

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT *SHIFT* MALAM
DI RUANG RAWAT INAP MEKAH RUMAH SAKIT
MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN
KOTA KEDIRI**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Penulisan Karya Tulis Ilmiah Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep) Pada Prodi
Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri



Oleh:
PRAWIRADI JAYA RAMADANI
NPM:2325050035

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA UNP KEDIRI
2026**

Tugas Akhir Oleh :

PRAWIRADI JAYA RAMADANI

NPM : 2325050035

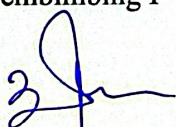
Judul

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT *SHIFT* MALAM
DI RUANG RAWAT INAP MEKAH RUMAH SAKIT
MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN
KOTA KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan Program
Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

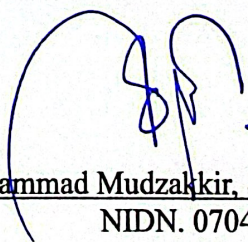
Tanggal : 19 Juni 2026

Pembimbing I



Endah Tri Wijayanti, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0715088404

Pembimbing II



Muhammad Mudzakkir, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0704037207

Tugas Akhir Oleh :

PRAWIRADI JAYA RAMADANI

NPM: 2325050035

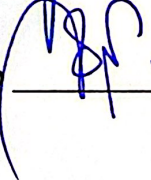
Judul:

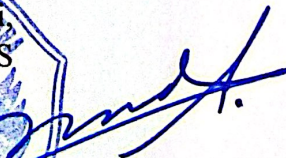
**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT *SHIFT* MALAM
DI RUANG RAWAT INAP MEKAH RUMAH SAKIT
MUHAMMADIYAH AHMAD DAHLAN
KOTA KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir Jurusan
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri
Tanggal: 23 Juni 2026

Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

- | | | | |
|---|------------|--------------------------------------|---|
| 1 | Ketua | Endah Tri Wijayanti, S.Kep.Ns, M.Kep |  |
| 2 | Penguji I | Siti Aizah, S.Kep., Ns., M.Kes |  |
| 3 | Penguji II | Muhammad Mudzakkir, S.Kep.Ns, M.Kep |  |


Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prawiradi Jaya Ramadani
Jenis Kelamin : Laki-Laki
TTL : Kediri, 31 Oktober 2005
NPM : 2325050035
Fak/Prodi : FIKS / Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di Institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu pada naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 18 Juni 2026

Yang menyatakan,



Prawiradi Jaya Ramadani

NPM. 2325050035

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

1. "Setiap tetes keringat orang tuaku adalah ribuan langkahku untuk terus maju"
2. "Aku membahayakan nyawa ibuku untuk lahir ke dunia, Jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya"
3. "Rasakanlah setiap proses yang kamu tempuh dalam hidupmu, Sehingga kamu tau betapa hebatnya dirimu sudah berjuang sampai detik ini"
4. "Selama masih hidup, Kesempatan itu tidak terbatas" – Monkey D. Luffy
5. "Selama aku tak menyerah, Aku bisa melakukan apa saja." – Asta

PERSEMBAHAN :

Syukur Alhamdulillah saya panjatkan kehadiran Allah SWT., karena hanya atas ridho-Nya Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Saya Persembahkan Terimakasih pada penulisan Karya Tulis Ilmiah ini untuk:

1. Kedua orang tua saya, Ayah Purwanto dan Ibu Lilik Nur Kholifah, yang telah banyak berjasa dalam hidup saya, terima kasih selalu memberikan dukungan moral, material, serta doa yang tidak pernah putus, semoga Ibu dan Ayah bisa bangga atas apa yang saya peroleh.
2. Pembimbing saya Ibu Endah Tri Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep. dan Bapak Muhammad Mudzakkir, S.Kep., Ns., M.Kep. Terima kasih atas waktu, kesempatan dan bimbingannya, sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini dengan tepat waktu.
3. Adik Tercinta, Kurnia Dwi Sasmita terima kasih telah menjadi sumber semangat, senyummu, candamu, dan dukunganmu selalu menjadi pengingat bahwa aku tidak pernah sendiri dalam perjalanan ini. Terima kasih telah menjadi alasan untukku terus melangkah, dan tidak menyerah. Hidup lebih baik dari kakakmu.
4. Seluruh keluarga tercinta, terima kasih atas perhatian, motivasi, dan dukungan yang selalu diberikan. Kehadiran kalian menjadi penyemangat bagi saya untuk terus berjuang dan memberikan yang terbaik.

5. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Maine Nur Fitria, Telah berkontribusi banyak dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, memberikan dukungan baik tenaga, waktu maupun material, Terimakasih telah menjadi bagian hidup penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
6. Seluruh rekan seperjuangan, khususnya Setyo Bkti Aji Sasono, Ilham Eka Setiawan dan seluruh rekan – rekan yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya,terimakasih untuk seluruh bantuan, waktu, support dan kebaikan yang diberikan ke peniliti selama ini.

ABSTRAK

Prawiradi Jaya Ramadani, Gambaran Kualitas Tidur Pada Perawat *Shift* Malam Di Ruang Rawat Inap Mekah Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri, Tugas Akhir, Prodi DIII Keperawatan, FIKS UN PGRI, 2026.

Perawat merupakan tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan selama 24 jam melalui sistem kerja *shift*, termasuk *shift* malam yang berpotensi mengganggu ritme sirkadian dan kualitas tidur. Kualitas tidur pada perawat dapat berdampak pada kesehatan individu, kinerja kerja, serta mutu pelayanan kepada pasien. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada perawat *shift* masih cukup tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada perawat *shift* malam di Ruang Rawat Inap Mekah RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 40 perawat *shift* malam yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dari total populasi 68 perawat. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *PSQI* yang mengukur tujuh komponen kualitas tidur, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari. Data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 25 orang (63%), sedangkan 15 orang (38%) memiliki kualitas tidur baik. Responden berusia 31–40 tahun (60%), berjenis kelamin perempuan (75%), dan berpendidikan D3 (48%). Sebanyak 48% responden memiliki durasi tidur 5–6 jam, 70% membutuhkan waktu lebih dari 15 menit untuk mulai tidur, dan 5% menggunakan obat tidur. Kesimpulannya, sebagian besar perawat *shift* malam memiliki kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, perawat sebaiknya mendapatkan waktu libur yang cukup setelah menjalani *shift* malam guna mendukung pemulihan dan meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci: kualitas tidur, perawat *shift* malam, *PSQI*, rawat inap

ABSTRACT

Prawiradi Jaya Ramadani, *Sleep Quality Among Night Shift Nurses in the Mekah Inpatient Ward of Muhammadiyah Ahmad Dahlan Hospital, Kediri City, Final Project, Diploma III Nursing Program, Faculty of Health and Science, UN PGRI Kediri, 2026.*

Nurses are healthcare professionals who provide continuous 24-hour patient care through a shift work system, including night shifts, which have the potential to disrupt circadian rhythms and sleep quality. Sleep quality among nurses may affect their individual health, work performance, and the quality of patient care. In Indonesia, the prevalence of sleep disturbances among shift nurses remains relatively high. This study aimed to describe the sleep quality of night-shift nurses in the Mekah Inpatient Ward at Ahmad Dahlan Muhammadiyah Hospital, Kediri City. This study employed a descriptive research design with a quantitative approach. The sample consisted of 40 night-shift nurses selected using a purposive sampling technique from a total population of 68 nurses. Data were collected using the PSQI questionnaire, which measures seven components sleep quality: subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, habitual sleep efficiency, sleep disturbances, use of sleeping medication, and daytime dysfunction. Data were analyzed using frequency distribution and percentages. The results showed that the majority of respondents had poor sleep quality, with 25 nurses (62.5%), while 15 nurses (37.5%) had good sleep quality. respondents were aged 31–40 years (60%), were female (75%), and held a Diploma III (D3) in Nursing (47.5%). Furthermore, 47.5% of respondents reported sleeping 5–6 hours per night, 70% required more than 15 minutes to fall asleep, and 5% reported using sleeping medication. In conclusion, most night-shift nurses experienced poor sleep quality. Therefore, nurses should be provided with adequate time off after night shifts to support recovery and improve their sleep quality.

Keywords: *sleep quality, night shift nurses, PSQI, inpatient ward.*

KATA PENGANTAR

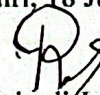
Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah serta tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd. Selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswanya.
2. Dr. Nur Muharram, M. Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri.
3. Dr. Zainul Arifin, M.Kes, FISQua selaku Direktur Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri yang telah memberikan kesempatan, pelaksanaan penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Endah Tri Wijayanti, S. Kep., Ns., M. Kep. Selaku Kepala Program Studi DIII Keperawatan UN PGRI Kediri dan selaku Pembimbing 1 yang selalu memberi bimbingan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Seluruh Dosen Keperawatan UN PGRI Kediri yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan pada penulis.
6. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah banyak membantu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Peneliti berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kediri, 18 Juni 2026



Prawiradi Jaya Ramadani
NPM : 2325050035

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penulisan.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Konsep Dasar Perawat <i>Shift</i>	6
1. Pengertian Perawat.....	6
2. Peran Perawat.....	6
3. Fungsi Perawat.....	7
4. <i>Shift</i> Kerja Perawat.....	7
5. Pantangan <i>Shift</i> Malam Perawat.....	8
B. Konsep Tidur.....	9
1. Definisi Tidur	9
2. Fungsi Tidur	9
3. Tahapan Tidur.....	10
4. Kualitas Tidur.....	10
5. Faktor yang Mempengaruhi Tidur	14
6. Kuesioner Kualitas Tidur	16
C. Kerangka Berpikir.....	21

BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian.....	22
B. Definisi Operasional.....	22
C. Instrument Penelitian	23
D. Tempat dan Jadwal Penelitian.....	28
1. Jadwal Penelitian.....	28
2. Tempat Penelitian.....	28
E. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel.....	28
3. Kriteria inklusi dan Esklusi.....	29
F. Prosedur Penelitian.....	30
G. Cara Pengolahan dan Analisis Data	31
H. Etika Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian	33
A. Gambaran Tempat Umum Penelitian	33
B. Data Umum	33
C. Data Khusus	35
B. Pembahasan	38
BAB V PENUTUP.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Keterbatasan Penelitian.....	57
C. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	19
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Perawat <i>Shift</i> malam di Ruang Rawat Inap Mekah di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri berdasarkan umur.....	27
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Perawat <i>Shift</i> malam di Ruang Rawat Inap Mekah di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri berdasarkan Jenis Kelamin.....	27
Tabel 4.3 Distribusi Perawat <i>Shift</i> Malam di Ruang Rawat Inap Mekah di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri berdasarkan Pendidikan.....	28
Tabel 4.4 Distribusi Perawat <i>Shift</i> Malam di Ruang Rawat Inap Mekah di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri berdasarkan Status Pernikahan.....	28
Tabel 4.5 Distribusi Perawat <i>Shift</i> Malam di Ruang Rawat Inap Mekah di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri berdasarkan Status Unit Kerja.....	28
Tabel 4.6 Hasil Kualitas Tidur Subjektif Pada Perawat <i>Shift</i> Malam di Ruang Rawat Inap Mekah di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.....	29
Tabel 4.7 Hasil Latensi Tidur Pada Perawat <i>Shift</i> Malam di Ruang Rawat Inap Mekah di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri...	29
Tabel 4.8 Hasil Durasi Tidur Pada Perawat <i>Shift</i> Malam Di Ruang Rawat Inap Mekah Di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri..	30
Tabel 4.9 Hasil Efisiensi Tidur Pada Perawat <i>Shift</i> Malam Di Ruang Rawat Inap Mekah Di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri..	30
Tabel 4.10 Hasil Gangguan Tidur Pada Perawat <i>Shift</i> Malam Di Ruang Rawat Inap Mekah Di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.....	31
Tabel 4.11 Hasil Penggunaan Obat Tidur Pada Perawat <i>Shift</i> Malam Di Ruang Rawat Inap Mekah Di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.....	31
Tabel 4.12 Hasil Disfungsi Aktivitas Siang Hari Pada Perawat <i>Shift</i> Malam Di Ruang Rawat Inap Mekah Di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.....	31

Tabel 4.13 Hasil Kualitas Tidur Pada Perawat <i>Shift</i> Malam Di Ruang Rawat Inap Mekah Di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.....	32
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	21
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Balasan Izin Permintaan Data Awal	58
Lampiran 2 Surat Balasan Izn Penelitian	59
Lampiran 3 Surat Layak Etik.....	60
Lampiran 4 Informed Consent	61
Lampiran 5 Lembar Kuesioner Karakteristik Responden.....	62
Lampiran 6 Lembar Pengantar Kuesioner.....	63
Lampiran 7 Lembar Kuesioner Kualitas Tidur	64
Lampiran 8 Hasil Tabel Tabulasi.....	66
Lampiran 9 Lembar Kisi-Kisi Kuesioner.....	69
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	71
Lampiran 11 Kartu Bimbingan KTI.....	78
Lampiran 12 Surat Keterangan Bebas Similarity	79
Lampiran 13 Lembar Berita Acara Ujian Tugas Akhir.....	80
Lampiran 14 Lembar Revisi Ujian Tugas Akhir.....	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rumah sakit merupakan penyelenggara pelayanan kesehatan memiliki tanggung jawab untuk menyediakan berupa layanan yang bermutu dan responsif terhadap kebutuhan pasien guna memenuhi harapan serta meningkatkan kepuasan pengguna layanan. Pelayanan yang berkualitas tinggi dihasilkan dari SDM yang optimal dalam melaksanakan kewenangan dan tugasnya. Perawat merupakan tenaga kesehatan yang jumlahnya paling dominan di rumah sakit dan memiliki peran penting dalam penyelenggaraan pelayanan kesehatan yang bermutu guna memenuhi kebutuhan serta harapan masyarakat sebagai pengguna layanan kesehatan. Kualitas pelayanan keperawatan dipengaruhi berbagai faktor, salah satunya karakteristik individu yang dimiliki oleh perawat dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab profesionalnya. Efektivitas kerja perawat dipengaruhi oleh pembagian waktu kerja dalam sistem *shift*. Setiap *shift* memiliki karakteristik dan tuntutan yang berbeda sehingga memerlukan proses adaptasi yang beragam. Perbedaan kondisi kerja tersebut dapat memengaruhi kualitas kinerja perawat, sehingga perawat yang bertugas pada *shift* pagi cenderung mampu menunjukkan tingkat performa yang lebih baik dibandingkan dengan perawat yang bekerja pada *shift* siang maupun malam (Marezky Syawalni et al., 2020).

Hasil berbagai studi menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur menjadi permasalahan yang banyak dialami oleh perawat di berbagai negara. Kondisi ini ditandai dengan tingginya prevalensi kualitas tidur yang kurang baik pada kelompok profesi tersebut yaitu sebesar 63,9% di Tiongkok, 56% di Jepang, 68% di Iran, 79,8% di Yordania, 57,8% di Korea Selatan, 61% di Malaysia, 75,8% di Nigeria, 61,9% di Taiwan, 78% di Turki, serta sekitar 63% di Inggris dan Amerika Serikat. Temuan ini mengindikasikan bahwa masalah tidur pada perawat merupakan isu kesehatan kerja yang bersifat global dan perlu mendapatkan perhatian serius

(Van Nguyen & Liu, 2022). Berdasarkan data yang dilaporkan oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI), sekitar 50,9% perawat menghadapi berbagai permasalahan kesehatan, termasuk stres, gangguan tidur, dan kelelahan yang dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis. Perawat yang bekerja dengan sistem *shift* diketahui memiliki risiko yang lebih besar mengalami gangguan kualitas tidur dibandingkan perawat yang bekerja pada jam kerja reguler. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa sebagian besar perawat memiliki kualitas tidur yang kurang baik sebagai akibat dari pola kerja *shift* yang mengubah waktu istirahat normal. Kondisi tersebut terutama terjadi pada perawat yang menjalani *shift* malam, karena jadwal kerja yang tidak selaras dengan ritme sirkadian tubuh dapat mengganggu proses tidur serta mengurangi efektivitas pemulihan fisik dan mental (Nugroho et al., 2018).

Pekerjaan perawat dalam bidang pelayanan kesehatan tidak terbatas pada jam kerja tertentu karena pelayanan kesehatan harus berlangsung selama 24 jam. Sistem kerja yang digunakan adalah *shift* rotasi, dimana perawat bekerja pada waktu yang berbeda termasuk malam hari dan akhir pekan. Sistem *shift* ini menyebabkan perubahan pola kerja dan waktu istirahat yang dapat memengaruhi kualitas tidur serta menimbulkan kelelahan pada perawat. Rumah Sakit Ahmad Dahlan Kota Kediri memberikan pelayanan kesehatan selama 24 jam sehingga menerapkan sistem kerja bergilir (*shift*) bagi perawat. *Shift* pagi berlangsung dari pukul 07.00–14.00 WIB dengan durasi kerja 7 jam, *shift* siang dari pukul 14.00–21.00 WIB selama 7 jam, sedangkan *shift* malam berlangsung lebih lama, yaitu dari pukul 21.00–07.00 WIB dengan durasi 10 jam. Perawat yang bertugas pada *shift* malam cenderung menghadapi tantangan yang lebih besar dalam menjaga pola tidur yang teratur karena harus bekerja pada waktu yang umumnya digunakan untuk beristirahat. Selain itu, keterbatasan waktu istirahat selama menjalani jadwal kerja tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kualitas tidur. Dalam beberapa kondisi, perawat hanya memiliki waktu tidur sekitar dua jam secara bergantian dengan perawat lain untuk tetap memastikan pelayanan kepada pasien berjalan

optimal. Waktu istirahat yang singkat tersebut dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi kurang baik sehingga tubuh tidak mendapatkan waktu pemulihan yang cukup. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kelelahan, menurunkan konsentrasi, serta memengaruhi kinerja perawat dalam memberikan asuhan keperawatan. Selain itu, kerja *shift* malam menyebabkan penyimpangan dari waktu tidur normal yang dapat mengganggu jam biologis tubuh dan berdampak pada fungsi sehari-hari perawat. Gangguan kualitas tidur yang terjadi dapat menurunkan kemampuan perawat dalam mempertahankan konsentrasi dan kewaspadaan selama bekerja (Bagus Winata et al., 2024).

Kualitas tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi perawat untuk menjaga kondisi kesehatan fisik, mental, serta mendukung kinerja dalam memberikan pelayanan kepada pasien. Namun, perawat yang menjalani tugas pada *shift* malam sering mengalami penurunan kualitas tidur karena harus beraktivitas pada waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat. Perubahan jadwal kerja tersebut dapat mengganggu ritme biologis tubuh sehingga proses tidur menjadi kurang optimal. Gangguan kualitas tidur dapat berupa peningkatan latensi tidur, berkurangnya durasi tidur, rendahnya efisiensi tidur, serta meningkatnya gangguan selama tidur. Apabila kondisi ini berlangsung terus-menerus, kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan kemampuan perawat dalam menjalankan tugasnya. Oleh karena itu, pengkajian mengenai kualitas tidur pada perawat *shift* malam menjadi penting untuk mengetahui kondisi tidur perawat sebagai dasar dalam upaya meningkatkan kesehatan kerja dan mutu pelayanan keperawatan (Rahmawati & Agustin, 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang Gambaran kualitas tidur pada perawat yang bekerja *shift* malam di ruang rawat inap mekah Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana gambaran kualitas tidur pada perawat *shift* malam di ruang rawat inap mekah Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada perawat *shift* malam di ruang rawat inap mekah Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden perawat yang bekerja pada *shift* malam di Ruang Rawat Inap Mekah Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur subjektif pada perawat *shift* malam di ruang rawat inap mekah Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.
- c. Mengidentifikasi latensi tidur pada perawat *shift* malam di ruang rawat inap mekah Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.
- d. Mengidentifikasi durasi tidur pada perawat *shift* malam di ruang rawat inap mekah Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.
- e. Mengidentifikasi efisiensi tidur pada perawat *shift* malam di ruang rawat inap mekah Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.
- f. Mengidentifikasi gangguan tidur pada perawat *shift* malam di ruang rawat inap mekah Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.
- g. Mengidentifikasi penggunaan obat tidur pada perawat *shift* malam di ruang rawat inap mekah di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.

- h. Mengidentifikasi disfungsi aktivitas siang hari pada perawat *shift* malam di ruang rawat inap mekah di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keperawatan, terutama dalam memperkaya kajian mengenai kualitas tidur pada perawat. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan dan pertimbangan bagi penelitian berikutnya yang berfokus pada kualitas tidur perawat, baik di Rumah Sakit Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri maupun institusi pelayanan bidang kesehatan lainnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Perawat:

Meningkatkan kesadaran (*awareness*) tentang pentingnya kualitas tidur dan dampaknya terhadap kesehatan

b. Bagi Manajemen Rumah Sakit:

Menjadi dasar pertimbangan untuk evaluasi kebijakan penjadwalan *shift*

c. Bagi Institusi Pendidikan (D3 Keperawatan):

Menambah referensi pembelajaran tentang kebutuhan dasar manusia (istirahat dan tidur)

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi dasar untuk meneliti lebih lanjut tentang kualitas tidur

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, N., & Yulia, S. (2024). Pengaruh *Shift* Kerja terhadap Kualitas Tidur Perawat. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 2(2), 218-228.
- American Nurses Association (ANA). (2021). *Nursing: Scope and Standards of Practice* (4th ed.). American Nurses Association.
- Amelia, A. (2025). Hubungan Beban Dan Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Perawat Di Rsud Pasar Minggu Jakarta Selatan (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).
- Bagus Winata, J., Nur Imallah, R., Kurniasih Sarjana Keperawatan, Y., Ilmu Kesehatan, F., & Yogyakarta, A. (2024). *Hubungan kerja shift dengan kualitas tidur perawat di ruang rawat inap RS PKU Muhammadiyah Gamping* (Vol. 2).
- Booker, L. A., Mills, J., Bish, M., Spong, J., Deacon-Crouch, M., & Skinner, T. C. (2024). Nurse rostering: understanding the current *shift* work scheduling processes, benefits, limitations, and potential fatigue risks. *BMC Nursing*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01949-2>
- Barbara J. Astle, W. D. (2020). *Potter and Perry's Canadian fundamentals of nursing* (6th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Castro-Santos, L., Lima, M. de O., Pedrosa, A. K. P., Serenini, R., de Menezes, R. C. E., & Longo-Silva, G. (2023). Sleep and circadian hygiene practices association with sleep quality among Brazilian adults. *Sleep Medicine: X*, 6. <https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2023.100088>
- Da Costa, N. M. A., & Rozi, A. F. (2025). Analisis efisiensi tidur berdasarkan faktor demografi dan kebiasaan harian dengan metode random forest regression. *Jurnal Pendidikan Informatika Dan Sains*, 14(1), 160–174. <https://doi.org/10.31571/saintek.v14i1.9291>
- Dall'Ora, C., Ball, J., Reinius, M., & Griffiths, P. (2020). Burnout in nursing: A theoretical review. In *Human Resources for Health* (Vol. 18, Number 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12960-020-00469-9>
- De Moraes, A. C. F., Conceição da Silva, L. C., Lima, B. S., Marin, K. A., Hunt, E. T., & Nascimento-Ferreira, M. V. (2024). Reliability and validity of the online Pittsburgh *Sleep Quality Index* in college students from low-income regions. *Frontiers in Digital Health*, 6. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2024.1394901>
- Dyrbye, L. N., Shanafelt, T. D., Johnson, P. O., Johnson, L. A., Satele, D., & West, C. P. (2019). A cross-sectional study exploring the relationship between burnout, absenteeism, and job performance among American nurses. *BMC Nursing*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-019-0382-7>

- Fabbri, M., Beracci, A., Martoni, M., Meneo, D., Tonetti, L., & Natale, V. (2021). Measuring subjective sleep quality: A review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Number 3, pp. 1–57). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031082>
- Faidah Hanum, F., Program Studi, S. S., Ilmu Kesehatan, F., & Muhammadiyah Surakarta, U. (2025). *GAMBARAN KUALITAS TIDUR PERAWAT YANG BEKERJA SECARA SHIFT di RS PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA*.
- Heryana, A. (2024). Populasi Dan Sampel: Kerangka Sample Size, Sampling Frame, Dan Sample Inclusivity Pada Penelitian Kuantitatif. 1-13.
- Indra Ayu Astarini, M., Ayu Prabasari, N., Theresia Arie Lilyana, M., & Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, F. (2026). GAMBARAN PERAN PERAWAT DI KOMUNITAS DENGAN PERAWAT DI RUMAH SAKIT DALAM ASUHAN KEPERAWATAN: STUDI KUALITATIF KOMPARASI (Description of The Role of Community Nurses and Hospital Nurses in Nursing Care: a Comparative Qualitative Study). *Jurnal Ners LENTERA*, 14(1). <https://doi.org/10.33508/ners.v14i1.8364>
- Kamal, F., Hayrany, F., & Nurfariza, S. (2025). Analisis Pengaruh Durasi Tidur terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Akhir BPI Tahun 2025. In *Journal Sains Farmasi Dan Kesehatan* (Vol. 03, Number 1).
- Kawai, K., Iwamoto, K., Miyata, S., Okada, I., Ando, M., Fujishiro, H., Ando, M., Noda, A., & Ozaki, N. (2023). LPS and its relationship with subjective–objective discrepancies of sleep onset latency in patients with psychiatric disorders. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-49261-4>
- Li, Y., Wang, Y., Lv, X., Li, R., Guan, X., Li, L., Li, J., & Cao, Y. (2022). Effects of Factors Related to *Shift Work* on Depression and Anxiety in Nurses. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.926988>
- Marezky Syawalni, O., Firdaus, S., & Kesehatan Kemenkes Banjarmasin Jurusan Keperawatan, P. (2020). *Shift Kerja Mempengaruhi Motivasi Perawat Di Ruang IGD Dan ICU RSUD Ratu Zalecha Martapura*. In *Jurnal Citra Keperawatan* (Vol. 8, Number 1).
- Mufadhol, A. F., & Ardyanto, Y. D. (2023). Correlation Between age, Length of Service, and Body Mass Index with Sleep Quality of Inpatient Nurses at X Gresik Hospital. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(10), 1963–1968. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i10.3740>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur Fadilah Amin, S. G. (2023). KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 15-31.

- Nugroho, A., Sulistomo, A., & Roestam, A. W. (2018). Hubungan Pola Kerja Gilir (2 *Shift* dan 3 *Shift*) dengan Kualitas Tidur pada Perawat di Dua Rumah Sakit Militer Jakarta (Suatu Studi Menggunakan Kuesioner *PSQI*). In *Artikel Penelitian J Indon Med Assoc* (Number 1).
- Nurhaenih, N., Pratiwi, S., Sugiyanto, S., & Hoesny, R. (2025). *Shift work and sleep pattern disturbances of nurses at bua health center : a correlation study. Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(2), 193–201. <https://doi.org/10.29210/1151600>
- Patricia A. Potter, A. G. (2020). *Fundamentals of nursing (10th ed.)*. Elsevier.
- Park, S., Zhunis, A., Constantinides, M., Aiello, L. M., Quercia, D., & Cha, M. (2023). Social dimensions impact individual sleep quantity and quality. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36762-5>
- Rahmawati, F., & Agustin, W. R. (2023). *PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA Hubungan Kualitas Tidur Dengan Shift Kerja Perawat di RSJD Surakarta*.
- Riemann, D., Benz, F., Dressle, R. J., Espie, C. A., Johann, A. F., Blanken, T. F., Leerssen, J., Wassing, R., Henry, A. L., Kyle, S. D., Spiegelhalder, K., & Van Someren, E. J. W. (2022). Insomnia disorder: State of the science and challenges for the future. In *Journal of Sleep Research* (Vol. 31, Number 4). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/jsr.13604>
- Sari, I. P., Hariyanti, T., Lestari, R., & Dradjat, R. S. (2025). How Social and Medical Factors Influence Sleep Quality in Older Adults: A Systematic Review of Cross-Sectional Studies. *Nurse Media Journal of Nursing*, 15(3). <https://doi.org/10.14710/nmjn.v15i3.72365>
- Sri Yulia, Efraliza, & Nabila Azzahra. (2024). Pengaruh *Shift* Kerja terhadap Kualitas Tidur Perawat. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 2(2), 218–228. <https://doi.org/10.52523/jika.v2i2.122>
- Triwijayanti, R., Siska Dewi, S., Studi Diploma III Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang Jl AYani, P., Plaju Palembang, U., & Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang Jl AYani, P. (2020). HUBUNGAN MASALAH TIDUR DENGAN KINERJA PERAWAT DI RUMAH SAKIT. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 11, Number 1).
- Umi Lailatussa'adah, Wigyo Susanto, & Betie Febriana. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kesehatan Mental pada Perawat di RS Sari Asih Cipondoh. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 3(4), 68–82. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v3i4.3320>

- Van Nguyen, T., & Liu, H. E. (2022). A cross-sectional study on sleep disturbances and associated factors among nurses. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03748-y>
- Walidah, A., & Syakarofath, A. (2025). Peran Kualitas Tidur terhadap Psychological Distress pada Remaja. In *Indonesian Journal of Behavioral Studies* (Vol. 5, Number 1).
- Yu, L., Zhou, H., Li, J., & Yu, X. (2025). *Shift* work sleep disorder in nurses: a concept analysis. In *BMC Nursing* (Vol. 24, Number 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02651-z>
- Zhang, Y., Murphy, J., Lammers-van der Holst, H. M., Barger, L. K., Lai, Y. J., & Duffy, J. F. (2023). Interventions to improve the sleep of nurses: A systematic review. *Research in Nursing and Health*, 46(5), 462–484. <https://doi.org/10.1002/nur.22337>