

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PERAWAT RSUD RATU ZALECHA MARTAPURA**

Skripsi

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

M. 'Azmi Ma'ruf
I1A115038



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
BANJARBARU**

November, 2018

Skripsi

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PERAWAT RSUD RATU ZALECHA MARTAPURA**

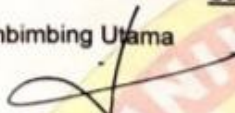
Dipersiapkan dan disusun oleh

Muhammad 'Azmi Ma'ruf

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal **6 November 2018**

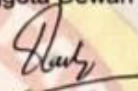
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Prof. Dr. Husaini, SKM, M.Kes

Anggota Dewan Penguji Lain



Laily Khairiyati, SKM, MPH

Pembimbing Pendamping

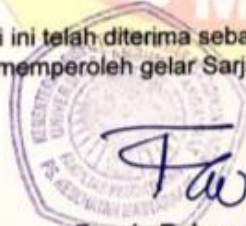


Noor Ahda Fadillah, SKM, M.Kes (Epid)



Musafaah, SKM, MKM

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



Fauzie Rahman, SKM, MPH

Ketua Program Studi: Kesehatan Masyarakat

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan Saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



Muhammad 'Azmi Ma'ruf

ABSTRAK

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PERAWAT RSUD RATU ZALECHA MARTAPURA

Muhammad 'Azmi Ma'ruf

Kualitas tidur adalah ukuran seseorang memiliki kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur. Berdasarkan penelitian Penelitian Lee (2015) terhadap 395 perawat di sebuah rumah sakit di Taiwan didapatkan sebanyak 70,1% dari perawat memiliki skor kualitas tidur buruk melalui perhitungan *Pittsburgh Sleep Quality Index*. *Shift* kerja rsud ratu zalecha menggunakan sistem pembagian 3 waktu yaitu 6 jam *shift* pagi, 6 jam *shift* siang dan 12 jam *shift* malam. Hal ini menjadikan penguat bahwa ada kemungkinan menurunnya kualitas tidur yang dimiliki oleh perawat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur perawat rsud ratu zalecha martapura. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan observasional analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh perawat RSUD Ratu Zalecha Martapura yang berjumlah 244 orang. Perhitungan sampel menggunakan rumus uji beda dua proporsi dengan jumlah sampel 112 orang yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling* dan menggunakan uji *chi square* dan *fisher exact* dengan derajat kepercayaan 95%. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara latihan fisik dengan kualitas tidur dengan *p-value* 0,042 di RSUD Ratu Zalecha Martapura dan tidak terdapat hubungan antara *shift* kerja (*p-value* 0,688), konsumsi rokok (*p-value* 1,000), konsumsi kopi (*p-value* 0,356), stres emosional (*p-value* 0,084), dan kelelahan (*p-value* 1,000).

Kata kunci : Kualitas Tidur, Perawat, latihan fisik

ABSTRACT

**FACTORS THAT ASSOCIATED WITH NURSE SLEEP QUALITY AT RSUD
RATU ZALECHA MARTAPURA**

Muhammad 'Azmi Ma'ruf

Sleep quality is the measure of a person having ease in starting sleep and maintaining sleep. Based on Lee's (2015) study of 395 nurses in a hospital in Taiwan is found that 70.1% of nurses had poor sleep quality scores through the calculation of the Pittsburgh Sleep Quality Index. Work shift of RSUD Ratu Zalecha Martapura uses a 3-time division system which is 6 hours of morning shift, 6 hours of day shift and 12 hours of night shift. there is a possibility of decreasing the nurse's sleep quality. Goals of the research is to analyze Factors that Associated with Nurse's Sleep Quality at RSUD Ratu Zalecha Martapura. This research uses quantitative method with analytic observational design through cross sectional approach. The study population was all nurses which amounted to 244 people. Sample calculation using the test difference of two proportions formula with 112 samples taken using simple random sampling technique and using chi square and fisher exact test with 95% confidence degree. The research instrument using a questionnaire. The results showed that there is a correlation between physical exercise with sleep quality p-value 0.042 at RSUD Ratu Zalecha Martapura. And there isn't a correlation between work shift, cigarette usage, coffee consumption, emotional stress and fatigue.

Keywords: *Sleep quality, nurse, physical exercise*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin, puji syukur ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan izin-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PERAWAT RSUD RATU ZALECHA MARTAPURA”** tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Prof. Dr. Zairin Noor, dr.SpOT(K), MM yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fauzie Rahman, SKM, MPH yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Dosen pembimbing Prof. Dr. Husaini, SKM, M.Kes dan Noor Ahda Fadillah, SKM, M.Kes (Epid) yang berkenan membimbing dan memberikan saran serta arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dosen penguji Laily Khairiyati, SKM, MPH dan Musafaah, SKM, MKM, yang bersedia memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.

5. Dosen pengajar dan staf di Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan dukungan, informasi, dan materi selama perkuliahan, sehingga membantu saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Banjar yang telah memberikan rekomendasi Penelitian, RSUD Ratu Zalecha Martapura sehingga dapat melakukan penelitian di wilayah tersebut.
7. Kedua Orangtua M. Sam' Ani (Alm) dan Siti Shafwaty Hanafie (Alm), saudara tersayang M. Afief Ma'ruf dan Jadwa Amalia yang selalu memberikan arahan, motivasi, semangat dan selalu mendoakan keberhasilan, kesuksesan, serta keselamatan dalam menempuh pendidikan. Terima kasih atas dukungan dan doa untuk penyelesaian skripsi ini.
8. Sahabat dan teman terbaik. Terima kasih atas doa dan bantuannya dalam proses penelitian ini serta segala hal positif yang diberikan.
9. Teman-teman seperjuangan PSKM Unlam regular angkatan 2015 yang selalu memberi semangat satu sama lain. Semoga kita diberikan kemudahan dan kelancaran dalam mencapai cita-cita yang kita inginkan. Aamiin Ya Rabbal Alamin.
10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.

Banjarbaru, November 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kualitas Tidur	10
B. Kualitas Tidur Perawat	13
C. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Perawat ..	16
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Landasan Teori	24
B. Hipotesis	26
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel.....	28
C. Instrumen Penelitian	30
D. Variabel Penelitian	30

E. Definisi Operasional	31
F. Prosedur Penelitian	33
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	34
H. Cara Analisis Data	35
I. Tempat dan Waktu Penelitian	36
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Univariat	37
B. Analisis Bivariat	46
BAB VI PENUTUP	
A. Simpulan	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1. Definisi Operasional Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Perawat RSUD Ratu Zalecha Martapura	31
5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur di RSUD Ratu Zalecha Martapura	37
5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Shift Kerja di RSUD Ratu Zalecha Martapura	39
5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Rokok di RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	40
5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Kopi di RSUD Ratu Zalecha Martapura	41
5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Latihan Fisik di RSUD Ratu Zalecha Martapura	42
5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Emosional di RSUD Ratu Zalecha Martapura	44
5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan di RSUD Ratu Zalecha Martapura	45
5.8 Hasil Uji Statistik antara Shift Kerja dengan Kualitas Tidur Perawat RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	46
5.9 Hasil Uji Statistik antara Konsumsi Rokok dengan Kualitas Tidur Perawat RSUD Ratu Zalecha Martapura	48
5.10 Hasil Uji Statistik antara Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Perawat RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	50
5.11 Hasil Uji Statistik antara Latihan Fisik dengan Kualitas Tidur Perawat RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	52
5.12 Hasil Uji Statistik antara Stres Kerja dengan Kualitas Tidur Perawat RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	53
5.13 Hasil Uji Statistik antara Kelelahan dengan Kualitas Tidur Perawat RSUD Ratu Zalecha Martapura	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1. Kerangka Teori.....	25
3.2. Kerangka Konsep Penelitian Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Perawat RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Rekomendasi Izin Penelitian oleh Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Banjar.
2. Surat Ijin Izin Penelitian RSUD Ratu Zalecha Martapura.
3. Keterangan Kelaikan Etik
4. Lembar Informasi Untuk Responden
5. Surat Pernyataan Persetujuan Sebelum Penelitian (*Informed Consent*)
6. Kuesioner Penelitian Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Perawat Rsud Ratu Zalecha Martapura
7. Hasil Uji *Chi Square* pada Variabel Terikat dan Variabel Bebas

Dokumentasi Penelitian