



**HUBUNGAN SHIFT KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA PERAWAT RAWAT INAP RS GADING PLUIT  
JAKARTA  
2016**

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
SARJANA KEPERAWATAN

**OLEH : HERTI MELLIYANNA  
NIM : 201412020**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN *Sint Carolus*  
PROGRAM S1 KEPERAWATAN  
JAKARTA  
2016**



**HUBUNGAN SHIFT KERJA DENGAN KUALITAS  
TIDUR PERAWAT RAWAT INAP DI RS GADING  
PLUIT  
JAKARTA  
2016**

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
SARJANA KEPERAWATAN

**OLEH : HERTI MELLIYANNA  
NIM : 201412020**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN *Sint Carolus*  
PROGRAM S1 KEPERAWATAN  
JAKARTA  
2016**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS**

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN**

Laporan penelitian

Februari 2017

Herti Mellianna

**HUBUNGAN SHIFT KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR PERAWAT  
RAWAT INAP RS GADING PLUIT JAKARTA**

xiv + 54 halaman, 1 gambar, 6 tabel, 1 bagan, 7 lampiran

**ABSTRAK**

Profesi perawat bekerja dengan menggunakan shift kerja yaitu shift pagi, shift siang dan shift malam. Pekerja shift yang memiliki jadwal kerja yang berubah-ubah yang mengakibatkan perubahan irama sirkadian tubuh. Dampak dari perubahan irama sirkadian tubuh akan menyebabkan kelelahan dan kualitas tidur yang kurang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara shift kerja terhadap kualitas tidur perawat rawat inap RS Gading Pluit Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dengan sampel berjumlah 64 orang. Hasil penelitian menunjukkan shift kerja 56,2 % yang sesuai dengan ketentuan dan kualitas tidur 43,8% baik dan dengan uji Korelasi Pearson ada hubungan antara shift kerja dan kualitas tidur perawat dengan nilai  $0,667(\alpha > 0,5)$ . Saran pola shift kerja perawat disesuaikan dengan pola shift kerja yang sesuai ketentuan.

Kata Kunci: shift kerja, kualitas tidur, perawat

Referensi: 12 buku, 8 journal, 2 thesis

**SINT CAROLUS HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCES  
BACHELOR OF NURSING PROGRAM**

*Research Report*

February 2017

Herti Melliyanra

***Relationship of Shift Working with Nurses Sleep Quality at Wards in Gading Pluit Hospital***

xiv + 54 pages, 1 picture, 6 tables, 1 chart, 7 appendices

**ABSTRACT**

*Profession nurses work with shift work that morning shift, day shift, and night shift. Shift workers, who have a work schedule change that resulted sirkandian body rhythm. The impact of change in the rhythm of the body sirkandian will cause fatigue and sleep quality was lacking. This study has objective to know the relationship of shift working with nurses sleep quality at wards in Gading Puit Hospital. This research use descriptive correlative design. The sample technique used is total sampling with a sample of 64 people. The results show 43.8% sleep quality is good and the Pearson correlation test there is a relationship between shift work and sleep quality of nurses with a value of 0.667 (a 0.5). advice nurses working shift pattern adapted to work shift patterns accordingly.*

Keywords : *Shift Working, Sleep Quality, Nurses*  
References : *12 books, 8 journal, 2 thesis*

## HALAMAN PERIPERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Herti Melliyanra

NIM : 201412020

Program studi : SI Keperawata

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pemyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya

Demikian pnryatam ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Februari 2017



( Herti Melliyanra )

# **LEMBAR PENGESAHAN**

## **PANITIA SIDANG UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN PROGRAM S1 KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN *Sint Carolus***

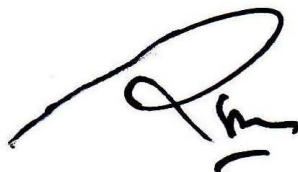
Jakarta, Februari 2017

**Ketua**



(Chatarina Dwiana Wijayanti, BSN., MKep)

**Anggota**



(Risma Yuniarlina Sihombing, SKp., MS)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN SHIFT KERJA DENGAN KUALITAS**  
**TIDUR PERAWAT RAWAT INAP**  
**DI RS GADING PLUIT**  
**JAKARTA**  
**2016**

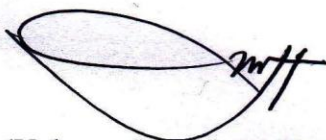
Laporan Penelitian

Telah disetujui dan diuji di hadapan tim penguji Laporan Penelitian

Program S1 Keperawatan Jalur B *Sint Carolus*

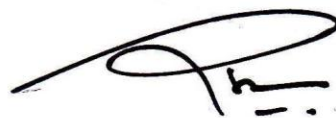
Jakarta, 22 Februari 2016

Pembimbing Metodologi



(Yohanes Temaluru, Dr., M.Psi)

Pembimbing Materi



(Risma Yuniarlina Sihombing, Skp., MS)

Mengetahui :

Koordinator M.K Riset Keperawatan



(E. Sri Indiyah, S.Kp, M.Kes)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint. Carolus:

Nama : Herti Mellianna

NIM : 201412020

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint. Carolus hak bebas royalti noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul :

Hubungan Shift Kerja Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat Rawat Inap RS Gading Pluit, Jakarta 2016

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan demikian saya memberikan kepada sekolah tinggi ilmu kesehatan Sint Carolus hak untuk menyimpan, mengalih mediakan, mengolahnya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal : Februari 2017

Yang menyatakan



( Herti Mellianna )

## DAFTAR ISI

|                                                          |      |
|----------------------------------------------------------|------|
| Halaman Judul dalam.....                                 | i    |
| Hal Pernyataan Orisinal .....                            | ii   |
| Lembar Pernyataan Pesetujuan Publikasi Karya Ilmiah..... | iii  |
| Abstrak.....                                             | iv   |
| Halaman Persetujuan.....                                 | vi   |
| Halaman Pengesahan.....                                  | vii  |
| Kata Pengantar.....                                      | viii |
| Daftar isi.....                                          | x    |
| Daftar Gambar.....                                       | xii  |
| Daftar Tabel.....                                        | xiii |
| Daftar Bagan.....                                        | xiv  |
| <br><b>Bab I : PENDAHULUAN</b>                           |      |
| I. 1 Latar Belakang.....                                 | 1    |
| I. 2 Perumusan Masalah.....                              | 3    |
| I. 3 Tujuan Penelitian.....                              | 4    |
| I. 4 Manfaat Penelitian.....                             | 4    |
| I. 5 Ruang Lingkup Penelitian.....                       | 5    |
| <br><b>Bab II : TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>                 |      |
| II. 1 Shift Kerja.....                                   | 6    |
| II. 2 Tidur.....                                         | 12   |
| II. 3 Penelitian Terkait.....                            | 32   |
| <br><b>Bab III : KERANGKA KONSEP</b>                     |      |
| III. 1 Kerangka konsep.....                              | 34   |
| III. 2 Hipotesis penelitian.....                         | 35   |
| III. 3 Definisi operasional.....                         | 35   |
| <br><b>Bab IV : METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN</b>       |      |
| IV. 1 Desain Penelitian.....                             | 38   |
| IV. 2 Populasi dan Sampel penelitian.....                | 38   |
| IV. 3 Tempat dan Waktu Penelitian.....                   | 39   |
| IV. 4 Etika Penelitian.....                              | 39   |
| IV. 5 Alat Pengumpulan Data.....                         | 41   |
| IV. 6 Metode Pengumpulan Data.....                       | 42   |
| IV. 7 Teknik Analisis Data.....                          | 44   |
| IV. 8 Jadwal Kegiatan Penelitian.....                    | 45   |
| <br><b>Bab V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>       |      |
| V.1 Profil RS Gading Pluit Jakarta.....                  | 46   |
| V.2 Interpretasi dan hasil penelitian.....               | 47   |

**Bab VI : KESIMPULAN DAN SARAN**

|       |                 |    |
|-------|-----------------|----|
| VI. 1 | Kesimpulan..... | 54 |
| VI. 2 | Saran.....      | 54 |

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

|            |                                            |    |
|------------|--------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 | Tahap-tahap siklus tidur orang dewasa..... | 18 |
|------------|--------------------------------------------|----|

## DAFTAR TABEL

|           |                                                               |    |
|-----------|---------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional.....                                     | 36 |
| Tabel V.1 | Distribusi Responden berdasarkan usia.....                    | 46 |
| Tabel V.2 | Distribusi Responden berdasarkan status perkawinan.....       | 46 |
| Tabel V.3 | Distribusi Responden berdasarkan shift kerja.....             | 47 |
| Tabel V.4 | Distribusi Responden berdasarkan kualitas tidur.....          | 47 |
| Tabel V.7 | Hubungan Shift Kerja dengan Kualitas Tidur Perawat Rawat Inap | 48 |

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat, kasih dan cinta-Nya yang melimpah, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian ini. Penelitian ini merupakan salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada program studi S1 Keperawatan STIK Sint Carolus Jakarta.

Laporan penelitian ini akan dilakukan pada bulan Agustus 2015, dengan judul **“Hubungan Shift Kerja Dengan Kualitas Tidur Perawat Rawat Inap Di RS Gading Pluit Jakarta 2015”**. Dalam penelitian ini penulis mengalami banyak tantangan dan hambatan, baik yang datang dari luar maupun dari diri penulis sendiri. Namun berkat bantuan, arahan, dan dorongan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian ini dengan baik. Karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang setulusnya kepada :

1. Ibu Asnet Leo Bunga, SKp. M.Kes , selaku Ketua STIK Sint Carolus.
2. Ibu Risma Yuniarlina Sihombing, Skp., MS, selaku pembimbing akademik, pembimbing materi dan penguji yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi saran dan petunjuk, dan memotivasi saya dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. Bapak Yohanes Temaluru, Drs.,M.Psi, selaku pembimbing metodologi yang telah banyak memberikan arahan, motivasi, dan berkenan meluangkan waktunya untuk membimbing saya dalam menyelesaikan proposal ini.
4. Ibu Chatarina Dwiana Wijayanti, BSN.,MKep, selaku penguji laporan penelitian dan banyak memberi masukan.
5. Ibu E. Sri Indiyah, S.Kp, M.Kes, selaku Koordinator M.K Riset Keperawatan
6. Seluruh dosen pengajar, staf administrasi, dan staf perpustakaan STIK Sint Carolus Jakarta.
7. Teman-teman angkatan tahun ajaran 2014/2015 STIK Sint Carolus, terima kasih atas kerja samanya.
8. Ibu Celly M. Magdalena, SKM, selaku kepala bidang keperawatan RS Gading Pluit yang sudah memberi kesempatan saya untuk melanjutkan pendidikan.

9. Ibu Dewi Veronika, AMK, selaku kepala ruangan Gladiola RS Gading Pluit yang mengizinkan saya untuk melanjutkan pendidikan.
10. Teman-teman Gladiola dan seluruh karyawan RS Gading pluit yang membantu saya dalam tukaran shift kerja, memaafkan keterlambatan masuk kerja dan membantu dalam mengisi kuisioner.
11. Kedua orang tua tercinta (Bapak TP. Nainggolan dan Mami Trisna Yanti Tamba) yang memberikan semangat, dukungan baik secara moril maupun materil dan ingin saya menjadi sarjana.
12. Kedua mertua saya (Bapak T. Manullang dan ibu R. Tambunan) yang mendukung saya tetap melanjutkan kuliah.
13. Suami saya (Nimrot Manullang) yang bersama-sama membangun masa depan.
14. Kedua adik saya (Andreas JS Nainggolan dan Simon Chandra Nainggolan) yang memberikan saya semangat belajar.
15. Kedua keponakan saya (Bona JA Nainggolan dan Jeevan N Nainggolan) yang memberikan tawa dan ceria kepada saya.

Penulis menyadari masih banyak kesalahan dan kekurangan dalam penyusunan laporan penelitian ini. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan penelitian ini.

Jakarta, Agustus 2015

Penulis