

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

#### a. Tinjauan Pustaka

##### 1. Tidur dan Istirahat

###### a. Pengertian Tidur dan Istirahat

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang. Istirahat dan tidur yang cukup, akan membuat tubuh baru dapat berfungsi secara optimal. Istirahat dan tidur sendiri memiliki makna yang berbeda pada setiap individu. Istirahat berarti suatu keadaan tenang, relaks, tanpa tekanan emosional, dan bebas dari perasaan gelisah. Beristirahat bukan berarti tidak melakukan aktivitas sama sekali. Berjalan-jalan di taman terkadang juga bisa dikatakan sebagai suatu bentuk istirahat (Ambarwati, 2017). Istirahat adalah perasaan relaks secara mental, bebas dari kecemasan dan tenang secara fisik. Istirahat tidak selalu berbaring di tempat tidur. Tidur merupakan perubahan status kesadaran berulang-ulang pada periode tertentu (Saryono dan Widianti, 2014).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup (Thayeb *et al.*, 2015). Tidur merupakan suatu

kebutuhan perlindungan dari organisme untuk menghindari pengaruh yang merugikan tubuh karena kurang tidur. (Mayuri & Nindya, 2017).

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia dan merupakan proses yang sangat penting, karena melalui tidur proses pemulihan bisa terjadi. Tidur juga dapat diartikan sebagai kondisi dimana tingkat kesadaran seseorang berubah dari yang penuh menjadi sebagian saja (Runtulalo *et al.*, 2017). Tidur diyakini dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas. Tidur juga diyakini dapat mengurangi stress dan menjaga keseimbangan mental serta emosional, serta meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat melakukan berbagai aktivitas (Saputra, 2012).

Dari uraian beberapa referensi diatas dapat disimpulkan bahwa tidur adalah suatu yang sangat penting bagi tubuh kita selain untuk memulihkan kembali tubuh kita dari penyakit atau lelah, tidur juga bisa memulihkan kembali cara fikir kita agar segar kembali. Maka jika kualitas tidur kurang atau tidak terpenuhi dengan baik akan menimbulkan proses berfikir menurun atau tidak fokus untuk berfikir (berkonsentrasi), sering mengantuk, malas, membuat kepala pusing dan tidak enak badan.

#### b. Fisiologis Tidur

Menurut Atmadja W (2010), Fisiologis tidur merupakan pengaturan aktivitas tidur dengan adanya mekanisme serebral secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan bangun. Tidur diatur oleh tiga proses, yaitu:

## 1) Mekanisme Homeostatis

Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktifan retikularis yang merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Pusat pengaturan aktivitas kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon dan bagian atas pons. Selain itu, *reticular activating system* (RAS) dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan perabaan serta dapat menerima rangsangan atau stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepinefrin (Atmadja, 2010; Hidayat & Musrifatul, 2015; Le Bon, 2020).

## 2) Irama Sirkadian Irama

Sirkadian atau irama diurnal merupakan pola bioritme yang berulang selama rentang waktu 24 jam. Fluktuasi dan perkiraan suhu tubuh, denyut jantung, tekanan darah, sekresi, hormone, kemampuan sensori, dan suasana hati tergantung pada pemeliharaan siklus sirkadian 24 jam. Pola tidur bangun dapat menyebabkan adanya pelepasan hormon tertentu. Melatonin, disintesis di kelenjar pineal saat waktu gelap, saat siang hari pineal tidak efektif tetapi jika matahari sudah tenggelam dan hari mulai gelap, pineal mulai memproduksi melatonin yang akan dilepas ke dalam darah (Garipey *et al.*, 2020; Li *et al.*, 2017).

### 3) Irama Ultradian

Irama ultradian merupakan kejadian berulang pada jam biologis yang kurang dari 24 jam. Siklus ultradian pada tahap tidur terdapat dua tahapan, yaitu: *rapid eye movement* (REM) dan *non rapid eye movement* (NREM) (Le Bon, 2020).

#### c. Fungsi Tidur

Tubuh perlu tidur untuk secara rutin memulihkan proses biologis. Pada tahap *non-rapid eye movement* 4 tidur, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia untuk perbaikan dan pembaruan sel - sel epitel dan khusus seperti sel - sel otak. Adapun fungsi tidur pada sistem jantung. Denyut jantung normal orang dewasa yang sehat sepanjang hari rata - rata 70 hingga 80 denyut/menit atau kurang jika orangnya dalam kondisi fisik yang sangat baik. Akan tetapi, selama tidur detak jantung turun hingga 60 denyut/menit atau kurang yang bermanfaat bagi fungsi jantung. Fungsi biologis lainnya menurun selama tidur adalah pernapasan, tekanan darah, dan nada otot. Pada Tidur diperlukan untuk restorasi jaringan otak dan tampaknya penting untuk restorasi kognitif. Ini berhubungan dengan perubahan aliran darah otak, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinephrine. Asosiasi ini membantu penyimpanan memori dan pembelajaran serta Hilangnya tidur REM menyebabkan perasaan kebingungan dan kecurigaan McCance *et al.* (2010 dalam potter & perry, Stockert, Hall, 2013).

Menurut Pandangan Wulandari (2012) fungsi tidur tetap belum jelas Namun, tidur dapat berfungsi dalam pemeliharaan fungsi jantung terlihat pada denyut turun 10 hingga 20 kali setiap menit. Selain itu, selama tidur, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Otak akan menyaring informasi yang telah terekam selama sehari dan otak mendapatkan asupan oksigen serta aliran darah serebral dengan optimal sehingga selama tidur terjadi penyimpanan memori dan pemulihan kognitif. Hal tersebut dapat membuat tubuh menyimpan lebih banyak energi saat tidur. Bila individu kehilangan tidur selama waktu tertentu dapat menyebabkan perubahan fungsi tubuh, baik kemampuan motorik, memori dan keseimbangan.

Fungsi dan tujuan tidur secara jelas belum diketahui, akan tetapi diyakini bahwa tidur dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskuler, endokrin dan lain-lain. Secara umum ada dua efek dari fisiologi tidur : pertama, efek pada sistem saraf yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan diantara berbagai susunan saraf, dan kedua pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan (Bruno, 2019).

d. Kebutuhan Waktu Tidur

Lamanya waktu tidur seseorang bergantung pada usia, semakin dewasa lamanya waktu tidur semakin berkurang.

Tabel 2.1 Pengaruh umur terhadap jumlah kebutuhan tidur

Umur	Tingkat Perkembangan	Jumlah Kebutuhan Tidur
0-8 bulan	Bayi baru lahir	14 – 18 jam/hari
1-18 bulan	Masa bayi	12 – 14 jam/hari
18 bulan - 3 tahun	Masa anak	11 – 12 jam/hari
3 tahun – 6 tahun	Masa prasekolah	11 jam/hari
6 tahun – 12 tahun	Masa sekolah	10 jam/hari
12 tahun – 18 tahun	Masa remaja	8.5 jam/hari
18 tahun – 40 tahun	Masa dewasa muda	7 – 8 jam/hari
40 tahun – 60 tahun	Masa dewasa tua	7 jam/hari
60 tahun	Masa diatas dewasa tua	6 jam/hari

Sumber kemenkes RI, 2016

e. Klasifikasi Tidur

Pada hakekatnya tidur dikategorikan ke dalam dua klasifikasi yaitu tidur dengan gerakan mata cepat atau *Rapid Eye Movement* (REM) dan tidur dengan gerakan bola mata lambat *Non Rapid Eye Movement* (NREM). Tidur REM merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial. Tidur REM ini sifatnya nyenyak sekali, tetapi secara fisik yaitu gerakan bola matanya masih sangat aktif. Tidur REM ditandai dengan mimpi, otot-otot kendur, tekanan darah bertambah, gerakan mata cepat, gerakan otot tidak teratur, kecepatan jantung, dan pernafasan tidak teratur sering lebih cepat serta metabolisme meningkat. Tidur NREM merupakan tidur yang dalam dan nyaman. Pada saat tidur NREM

gelombang otaknya lebih lambat dibanding pada orang yang sadar atau tidak tidur. Tanda-tanda tidur NREM antara lain yaitu mimpi berkurang, tekanan darah turun, kecepatan pernafasan turun, metabolisme turun, dan gerakan bola mata lambat (Aspiani, 2014).

Menurut Bruno (2019), jenis tidur dibedakan menjadi 2 jenis yaitu :

1) Tipe *Rapid Eye Movement* (REM)

Seseorang biasanya mencapai tidur REM sekitar 90 menit ke siklus tidur, mimpi yang seperti kenyataan terjadi di fase REM. Mimpi merupakan hasil dari neuron-neuron bagian bawah otak atau yang disebut dengan Pons yang bekerja secara spontan selama tidur REM. Tidur REM terlihat penting untuk pemulihan kognitif. Tidur REM dihubungkan dengan perubahan dalam aliran darah serebral, peningkatan aktifitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan 15 pelepasan epinefrin. Hubungan ini dapat membantu penyimpanan memori dan pembelajaran.

2) Tipe *Non Rapid Eye Movement* (NREM)

Terdapat 4 tahap yaitu :

a) Tahap stadium 1

Merupakan tahap paling dangkal tidur, tahap ini berakhir beberapa menit dan pengurangan aktifitas dimulai dengan penurunan secara bertahap tanda-tanda vital dan metabolisme, biasanya tahap ini seseorang sangat mudah terbangun oleh stimulus sensori dan ketika terbangun seseorang merasa lelah seperti telah melamun.

b) Tahap stadium 2

Merupakan periode tidur bersuara, kemajuan relaksasi dan mudah terbangun masih relatif mudah. Tahap ini berakhir 10 menit hingga 20 menit dan kelanjutan fungsi tubuh melambat.

c) Tahap stadium 3

Meliputi tahap awal dari tidur yang dalam, orang akan sulit dibangunkan dan jarang bergerak, otot-otot dalam keadaan santai penuh dan tanda-tanda vital menurun tetapi tetap teratur.

d) Tahap stadium 4

Merupakan tahap tidur terdalam dan sangat sulit membangunkan orang yang tidur. Pada tahap ini tanda-tanda vital menurun secara bermakna dibanding selama jam terjaga, dan tidur sambil berjalan dan enuresis dapat terjadi pada tahap ini.

f. Faktor Kesulitan Tidur

Menurut Widiyanto (2016), faktor kesulitan tidur ringan atau hanya sementara yaitu:

1) Stres

Stres adalah ketidak mampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.



2) Suasana ramai/berisik

Lingkungan yang tidak mendukung untuk tidur malam, seperti terlalu berisik dapat menyebabkan kesulitan tidur karena dapat mengganggu ketenangan untuk beristirahat atau tidur.

3) Perbedaan suhu udara

Perbedaan suhu atau temperatur udara merupakan pergantian kondisi yang dapat dirasakan/keadaan panas atau dinginya udara.

4) Perubahan lingkungan sekitar

Lingkungan sekitar juga mempengaruhi kesulitan tidur, karena jika lingkungan kurang kondusif maka akan terjadi kesulitan tidur. Lingkungan yang kurang begitu kondusif disebabkan oleh beberapa faktor seperti terlalu banyak cahaya, tempat tidur yang tidak mendukung.

5) Masalah jadwal tidur bangun yang tidak teratur

Terlalu sering mengurangi tidur atau waktu tidur yang tidak stabil dan tidak ada jadwal rutin yang ditentukan untuk tidur.

6) Efek samping pengobatan

Efek samping pengobatan adalah suatu dampak atau pengaruh yang merugikan dan tidak diinginkan, yang timbul sebagai hasil dari suatu pengobatan

## 2. Kualitas Tidur

### a. Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah tingkat kepuasan yang dialami seseorang ketika tidur. Kualitas tidur ini dapat diukur melalui beberapa aspek seperti jumlah jam tidur, waktu seseorang terbangun dari tidur, hambatan ketika seseorang akan tidur, keadaan yang mengganggu saat tidur, hingga efisiensi tidur (Sutrisno *et al.*, 2017). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk, untuk itu diperlukan sebuah pola tidur yang sehat (Hidayat, 2006).

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencapai itu Bruno (2019) :

- 1) Disiplin waktu, sebaiknya tentukanlah kapan kita harus tidur dan kapan harus bangun. Para ahli tidur meyakini ritme dan jadwal tidur yang tetap serta teratur akan memberikan kontribusi positif terhadap tidur yang sehat.
- 2) Lakukan olahraga secara teratur, olahraga ini diyakini sebagai obat yang ampuh untuk menetralsir ketegangan fisik dan pikiran. Waktu yang pas adalah pagi atau sore.

### 3) Perhatikan kondisi ruang tidur

Suasana yang nyaman didalam kamar akan sangat menentukan kualitas tidur maka jagalah suasana kamar agar selalu nyaman. Usahakan tidak makan sebelum tidur sebab makan pada saat larut malam atau menjelang tidur bisa merangsang pencernaan dan membuat kita sulit untuk memejamkan mata

### b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Menurut Saputra (2012), kualitas dan kuantitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak factor, yaitu sebagai berikut :

#### 1) Penyakit

Banyak penyakit dapat meningkatkan kebutuhan tidur, misalnya penyakit yang disebabkan oleh infeksi, terutama infeksi limpa, yang mana mengatasi kelelahan. Sebagian penyakit juga dapat menyebabkan kesulitan tidur, misalnya penyakit yang menyebabkan nyeri atau distress fisik.

#### 2) Kelelahan

Kelelahan dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi umumnya memerlukan lebih banyak tidur untuk memulihkan kondisi tubuh. Makin Lelah seseorang, makin pendek siklus REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat, biasanya siklus REM akan Kembali memanjang.

#### 3) Lingkungan

Lingkungan dapat berpengaruh terhadap pola tidur seseorang, misalnya suhu yang tidak nyaman, ventilasi yang buruk dan suara

biring. Stimulus tersebut dapat memperlambat proses tidur. Namun, seiring waktu individu dapat beradaptasi terhadap lingkungan sekitar.

4) Stres Psikologis

Stres psikologis pada seseorang dapat menyebabkan ansietas atau ketegangan dan depresi. Akibatnya, pola tidur dapat terganggu. Ansietas dan depresi dapat meningkatkan kadar norepinefrin pada darah melalui stimulus system saraf simpatis.

5) Gaya Hidup

Rutinitas seseorang dapat mempengaruhi pola tidur. Contohnya individu yang sering berganti jam kerja harus mengatur aktivitasnya agar bisa tidur pada waktu yang tepat.

6) Motivasi

Motivasi dapat mendorong seseorang untuk tidur sehingga mempengaruhi proses tidur, misalnya keinginan untuk tetap terjaga.

7) Stimulan, Alkohol, dan Obat-obatan

Stimulan yang paling umum ditemukan adalah kafein dan nikotin. Kedua zat tersebut dapat merangsang system saraf pusat sehingga menyebabkan kesulitan tidur. Konsumsi alkohol berlebihan juga dapat mengganggu siklus tidur. Sehingga untuk obat-obatan golongan deuretik, antidepresan, dan golongan beta bloker dapat menyebabkan kesulitan tidur.

## 8) Diet dan Nutrisi

Asupan nutrisi yang adekuat dapat mempercepat proses tidur, misalnya asupan protein. Asupan protein yang tinggi dapat mempercepat proses tidur karena adanya triptofan (asam amino) hasil pencernaan protein yang dapat mempermudah proses tidur.

Usia Durasi dan kualitas tidur beragam diantara orang-orang dari semua kelompok usia Variasi pola tidur menurut usia antara lain :

- 1) Remaja : tidur 8,5 jam/hari dan sekitar 20% adalah tidur REM (*Rapid Eye Movement*).
- 2) Dewasa muda : tidur 6-8 jam /hari tetapi waktunya bervariasi , 20-25% adalah tidur REM (*Rapid Eye Movement*).
- 3) Dewasa pertengahan : tidur 7 jam/hari, 20% adalah tidur REM (*Rapid Eye Movement*).
- 4) Dewasa tua : tidur sekitar 6 jam/hari, sekitar 20-25% tidur REM (*Rapid Eye Movement*).

### 3. Pengukuran Kualitas Tidur

*Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* adalah instrument efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur orang dewasa. PSQI dikembangkan untuk mengukur dan membedakan individu dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks dan melibatkan beberapa dimensi yang seluruhnya dapat tercakup dalam PSQI. Dimensi tersebut antara lain kualitas tidur subjektif, sleep latensi, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari.

Pengukuran kualitas tidur pada penelitian ini dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian (Sukmawati & Putra, 2019). PSQI terdiri dari 9 pertanyaan yang akan dijawab oleh para responden. Kriteria penilaian disesuaikan dengan jawaban responden sebagai berikut yaitu :

0 = Sangat Baik, 1 = Cukup Baik, 2 = Agak Buruk, 3 = Sangat Buruk.

Untuk menentukan skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan : Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7, dengan hasil ukur Baik :  $\leq 5$ , Buruk :  $> 5$ .

#### **4. Sistem Kerja *Shift***

##### **a. Pengertian Sistem Kerja *Shift***

*Shift* kerja merupakan kerja bergilir diluar jam kerja normal baik itu bergilir atau berotasi dengan sifat kerja atau permanen. Sistem *shift* kerja sendiri dapat berbeda antara instansi atau perusahaan, walaupun biasanya menggunakan tiga *shift* setiap hari dengan delapan jam kerja setiap *shift*. Menurut periode *shift* kerja yang meliputi *shift* pagi, *shift* sore, dan *shift* malam (Rahmawati & Agustin, 2023). *Shift* kerja ialah sistem yang diterapkan oleh perusahaan untuk meningkatkan produktivitas secara maksimal selama 24 jam. Di Indonesia, rata-rata terdapat 3 *shift* kerja yang digunakan, antara lain *shift* pagi, sore, dan malam (Juliawati, 2020). Jadwal pekerja pada *shift* malam akan mengalami pergeseran pola tidur yang dapat menyebabkan terganggunya ritme sirkadian. Ritme sirkadian tubuh merupakan proses internal yang mengatur siklus bangun-tidur

(terang-gelap) yang berjalan dalam 24 jam. Tubuh manusia dirancang untuk terjaga di siang hari dan tidur di malam hari. Hal tersebut menyebabkan pekerja *shift* malam akan lebih mudah mengantuk dan merasa cepat lelah (Afifah & Irasanti, 2021).

b. Karakteristik Sistem Kerja *Shift*

Menurut *International Labour Organization (ILO)* terdapat dua system rotasi kerja *Shift*, yaitu :

1) *Shift* Kerja Rotasi

Sistem *shift* kerja rotasi adalah sistem dimana kelompok pekerja tidak akan terus menerus bekerja diwaktu yang sama. *Shift* rotasi dapat dilakukan dengan rotasi cepat dan lambat. Rotasi cepat berganti setiap satu minggu dan rotasi lambat berganti setiap satu bulan. Tenaga kerja secara bergilir bekerja dengan periode rotasi kerja 2-3 hari. Sistem kerja *shift* rotasi yang umum digunakan adalah *metropolitan rota* yaitu 2-2-2 dan *continental rota* yaitu 2-2-3. Umumnya pada rumah sakit di seluruh Indonesia mengikuti ketentuan sistem kerja gilir *metropolitan rota* yaitu dengan rincian dua hari jadwal pagi, dua hari jadwal sore, dua hari jadwal malam, dengan dua hari libur di akhir jadwal kerja gilirnya (Tantra *et al.*, 2022).

2) *Shift* Kerja Permanen atau Tetap

Biasanya setiap individu bekerja hanya satu bagian dari tiga *shift* kerja setiap 8jam. Dalam *shift* kerja tetap, waktu kerja diatur dalam dua atau tiga shift. Artinya, satu kelompok pekerja akan melakukan

pekerjaan mulai dari pagi hari, kemudian di malam hari akan digantikan oleh kelompok kerja yang lain, dimana kelompok yang bekerja saat malam adalah orang yang bersedia untuk bekerja dimalam hari dan tidur disiang hari (Barus, 2017).

c. Sistem Kerja pada Fasilitas Kesehatan

Menurut peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia nomor 47 tahun 2016 bahwa fasilitas kesehatan merupakan suatu alat dan/atau tempat yang digunakan untuk menyelenggarakan upaya pelayanan kesehatan, baik promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif yang dilakukan oleh pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat (Pemerintah Republik Indonesia, 2016). Penyediaan fasilitas pelayanan kesehatan merupakan tanggung jawab Pemerintah Daerah dan Pemerintah Pusat sesuai UU Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan menyatakan bahwa Pemerintah bertanggung jawab atas ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan bagi masyarakat untuk mencapai derajat kesehatan yang setinggi tingginya. Fasilitas kesehatan di Indonesia umumnya memiliki struktur organisasi yang terdiri dari berbagai tingkatan, mulai dari pimpinan puncak (seperti direktur rumah sakit atau kepala puskesmas) hingga staf administratif dan tenaga medis (dokter, perawat, dan tenaga kesehatan lainnya). Struktur ini memungkinkan koordinasi dan kolaborasi antara berbagai bagian untuk menyediakan pelayanan kesehatan yang efektif. Di fasilitas kesehatan, jadwal kerja sering kali tidak terikat pada jam kerja standar karena kebutuhan pasien bisa terjadi kapan saja, termasuk di malam hari dan akhir pekan. Tenaga



medis dan staf lainnya mungkin bekerja dalam *shift* yang bergantian untuk memastikan pelayanan kesehatan tersedia selama 24-jam.

d. Karakteristik karyawan dengan sistem kerja *shift*

1) Usia

Pada dasarnya pekerja dengan usia yang lebih tua memiliki pengalaman lebih banyak, loyalitas lebih tinggi, dan semangat kerja lebih tinggi. Namun, pekerja yang lebih tua sering dihubungkan dengan kurangnya pengetahuan dalam hal teknis, kreativitas, kurang inovatif, dan kurang terbuka terhadap pengetahuan baru. Sedangkan pekerja yang berusia lebih muda memiliki sikap produktif. Sikap produktif yang dimiliki akan mendorong seseorang untuk menjadi dinamis, kreatif, inovatif, serta terbuka terhadap kritik, ide-ide baru dan perubahan usia (Rahmawati & Agustin, 2023).

2) Pendidikan

Tingkat Pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun luar. Orang yang tingkat pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau mereka yang tidak berpendidikan (Kaplan & Sadock, 2016). Latar belakang pendidikan seseorang akan memengaruhi kemampuan pemenuhan kebutuhannya sesuai dengan tingkat pemenuhan kebutuhan yang berbedabeda sehingga pendidikan seseorang akan dapat meningkatkan kematangan intelektual sehingga dapat membuat keputusan dalam bertindak (Nursalam, 2013)

### 3) Lama bekerja

Seseorang yang sudah lama bekerja tidak menjamin memiliki produktivitas yang tinggi, begitu juga sebaliknya pekerja baru bukan berarti memiliki produktivitas yang buruk. Masa kerja dapat mempengaruhi pekerja baik pengaruh positif dan negatif. Pengaruh positif terjadi apabila semakin lama seorang pekerja bekerja maka akan berpengalaman dalam melakukan pekerjaannya. Sebaliknya pengaruh negatif terjadi apabila semakin lama seseorang bekerja akan menimbulkan kelelahan dan kebosanan dalam pekerjaannya (Rahmawati & Agustin, 2023)

### 4) Status pernikahan

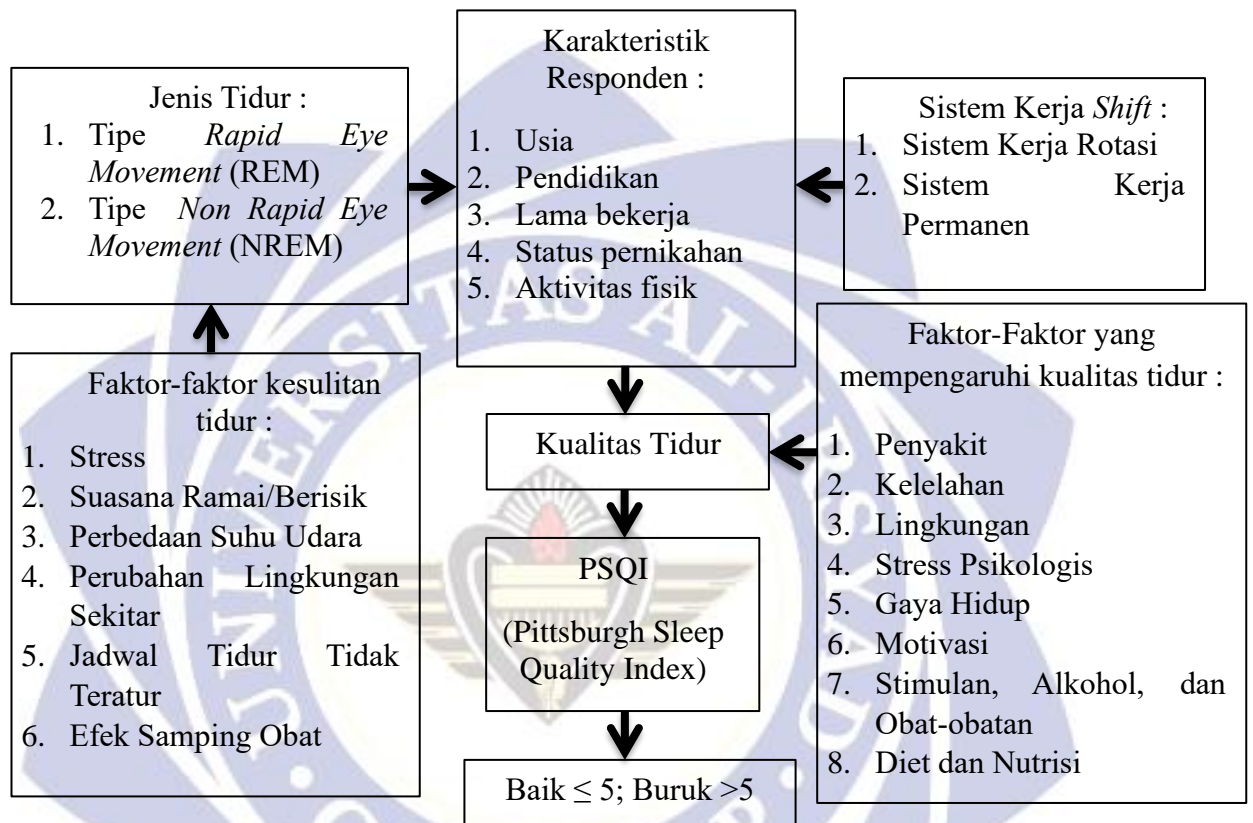
Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan Tantra, Alie & Andarini (2022), terkait status pernikahan, didapatkan bahwa prevalensi kualitas tidur buruk lebih banyak dialami oleh bidan yang sudah menikah dan bidan yang sudah cerai seluruhnya dengan kualitas tidur buruk. Hasil ini sejalan dengan penelitian Thayeb, dkk (2015) yang menyatakan status perkawinan sangat mempengaruhi tidur perawat yang bekerja *shift*. Bagi perawat yang sudah menikah cenderung mengalami gangguan kualitas tidur yang lebih tinggi karena bertambahnya tanggung jawab terhadap keluarga seperti istri atau suami dan anak. Bagi pekerja yang belum menikah, lebih bebas memulai tidur kapan saja Ketika selesai

bekerja tanpa harus terbebani oleh tugas-tugas lainnya.

5) Aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan Tantra, Alie & Andarini (2022), terkait dengan aktivitas fisik, didapatkan bahwa prevalensi kualitas tidur buruk lebih banyak dialami bidan yang jarang berolahraga sebanyak 29 orang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rindy Saputri, dkk. (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara olahraga dengan kualitas tidur pekerja gilir. Pekerja yang berolahraga memiliki kualitas tidur yang lebih baik bila dibandingkan dengan pekerja yang jarang olahraga. Olahraga mempunyai korelasi positif yang kuat dengan kualitas tidur pada *security*. *Security* yang rutin berolahraga ( $\geq 150$ menit/minggu) memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan dengan *security* yang tidak rutin berolahraga ( $< 150$ menit/minggu). Menurut *U.S Department of Health and Human Services* (2008) manfaat dari berolahraga salah satunya adalah untuk meningkatkan kualitas tidur. Olahraga yang dapat memberikan manfaat adalah olahraga yang dilakukan sekurang-kurangnya 3kali dalam seminggu dengan durasi minimal 10menit/sesi. Namun menurut *World Health Organization* (2014) menyatakan hal yang berbeda, bahwa frekuensi olahraga tidak memberikan pengaruh banyak, yang terpenting adalah olahraga yang dilakukan dalam seminggu mencapai 150 menit/minggu.

**b. Kerangka Teori**



Bagan 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Saputra, 2012; Bruno, 2019; Widiyanto, 2016; Sukmawati & Putra, 2019; Nursalam, 2013; *International Labour Organization (ILO)*, 2004; Rahmawati & Agustin, 2023; Tantra, Alie & Andarini, 2022)