

**GAMBARAN JAM BIOLOGIS TIDUR PADA PERAWAT YANG
BEKERJA SECARA *SHIFT* DI RSUD IDAMAN BANJARBARU**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkura

Oleh

Indah Yulianti
1910913320024



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Januari, 2026

Karya Tulis Ilmiah

**GAMBARAN JAM BIOLOGIS TIDUR PADA PERAWAT YANG BEKERJA
SECARA SHIFT DI RSUD IDAMAN BANJARBARU**

Dipersiapkan dan disusun oleh

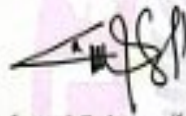
Indah Yulianti

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 30 Desember 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Dr. Anggi Setyowati, Ns., M.Sc.

Anggota Dewan Penguji Lain



Tina Handayani N, Ns., M.Kep.

Pembimbing Pendamping



Rieih Firdausi, Ns., M.Kep.



Hery Wibowo, Ns., M.Kep.

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



Dr. Herawati, Ns., M.Kep

Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillahirobbil alamin, sungguh sebuah perjuangan yang cukup panjang, yang telah penulis lalui untuk sampai pada tahapan ini. Atas rasa syukur dan bahagia yang dirasakan, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya yang saya sayangi, Bapak Budiyamin dan Ibu Sri Anita yang telah menjadi orang tua terhebat, dua orang yang selalu mengusahakan dan mendampingi anak pertamanya ini menempuh pendidikan. Terima kasih atas segala motivasi, pesan, do'a, dan ikhtiar yang selalu mengiringi setiap langkah. Terima kasih atas kasih sayang tanpa batas yang senantiasa diberikan, atas segala hal yang kalian berikan yang tak terhitung jumlahnya, dan kesabaran yang tidak ada habisnya menanti akhir dari perjalanan panjang anak pertamamu ini.
2. Ibu Dr. Anggi Setyowati, S.Kep., Ns., M.Sc. selaku pembimbing utama dan Ibu Rieh Firdausi, S.Kep., Ns., M. Kep. selaku pembimbing pendamping yang selalu memberikan masukan, motivasi, dan semangat kepada saya selama proses skripsi ini berlangsung.
3. Ibu Tina Handayani N., S.Kep., Ns., M. Kep. selaku penguji utama dan Bapak Hery Wibowo, S.Kep., Ns., M. Kep. selaku anggota penguji yang telah memberikan kritikan, saran, dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Adik saya tersayang, yaitu Muhammad Rivay, orang yang selalu membuat saya semangat dan senantiasa menguatkan langkah saya untuk segera menyelesaikan studi ini.
5. Teman terdekat saya, yaitu Mariatul Fitriyah, Nur Alisa, Laila Munada, Nova Diani, Anna Jamiatul Jannah, Asima Novelina Sari Purba, Zahtan

Abi Rabdi Hamka, Rismayanti, Fatimah Wulandari, dan Salsabila yang selalu memberikan dukungan, bantuan, masukan, serta semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Terakhir, untuk diri saya sendiri, yaitu Indah Yulianti. Terima kasih sudah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terima kasih sudah bertahan.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis bukan merupakan plagiat atau pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain. Karya tulis ilmiah ini tidak pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi. Jika terdapat karya atau pendapat orang lain yang tertulis dalam naskah ini telah dijadikan sumber pustaka dan sudah tertulis dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, Januari 2026



Indah Yulianti

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Gambaran Jam Biologis Tidur pada Perawat yang Bekerja secara Shift di RSUD Idaman Banjarbaru” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Keperawatan di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.

Kedua dosen pembimbing, Ibu Dr, Anggi Setyowati, S.Kep., Ners., M.sc. dan Ibu Rieh Firdausi, S.Kep., Ners., M.Kep yang sudah berkenan memberikan saran dan masukan serta arahan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Kedua dosen penguji, Ibu dan Bapak Herry Wibowo, S.Kep., Ners., M.Kep yang telah memberikan kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi lebih baik lagi dan bisa sampai pada hari ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, akan tetapi penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan kedepannya dan bisa digunakan sebagai media pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang manajemen keperawatan itu sendiri.

Banjarbaru, Januari 2026

Indah Yulianti

ABSTRAK

GAMBARAN JAM BIOLOGIS TIDUR PADA PERAWAT YANG BEKERJA SECARA *SHIFT* DI RSUD IDAMAN BANJARBARU

Indah Yulianti

Latar Belakang: *Shift* kerja adalah kerja secara bergilir yang terbagi menjadi tiga tipe yaitu pagi, siang, dan malam. *Shift* kerja berdampak pada jam biologis tidur termasuk pada profesi perawat. *Shift* kerja dapat mengganggu jam biologis perawat, sehingga memicu gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan kewaspadaan. Ketidakseimbangan ritme sirkadian ini juga berdampak pada metabolisme, emosional, mental, meningkatkan risiko gangguan pencernaan, resistensi insulin, dan kenaikan berat badan, serta memengaruhi kesejahteraan psikologis.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran jam biologis tidur pada perawat di RSUD Idaman Banjarbaru.

Metode: Penelitian ini merupakan studi deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan November 2025 dengan jumlah responden sebanyak 99 orang menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *reduced morning-evening scale (rMES)*. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik deskriptif.

Hasil: Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah Gambaran Jam Biologis Tidur perawat pada RSUD Idaman Banjarbaru mayoritas pada kategori tidak keduanya 36 responden (36,4%) kemudian morning-type 34 responden (34,3%), dan evening-type 29 responden (29,3%).

pembahasan: Variasi jam biologis tidur menunjukkan bahwa perawat memiliki kemampuan adaptasi ritme sirkadian yang berbeda. Ketidaksiesuaian antara tipe biologis tidur dan jadwal *shift* dapat menyebabkan kelelahan, kantuk berlebih, penurunan kewaspadaan, serta masalah kesehatan. Karena itu, penting bagi penyusunan jadwal kerja *shift* untuk mempertimbangkan jam biologis tidur perawat. Upaya seperti manajemen kelelahan, edukasi *sleep hygiene*, dan pengaturan *shift* yang lebih ergonomis perlu dilakukan guna menjaga kesehatan perawat dan kualitas pelayanan.

Kata Kunci: Jam biologis tidur, *shift* kerja, perawat

ABSTRACT

OVERVIEW OF THE BIOLOGICAL SLEEP RHYTHM OF NURSES WORKING IN SHIFT SCHEDULES AT RSUD IDAMAN BANJARBARU

Indah Yulianti

Background: Shift work refers to a rotating work schedule that consists of morning, afternoon, and night shifts. Shift work affects the biological sleep rhythm, including among nurses. It can disrupt the natural sleep–wake cycle of nurses, leading to sleep disturbances, fatigue, and decreased alertness. Imbalances in circadian rhythm also influence metabolic, emotional, and mental functions, increase the risk of digestive problems, insulin resistance, and weight gain, and may negatively impact psychological well-being.

Objective: This study aims to describe the biological sleep rhythm (chronotype) of nurses working at RSUD Idaman Banjarbaru.

Methods: This study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The research was conducted in November 2025 with a total of 99 respondents selected using a total sampling technique. The instrument used was the Reduced Morning–Evening Scale (rMES) questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistical tests.

Results: The findings showed that the biological sleep rhythm of nurses at RSUD Idaman Banjarbaru was predominantly in the intermediate-type category, with 36 respondents (36.4%), followed by morning-type with 34 respondents (34.3%), and evening-type with 29 respondents (29.3%).

Discussion: The variation in biological sleep rhythms indicates that nurses have different levels of circadian adaptation. A mismatch between an individual's sleep chronotype and shift schedule may lead to fatigue, excessive sleepiness, reduced alertness, and potential health problems. Therefore, it is important for shift scheduling to consider the nurses biological sleep patterns. Efforts such as fatigue management, sleep hygiene education, and implementing more ergonomic shift arrangements are needed to maintain nurses health and ensure optimal service quality.

Keywords: Biological sleep rhythm, shift work, nurses.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	12
1.1 Latar Belakang	12
1.2 Rumusan Masalah	15
1.3 Tujuan Penelitian	16
1.3.1 Tujuan Umum.....	16
1.3.2 Tujuan Khusus.....	16
1.4 Manfaat Penelitian	16
1.4.1 Manfaat bagi Pelayanan Kesehatan.....	16
1.4.2 Manfaat bagi Institusi dan Pendidikan.....	16
1.4.3 Manfaat bagi Perawat.....	16
1.4.4 Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya.....	17
1.5 Keaslian Penelitian	17
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	19
2.1 Konsep Perawat	19
2.1.1 Definisi Perawat.....	19
2.1.2 Asal Usul Keperawatan Profesional.....	20
2.1.3 Sejarah keperawatan di Indonesia.....	21
2.1.4 Peran Perawat.....	22
2.1.5 Fungsi Perawat.....	24
2.2 Konsep <i>Shift</i> Kerja	25
2.2.1 Definisi <i>Shift</i> Kerja.....	25
2.2.2 Dampak <i>Shift</i> Kerja bagi Perawat.....	26
2.2.3 Masa Kerja.....	28

2.3 Konsep Tidur.....	30
2.3.1 Definisi Tidur.....	30
2.3.2 Pola Tidur.....	31
2.4 Konsep Jam Biologis Tidur.....	32
2.4.1 Definisi Jam Biologis Tidur.....	32
2.4.2 <i>Morning-type</i>	33
2.4.3 <i>Evening-type</i>	34
2.5 Konsep Gangguan Tidur.....	34
2.5.1 <i>Shift Work Sleep Disorder (SWSD)</i>	34
2.5.2 Jenis Gangguan Tidur.....	35
2.6 Kerangka Teori.....	37
BAB 3 KERANGKA KONSEP	38
3.1 Kerangka Konsep.....	38
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	41
4.1 Rancangan Penelitian.....	41
4.2 Populasi dan Sampel.....	41
4.2.1 Populasi.....	41
4.2.2 Sampel.....	42
4.3 Instrumen Penelitian.....	42
4.4 Uji Instrumen.....	43
4.4.1 Uji Validitas Instrumen <i>reduced morning-evening scale (rMES)</i>	43
4.4.2 Uji Reliabilitas <i>reduced morning-evening scale (rMES)</i>	45
4.5 Variabel Penelitian.....	45
4.6 Definisi Operasional.....	45
4.7 Prosedur Penelitian.....	46
4.7.1 Tahap Persiapan.....	46
4.7.2 Tahap Pelaksanaan.....	47
4.8 Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data.....	48
4.8.1 Teknik Pengumpulan Data.....	48
4.8.2 Pengolahan Data.....	48
4.9 Cara Analisis Data.....	49
4.10 Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
4.11 Etika Penelitian.....	50
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....	52
5.1 Karakteristik Responden.....	52
5.2 Jam Biologis Tidur Perawat yang Bekerja secara Shift.....	53
Tabel 5. 2.1 Distribusi Jam Biologis Tidur Perawat yang Bekerja secara <i>Shift</i> di RSUD Idaman Banjaru (n=99).....	53

Tabel 5.2.2 Gambaran Distribusi Item Indikator Jam Biologis Tidur Perawat pada Instrumen (rMES) (n=99).....	55
BAB 6 PEMBAHASAN.....	57
6.1 Karakteristik Responden.....	57
6.1.1 Usia.....	57
6.1.2 Pendidikan.....	58
6.1.3 Jenis Kelamin.....	60
6.1.4 Lama Kerja.....	61
6.1.5 Jumlah Anak.....	62
6.2 Gambaran Jam biologis Tidur pada Perawat yang Bekerja secara Shift di RSUD Idaman Banjarbaru.....	64
6.2.1 Morning-Type.....	66
6.2.2 Evening-Type.....	67
6.3 Keterbatasan penelitian.....	69
BAB 7 KESIMPULAN.....	70
7.1 Kesimpulan.....	70
7.2 Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72