

## Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon = Factors that affecting sleep quality in shift workers at Krakatau industrial water Cilegon

Destiana Agustin, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20313608&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### <b>ABSTRAK</b><br>

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis bagi manusia yang berguna untuk proses pemulihan tubuh. Pekerja shift memiliki jadwal kerja yang berubah-ubah yang mengakibatkan perubahan irama sirkadian tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dengan faktor-faktor yang mempengaruhi tidur pada pekerja shift di PT. Krakatau Tirta Industri. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 70 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja shift memiliki kualitas tidur yang buruk (64,3 %) dan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan penyakit fisik ( $p$  value=0,020, = 0,05). Rekomendasi bagi pekerja diperlukan pelayanan kesehatan untuk mengatasi masalah penyakit fisik

<hr>

#### <b>ABSTRACT</b><br>

<i>Sleeping is one of physiological needs for humans that is useful for body recovery process. Shift workers had rotating work schedule which can change the circadian rhythm of body. The aim of this research was to identify the relationship between sleep quality and factors that affect sleep in shift worker at Krakatau Industrial Water. This research used a correlative descriptive design. Sample technique used was total sampling. The number of sample in this research were 70 shift workers. The results showed that shift workers had poor quality sleep (64,3 %) and there is a relationship between sleep quality and disease ( $p$  value=0,020, = 0,05). The recommendation for worker is needed health service for overcome disease problem.</i>