

ABSTRAK

Nama : Ahmad Arya Ananda
Program Studi : Kedokteran Umum
Judul : Hubungan Shift Kerja dengan Gangguan Pola Tidur pada Office Boy di FIKES Universitas Muhammadiyah Tangerang Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Latar Belakang : Gangguan tidur adalah salah satu gejala dari gangguan lainnya, baik mental atau fisik. Walaupun gangguan tidur yang spesifik terlihat secara klinis berdiri sendiri, sejumlah faktor psikiatrik dan atau fisik yang terkait memberi kontribusi pada kejadiannya. ketika kebutuhan tidur seseorang tidak dapat terpenuhi dengan baik, maka hal itu akan menimbulkan terjadinya kelelahan, dan selanjutnya dapat mengarah pada kejadian kecelakaan kerja. Untuk dapat menjalankan aktivitas seperti bekerja agar produktif, seorang muslim harus tidur sesuai proporsinya. Tidur tersebut tidak boleh terlalu banyak atau berlebihan, atau tidak boleh terlalu kurang. Di dalam keseharian manusia, tidur adalah salah satu proses untuk beristirahat dan juga menjaga energi agar tetap sehat dan fit.

Metode : Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross-sectional* analitik. Metode sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Total populasi 48 responden yang terdiri dari *office boy*. Data pola tidur didapat dari kuesioner dan kinerja menggunakan kuisioner PSQI.

Hasil : *Office boy* yang memiliki gangguan tidur ringan berjumlah 9 orang sedangkan sedang 31 orang dan tinggi berjumlah 8 orang. Hasil uji statistik uji *chi square*, didapat nilai $p = 0.384$ ($p > 0.05$) yang berarti tidak terdapat hubungan antara shift kerja dengan kualitas tidur pada *office boy*

Simpulan : Ilmu kedokteran dan Agama Islam sepakat bahwa harus menjaga kesehatan jiwa raga salah satunya dengan cara istirahat yang cukup

Kata Kunci : Pola Tidur, Shift Kerja, *office boy*, PSQI, jiwa raga

ABSTRACT

Name : Ahmad Arya Ananda
Study Program : Medicine
Title : The Relationship of Work Shift with Disordered Sleep
Patterns in Office Boys at FIKES Muhammadiyah
University Tangerang And its Review According to Islamic
Views

Background : Sleep disturbance is a symptom of another disorder, either mental or physical. Although a specific sleep disorder appears clinically alone, a number of associated psychiatric and/or physical factors contribute to its occurrence. when a person's sleep needs cannot be met properly, it will lead to fatigue, and can further lead to work accidents. To be able to carry out activities such as work to be productive, a Muslim must sleep according to his proportions. The sleep should not be too much or too much, or too little. In human daily life, sleep is a process for resting and also maintaining energy to stay healthy and fit.

Method : This type of quantitative research with an analytic cross-sectional research design. The sampling method used is purposive sampling. Total population of 48 respondents consisting of office boys. Data on sleep patterns were obtained from questionnaires and performance using the PSQI questionnaire.

Results : There were 9 office boys who had mild sleep disorders, while 31 were moderate and 8 were high. The results of the chi square statistical test, obtained a value of $p = 0.384$ ($p > 0.05$), which means there is no relationship between work shifts and sleep quality in office boys

Conclusions : . Medical Science and Islamic Religion agree that one must maintain physical and mental health, one of which is by getting enough rest

Keywords: Sleep Pattern, Work Shift, Office Boy, PSQI, Physical Mental