

**Hubungan Usia, Masa Kerja, dan Indeks Masa Tubuh dengan Kualitas Tidur Perawat Instalasi Rawat Inap pada Rumah Sakit X Gresik***Correlation Between age, Length of Service, and Body Mass Index with Sleep Quality of Inpatient Nurses at X Gresik Hospital*Ahmad Farras Mufadhol<sup>1\*</sup>, Yustinus Denny Ardyanto<sup>2</sup><sup>1,2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga\*Korespondensi Penulis : [ahmad.farras.mufadhol-2019@fkm.unair.ac.id](mailto:ahmad.farras.mufadhol-2019@fkm.unair.ac.id)**Abstrak**

**Latar belakang:** Kualitas tidur dapat diartikan sebagai hasil dari keadaan tidur seseorang yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat seseorang terbangun, kualitas tidur dapat dilihat dari seberapa optimal kondisi tidur seseorang. Kekurangan tidur dapat mengakibatkan peningkatan prevalensi kelelahan kerja, pelambatan proses berpikir, peningkatan kesalahan dalam pelayanan, serta penurunan daya ingatan yang dapat berakibat fatal bagi pekerjaan perawat.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel karakteristik individu yang terdiri dari usia, masa kerja, dan indeks masa tubuh dengan variabel kualitas tidur pada perawat instalasi rawat inap RS X Gresik.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian observasi analitic dengan pendekatan *cross-sectional*, data diambil melalui bantuan kuesioner penelitian mengenai karakteristik individu dan kuesioner PSQI untuk mengetahui kualitas tidur perawat. Digunakan juga data sekunder untuk menunjang jalannya penelitian ini.

**Hasil:** Terdapat 16 atau 30,2% responden yang memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan terdapat 37 atau 69,8% perawat yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan analisis korelasi diketahui hubungan antara variabel usia dengan kualitas tidur dengan nilai p-value ( $0,010 < 0,05$ ), diketahui juga bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel masa kerja dengan kualitas tidur dengan nilai p-value ( $0,309 > 0,05$ ), diketahui pula bahwa terdapat hubungan antara variabel indeks masa tubuh dengan kualitas tidur dengan nilai p-value ( $0,000 < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Terdapat permasalahan kualitas tidur yang cukup tinggi pada perawat RS X, Gresik, ditandai dengan tingginya jumlah perawat yang mengalami kualitas tidur yang buruk (69,8%). Terdapat hubungan antara variabel usia dan status gizi dengan kualitas tidur yang dialami oleh perawat, sedangkan tidak ditemukan hubungan antara variabel masa kerja dengan kualitas tidur.

**Kata Kunci:** Perawat; Kualitas Tidur; Usia; Masa Kerja; Indeks Masa Tubuh

**Abstract**

**Introduction:** Sleep quality can be defined as the result of a person's sleep state that results in freshness and fitness when a person wakes up, sleep quality can be seen from how optimal a person's sleep condition is. Sleep deprivation can lead to an increase in the prevalence of work fatigue, slowing of the thinking process, increased errors in service, and decreased memory which can be fatal to the work of nurses.

**Objective:** This study aims to determine the relationship between individual characteristic variables consisting of age, length of service, and body mass index with sleep quality variables in inpatient installation nurses of X Gresik Hospital.

**Method:** This study is an analytical observational study with a cross-sectional approach, data were collected through the help of research questionnaires regarding individual characteristics and PSQI questionnaires to determine the quality of nurses' sleep. Secondary data was also used to support the course of this research.

**Result:** There are 16 or 30.2% of respondents who have good sleep quality, while there are 37 or 69.8% of nurses who have poor sleep quality. Based on correlation analysis, it is known that there is a relationship between the age variable and sleep quality with a p-value ( $0.010 < 0.05$ ), it is also known that there is no relationship between the working period variable and sleep quality with a p-value ( $0.309 > 0.05$ ), it is also known that there is a relationship between the body mass index variable and sleep quality with a p-value ( $0.000 < 0.05$ ).

**Conclusion:** There is a high problem of sleep quality in nurses of X Hospital, Gresik, characterized by a high number of nurses who experience poor sleep quality (69.8%). There is a relationship between the variables of age and nutritional status with the quality of sleep experienced by nurses, while there is no relationship between the variable of tenure with sleep quality.

**Keywords:** Nurses; Sleep Quality; Age; Tenure; Body MassIndex

## PENDAHULUAN

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai hasil dari keadaan tidur seseorang yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat seseorang terbangun, kualitas tidur dapat dilihat dari seberapa optimal kondisi tidur seseorang (1). Proses tidur sendiri penting sebagai sarana penyegaran dari kelelahan dimana porsi antara kelelahan dan penyegaran harus diseimbangkan (2). Kekurangan tidur dapat mengakibatkan peningkatan prevalensi kelelahan kerja, pelambatan proses berpikir, peningkatan kesalahan dalam pelayanan, serta penurunan daya ingatan yang dapat berakibat fatal bagi pekerjaan perawat (3). Berdasarkan data dari NSC, pada pekerja di Amerika terdapat 38% atau lebih dari 54 jutapekerja dilaporkan mengalami kekurangan tidur dan memiliki masalah pada tidur, dimana mayoritasnya atau sebesar 62% mengalami durasi tidur yang terlalu singkat, dan berujung pada insomnia dan kesulitan pada tidur (4). Menurut *American Academy of Sleep Medicine and the Sleep Research Society* durasi tidur yang optimal untuk orang dewasa berkisar pada 7 jam setiap malam, namun pada penelitian terdahulu yang sudah dilakukan diketahui bahwa rerata waktu tidur perawat berkisar pada 4,3-6,7 jam per hari (5). Waktu tidur tersebut jauh dibawah standar dan dapat memperburuk kualitas tidur dari perawat.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh (6) terdapat permasalahan kualitas tidur pada perawat yang dapat menimbulkan berbagai efek buruk baik kepada pribadi maupun pada pasien yang sedang ditangani. Berdasarkan data dari Persatuan Perawat Negara Indonesia (PPNI) terdapat 50,9% perawat yang masih memiliki masalah terkait stress, kesulitan untuk tidur, dan kelelahan (7). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (8) diketahui bahwa terdapat 73,3% perawat yang memiliki kualitas tidur buruk pada perawat ruang rawat intensif sebuah rumah sakit di Bali. Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui mengenai pentingnya kualitas tidur dan permasalahan kualitas tidur pada perawat. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, usia mempengaruhi kualitas tidur berdasarkan waktu tidur yang dibutuhkan seseorang, berdasarkan penelitian (9) terdapat hubungan antara usia dengan kualitas tidur. Indeks massa tubuh dapat mempengaruhi kualitas tidur terutama pada kategori *undnerweight* dan *overweight*, yang mana terdapat ketidak sesuaian antara tinggi dan berat badan seseorang. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (10) yang menunjukkan adanya hubungan antara indeks massa tubuh dengan kualitas tidur.

Rumah sakit merupakan sebuah pusat pelayanan yang berperan dalam memberikan jasa kesehatan pada masyarakat dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan, agar dapat melakukan hal tersebut dengan baik dan bernar perlu dilakukan peningkatan pelayanan dan pemastian pelayanan berkualitas yang juga harus didukung dengan peningkatan kualitas daripada sumber daya manusia termasuk perawat (11). Rumah sakit X Gresik merupakan rumah sakit yang memberikan berbagai layanan perumahsakit di Kawasan Gresik, Jawa Timur. Berdasarkan penelitian sebelumnya dapat dilihat bahwa terdapat permasalahan tidur yang ditandai oleh kualitas tidur yang buruk pada perawat, namun masih minimnya penelitian terkait kualitas tidur di RS X Gresik membuat peneliti ingin meneliti mengenai permasalahan kualitas tidur pada RS X Gresik.

## METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah observasi *analitic* dengan pendekatan *cross-sectional* menggunakan uji *chi-square*. Populasi pada penelitian ini adalah perawat instalasi rawat inap RS X Gresik yang merupakan RS swasta di kota Gresik, RS X Gresik menyediakan berbagai pelayanan kesehatan yang mana salah satunya adalah pelayanan rawat inap. Populasi dari penelitian ini berjumlah 60 perawat. Sampel pada penelitian ini berjumlah 53 perawat. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling*.

Data pada penelitian ini diambil menggunakan data primer dan sekunder, data sekunder sendiri diambil dari profil rumah sakit serta jumlah perawat pada instalasi rawat inap. Data primer pada penelitian ini diambil menggunakan bantuan instrumen berupa kuesioner mengenai karakteristik individu perawat dan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur perawat.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ditemukan data mengenai persebaran dan frekuensi dari tiap variabel, pada aspek karakteristik individu perawat RS X ditemukan hasil sebagai berikut.

**Tabel 1.** Tabel Frekuensi Karakteristik Individu

Karakteristik individu		Frekuensi (n)	Persen (%)
Usia	Remaja Akhir	15	28,3%
	Dewasa Awal	28	52,8%
	Dewasa Akhir	10	18,9%
Masa Kerja	Baru	25	47,2%
	Sedang	20	37,7%

	Lama	8	15,1%
<b>Status Gizi</b>	<i>Underweight</i>	11	20,8 %
	<i>Normal</i>	23	43,4%
	<i>Overweight</i>	19	35,8%

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat 15 perawat atau 28,3% dari total responden yang berada pada kategori usia remaja awal atau pada rentang 17-25 tahun. Diketahui pula bahwa terdapat 28 atau 52,8% perawat yang berada pada kategori dewasa awal atau rentang 26-35 tahun. Terdapat pula 10 perawat atau 18,9% perawat yang berada pada kategori dewasa akhir atau rentang 36-45 tahun. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa mayoritas perawat berusia antara 26-35 tahun.

Hasil yang didapatkan juga menunjukkan bahwa terdapat 25 atau 47,2% perawat memiliki masa kerja baru atau bekerja kurang dari 5 tahun. Diketahui pula bahwa terdapat 20 atau 37,7% perawat memiliki masa kerja pada kategori sedang atau sudah bekerja selama 5-10 tahun pada RS X. Terdapat pula 8 perawat atau 15,1% dari total responden yang memiliki masa kerja lama atau sudah bekerja lebih dari 10 tahun.

Berdasarkan Tabel 1. Diketahui bahwa terdapat 11 atau 20,8% perawat yang memiliki status gizi atau nilai indeks masa tubuh (IMT) dibawah 18,5 dengan kategori *underweight*. Diketahui pula bahwa terdapat 23 atau 43,4% responden yang memiliki kategori status gizi normal atau memiliki nilai IMT pada rentang 18,5-22,9. Berdasarkan hasil tersebut diketahui pula terdapat 19 atau 35,8% responden yang berada pada kategori *overweight* atau memiliki nilai IMT diatas 23.

**Tabel 2.** Tabel Frekuensi Kualitas Tidur

<b>Kualitas Tidur</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persen (%)</b>
Baik	16	30,2%
Buruk	37	69,8%

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat 16 atau 30,2% responden yang memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan terdapat 37 atau 69,8% perawat yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur pada penelitian ini dinilai berdasarkan aspek subjektivitas individu dan juga penilaian objektif berdasarkan waktu tidur, latensi tertidur, dan sebagainya. Data yang didapatkan kemudian dianalisa menggunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara tiap variabel karakteristik individu dengan variabel kualitas tidur.

**Tabel 3.** Tabel Analisis Bivariat

<b>Karakteristik Individu</b>		<b>Kualitas Tidur</b>				<b>Total</b>	<b>P value</b>	<b>Koefisien Kontingensi</b>
		<b>Baik</b>		<b>Buruk</b>				
		<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>			
Usia	Remaja Akhir	9	60%	6	40%	15	0,010	0,386
	Dewasa Awal	6	21,4%	22	78,6%	28		
	Dewasa Akhir	1	10,0%	9	90,0%	10		
Masa Kerja	Baru	5	20,0%	20	80,0%	25	0,309	0,206
	Sedang	8	40,0%	12	60,0%	20		
	Lama	3	37,5%	5	62,5%	8		
Indeks Massa Tubuh	<i>Underweight</i>	9	81,8%	2	18,2%	2	0,000	0,543
	Normal	7	30,4%	16	69,6%	16		
	<i>Overweight</i>	0	0,0%	19	100,0%	19		

Berdasarkan tabel tabulasi silang antar variabel diatas diketahui bahwa perawat pada kategori usia remaja akhir cenderung memiliki kualitas tidur yang baik dengan perbandingan 60% mengalami kualitas tidur baik dan 40% mengalami kualitas tidur yang buruk. Sedangkan pada perawat dengan kategori usia dewasa awal memiliki kualitas tidur yang cenderung buruk dengan 78,6% diantaranya mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal serupa juga terlihat pada perawat dengan kategori usia dewasa akhir, ditemukan 90% perawat pada kategori usia tersebut yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil uji *chi-square* juga diketahui p-value sebesar 0,010 atau < dari nilai alfa 5% (0,05). Hal tersebut menandakan adanya hubungan antara variabel usia dengan kualitas tidur, hal

ini juga ditunjang dengan nilai koefisien kontingensi sebesar 0,386 dimana hal ini berarti kuat hubungan antar dua variabel dapat dikatakan rendah.

Berdasarkan tabel 3. diketahui pula perawat dengan kategori masa kerja baru mayoritasnya mengalami kualitas tidur yang buruk yang terjadi pada 80% dari total responden pada kategori masa kerja tersebut. Hal serupa juga diketahui pada kategori masa kerja sedang, terdapat 60% responden dari kategori masa kerja tersebut yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Pada kategori masa kerja lama, mayoritasnya atau sebesar 62,5% juga mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan uji *chi-square* juga diketahui nilai p-value yaitu 0,309 atau  $>$  dari alfa 5% yang berarti tidak ditemukan hubungan antara variabel masa kerja dengan kualitas tidur.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, diketahui bahwa pada perawat yang memiliki status gizi *underweight* mayoritasnya mengalami kualitas tidur yang baik yang dialami oleh 81,8% responden pada kategori tersebut. Berbeda halnya dengan perawat pada kategori Indeks massa tubuh normal yang mayoritasnya atau sebesar 69,6% mengalami kualitas tidur yang buruk. Sedangkan pada perawat dengan Indeks massa tubuh *overweight* ditemukan keseluruhannya atau 100% dari 19 responden pada kategori tersebut mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil uji *chi-square* diketahui bahwa p-value yang didapatkan sebesar 0,000 atau  $<$  dari alfa 5% yang berarti terdapat hubungan antara variabel Indeks massa tubuh dengan kualitas tidur. Diketahui pula bahwa nilai koefisien kontingensi sebesar 0,543 yang berarti kuat hubungan antar dua variabel adalah sedang / cukup.

## PEMBAHASAN

Tidur bukanlah semata-mata kondisi beristirahatnya tubuh manusia, namun juga merupakan sebuah proses dimana terjadinya pemulihan terhadap tubuh setelah beraktivitas yang juga menjadi sebuah bekal dan persiapan tubuh dan mental dalam menghadapi aktivitas di hari berikutnya (Murray & Thimgan, 2016). Kehilangan waktu untuk tidur atau kekurangan tidur dapat menyebabkan beberapa masalah seperti masalah performa, produktivitas, dan masalah kesehatan murray. Permasalahan kesehatan yang timbul akibat adanya kekurangan tidur dapat terjadi pada siapapun (12) penelitian ini ingin mencari tahu apakah ada hubungan mengenai karakteristik individu dengan kualitas tidur yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat 69,8% perawat yang mengalami kualitas buruk, dan hanya terdapat 30,2% perawat yang mengalami kualitas tidur yang baik. Hal tersebut menandakan masih banyaknya jumlah perawat yang mengalami kualitas tidur yang buruk yang dapat berakibat pada permasalahan kesehatan dan performa perawat. Berdasarkan penelitian (6) diketahui pula bahwa terdapat permasalahan kualitas tidur pada perawat khususnya pada perawat shift, hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini dimana terdapat permasalahan pada kualitas tidur yang didapatkan oleh perawat. Rendahnya kualitas tidur yang didapatkan oleh perawat dikarenakan oleh masih tingginya jumlah perawat yang belum memenuhi standar tidur ideal, permasalahan pada latensi tidur, hingga tingginya frekuensi gangguan tidur yang dialami oleh perawat. Tingginya jumlah perawat yang mengalami kualitas tidur buruk dapat berujung pada kelelahan dan masalah kesehatan lainnya, sehingga perlu dilakukan tindakan perbaikan terhadap aspek kualitas tidur perawat.

Berdasarkan hasil penelitian antara usia dan kualitas tidur dengan uji *chi-square* ditemukan nilai p-value sebesar 0,010 yang berarti nilai tersebut  $<$   $\alpha$ , hal tersebut menandakan adanya hubungan antara usia perawat dengan kualitas tidur perawat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (9). Semakin meningkatnya usia seseorang dapat mempengaruhi dalam aspek kesehatan, kebugaran, dan faktor ketuaan lainnya yang membuat pemenuhan waktu tidur menurun (13). Perlu diperhatikan bahwa nilai kuat hubungan antar dua variabel tersebut bernilai rendah, hal ini dimungkinkan karena persebaran usia pada perawat tidak mencapai lanjut usia. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa perawat yang berada pada kategori usia dewasa akhir memiliki kualitas tidur yang cenderung buruk, sedangkan perawat yang memiliki kategori usia remaja akhir cenderung memiliki kualitas tidur yang baik. Hal tersebut dapat diakibatkan oleh semakin meningkatnya kegiatan yang dialami oleh responden pada usia dewasa akhir. Seiring berjalannya usia juga terdapat berbagai masalah kesehatan yang dapat timbul dan menimbulkan kerentanan terhadap gangguan tidur seseorang yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui pula bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel masa kerja dengan variabel kualitas tidur, hal ini dapat dilihat berdasarkan nilai p-value yang didapat, pada penelitian ini diketahui nilai p-value sebesar 0,206 atau  $>$  dari  $\alpha$ . Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (14) dimana tidak ditemukan juga hubungan antara masa kerja perawat dengan kualitas tidur yang didapatkan oleh perawat. Namun hal tersebut berlawanan dengan penelitian yang dilakukan oleh (15) dimana pada penelitian tersebut ditemukan hubungan antara masa kerja dengan kualitas tidur pekerja.

Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui mengenai hubungan antara Indeks massa tubuh yang diukur menggunakan indeks masa tubuh dengan kualitas tidur. Diketahui nilai p-value  $<$   $\alpha$  yang berarti terdapat hubungan antara variabel Indeks massa tubuh dengan kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (10) yang menemukan hubungan antara indeks masa tubuh dengan kualitas tidur. Selain dapat mempengaruhi kualitas tidur, Indeks massa tubuh juga dapat mempengaruhi kesehatan pekerja, terutama pada kategori pekerja dengan Indeks

massa tubuh *overweight*. Indeks masa tubuh berpengaruh pada kualitas tidur dengan mempengaruhi kesehatan seseorang ataupun berpengaruh pada kemampuan fisik seseorang. Pada penelitian ini responden dengan indeks masa tubuh *overweight* cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan uraian diatas diketahui masih tingginya tingkat permasalahan kualitas tidur perawat, maka dari itu perbaikan yang dapat dilakukan di tempat kerja adalah dengan menyediakan ruang istirahat yang memadai untuk tidur bagi perawat, ataupun peningkatan kesadaran akan pentingnya kualitas tidur perawat yang dapat dilakukan melalui kegiatan olahraga rutin, pemberian asupan gizi yang mencukupi, ataupun kegiatan promosi mengenai peningkatan kualitas tidur lainnya (16).

## KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa masih terdapat permasalahan kualitas tidur yang cukup tinggi pada perawat RS X, Gresik, yang ditandai dengan tingginya jumlah perawat yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Ditemukan 69,8% dari total responden perawat yang masih mengalami kualitas tidur yang buruk. Diketahui pula bahwa terdapat hubungan antara variabel usia dan Indeks massa tubuh dengan kualitas tidur yang dialami oleh perawat, sedangkan tidak ditemukan hubungan antara variabel masa kerja dengan kualitas tidur yang dialami oleh perawat. Tingginya jumlah perawat yang mengalami kualitas tidur buruk dapat berakibat pada kelelahan kerja, masalah kesehatan, dan penurunan performa serta pelayanan yang diberikan oleh perawat.

## SARAN

Penelitian ini merekomendasikan, perlu dilakukan penyesuaian pada tempat kerja perawat untuk dapat meningkatkan kualitas tidur yang didapatkan, hal itu dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti menyediakan ruang istirahat yang memadai untuk tidur bagi perawat, ataupun peningkatan kesadaran akan pentingnya kualitas tidur perawat yang dapat dilakukan melalui kegiatan olahraga rutin, pemberian asupan gizi yang mencukupi, ataupun kegiatan promosi mengenai peningkatan kualitas tidur lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Nashori F, Wulandari E. Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia; 2017.
2. Grandjean E. Fatigue in industry. Br J Ind Med [Internet]. 1979 [cited 2022 Oct 19];36(3):175. Available from:/pmc/articles/PMC1008561/?report=abstract
3. Thayeb R, Kembuan M, Khosama H. GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT DINAS MALAM RSUP PROF DR R. D. Kandou Manado. Jurnal e-Clinic (eCl). 2015;3(3).
4. National Safety Council. Fatigue: Research - National Safety Council. 2022. NSC Fatigue Reports.
5. Chaiard J, Deeluea J, Suksatit B, Songkham W, Inta N. Short sleep duration among Thai nurses: Influences on fatigue, daytime sleepiness, and occupational errors. J Occup Health. 2018;60(5):348–55.
6. Safitrie A, Hasib Ardani M. STUDI KOMPARATIF KUALITAS TIDUR PERAWAT SHIFT DAN NON SHIFT DI UNIT RAWAT INAP DAN UNIT RAWAT JALAN. PROSIDING KONFERENSI NASIONAL PPNI JAWA TENGAH. 2013;
7. Malawat1 R, Abdullah2 R, Nurlinda3 A. PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRESS KERJA MELALUI KELELAHAN KERJA TERHADAP KINERJA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT ISLAM FAISAL MAKASSAR. Vol. 14, Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis. 2019.
8. Ayu I, Agririsky C, Adiputra N. GAMBARAN KUALITAS TIDUR PERAWAT DENGAN SHIFT KERJA DI RUANG RAWAT INAP ANAK RSUP SANGLAH DENPASAR TAHUN 2016. E-JURNAL MEDIKA [Internet]. 2018;7(11):2303–1395. Available from: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
9. Rudimin, Harianto T, Wahidiyanti R. HUBUNGAN TINGKAT UMUR DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI POSYANDU PERMADI KELURAHAN TLOGOMAS KECAMATAN LOWOKWARU MALANG. Nurs News. 2017;2(1):119–27.
10. Paramurthi IAP, Prianthara IMD, Astarti K. HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI DESA PENATI. PREPOTIF. 2021;5(1):103–9.
11. Sari Dewi L, Niswati Utami T, Lubis M, Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Helvetia F. FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KINERJA PERAWAT PELAKSANA RUANG RAWAT INAP DI RUMAH SAKIT SRI PAMELA. JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI. 2021;2(4):241–7.
12. Damanik C, Fauza Z, Achmad A. HUBUNGAN ANTARA PELAKSANAAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA KARYAWAN DI LINGKUNGAN ITKES WIYATA HUSADA SAMARINDA. Jurnal Keperawatan Wiyata. 2022;3(1):68–78.
13. Amir N. Gangguan Tidur Lanjut Usia Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. Cermin Dunia Kedokteran. 2007;157:196–206.

14. Yessica Y. Hubungan antara Shift Kerja, Usia dan Masa Kerja dengan Kualitas Tidur Perawat di RSUD Karanganyar. 2022;
15. Indra Prakoso D, Setyaningsih Y, Kurniawan B, Kesehatan Masyarakat F. HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU, BEBAN KERJA, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KEPENDIDIKAN DI INSTITUSI KEPENDIDIKAN X. JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e-Journal) [Internet]. 2018;6(2):2356–3346. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
16. Dahlan A, Widanarko B. ANALISIS KECUKUPAN TIDUR, KUALITAS TIDUR, DAN OLAHRAGA DALAM MEMULIHKAN KELELAHAN AKUT DAN KRONIS PADA PEKERJA MIGAS-X. PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2022;6(1).