan sistem tiga shift. Perbedaan jumlah tenaga ini menunjukkan bahwa semakin besar jumlah petugas, maka pembagian shift dapat dibuat lebih merata dan fleksibel untuk mendukung kelancaran pelayanan langsung terhadap beban kerja, kualitas pelayanan, serta kondisi fisik petugas.

#### b. Kualitas Tidur

Tabel 4.2 Distribusi Kualitas Tidur Perawat dan Bidan Berdasarkan Skor Global Pittsburg Sleep Quality Index ( PSQI) di RSUD Mijen Kota Semarang ( n=35)

Nilai Kualitas Tidur	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1-4	Baik	15	42,9
>5	Buruk	20	57,1
Total		35	100

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kualitas tidur pegawai mayoritas berada pada kategori buruk, yaitu Sebanyak 57.1% responden memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja shift mengalami gangguan tidur yang signifikan. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai mengalami masalah dalam kualitas tidur, yang dapat berdampak pada kondisi fisik, konsentrasi, serta performa kerja. Proporsi kualitas tidur buruk yang cukup tinggi juga mengindikasikan adanya faktor-faktor pekerjaan atau lingkungan yang mungkin memengaruhi pola tidur pegawai, sehingga perlu mendapat perhatian dalam upaya peningkatan kesehatan dan kinerja.

## 2. Analisa Bivariat

Tabel 4.3 Hubungan Sistem Kerja Shift dengan Kualitas Tidur Perawat dan Bidan di RSUD Mijen Kota Semarang (n=35).

Sistem kerja	Kualitas tidur buruk n (%)	Kualitas Tidur baik n(%)	Total
3 shift	15 (78,9)	4 ( 21,1)	19 (100)
2 Shift	5 (31,2)	11 (68,2)	16 (100)
Total	20 (57,1)	15(42,9)	35 (100)

Berdasarkan Tabel 4.3 Hubungan Sistem Kerja Shift dengan Kualitas Tidur Perawat dan Bidan di RSUD Mijen Kota Semarang, diketahui bahwa terdapat perbedaan distribusi kualitas tidur antara responden dengan sistem kerja shift 3 dan shift 2.

Pada responden dengan sistem kerja shift 3, sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 15 orang (78,9%), sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur baik hanya sebanyak 4 orang (21,1%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas perawat dan bidan yang bekerja dengan sistem shift 3 cenderung mengalami gangguan pada kualitas tidurnya. Sebaliknya, pada responden dengan sistem kerja shift 2, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 11 orang (68,2%), sementara responden dengan kualitas tidur buruk berjumlah 5 orang (31,2%). Kondisi ini menggambarkan bahwa sistem kerja shift 2 relatif lebih mendukung kualitas tidur yang baik dibandingkan sistem kerja shift 3. Secara keseluruhan, dari total 35 responden, terdapat 20 responden (57,1%) yang mengalami kualitas tidur buruk dan 15 responden (42,9%) yang memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 4.4 Hasil Uji Chi-Square Sistem Kerja Shift dengan Kualitas Tidur Tenaga Kesehatan di RSUD Mijen Kota Semarang (n = 35)

Jenis Uji	Nilai Statistic	P- Value	Keterangan
Pearson Chi-Square	8.069 <sup>a</sup>	0.005	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Chi-Square pada variabel sistem shift dan kualitas tidur, diperoleh nilai Pearson Chi-Square sebesar 8,069 dengan nilai signifikansi (p-value) 0,005. Nilai p ini lebih kecil dari batas signifikansi yang digunakan ( $\alpha = 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sistem shift dengan kualitas tidur responden.

Uji lanjutan berupa Continuity Correction juga menunjukkan nilai p sebesar 0,012, yang kembali menunjukkan hasil signifikan. Selain itu, hasil Likelihood Ratio sebesar 8,372 dengan nilai p 0,004 memperkuat temuan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut benar-benar signifikan.

Pada bagian uji alternatif, Fisher's Exact Test menghasilkan nilai p 0,007 (2-sided), yang juga berada di bawah 0,05, sehingga semakin menegaskan adanya hubungan yang signifikan.

Jumlah kasus valid dalam analisis ini adalah 35 responden, dan output menunjukkan bahwa tidak terdapat sel dengan nilai expected count kurang dari 5 (0%), dengan nilai expected count minimum sebesar 6,86. Hal ini menunjukkan bahwa data telah memenuhi asumsi uji Chi-Square dan hasil pengujian dapat dinyatakan valid dan dapat dipercaya.

Dengan demikian, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa:

Terdapat hubungan yang signifikan antara sistem shift kerja dengan kualitas tidur responden di tempat penelitian. Responden yang bekerja dengan sistem shift tertentu cenderung memiliki kualitas tidur yang berbeda dibandingkan dengan responden pada shift lainnya.

## Pembahasan

### A. Karakteristik Responden

#### 1. Sistem Kerja Shift Perawat dan Bidan

Berdasarkan hasil analisis univariat pada Tabel 4.1, diketahui bahwa sebagian besar

responden bekerja dengan sistem tiga shift, yaitu sebanyak 19 orang (54,28%), sedangkan responden yang bekerja dengan sistem dua shift berjumlah 16 orang (45,71%). Hal ini menunjukkan bahwa RSUD Mijen menerapkan sistem kerja tiga shift pada sebagian besar unit pelayanan, terutama unit yang memberikan pelayanan selama 24 jam.

Sistem kerja tiga shift memungkinkan rumah sakit untuk memberikan pelayanan secara terus-menerus, namun di sisi lain sistem ini dapat menyebabkan perubahan jam kerja yang tidak menentu, terutama pergantian shift pagi, sore, dan malam. Kondisi tersebut berpotensi mengganggu ritme biologis tubuh tenaga kesehatan.

Secara teori, kerja shift terutama shift malam dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh, Terjadinya perubahan jadwal yang diakibatkan oleh pergantian shift kerja dapat menyebabkan terjadinya kekacauan pada pola sirkadian yang membuat buruk fungsi tubuh jadi terganggu, mencakup timbulnya kelelahan serta terganggunya pola tidur pekerja (Diagnosa et al., 2022)

Sistem kerja tiga shift umumnya diterapkan pada unit layanan 24 jam dengan beban kerja tinggi dan kebutuhan pelayanan yang berkesinambungan. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pekerja yang bekerja dengan jadwal bergilir cenderung mengalami perubahan ritme sirkadian, kelelahan, dan penurunan kualitas tidur akibat ketidakaturan jadwal istirahat (Sabila, Widayati and Setiawan, 2023)

## 2. Kualitas Tidur Perawat dan Bidan

Hasil analisis kualitas tidur menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 20 orang (57,1%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik berjumlah 15 orang (42,9%).

Menurut peneliti, kualitas tidur buruk pada responden dipengaruhi oleh jadwal kerja yang tidak teratur, khususnya pada tenaga kesehatan yang bekerja dengan sistem shift malam atau pergantian shift yang cepat. Selain itu, beban kerja dan tanggung jawab pelayanan langsung kepada pasien juga berkontribusi terhadap kelelahan fisik dan mental

Berkaitan dengan penelitian yang dilakukan Teori tidur merupakan kegiatan yang esensial bagi manusia. Tidur merupakan proses pemulihan. Pemulihan membuat seseorang kembali lebih nyaman. Tubuh yang kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang tidak cukup menyebabkan organ tubuh sulit bekerja dengan maksimal. Orang yang kurang tidur umumnya cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Pemenuhan kebutuhan tidur setiap orang bervariasi (Winata, Imallah and Kurniasih, 2024)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Winata, Imallah and Kurniasih, 2024) Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya shift kerja, individu yang bekerja bergantian atau shift mempunyai kesulitan menyesuaikan dengan perubahan jadwal tidurnya

## B. Pembahasan Hasil Uji Analisis Inferensial

### 1. Hubungan Sistem Shift dengan kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji Chi-Square, diperoleh nilai p sebesar 0,005 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sistem kerja shift dengan kualitas tidur perawat dan bidan di RSUD Mijen Kota Semarang.

Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan sistem kerja shift berkaitan dengan perbedaan kualitas tidur responden. Perawat dan bidan yang bekerja dengan sistem tiga shift cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang bekerja dengan sistem dua shift

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sistem kerja shift dengan kualitas tidur perawat dan bidan. Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori ritme sirkadian yang menyatakan bahwa tubuh manusia memiliki mekanisme biologis alami yang mengatur siklus tidur-bangun setiap 24 jam. Ketika ritme ini terganggu oleh pergantian

jadwal kerja, tubuh membutuhkan waktu beradaptasi sehingga dapat

menyebabkan kelelahan, sulit tidur, dan penurunan kualitas tidur. Sistem kerja tiga shift, yang umumnya digunakan pada unit pelayanan 24 jam, memiliki potensi terbesar mengganggu ritme biologis karena frekuensi perubahan jadwal yang lebih sering dan jam kerja yang tidak konsisten. Hal ini sejalan dengan penelitian (Alameri et al., 2024) yang menemukan bahwa tenaga kesehatan yang bekerja dengan sistem shift berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kualitas tidur akibat tuntutan kerja malam dan ketidakteraturan pola istirahat. Studi tersebut menegaskan bahwa paparan shift malam serta perubahan ritme tidur merupakan faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur tenaga kesehatan.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian (Ningsih, 2022) Terdapat hubungan shift kerja dengan kualitas tidur perawat. Penelitian lain juga menyatakan bahwa kerja shift malam meningkatkan gangguan tidur pada tenaga kesehatan.

## **KESIMPULAN**

### **1. Sistem Kerja shift tenaga kesehatan**

Tenaga kesehatan di RSUD Mijen Kota Semarang menerapkan sistem kerja dua shift dan tiga shift. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja dengan sistem tiga shift dibandingkan dua shift. Kondisi ini mencerminkan kebutuhan rumah sakit dalam menjaga keberlangsungan pelayanan kesehatan selama 24 jam.

### **2. Kualitas tidur tenaga kesehatan**

Kualitas tidur tenaga kesehatan yang diukur menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk. Temuan ini mengindikasikan bahwa gangguan tidur masih menjadi masalah yang dialami oleh sebagian tenaga kesehatan.

### **3. Hubungan sistem kerja shift dengan kualitas tidur**

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara sistem kerja shift dengan kualitas tidur tenaga kesehatan di RSUD Mijen Kota Semarang ( $p$ -value = 0,005). Tenaga kesehatan yang bekerja dengan sistem tiga shift cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan tenaga kesehatan yang bekerja dengan sistem dua shift.

## **Saran**

### **1. Bagi Rumah Sakit**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak rumah sakit dalam memahami pengaruh sistem kerja shift terhadap kualitas tidur tenaga kesehatan. Informasi ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar evaluasi berkala terhadap pengaturan jadwal kerja, sehingga sistem shift yang diterapkan tetap mendukung kesehatan tenaga medis tanpa mengganggu keberlangsungan pelayanan..

### **2. Dalam Penyusunan Kebijakan Kerja**

Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam penyusunan atau penyempurnaan kebijakan kerja shift yang lebih sehat dan adil, dengan memperhatikan keseimbangan antara kebutuhan. pelayanan rumah sakit dan kondisi fisik tenaga kesehatan, khususnya terkait waktu istirahat dan pemulihan.

### **3. Bagi Kesejahteraan dan kualitas kerja tenaga kesehatan**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat mendorong upaya peningkatan kualitas kerja dan kesejahteraan tenaga kesehatan melalui pengelolaan pola kerja yang lebih baik, sehingga tenaga kesehatan dapat bekerja secara optimal, nyaman, dan berkelanjutan melakukan pengembangan metode, memperluas populasi penelitian, atau mengkombinasikan teknik relaksasi dengan intervensi lain sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih mendalam dan bervariasi..

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrianda, V. et al. (2024) 'Penerapan Uji Chi-Square untuk Menganalisis Pengaruh Gender pada Pilihan Program Studi Tahun 2024', *Jurnal Statistika Universitas Jambi*, 3(1), pp. 53–60. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/multiproximity.v3i1.40645>.
- Alameri, R.A. et al. (2024) 'Sleep quality and fatigue among nurses working in high-acuity clinical settings in Saudi Arabia: a cross-sectional study', *BMC Nursing*, 23(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01693-z>.
- Amalia, R. (2023) 'Hubungan Shift Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat di RSUD Kota Makasar', *Accident Analysis and Prevention*, 183(2), pp. 153–164.
- Christiana, M. (2022) 'Pengaruh Kualitas Tidur Perawat Shift Malam terhadap kinerja perawat dalam Asuhan Keperawatan', *Journal of Management Nursing*, 1(02), pp. 46–51. Available at: <https://doi.org/10.53801/jmn.v1i02.19>.
- Diagnosa, H. et al. (2022) 'Hubungan Beban Kerja, Durasi Kerja, dan Ritme Sirkadian Terhadap Kelelahan Kerja Perawat', *Syifa Medika*, 12(2), pp. 106–112. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.32502/sm.v15i1.7737>.
- Dwiastuti, R. (2020) 'No Title', *Metode Penelitian Sosial Ekonomi Pertanian*. UB Press.
- Hardian, A. et al. (2025) 'Indonesian Research Journal on Education', 5(2022), pp. 1079–1085.
- Ilmu, J. et al. (2024) 'Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Kualitas Tidur pada Perawat Rawat Inap', 15(1), pp. 12–15.
- Meta Agustina (2022) 'Kualitas Tidur Perawat dapat di Pengaruhi oleh Tingkat Stress Kerja Perawat', *Journal of Management Nursing*, 1(02), pp. 52–59. Available at: <https://doi.org/10.53801/jmn.v1i02.20>.
- Mulyadi, M.M. (2024) 'Motivasi Kerja Dan Kompensasi', *Bina'Al-Ummah*, pp. 119–127. Available at: <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/alummah/article/view/3285>.
- Ningsih, W.E. (2022) 'Hubungan Shift Kerja dengan Kualitas Tidur Perawat di Rumah Sakit Puriasih Karawang', pp. 1–23.
- Nursalam (2017) '75 Konsep dan penerapan metodologi.pdf', *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, p. 60.
- Pratama, M.A. and Oktomi Wijaya (2020) 'Hubungan Antara Shift Kerja, Waktu kerja dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan pada Pekerja Pt. Pamapersada Sumatra Selatan', 47, pp. 1–10. Available at: [https://eprints.uad.ac.id/16304/1/NASKAH\\_PUBLIKASI\\_Muhamad\\_Apik\\_Pratama\\_2019..pdf](https://eprints.uad.ac.id/16304/1/NASKAH_PUBLIKASI_Muhamad_Apik_Pratama_2019..pdf).
- Presiden RI (2023) 'Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 Tentang Kesehatan', *Undang-Undang*, (187315), pp. 1–300.
- Rahmawati, F. and Agustin, W.R. (2023) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Shift Kerja Perawat di RSJD Surakarta', *Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta 2023*, 52, pp. 1–14.
- Ratulangi (2023) 'Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi Volume 23 No . 5 Mei 2023 Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi Volume 23 No . 5 Mei 2023', 23(5), pp. 13–24.
- Sabila, S.A., Widayati, R. and Setiawan, M.R. (2023) 'Hubungan Shift Kerja dan Sleep Hygiene dengan Kejadian Insomnia pada Perawat RSUD Bumiayu', *Medica Arteriana (Med-Art)*, 5(1), p. 12. Available at: <https://doi.org/10.26714/medart.5.1.2023.12-17>.
- Sarie (2023) *Metodologi Penelitian: Metodologi Penelitian*, Rake Sarasin. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/380362452\\_METODOLOGI\\_PENELITIAN](https://www.researchgate.net/publication/380362452_METODOLOGI_PENELITIAN).
- Sesrianty, V. and Marni, S. (2021) 'Hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja perawat di RSUD Adnaan WD Payakumbuh', *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(4), pp. 676–679.
- Sri Yulia, Efraliza and Nabila Azzahra (2024) 'Pengaruh Shift Kerja terhadap Kualitas Tidur Perawat', *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 2(2), pp. 218–228. Available at:

- <https://doi.org/10.52523/jika.v2i2.122>.
- Sugiyono (2019) Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D. Sugiono. Edited by Sugiono. Bandung: Alfabeta. Available at: [https://digilib.stekom.ac.id/assets/dokumen/ebook/feb\\_35efe6a47227d6031a75569c2f3f39d44fe2db43\\_1652079047.pdf](https://digilib.stekom.ac.id/assets/dokumen/ebook/feb_35efe6a47227d6031a75569c2f3f39d44fe2db43_1652079047.pdf).
- Sugiyono and Noeraini, I.A. (2019) 'Pengaruh Tingkat Kepercayaan, Kualitas Pelayanan, dan Harga Terhadap Kepuasan Pelanggan JNE Surabaya', *Ilmu dan Riset Manajemen*, 5(5), pp. 1–17.
- Sukmawati, N.M.H. and Putra, I.G.S.W. (2020) 'Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index ( Psqi ) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur', *Jurnal Lngkungan dan pembangunan*, 3(2), pp. 30–38.
- Susanto, W. et al. (2023) 'Hubungan Shift Kerja Perawat Dengan Stres Kerja pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSD dr. H. Soemarno Sosroadmodjo Kab. Bulungan', *SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(3), pp. 349–354. Available at: <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i3.128>.
- Suska (2021) 'PSQI', (X), pp. 22–33.
- Umi Lailatussa'adah, Wigyo Susanto and Betie Febriana (2025) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Kesehatan Mental pada Perawat di RS Sari Asih Cipondoh', *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 3(4), pp. 68–82. Available at: <https://doi.org/10.59841/jumkes.v3i4.3320>.
- Watson, N.F. et al. (2015) 'Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society', in *Journal of Clinical Sleep Medicine*. JCSM, pp. 591–592. Available at: <https://doi.org/10.5664/jcsm.4758>.
- Winata, J.B., Imallah, R.N. and Kurniasih, Y. (2024) 'Hubungan kerja shift dengan kualitas tidur perawat di ruang rawat inap RS PKU Muhammadiyah Gamping The relationship between shift work and nurses ' sleep quality in the inpatient room of PKU Muhammadiyah Gamping Hospital', 2(September), pp. 346–352.
- Zakariyati and Nurhalimah (2022) 'Hubungan Pola Shift Kerja Dengan Kualitas Tidur Dan Kualitas Makan Perawat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Instalasi Gawatdarurat Rumah Sakit Pelamonia Makassar', *Garuda Pelamonia Jurnal Keperawatan*, 4(2), pp. 1–15.
- Zulani et al. (2023) *Professional Nursing*.