

Perbedaan kualitas tidur pekerja shift saat menjalani shift pagi dengan saat menjalani shift malam pada PT. Kobame Propertindo

Pemi Ludi Lestari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20277067&lokasi=lokal>

Abstrak

Pemberlakuan sistem kerja shift pada perusahaan-perusahaan sebagai salah satu cara meningkatkan daya saing menjadi hal yang biasa dewasa ini. Sistem ini memberi efek samping bagi pekerjanya yakni gangguan tidur. Esensialnya tidur bagi kesehatan dan risiko yang ditimbulkan apabila tidak adekuat membuat peneliti tertarik untuk mengkajinya lebih jauh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya perbedaan kualitas tidur pekerja shift saat menjalani shift pagi dengan saat menjalani shift malam. Penelitian kuantitatif ini dilakukan di PT Kobame Propertindo dengan desain analitik komparatif. Hasil penelitian didapatkan bahwa adanya perbedaan antara kualitas tidur pekerja shift; saat menjalani shift pagi dengan saat menjalani shift malam. Perbedaan jadwal bangun-tidur membuat kualitas tidur pun berbeda.

.....The shift working system in the company is one way to increase competitiveness and also has become a regular thing nowadays. This system gives side effects for the employess, which is to say as: a sleep disturbance. How essential sleep for health and the risk will be incurred when it does not adequate to make the researcher is interested in studying more. The aim of research is to find out the difference between the qualities of shift worker's sleep during the morning shift and the night shift. This quantitative research was conducted in PT Kobame Propertindo by comparative analysis design. The result study was found that: there are some differences between the quality time of shift worker's sleep during the morning shift and night shift. The difference in sleep-awake schedule also makes quality of sleep differently.