

# **GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN KUALITAS TIDUR PADA KARYAWAN DENGAN SISTEM KERJA SHIFT DI KLINIK PRATAMA PERTAMINA REFINERY UNIT IV CILACAP TAHUN 2024**

*Description of the characteristics and quality of sleep in employees with a shift work system at the Pratama Pertamina Refinery Unit 4 Cilacap Clinic in 2024*

**Rengganis Kornelis<sup>1</sup>, Evy Apriani<sup>2</sup>, Resti Ikhda Syamsiah<sup>3</sup>**

Health Science Institute Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

## **ABSTRAK**

Kualitas tidur adalah tingkat kepuasan yang dialami seseorang ketika tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik dan kualitas tidur karyawan dengan sistem kerja *shift* di Klinik Pratama Pertamina RU IV Cilacap pada tahun 2024. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan *total sampling* sejumlah 23 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisioner karakteristik karyawan dan kuisioner kualitas tidur (PSQI). Hasil analisa data menunjukkan bahwa karyawan dengan sistem kerja *shift* di Klinik Pratama Pertamina, sebagian besar rentang usia dewasa awal 26-35 tahun dengan mayoritas S-1 sebanyak 11 orang (48%), masa bekerja  $\leq 3$  tahun yaitu 15 orang (65%), dengan status kawin yaitu 16 orang (70%), dan mayoritas memiliki aktivitas fisik baik ( $\geq 150$  menit per minggu) yaitu 20 orang (87%). Kualitas tidur sebagian besar karyawan dengan sistem kerja *shift* di Klinik Pratama Pertamina RU IV Cilacap buruk yaitu sebanyak 21 orang (91,30%) dan 2 orang (8,7%) dengan kualitas tidur baik. Kesimpulan, kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Saran, diharapkan untuk karyawan dapat meningkatkan kesadaran akan kualitas tidur dengan memperbaiki gaya hidup.

**Kata kunci** : tidur, kualitas tidur, karakteristik.

## **ABSTRACT**

*Sleep quality is the level of satisfaction experienced by a person when sleeping. This study aims to identify the characteristics and sleep quality of employees with a shift work system at the Pertamina RU IV Cilacap Pratama Clinic in 2024. The design of this study uses a descriptive approach. This study used a total sampling of 23 respondents. The research instruments used were employee characteristics questionnaires and sleep quality questionnaires (PSQI). The results of data analysis showed that employees with a shift work system at the Pertamina Pratama Clinic, most of the early adult age range is 26-35 years with the majority of S-1 as many as 11 people (48%), work period  $\leq 3$  years, namely 15 people (65%), with married status, namely 16 people (70%), and the majority have good physical activity ( $\geq 150$  minutes per week) namely 20 people (87%). The sleep quality of most employees with a shift work system at the Pratama Pertamina RU IV Cilacap Clinic is poor, namely 21 people (91.30%) and 2 people (8.7%) with good sleep quality. Conclusion, sleep quality can be influenced by several factors. Suggestions, it is hoped that employees can increase awareness of sleep quality by improving their lifestyle.*

**Keyword** : Sleep, quality of sleep and characteristics.