

ABSTRAK

Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dan Kualitas Tidur pada Pekerja Shift Malam Dewasa Madya serta Tinjauannya dalam Islam

Pekerja *shift* malam dewasa madya memiliki siklus tidur malam yang terganggu sehingga membuat kualitas tidurnya buruk. Hal ini juga dapat meningkatkan risiko kesehatan pada usia dewasa madya. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kualitas tidur adalah gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sehat dan kualitas tidur pada pekerja *shift* malam dewasa madya dan bagaimana menurut pandangan Islam. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif tipe korelasional. Partisipan berjumlah 75 orang pekerja *shift* malam ($M = 47.53$ tahun) dengan teknik pengambilan data menggunakan *snowball sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Health Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP II) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan negatif antara dimensi gaya hidup sehat yaitu *spiritual growth* ($r = -0.383, p < .001$), *interpersonal relation* ($r = -0.367, p < .001$), *nutrition* ($r = -0.236, p < .001$), *health responsibility* ($r = -0.332, p < .001$), dan *stress management* ($r = -0.271, p < .001$) dengan kualitas tidur pada pekerja *shift* malam dewasa madya. Peningkatan gaya hidup sehat melalui komunitas dan keterlibatan aspek spiritual dapat dipertimbangkan untuk juga meningkatkan *health responsibility* dan *stress management* sehingga berdampak pada kualitas tidur pekerja *shift* malam dan kesejahteraan jangka panjang. Dalam pandangan Islam, *stress management*, *interpersonal relationship*, *nutrition*, *health responsibility*, *spiritual growth*, dan *physical activity* memiliki hubungan dengan kualitas tidur.

Kata Kunci : gaya hidup sehat, kualitas tidur, pekerja *shift* malam, dewasa madya

ABSTRACT

The Relationship between Healthy Lifestyle and Sleep Quality in Middle Adult Night Shift Workers and its Review in Islam

Middle-aged night shift workers have a disrupted night sleep cycle that leads to poor sleep quality. This can also increase health risks in middle adulthood. One of the factors that can improve sleep quality is a healthy lifestyle. This study aims to determine the relationship between a healthy lifestyle and sleep quality in middle-aged night shift workers and how according to Islamic views. This research is a correlational type quantitative research. Participants totaled 75 night shift workers ($M = 47.53$ years) with data collection techniques using snowball sampling. The measuring instruments used in this study were the Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results of this study showed a significant negative relationship between the healthy lifestyle dimensions of spiritual growth ($r = -0.383$, $p < .001$), interpersonal relations ($r = -0.367$, $p < .001$), nutrition ($r = -0.236$, $p < .001$), health responsibility ($r = -0.332$, $p < .001$), and stress management ($r = -0.271$, $p < .001$) with sleep quality in middle-aged night shift workers. Improving healthy lifestyles through community and spiritual engagement can be considered to also improve health responsibility and stress management, thereby impacting night shift workers' sleep quality and long-term well-being. In the Islamic view, stress management, interpersonal relationships, nutrition, health responsibility, spiritual growth, and physical activity are associated with sleep quality.

Keywords: healthy lifestyle, sleep quality, night shift workers, middle adulthood