

Hubungan kerja shift dengan kualitas tidur perawat di ruang rawat inap RS PKU Muhammadiyah Gamping

Jihan Bagus Winata*, Rosiana Nur Imallah, Yuni Kurniasih

Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: bagusjihani4@gmail.com

Abstrak

Perawat merupakan salah satu tenaga kesehatan yang menjalani kerja shift. Sistem *shift* memungkinkan terjadinya perubahan pada pola tidur yang cenderung menyebabkan penurunan kualitas tidur. Perawat sering kali dijadwalkan untuk melakukan aktivitas perawatan kesehatan pada siang, sore, dan malam hari. Hal ini mengakibatkan penyimpangan mendadak dari waktu tidur normal yang sering kali mengganggu jam biologis internal mereka sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk yang berdampak pada fungsi mereka sehari-hari. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *shift* kerja dengan kualitas tidur perawat di ruang rawat inap RS PKU Muhammadiyah Gamping. Metode penelitian ini menggunakan rancangan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat rawat inap RS PKU Muhammadiyah Gamping. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total random sampling yang berjumlah 64 perawat. Analisis data yang digunakan menggunakan uji korelasi *Chi Square*. Hasil penelitian dengan *Chi Square* ada hubungan yang signifikan antara *shift* kerja dengan kualitas tidur perawat dengan nilai signifikan sebesar ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$). Nilai korelasi koefisien 0,707 memiliki hubungan keeratan yang kuat. Ada hubungan antara *shift* kerja dengan kualitas tidur perawat.

Kata Kunci: kualitas tidur; shift kerja

The relationship between shift work and nurses' sleep quality in the inpatient room of PKU Muhammadiyah Gamping Hospital

Abstract

Nurses are one of the health workers who work shifts. The shift system allows changes in sleep patterns that tend to cause decreased sleep quality. Nurses are often scheduled to perform health care activities during the day, afternoon, and evening. This results in sudden deviations from normal sleep times that often disrupt their internal biological clock, causing poor sleep quality that impacts their daily functioning. The aim of this study is to determine the relationship between work shifts and sleep quality of nurses in the inpatient ward of PKU Muhammadiyah Gamping Hospital. This study used a cross-sectional design. The population in this study were inpatient nurses at PKU Muhammadiyah Gamping Hospital. The sampling technique used total random sampling totalling 64 nurses. Data analysis used the Chi Square correlation test. The results of the study with Chi Square showed a significant relationship between work shifts and nurses' sleep quality with a significant value of ($p\text{-value } 0.000 < 0.5$). The correlation coefficient value of 0.707 had a strong close relationship. There was a relationship between work shifts and nurses' sleep quality. The results of this study are expected to increase knowledge of nurses related to the quality of sleep they have and factors that can affect sleep quality. For further researchers, it can be a source of inspiration for further research and then age, gender, marital status and length of service can be added.

Keywords: *sleep quality; work shift*

1. Pendahuluan

Perawat adalah orang yang merawat orang lain yang mengalami masalah kesehatan. Namun pada perkembangannya, pengertian perawat semakin meluas. Pada saat ini, pengertian perawat merujuk pada posisinya sebagai bagian dari tenaga kesehatan yang memberikan pelayanan kepada masyarakat secara profesional (Rumbo, 2021). Menurut ICN (International Council of Nursing), Perawat adalah seseorang yang telah menyelesaikan pendidikan keperawatan yang memenuhi syarat serta berwenang di negeri bersangkutan untuk memberikan pelayanan keperawatan yang bertanggung jawab untuk meningkatkan kesehatan, pencegahan penyakit dan pelayanan penderita sakit.

Perawat merupakan salah satu tenaga kesehatan yang menjalani kerja shift. Sistem shift memungkinkan terjadinya perubahan pada pola tidur yang cenderung menyebabkan penurunan kualitas tidur. Banyak penelitian sebelumnya menyatakan bahwa perawat yang bekerja secara shift memiliki kualitas tidur yang buruk (Yenni. R.A, 2017).

Kualitas tidur merupakan ukuran perasaan seseorang akan energik, aktif, dan siap menghadapi hari baru. Perawat sering kali dijadwalkan untuk melakukan aktivitas perawatan kesehatan pada siang, sore, dan malam hari. Hal ini mengakibatkan penyimpangan mendadak dari waktu tidur normal yang sering kali mengganggu jam biologis internal mereka sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk yang berdampak pada fungsi mereka sehari-hari. Kondisi ini menimbulkan akibat negatif pada aspek fisiologis, mental, dan sosial yang dapat diakibatkan oleh tanda awal adanya masalah kesehatan yang mendasarinya. Dampak ini menyebabkan gangguan dalam pembelajaran, fokus, fungsi aman, dan keterampilan mengambil keputusan serta meningkatkan kemungkinan terjadinya kesalahan medis, kecelakaan atau cedera terkait pekerjaan, dan ketidakhadiran di tempat kerja (Segon et al., 2022).

Hanifah (2015) menyatakan kualitas tidur yang baik akan meningkatkan produktivitas, kualitas emosi dan konsentrasi. Sebaliknya, kekurangan tidur dapat meningkatkan kadar hormon stres kortisol, yang dapat merusak atau mengganggu sel-sel otak yang dibutuhkan untuk pembelajaran dan ingatan. Selain itu sel-sel otak yang baru dapat gagal berkembang atau dapat juga tumbuh secara abnormal. Sebagai dampak dari kerusakan itu menyebabkan gangguan fleksibilitas mental, kreativitas dan atensi (konsentrasi) (Corbafo et al., 2015). Kualitas istirahat yang buruk dapat mempengaruhi kondisi medis dan menjadi penyebab berbagai penyakit, seperti putus asa, gugup, kurang tidur, gangguan kardiovaskular, cedera, dan penurunan kapasitas mental.

Kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh banyak faktor salah satunya adalah kerja shift. Berbagiaiefek terjadi dalam pembagian shift kerja antara lain: Efek Fisiologis, mengakibatkan permasalahan pada kualitas tidur seperti tidur siang tidak seefektif tidur malam, banyak gangguan, biasanya diperlukan waktu istirahat untuk menebus kurang tidur selama kerja malam (Haryati et al., 2021).

Shift kerja diartikan berada pada lokasi kerja yang sama (shift kerja kontiniu) atau pada waktu yang berlainan (shift kerja rotasi). Shift kerja berbeda dengan harikerja 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. Di Inggris dan Eropa biasanya diterapkan dari pukul 06.00 sampai 14.00 (shift pagi), 14.00 sampai 20.00 (shift sore) dan 20.00 sampai 06.00 (shift malam) atau satu jam (bisa 2 jam) lebih dulu untuk tiap shift (Aini, 2018).

Shift kerja merupakan pola waktu kerja yang diberikan pada tenaga kerja untuk mengerjakan sesuatu oleh perusahaan dan biasanya dibagi atas beberapa yaitu : kerja pagi, sore dan malam. Proporsi pekerja shift semakin meningkat dari tahun ke tahun, ini disebabkan karena investasi yang dikeluarkan untuk pembelian mesin-mesin yang mengharuskan penggunaannya secara terus menerus siang dan malam untuk memperoleh hasil yang lebih baik. akibatnya pekerja juga harus bekerja siang dan malam. Hal ini dapat menimbulkan banyak masalah terutama bagi tenaga kerja yang tidak atau kurang dapat menyesuaikan diri dengan jam kerja yang lazim (Suma'mur, 2013).

Berdasarkan Penelitian sebelumnya menunjukkan dampak pekerjaan pada shift malam dengan perubahan kebiasaan makan dan pola tidur, seperti melewatkan waktu makan dan mengkonsumsi makanan lebih banyak di luar waktu makan. Selain itu ada kecenderungan pekerja dengan shift malam mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak jenuh, dan sebaliknya tidak cukup dalam konsumsi bahan pangan tinggi serat (Souza et al., 2019). Perubahan kebiasaan ini jika berlangsung terus menerus akan mengakibatkan beberapa masalah gizi dan kesehatan, termasuk penurunan kualitas tidur.

Hasil Hasil dari studi pendahuluan pada tanggal 18 Januari 2024 di RS PKU Muhammadiyah Gamping dengan mewawancarai 6 responden terdiri dari perawat di beberapa ruang rawat inap. Hasil wawancara yang didapatkan bahwa 5 perawat mengatakan kualitas tidur yang dimiliki tergolong buruk dengan

menyebutkan beberapa alasan diantaranya: tidur kurang dari 6 jam per hari, sulit memulai tidur lebih dari 30 menit, merasa kehilangan focus perhatian dan mengalami kelelahan saat menjalani shift malam, 1 diantaranya mengatakan bahwa kualitas tidur yang dimilikinya tergolong baik dengan jam tidur lebih dari 6 jam perhari. Dari ke 6 perawat juga mengatakan bahwa mendapatkan total shift sore dan malam sebanyak 38 jam dalam seminggu dan mengalami kelelahan setelah menjalani shift malam. Upaya yang di terapkan oleh para perawat saat menjalani shift malam khususnya dengan membagi waktu tidur antara perawat satu dengan perawat lain selain itu perawat juga menerapkan metode napping, napping adalah asaan tidur singkat dalam rentang waktu 10 hingga 20 menit. Aktivitas ini umumnya bertujuan untuk mengistirahatkan tubuh sejenak dan menyegarkan pikiran tanpa perlu memasuki fase tidur yang dalam.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelatif. Hal ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kerja shift dengan kualitas tidur perawat. Penelitian ini menggunakan rancangan cross-sectional. Responden dalam penelitian ini adalah perawat di ruang rawat inap RS PKU Muhammadiyah Gamping yang berjumlah 64 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner kualitas tidur yang sudah di uji expert dengan 18 pernyataan untuk menilai kualitas tidur pada perawat. Analisis data menggunakan Analisa univariat dan Analisa bivariat. Analisis univariat adalah untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase hasil dari variabel. Analisis bivariat adalah untuk mengetahui hubungan antar dua variabel yang diteliti menggunakan uji *chi-square*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil penelitian terhadap karakteristik responden di ruang rawat inap RS PKU Muhammadiyah Gamping. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase(%)
1.	Tingkat Pendidikan		
	D3	17	26,6
	S1	47	73,4
	Jumlah	64	100
2.	Unit Kerja		
	Wardah	7	10,9
	Jabal-Nur	7	10,9
	Azzahra	7	10,9
	Firdaus	7	10,9
	Al-Kausar	7	10,9
	At-Tin	7	10,9
	Ar-Royan	7	10,9
	Zaitun	7	10,9
	Naim	8	12,5
	Jumlah	64	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa perawat dengan tingkat pendidikan D3 sebanyak 17 perawat (26,6%) dan perawat yang memiliki tingkat pendidikan S1 sebanyak 47 perawat (73,4%). Kemudian pada karakteristik unit kerja menunjukkan bahwa di bangsal Wardah terdapat 7 (10,9%) responden, Jabal-Nur 7 (10,9%), Azzahra 7 (10,9%), Firdaus 7 (10,9%), Al-Kautsar 7 (10,9), At-Tin 7 (10,9%), Ar-Royan 7 (10,9%) dan Naim 8 (12,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Shift Kerja Di Ruang Rawat Inap

No.	Kategori Pola Makan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Tidak mendapat shift kerja	15	23,4
2.	Mendapat shift kerja	49	76,6
	Jumlah	64	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa perawat yang tidak mendapatkan shift kerja 15 (23,4%) dan perawat yang mendapatkan shift kerja 49 (76,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Kualitas Tidur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	15	23,4
Buruk	49	76,6
Jumlah	64	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukan bahwa kualitas tidur baik 15 (23,4%) dan kualitas tidur buruk 49 (76,6%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terhadap 64 pasien bahwa di dapatkan data perawat yang kualitas tidur baik 15 (23,4%) dan kualitas tidur buruk 49 (76,6%). Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mufadhol & Ardyanto (2023), hasil penelitian terlihat bahwa perawat yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 37 (69,8%) sedangkan terdapat 16 (30,2%) yang memiliki kualitas tidur baik. Hasil penelitian ini diperkuat oleh (Wayan Dimkatni et al., 2020), hasil penelitian terlihat bahwa perawat yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 122 (69,7%) sedangkan terdapat 53 (30,3%) yang memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 4. Hubungan Shift Kerja Dengan Kualitas Tidur

Variabel	N	Correlation Coefficient	P Value
Shift Kerja Kualitas Tidur	64	0.707	0.000

3.2. Pembahasan

3.2.1. Shift Kerja

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan data perawat yang mendapatkan shift kerja 49 (76,6%) dan tidak mendapatkan shift kerja 15 (23,4%) 3 diantaranya kepala ruang dan perawat penanggung jawab ada yang tidak bersedia mengisi kuesoner. Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rhamdani & Wartono (2019), dalam kategori tidak mendapatkan shift kerja sebanyak 41 (40,2%) dan yang mendapatkan shift kerja sebanyak 61 (59,8%). Hasil penelitian ini diperkuat oleh Sabila et al., (2023), dengan jumlah shift kerja sebanyak 62 (66,9 %) dan yang tidak mendapatkan shift kerja 31 (33,3%). Nilai tertinggi terdapat pada kategori mendapatkan shift kerja.

Berkaitan dengan penelitian yang dilakukan (Rahmawati & Agustin, 2023) yang mengatakan bahwa shift kerja merupakan kerja bergilir diluar jam kerja normal baik itu bergilir atau berotasi dengan sifat kerja atau permanen. Sistem shift kerja sendiri dapat berbeda antara instansi atau perusahaan, walaupun biasanya menggunakan tiga shift setiap hari dengan delapan jam kerja setiap shift.

Menurut periode shift kerja yang meliputi shift pagi, shift sore, dan shift malam. Dari pembagian ketiga shift kerja tersebut kerja shift malam merupakan resiko lebih tinggi. Pekerja shift malam memiliki resiko 28% lebih tinggi mengalami cedera atau kecelakaan. Selain itu shift kerja malam dapat mengurangi kemampuan kerja, meningkatnya kesalahan dan kecelakaan, menghambat hubungan sosial dan keluarga, adanya faktor resiko pada saluran pencernaan, system syaraf, jantung dan pembuluh darah serta terganggunya waktu tidurnya.

3.2.2. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan hasil kualitas tidur baik 15 (23,4%) dan kualitas tidur buruk 49 (76,6%). Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mufadhol & Ardyanto (2023), hasil penelitian terlihat bahwa perawat yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 37 (69,8%) sedangkan terdapat 16 (30,2%) yang memiliki kualitas tidur baik. Hasil penelitian ini diperkuat oleh (Wayan Dimkatni et al., 2020), hasil penelitian terlihat bahwa perawat yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 122 (69,7%) sedangkan terdapat 53 (30,3%) yang memiliki kualitas tidur baik.

Berkaitan dengan penelitian yang dilakukan Azmi Ma et al., (2021) 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.

Kualitas tidur merupakan kondisi yang beraneka ragam, terdiri dari berbagai domain, seperti penggunaan obat tidur, adanya gangguan tidur, masa latensi tidur, efisiensi tidur, disfungsi tidur pada siang hari, lamanya saat yang dibutuhkan untuk bisa tidur dan penilaian subjektif tentang tidurnya bagaimana kedalaman tidur dan kenyamanannya.

3.2.3. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa hubungan kerja shift dengan kualitas tidur perawat di ruang rawat inap RS PKU Muhammadiyah Gamping adalah semakin tinggi kerja shift maka semakin tinggi kualitas tidur perawat. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji korelasi Chi Square yang menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel shift kerja dengan kualitas tidur. Nilai korelasi koefisien diperoleh nilai 0.707 dinyatakan korelasi (hubungan) antara variabel shift kerja memiliki hubungan yang kuat.

Angka korelasi yang diperoleh memiliki nilai positif yang menunjukkan hubungan antara kedua variabel searah sehingga semakin besar nilai satu variabel maka besar juga nilai variabel lainnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Siti (2013) pada hasil uji statistic Chi square diperoleh bahwa nilai P Value sebesar 0,011, dengan demikian H_0 diterima dan terdapat hubungan antara kerja shift dengan kualitas tidur pada perawat kerja shift di RSUD pasar rebo.

Hal ini berkaitan dengan penelitian (Sesrianty & Marni, 2021) shift kerja diartikan berada pada lokasi kerja yang sama (shift kerja kontiniu) atau pada waktu yang berlainan (shift kerja rotasi). Shift kerja berbeda dengan harikerja 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. Di Inggris dan Eropa biasanya diterapkan dari pukul 06.00 sampai 14.00 (shift pagi), 14.00 sampai 20.00 (shift sore) dan 20.00 sampai 06.00 (shift malam) atau satu jam (bisa 2 jam) lebih dulu untuk tiap shift.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya shift kerja, individu yang bekerja bergantian atau shift mempunyai kesulitan menyesuaikan dengan perubahan jadwal tidurnya. Gangguan tidur adalah masalah utama yang berkaitan dengan kerj shift, selain itu juga dapat menyebabkan kelelahan, konflik personal, dan gangguan gastrointestinal. Kesulitan mempertahankan kesadaran selama waktu kerja

menyebabkan penurunan kinerja dan dapat membahayakan seseorang tersebut untuk bekerja (Marin et al., 2023).

4. Kesimpulan

Shift kerja perawat dibangsal rawat inap Ar-Royyan, Al-Kausar, Naim, Firdaus, At-Tin, Azzahra, Wardah, Zaitun dan Jabal-Nur RS PKU Muhammadiyah Gamping didapatkan hasil sebagian besar perawat yang mendapatkan shift kerja, dilihat dari hasil penelitian yang sudah dilakukan terhadap 64 responden bahwa didapatkan data perawat yang memiliki kerja shift sebanyak 49 (76,6%). Kualitas tidur perawat dibangsal rawat inap Ar-Royyan, Al-Kausar, Naim, Firdaus, At-Tin, Azzahra, Wardah, Zaitun dan Jabal-Nur RS PKU Muhammadiyah Gamping didapatkan hasil sebagian besar perawat yang mengalami kualitas tidur yang buruk, dilihat dari hasil penelitian yang sudah dilakukan terhadap 64 responden bahwa didapatkan data perawat yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 49 (76,6%). Terdapat hubungan antara shift kerja perawat dengan kualitas tidur perawat dibangsal rawat inap RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta ($p= 0,000 < 0,05$) menunjukkan bahwa hubungan yang signifikan antara variabel shift kerja perawat dengan kualitas tidur. Dilihat dari hasil nilai korelasi koefisien diperoleh nilai 0,707 dinyatakan korelasi (hubungan) antara variabel shift kerja dengan variabel kualitas tidur memiliki hubungan keeratan yang kuat.

5. Ucapan terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada responden yang telah bersedia untuk menjadi sample dalam penelitian ini, serta saya ucapkan terimakasih juga kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Aini Nur. (2018). HUBUNGAN SHIFT KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI INSTALASI RAWAT INAP DI RUMAH SAKIT HERNA MEDAN TAHUN 2018 Nur aini (Vol. 4, Issue 1). <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/4061/2067>
- Azmi Ma, M., Ahda Fadillah, N., Kesehatan Lingkungan, M., Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, F., & Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran, P. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PERAWAT RSUD RATU ZALECHA MARTAPURA 1. In *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia* (Vol. 8, Issue 1).
- Haryati, Yunaningsi Patma Siti, & Junuda. (2021). pengertian tidur. 5.
- Miskha, E. B. (2021). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KECEMASAN TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN DENGAN HIPERTENSI.
- Mufadhol, A. F., & Yustinus Denny Ardyanto. (2023). Hubungan Usia, Masa Kerja, dan Indeks Masa Tubuh dengan Kualitas Tidur Perawat Instalasi Rawat Inap pada Rumah Sakit X Gresik. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(10), 1963–1968. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i10.3740>
- Rahmawati, F., & Agustin, W. R. (2023b). PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA 2023 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Shift Kerja Perawat di RSJD Surakarta.
- Rumbo, H. (2021). Kinerja Perawat Di Rumah Sakit. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 7(2), 109–117. <https://doi.org/10.22487/htj.v7i2.164>
- Yenni. R.A. (2017). Hubungan Kerja Shift dengan Kualitas Tidur Perawat di Ruang Interne RSUD Solok Tahun 2017.
- Segon, T., Kerebih, H., Gashawu, F., Tesfaye, B., Nakie, G., & Anbesaw, T. (2022). Sleep quality and associated factors among nurses working at comprehensive specialized hospitals in Northwest, Ethiopia. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.931588>

- Sesrianty, V., & Marni, S. (2021). Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan kerja perawat di RSUD Adnaan WD Payakumbuh. *Jurnal Cakrawala Imiah*, 1(4), 1–10. <http://bajangjournal.com/index.php/J>
- Siti Maemunah. (2013). No Title. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Zakariyati dan 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. Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassa