



## Hubungan *Shift Kerja* dan *Sleep Hygiene* dengan Kejadian Insomnia pada Perawat RSUD Bumiayu

*Relationship between Shift Work and Sleep Hygiene to the Insomnia Experienced by the Nurses of RSUD Bumiayu*

Shelma Assyifa Sabila<sup>1\*</sup>, Ratih Widayati<sup>2</sup>, M. Riza Setiawan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: Shelma Assyifa Sabila. Email: assyifashelma@gmail.com

### Article Info

#### Article History:

Received : 17 Januari 2022

Accepted : 26 Juni 2023

### Abstrak

**Latar Belakang:** Insomnia merupakan salah satu bahaya akibat *shift* kerja dikarenakan tidak sesuai proses irama sirkadian dengan waktu yang diperlukan oleh seorang pekerja untuk tidur. *Sleep hygiene* merupakan seperangkat modifikasi dan identifikasi sikap, perilaku, dan lingkungan seseorang yang dapat memberi pengaruh kualitas tidur. Perilaku *sleep hygiene* yang baik dapat memberikan kualitas tidur yang baik dan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *shift* kerja dan *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada perawat RSUD Bumiayu.

**Metode:** Penelitian observasional analitik kuantitatif melalui rancangan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan sampel perawat RSUD Bumiayu, sebanyak 93 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. *Shift* kerja menggunakan kuesioner karakteristik dan *sleep hygiene* menggunakan *Sleep hygiene Index* sebagai variabel bebas. Insomnia menggunakan kuesioner *KSPBJ Insomnia Rating Scale* sebagai variabel terikat. Proses analisis menggunakan uji *chi-square* dengan signifikansi 95%.

**Hasil:** Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar responden dengan *shift* kerja (66,7%), mayoritas responden memiliki *sleep hygiene* baik (75,3%), dan sebagian besar responden mengalami insomnia (73,1%). Hasil analisis data antara *shift* kerja dengan insomnia didapatkan *p value*=0,282 ( $p > 0,05$ ), dan analisis data antara *sleep hygiene* dengan insomnia didapatkan *p value*=0,048 ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan antara *shift* kerja dengan kejadian insomnia pada perawat RSUD Bumiayu. Namun, ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada perawat RSUD Bumiayu.

### Abstract

**Background:** Insomnia is one of the risks of having shift work due to the incompatibility of the circadian rhythm process with the time it takes for the worker to sleep. Sleep hygiene is a modification and identification of people attitudes, behavior, and environment that can affect sleep quality. The implementation of proper and good sleep hygiene behavior can provide good and healthy sleep quality. This study is aimed at analyzing the relationship between shift work and sleep hygiene with the occurrence of insomnia experienced by the Nurses of RSUD Bumiayu.

**Method:** This research was a quantitative analytic observational study with a cross sectional design. The sample of this research were 93 nurses of RSUD Bumiayu who met the inclusion and exclusion criteria. Shift work used characteristics of questionnaire and sleep hygiene used the Sleep Hygiene

### Kata Kunci:

Shift kerja,  
*sleep hygiene*,  
insomnia, perawat

### Keywords:

Shift work,  
*sleep hygiene*,  
insomnia, nurses

*Index as an independent variable. Insomnia used the KSPBJ Insomnia Rating Scale questionnaire as the dependent variable. The analysis process of this study used the chi-square test with a significance level of 95%.*

**Result:** *The results of the univariate analysis showed that the most of respondents worked shifts (66.7%), the majority of respondents had good sleep hygiene (75.3%), and most of the respondents experienced insomnia (73.1%). The result of data analysis between shift work and insomnia showed  $p$  value=0.282 ( $p>0.05$ ), and data analysis between sleep hygiene and insomnia obtained  $p$  value=0.048 ( $p<0.05$ ).*

**Conclusion:** *The result of the study shows no relationship between shift work with the occurrence of insomnia in Nurses of RSUD Bumiayu. On the other hand, it shows a relationship between sleep hygiene with the occurrence of insomnia experienced in Nurses of RSUD Bumiayu.*

---

## PENDAHULUAN

Tidur merupakan suatu bentuk keadaan tidak sadar yang dapat disadarkan atau dibangunkan dengan rangsang sensorik atau lainnya.<sup>1</sup> Tidur relevan dengan psikiatri karena gangguan tidur terjadi hampir pada seluruh penyakit kejiwaan dan seringkali menjadi suatu bagian dari kriteria diagnosis untuk suatu penyakit kejiwaan tertentu.<sup>2</sup> Insomnia disebut sebagai gangguan tidur yang paling umum, dimana terdapat persepsi subyektif terhadap kesulitan memulai tidur, kualitas tidur, dan durasi tidur meskipun telah diberikan kesempatan waktu tidur yang cukup.<sup>3,4</sup>

Di Indonesia, tingkat kejadian insomnia kira-kira mencapai 10%. Pernyataan tersebut memiliki arti bahwa sebanyak kurang lebih 28 juta penduduk dari total kurang lebih 238 juta penduduk negara Indonesia mengalami atau menderita gangguan tidur insomnia.<sup>5</sup>

*Shift* kerja adalah suatu sistem pengaturan jam kerja dimana masing-masing pekerja dapat saling menggantikan jam kerja satu sama lain di lingkup bidang yang sama setelah disepakatinya periode waktu tertentu. Hal tersebut bertujuan agar suatu perusahaan dapat beroperasi selama 24 jam.<sup>5</sup> Beberapa masalah kesehatan yang dapat ditimbulkan oleh adanya *shift* kerja yaitu gangguan tidur (60-80%), terganggunya kesehatan fisik, psikologi, dan sosial.<sup>6,7</sup> Penelitian yang dilakukan pada perawat di Jepang menyatakan sekitar 23% perawat *shift* kerja mengeluhkan sulit untuk memulai tidur dan 20% perawat mengeluhkan tentang kualitas dari tidurnya.<sup>8</sup>

*Sleep hygiene* merupakan seperangkat modifikasi dan identifikasi sikap, perilaku, dan lingkungan seseorang yang dapat memberi pengaruh terhadap kualitas tidur. Penerapan perilaku *sleep hygiene* yang benar dan baik dapat memberikan kualitas tidur yang baik dan sehat.<sup>9</sup> Pada penelitian yang dilakukan terhadap lansia, ditemukan mayoritas lansia dengan insomnia memiliki sikap *sleep hygiene* yang kurang baik sekitar 55% dan sebagian besar pada lansia yang tidak menderita insomnia memiliki sikap *sleep hygiene* yang baik sebanyak 90%.<sup>10</sup>

Penelitian lain di pabrik Tangerang menunjukkan hasil bahwa pekerja *shift* kerja memiliki 6,65 kali risiko lebih besar untuk menderita insomnia, dibandingkan *non shift* kerja.<sup>8</sup> Melihat banyaknya risiko terjadinya insomnia pada pekerja *shift*, penelitian ini perlu dilakukan agar dapat mengetahui apakah ada hubungan antara *Shift* kerja dan *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada perawat RSUD Bumiayu.

## METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian observasional analitik kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di RSUD Bumiayu yang telah dilaksanakan pada bulan Oktober-November tahun 2021.

Sampel pada penelitian adalah seluruh perawat di RSUD Bumiayu yang memenuhi syarat kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu perawat di RSUD Bumiayu, usia produktif (20-64 tahun),

lama kerja lebih dari satu tahun. Sedangkan, kriteria eksklusi yaitu perawat di RSUD Bumiayu yang tidak lengkap mengisi kuesioner, tidak bersedia menjadi responden penelitian, perawat *stress* berat dengan alat *Kessler Psychological Distress-10*. Penelitian ini melakukan identifikasi *shift* kerja dan penilaian *sleep hygiene* sebagai variabel bebas dan penilaian insomnia sebagai variabel terikat.

Penelitian ini dilakukan setelah diterbitkannya *Ethical clearance* No.108/ EC/ FK/ 2021 oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Data yang dikumpulkan berupa data primer dengan menggunakan instrumen kuesioner karakteristik, kuesioner *Sleep Hygiene Index* yang

terdiri dari 13 butir pernyataan dan jawaban sesuai dengan skala *Likert* 1-5, dengan interpretasi kategori skor baik (13-30), sedang (31-40), dan buruk (41-65).

Lembar Kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) digunakan untuk menilai derajat terjadinya insomnia yang berisikan 11 butir pertanyaan menggunakan skala *likert* (tidak pernah, kadang-kadang, sering, selalu), dengan interpretasi kategori skor tidak insomnia (11-19) dan insomnia (20-44). Kuesioner yang disebutkan diatas diisi oleh populasi sampel melalui *google form* pada bulan Oktober - November 2021. Data yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dikumpulkan dan dilakukan analisis uji *chi-square* dengan signifikansi 95%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia, Jenis kelamin, *Shift* Kerja, Lama Kerja, *Sleep Hygiene*, dan Kejadian Insomnia

Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase
Usia		
< 25 tahun	3	3,2%
25-50 tahun	85	91,4%
> 50 tahun	5	5,4%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	44	47,3%
Perempuan	49	52,7%
<i>Shift</i> Kerja		
<i>Shift</i> Kerja	62	66,7%
<i>Non Shift</i> Kerja	31	33,3%
Lama Kerja		
> 1 Tahun	93	100%
< 1 Tahun	0	0%
<i>Sleep Hygiene</i>		
Baik	70	75,3%
Sedang	22	23,7%
Buruk	1	1,1%
Kejadian Insomnia		
Insomnia	68	73,1%
Tidak Insomnia	25	26,9%
Total	93	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia antara 25-50 tahun (91,4%). Sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan (52,7%). Distribusi frekuensi berdasarkan *shift* kerja menunjukkan bahwa sebagian besar responden

merupakan perawat dengan *shift* kerja (66,7%). Lama kerja responden mayoritas lebih dari 1 tahun (100%). Penerapan *sleep hygiene* responden mayoritas memiliki *sleep hygiene* baik (75,3%). Sebagian besar responden mengalami insomnia (73,1%).

Tabel 2. Hubungan *Shift* Kerja dengan Kejadian Insomnia pada Perawat RSUD Bumiayu

<i>Shift</i> Kerja	Kejadian Insomnia				<i>p</i>	PR 95% CI
	Tidak Insomnia		Insomnia			
	f	%	f	%		
<i>Shift</i> Kerja	14	22,60%	48	77,40%	0,282*	1,2
<i>Non Shift</i> Kerja	11	35,50%	20	64,50%		

\**Chi-Square* dengan koreksi continuitas

Jumlah responden dengan dengan *Shift* kerja mayoritas memiliki Insomnia (77,4%). Hasil uji *chi-square* dengan koreksi *Continuitas* didapatkan hasil  $p=0,282$ , sehingga  $p>0,05$ . Hasil menunjukkan tidak ada hubungan *Shift* kerja dengan kejadian insomnia.

Nilai PR sebesar 1,200 (95% CI:0,895-1,610), sehingga  $PR>1$  dan rentang CI meliputi angka 1, yang menunjukkan bahwa *shift* kerja belum dapat dipastikan sebagai faktor risiko terjadinya insomnia.

Tabel 3. Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kejadian Insomnia pada Perawat RSUD Bumiayu

<i>Sleep Hygiene</i>	Kejadian Insomnia				<i>p</i>
	Tidak Insomnia		Insomnia		
	f	%	f	%	
Baik	23	32,9%	47	67,1%	0,048**
Sedang	2	9,1%	20	90,9%	
Buruk	0	0%	1	100%	

\*\*Fisher Exact Test

Mayoritas responden dengan *sleep hygiene* buruk memiliki Insomnia (100%). Berdasarkan hasil analisis *Fisher Exact test*, didapatkan hasil dengan  $p=0,048$ , sehingga  $p<0,05$ . Hasil yang disebutkan diatas menunjukkan adanya hubungan *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia.

## Pembahasan

Pada penelitian ini didapatkan hasil tidak ada hubungan *Shift* kerja dengan kejadian Insomnia pada Perawat RSUD Bumiayu. Hal tersebut serupa dengan hasil penelitian lain yang menyebutkan hubungan antara jadwal kerja *shift* dan timbulnya insomnia masih kontroversial.<sup>11</sup> Beberapa faktor yang mungkin dapat menjadikan tidak adanya hubungan antara *Shift* kerja dengan kejadian Insomnia pada Perawat RSUD Bu-

miayu yaitu sebagian besar perawat *Non shift* kerja mengalami insomnia (64,5%), hal tersebut dapat terjadi karena beberapa perawat dengan *non shift* kerja merupakan seorang kepala ruangan dan sudah senior, dimana pada masing-masing perawat dengan posisi yang mereka miliki ada tanggung jawab yang besar atas kepemimpinannya yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur mereka.

Kemudian, usia juga dapat menjadi faktor penyebab tidak adanya hubungan antara *shift* kerja dengan kejadian Insomnia pada Perawat RSUD Bumiayu, karena terdapat tiga orang perawat berusia kurang dari 25 tahun menjalankan *shift* kerja dengan ketiganya mengalami insomnia dan terdapat satu orang perawat berusia 53 tahun yang menjalankan *shift* kerja dan mengalami insomnia, dimana seharusnya perawat dengan usia yang di bawah 25 atau di atas 50 tahun tidak dianjurkan untuk menjalankan kerja secara *shift*, karena menurut penelitian sebelumnya pekerja dengan usia <25 atau >50 tahun disebut sebagai usia yang rentan untuk mengalami gangguan pada tidur, sehingga pada usia tersebut tidak disarankan untuk menjalankan kerja dengan *shift*.<sup>12,13</sup>

Mayoritas perawat *shift* kerja mengalami Insomnia sebanyak 48 orang (77,4%), sedangkan sebagian besar perawat *non shift* kerja yang mengalami insomnia sebanyak 20 orang (64,5%), hal tersebut selaras dengan teori yang ada, dimana pekerja dengan *shift* kerja lebih banyak mengalami gangguan pada pola dari tidur dibandingkan dengan pekerja tanpa *shift* kerja, disebabkan adanya irama sirkadian pada pekerja *shift* akan menderita suatu gangguan dan kurangnya jam tidur akibat pergeseran waktu untuk pergi tidur yang regular dengan waktu untuk pergi tidur *irregular* atau *bringing* dari irama sirkadian.<sup>13,14</sup>

Pada penelitian ini didapatkan ada hubungan *sleep hygiene* dengan kejadian Insomnia pada Perawat RSUD Bumiayu. Hal tersebut selaras dengan penelitian terdahulu yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara keparahan insomnia dan praktik kebersihan tidur (*sleep hygiene*).

Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa perawat dengan penerapan *sleep hygiene* yang buruk memiliki nilai tingkat keparahan insomnia lebih tinggi. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian terdahulu, yang menjelaskan praktik *sleep hygiene* yang buruk signifikan terkait dengan buruknya kualitas tidur pada remaja, mahasiswa, dan mahasiswa kedokteran, dimana diketahui bahwa kebiasaan tidur yang buruk dianggap sebagai salah satu faktor etiologi utama insomnia secara psikofisiologis.<sup>15</sup>

*Sleep hygiene* adalah salah satu penentu penting terhadap keparahan kejadian insomnia pada perawat wanita yang bekerja secara *shift*. Terutama pada perawat dengan *sleep hygiene* yang buruk akan mencerminkan ekstrem negatif pada ketidakteraturan jam tidur yang dapat mengakibatkan kebiasaan tidur yang tidak teratur.<sup>15</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dalam penelitian ini didapatkan kesimpulan yaitu tidak ada hubungan *shift* kerja dengan kejadian Insomnia pada perawat RSUD Bumiayu, dan ada hubungan *sleep hygiene* dengan kejadian Insomnia pada perawat RSUD Bumiayu.

### Saran

Saran untuk peneliti di masa yang akan datang agar senantiasa melaksanakan penelitian dengan jumlah sampel perawat yang lebih banyak, dapat mengidentifikasi faktor lainnya yang berpengaruh terhadap insomnia pada perawat, dan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode desain penelitian *case control* antara aktivitas tidur dan tidak tidur dengan kesehatan perawat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Rumah Sakit Umum Daerah Bumiayu atas izin pengambilan data.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Gorintha AW, Muliani, Yuliana, Karma-ya INM. Hubungan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada mahasiswa sarjana kedokteran dan profesi dokter angkatan 2018 universitas udayana. *J Med Udayana*. 2022;11(11):10–5.
2. Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. Kaplan & sadock's synopsis of psychiatry behavioral sciences/ clinical psychiatry. Pataki CS, Sussman N, editors. Aptara Inc. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2014. 1–1419 p.
3. Susanti L. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia di poli-klinik saraf rs dr. m. djamil padang. *J Kesehat Andalas*. 2015;4(3):951–6.
4. Islamiyah WR, Lailiyya N, Purnomo H, Gofir A, Husna M, Afif Z, et al. Panduan tatalaksana gangguan tidur. Islamiyah WR, editor. Jakarta: CV. Sagung Seto; 2018.
5. Saraswati AW, Paskarini I. Hubungan gangguan tidur pada pekerja *shift* dengan kejadian kecelakaan kerja di terminal petikemas. *Indones J Occup Saf Heal*. 2018;7(1):72.
6. Wiyarso J. Hubungan antara *shift* kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap yeheskiel dan hana di rumah sakit umum gmim pancaran kasih manado. 2018;7(5).
7. Suryadi I, Wijayanti G, Rinawati S. *Shift* kerja kaitannya dengan tingkat kelelahan kerja pada perawat. *J Sulolipu Media Komun Sivitas Akad Dan Masy*. 2022; 22(1):145–51.
8. Winata SD. Hubungan kerja gilir dan faktor-faktor lain dengan insomnia pada pekerja laki-laki di pabrik sepatu pt x, tangerang. *J Kedokt Meditek*. 2019;24 (66):16–56.
9. Astaniah S, Rahmayanti D, Setiawan H. Gambaran sleep hygiene di panti sosial tresna werdha budi sejahtera provinsi kalimantan selatan. *Nerspedia*. 2019;1 (2):1–6.
10. Warni NP. S, Hendrati LY. Analisis risiko depresi, tingkat sleep hygiene dan penyakit kronis dengan kejadian insomnia pada lansia. *J Berk Epidemiol*. 2015;3 (2):181–93.
11. Brito RS, Dias C, Filho AA, Salles C. Prevalence of insomnia in *shift* workers: A systematic review. *Sleep Sci*. 2021; 14(1):47–54.
12. Anggeriani D, Trisnawati E, Rossa I. Hubungan antara usia, *shift* kerja, beban kerja, stres kerja, konsumsi kafein dan kebiasaan olahraga dengan insomnia. *J Mhs Dan Peneliti Kesehat*. 2016;3(2): 1–9.
13. Saftarina F, Hasanah L. Hubungan *shift* kerja dengan gangguan pola tidur pada perawat instalasi rawat inap di rsud abdul moeloek bandar lampung 2013. *Medula*. 2014;2(2):28–38.
14. Marchelia V. Stres kerja ditinjau dari *shift* kerja pada karyawan. *J Ilm Psikol Terap*. 2014;2(1):130–43.
15. Chou TL, Chang LI, Chung MH. The mediating and moderating effects of sleep hygiene practice on anxiety and insomnia in hospital nurses. *Int J Nurs Pract*. 2015; 21(S2):9–18.