

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Antara kelelahan kerja dengan kualitas tidur pada perawat Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang negative antara kelelahan kerja dengan kualitas tidur pada perawat Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 40 orang yang memiliki kriteria sesuai penelitian. Cara pemilihan subjek dengan menggunakan metode sampling. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala kelelahan kerja dan skala kualitas tidur. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment dari Karl Pearson. Berdasarkan hasila analisis data diperoleh koefisien korelasi (R) sebesar -0,566 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negative yang signifikan Antara kelelahan kerja dengan kualitas tidur. Determinannya hipotesisi dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.320, variabel kelelahan kerja memberikan sumbangan efektif 32,0% terhadap variabel kualitas tidur. dapat ditarik kesimpulan dari penenlitian ini sebagian besar perawat rumah sakit memiliki kualitas tidur dan kelelahan kerja dalam kategori sedang. Maka penelitian ini mengungkapkan bahwa kelelahan kerja menjadi factor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Kata kunci : kualitas tidur, kelelahan kerja.

Abstract

This study aims to look at the relationship between work and sleep in nurses at Bethesda Hospital Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between work heat and sleep quality in the nurses at Bethesda Hospital Yogyakarta. Subjects in this study were 40 people who have criteria according to the study. The way of selecting subjects using the sampling method. Retrieval of research data using a scale of work and sleep quality scale. The data analysis technique used was Karl Pearson's product display. Based on the results of data analysis, the free coefficient (R) is -0.566 with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These results indicate that there is a significant negative relationship between work heat and sleep quality. The determinant hypothesis in this study shows the coefficient of determination (R^2) of 0.320, the working variable contributes 32.0% to the sleep quality variable. It can be drawn from the conclusions of this study that most hospital nurses have moderate sleep quality and work heat. So this study reveals that body heat is a factor affecting sleep quality.

Key words: sleep quality, fatigue at work.

