

Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Status Kesehatan Fisik pada Pekerja Shift Di PT. X, Jakarta Utara = The Relationship between Sleep Quality and Health StatusPhysical in Shift Workers at PT. X, North Jakarta

Levi Fitalopa Prastono, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920558681&lokasi=lokal>

Abstrak

Tidur menjadi salah satu kebutuhan fisiologis bagi manusia dalam proses pemulihan tubuh. Kualitas tidur yang baik merupakan kebutuhan dasar untuk menjaga status kesehatan fisik. Pekerja shift memiliki jadwal kerja yang berubah-ubah yang mengakibatkan perubahan irama sirkadian tubuh. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dengan status kesehatan fisik pada pekerja shift di PT. X, Jakarta Utara. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional dengan teknik total sampling pada 120 responden pekerja shift di PT. X. Hasil analisis uji chi-square menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dengan status kesehatan fisik (p value=0.028, = 0,05). Rekomendasi bagi pekerja diperlukan pelayanan kesehatan untuk masalah kualitas tidur dalam upaya meningkatkan status kesehatan fisik.

..... Sleep is one of the physiological needs for humans in the body's recovery process. Good quality sleep is a basic need to maintain physical health status. Shift workers have a changing work schedule that results in changes in the body's circadian rhythm. This study aims to identify the relationship between sleep quality and physical health status of shift workers at PT. X, North Jakarta. The research design used was cross-sectional with a total sampling technique of 120 shift workers respondents at PT. X. The results of the chi-square test analysis show that there is a relationship between sleep quality and physical health status (p value = 0.028, = 0.05). Recommendations for workers are that health services are needed for sleep quality problems in an effort to improve physical health status.