

**HUBUNGAN ANTARA *SHIFT* KERJA DAN
TINGKAT INSOMNIA PADA PERAWAT DI RUMAH
SAKIT PELABUHAN PALEMBANG TAHUN 2020**



SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Oleh:

ABU HANAN HAMMASIN

NIM: 702017018

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *SHIFT* KERJA DAN TINGKAT INSOMNIA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT PELABUHAN PALEMBANG TAHUN 2020

Dipersiapkan dan disusun oleh
Abu Hanan Hammasin
NIM : 702017018

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Pada tanggal 18 Februari 2021

Mengesahkan



dr. Ratih Pratiwi, Sp. OG.
Pembimbing Pertama



dr. Beuty Savitri
Pembimbing Kedua

Dekan
Fakultas Kedokteran



dr. Yanti Rosita, M.Kes
NBM/ NIDN. 1079954/0204076701

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa :

1. Skripsi Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 18 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



(Abu Hanan Hammasin)

NIM. 702017018

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Dengan Penyerahan naskah artikel dan *softcopy* berjudul: Hubungan Antara *Shift* Kerja dan Tingkat Insomnia Pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang Tahun 2020

Kepada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UM Palembang), Saya :

Nama : Abu Hanan Hammasin
NIM : 702017018
Program Studi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan *softcopy* di atas kepada FK-UM Palembang. Dengan hak tersebut, FK-UMP berhak menyimpan, mengalihmedia/mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UMP untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggungjawab Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang
Pada tanggal : 18 Februari 2021



Abu Hanan Hammasin
NIM 702017018

ABSTRAK

Nama : Abu Hanan Hammasin
Program Studi : Pendidikan Dokter
Judul : Hubungan Antara *Shift* Kerja dan Tingkat Insomnia Pada Perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang Tahun 2020

Insomnia merupakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, seringnya terbangun di pertengahan malam, dan seringnya terbangun lebih awal. Insomnia disebabkan oleh banyak faktor salah satunya adalah *shift* kerja. Insomnia yang terjadi pada pekerja dapat mempengaruhi penurunan *performance* kerja, produktivitas dan kualitas kerja, hubungan dalam pekerjaan, penurunan kewaspadaan, gangguan dalam kehidupan keluarga dan meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *shift* kerja dan tingkat insomnia pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain penelitian *cross-sectional*. Pengambilan sampel dengan metode *total sampling* dan didapatkan 62 sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah *Kolmogorov-Smirnov*. Dari analisis data didapatkan distribusi frekuensi perawat pekerja *shift* 51 responden (82,3%) dan 11 orang (17,7%) yang bekerja *non-shift*. Distribusi frekuensi perawat yang mengalami insomnia sebanyak 39 responden (62,9%) mengalami insomnia ringan, sebanyak 15 responden (24,2%) mengalami insomnia sedang, dan sebanyak 8 responden (12,9) mengalami insomnia berat dan hubungan antara *shift* kerja dan tingkat insomnia pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang dengan nilai $p\text{-value} = 0,067$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *shift* kerja dan tingkat insomnia pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.

Kata Kunci : *Shift* Kerja, Insomnia, Perawat

ABSTRACT

Name : Abu Hanan Hammasin
Study Program : Medical Education
Title : The Relationship Between Shift Work and Insomnia Levels in Nurses at Pelabuhan Palembang Hospital in 2020.

Insomnia is difficulty sleeping, sleep is not calm, difficulty holding back sleep, often waking up in the middle of the night, and often waking up early. Insomnia is caused by many factors, one of which is work shifts. Insomnia that occurs in workers can affect the decrease in work performance, productivity and quality of work, relationships in work, decreased vigilance, disturbances in family life and increase the risk of work accidents. This study aims to find out the relationship between shift work and insomnia rates in nurses at Pelabuhan Palembang Hospital. This type of research is observational analytic with cross-sectional research design. Sampling with total sampling method and obtained 62 samples that meet inclusion criteria. The hypothesis test used in this study was Kolmogorov-Smirnov. From the data analysis obtained the distribution of the frequency of nurses shift workers 51 respondents (82.3%) and 11 people (17.7%) non-shift work. Distribution of the frequency of nurses experiencing insomnia as many as 39 respondents (62.9%) experienced mild insomnia, as many as 15 respondents (24.2%) experiencing moderate insomnia, and as many as 8 respondents (12.9) experienced severe insomnia and the relationship between work shifts and insomnia rates in nurses at Pelabuhan Palembang Hospital with a p-value = 0.067. So it can be concluded that there is no relationship between shift work and insomnia rate in nurses at Pelabuhan Palembang Hospital.

Keywords : Shift Work, Insomnia, Nurses

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Shift* Kerja Dan Tingkat Insomnia Pada Perawat Di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang Tahun 2020”. Proposal Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita, nabi besar Muhammad SAW. beserta keluarga, sahabat serta pengikut-pengikutnya hingga akhir zaman.

Peneliti menyadari bahwa Proposal Skripsi ini belum sempurna. Oleh karena itu, kritik serta saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna perbaikan di masa datang. Dalam penyelesaian Proposal Skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan saran. Pada kesempatan ini, peneliti menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada:

1. Allah SWT. yang telah memberi kehidupan disertai sejujnya keimanan.
2. Dekan dan Staf Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
3. dr. Ratih Pratiwi, Sp.OG selaku pembimbing I dan dr. Beuty Savitri selaku pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Rumah Sakit Pelabuhan Palembang, yang telah banyak membantu dalam memperoleh data yang saya butuhkan.
5. Kedua orang tua yang selalu memberi dukungan materil maupun spiritual.
6. Teman-teman seperjuangan.
7. Semua pihak yang membantu peneliti.

Palembang, 18 Februari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Insomnia	6
2.1.1 Definisi Insomnia	6
2.1.2 Klasifikasi Insomnia	7
2.1.3 Tingkatan Insomnia dan Alat Ukur Insomnia	10
2.1.4 Faktor Risiko Insomnia	11
2.1.5 Epidemiologi	12
2.1.6 Diagnosis Insomnia	13
2.1.7 Penatalaksanaan Insomnia	14
2.2 Tidur	17
2.2.1 Definisi Tidur	17
2.2.2 Fisiologi Tidur	18
2.2.3 Kualitas Tidur	20
2.3 <i>Shift</i> Kerja	20
2.3.1 Definisi <i>Shift</i> Kerja	20
2.3.2 Sistem <i>Shift</i> Kerja	21
2.3.3 Pengaruh <i>Shift</i> Kerja	22
2.4 Kerangka Teori	23
2.5 Hipotesis	23

BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis Penelitian.....	24
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	24
3.2.1 Waktu Penelitian.....	24
3.2.2 Tempat Penelitian	24
3.3 Populasi dan Sampel	24
3.3.1 Populasi Penelitian.....	24
3.3.2 Sampel dan Besar Sampel	25
3.4 Variabel Penelitian	25
3.4.1 Variabel Terikat (<i>Dependent</i>).....	25
3.4.2 Variabel Bebas (<i>Independen</i>)	25
3.5 Definisi Operasional	26
3.6 Cara Pengumpulan Data	27
3.6.1 Data Primer.....	27
3.6.2 Data Sekunder.....	27
3.7 Rencana Cara Pengolahan dan Analisa Data	27
3.7.1 Cara Pengolahan Data	27
3.7.2 Analisa Data	28
3.8 Alur Penelitian.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Gambaran Umum Rumah Sakit Pelabuhan Palembang	30
4.2 Hasil Penelitian.....	31
4.2.1 Analisis Univariat	31
4.2.2 Analisis Bivariat	33
4.3 Pembahasan.....	34
4.3.1 Hasil Analisis Univariat	34
4.3.2 Hasil Analisis Bivariat	38
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	40
BAB V HASIL DAN KESIMPULAN	41
5.1 Kesimpulan	41
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	46
BIODATA RINGKAS	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2.1 Kriteria Diagnostik DSM-IV-TR Insomnia Primer	13
Tabel 2.2 Kriteria Diagnostik F51.0 Insomnia Non-organik	14
Tabel 2.3 Terapi Kontrol Stimulus	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia	31
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	31
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Masa Kerja.....	32
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi <i>Shift</i> Kerja.....	32
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia	33
Tabel 4.6 Hubungan Antara <i>Shift</i> Kerja dan Tingkat Insomnia	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	23
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	29
Gambar 4.1 Lokasi Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Kepada Calon Responden	46
Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i>	48
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian	49
Lampiran 4. Potongan Layar Kuesioner <i>Google Form</i>	52
Lampiran 5. Data Responden Penelitian.....	55
Lampiran 6. Data Hasil SPSS.....	60
Lampiran 7. Surat Keterangan Layak Etik.....	63
Lampiran 8. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	64
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu kebutuhan fisiologis yang memiliki prioritas tertinggi dalam hierarki kebutuhan Maslow adalah tidur. Tidur adalah proses fisiologis yang berputar dan bergantian dengan periode jaga yang lebih lama. Kebutuhan tidur bervariasi pada masing-masing orang, umumnya enam sampai delapan jam per hari. Seseorang yang tidak dapat memenuhi kebutuhan tidurnya baik secara kuantitas maupun kualitas akan mengalami gangguan tidur seperti insomnia. Insomnia merupakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, seringnya terbangun di pertengahan malam, dan seringnya terbangun lebih awal. Dari hasil penelitian setiap tahun di dunia sekitar seperempat dari populasi orang dewasa telah mengalami masalah tidur dan 6-10% diperkirakan memiliki gangguan insomnia (*National Sleep Foundation, 2020*).

Insomnia berasal dari kata *in* artinya tidak dan *somnus* yang berarti tidur, jadi insomnia berarti tidak tidur atau gangguan tidur. Insomnia digolongkan menjadi 2, yaitu insomnia primer dan insomnia sekunder. *The Diagnostic And Statistical Of Mental Disorder (DSM-IV)* mendefinisikan gangguan insomnia primer sebagai kesulitan mengawali tidur dan menjaga keadaan tidur atau keadaan tidur yang tidak restoratif minimal satu bulan terakhir (Dohnt et al., 2012).

Menurut survei yang dilakukan oleh *Crampex* bahwa 86 % orang di seluruh dunia mengalami gangguan tidur yaitu insomnia. Di negara Inggris, sebanyak sepuluh juta resep obat tidur telah ditulis setiap tahunnya. Di Indonesia sendiri, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10 %, artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita insomnia (Susanti, L. 2015).

Insomnia disebabkan oleh banyak faktor salah satunya adalah *shift* kerja. Perawat yang bekerja dengan mekanisme *shift* akan mengalami gangguan pada irama sirkadian. Beberapa hal gaya hidup seperti mengkonsumsi kafein dan kurangnya berolahraga juga berdampak pada pola tidur yang tidak teratur. Insomnia yang terjadi pada pekerja dapat mempengaruhi penurunan *performance* kerja, produktivitas dan kualitas kerja, hubungan dalam pekerjaan, penurunan kewaspadaan, gangguan dalam kehidupan keluarga dan meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kerja (Anggeriani et al., 2015).

Rumah sakit harus selalu beroperasi 24 jam. Selain itu rumah sakit juga diharapkan dapat memberikan pelayanan kesehatan dengan baik untuk masyarakat, dan salah satu tenaga medis di rumah sakit yang memberikan pelayanan untuk menunjang penyembuhan pasien adalah perawat. Oleh karena pelayanan di sebuah rumah sakit merupakan pelayanan yang sangat kompleks, maka diperlukan sistem manajemen dalam pembagian tugas dan waktu kerja yaitu dengan pembagian *shift* kerja, yang digunakan dengan 3 pembagian kelompok *shift* yaitu *shift* 1 (08.00-14.00), *shift* 2 (14.00-20.00), *shift* 3 (20.00-08.00) seperti yang tercatat di penelitian Maemunah yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Pasar Rebo Jakarta Timur (Maemunah, 2013).

Di Jepang prevalensi insomnia pada perawat kerja *shift* adalah 29,2%, 3-4 kali lebih tinggi daripada populasi umum. Penelitian yang dilakukan di RSUD Bandar Lampung, gangguan tidur pada perawat *shift* sebesar 84,3%. Penelitian yang dilakukan di RSUD Dr. Soedarso Pontianak gangguan tidur pada perawat sebesar 43,9% (Anggeriani et al., 2015), sedangkan penelitian serupa belum pernah dilakukan di kota Palembang.

Rumah Sakit Pelabuhan Palembang (RSP Palembang) merupakan salah satu anak perusahaan dari PT. Pelabuhan Indonesia II (Persero) yang merupakan BUMN dibidang kepelabuhanan yang mengusung motto “ Ramah, Peduli dan Bersahabat”. Untuk menunjang kegiatan di RSP Palembang peran perawat sangat dibutuhkan dalam waktu

24 jam. Kegiatan asuhan keperawatan yang dilaksanakan tergantung dari kualitas dan kuantitas tenaga perawat yang bertugas selama 24 jam. Di RSP Palembang belum ada data yang tepat mengenai kejadian insomnia pada perawat.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara *shift* kerja dan tingkat insomnia pada perawat di rumah sakit Pelabuhan Palembang tahun 2020.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara *shift* kerja dan tingkat insomnia pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang tahun 2020?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *shift* kerja dan tingkat insomnia pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang tahun 2020.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, masa kerja dan *shift kerja*.
2. Mengidentifikasi tingkat insomnia perawat Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.
3. Menganalisis hubungan antara *shift* kerja dan tingkat insomnia pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah pengetahuan dan informasi mengenai hubungan antara *shift* kerja dan tingkat insomnia pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.
2. Menambah data epidemiologi mengenai hubungan antara *shift* kerja dan tingkat insomnia pada perawat di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Memberikan data tingkat insomnia pada perawat di Palembang sehingga penanggungjawab rumah sakit dapat mengurangi kejadian yang tidak diinginkan di Rumah Sakit.
2. Memberikan pengetahuan bagi penanggungjawab rumah sakit mengenai hubungan *shift* kerja dan tingkat insomnia pada perawat, sehingga dapat menjadi acuan untuk memperbaiki kebijakan terkait peningkatan mutu dalam pelayanan keperawatan.
3. Menjadi referensi yang dapat digunakan peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian mengenai tingkat insomnia pada perawat atau para pekerja *shift*.

1.5 . Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil
Devina Gian Tareluan, Jeavery Bawotong, dan Rivelino Hamel. 2016.	Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Perawat Di Instalasi Gawat Darurat Non Trauma RSUP Prof Dr. R. D. Kandou Manado.	Desain penelitian ini merupakan observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil uji statistik menggunakan <i>chi square</i> dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ atau 95%, nilai probabilitas yang diperoleh adalah nilai $p = 0.006$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$ artinya terdapat hubungan antara beban kerja dengan gangguan pola tidur.
Desy Anggeriani, Elly Trisnawati, dan Idjeriah Rossa. 2015.	Hubungan Antara Usia, <i>Shift</i> Kerja, Beban Kerja, Stres Kerja, Konsumsi Kafein Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Insomnia.	Desain penelitian ini merupakan observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Hasil uji statistik dengan menggunakan uji <i>Chi-square</i> didapatkan nilai p value = 0.014 yang artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara <i>shift</i> kerja dengan insomnia pada perawat di RSUD Dr. Soedarso Pontianak.
Saftarina F dan Hasanah L. 2014.	Hubungan <i>Shift</i> Kerja dengan Gangguan Pola Tidur pada Perawat Instalasi Rawat Inap di RSUD Abdul Moeloek Bandar Lampung 2013.	Desain penelitian ini merupakan observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Berdasarkan hasil analisa bivariat menggunakan uji <i>Fisher</i> nilai p yang diperoleh lebih besar dari taraf signifikansi yang ditetapkan ($\alpha=0,05$) dan nilai p dalam penelitian ini adalah 0,434 dengan demikian hasil dinyatakan tidak bermakna/tidak ada hubungan yang signifikan antara <i>shift</i> kerja dengan gangguan pola tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisi, VZ. 2017. *Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Insomnia Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang*. Skripsi Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika.
- Alawiyah. 2009. *Gambaran gangguan pola tidur pada perawat di RS. Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi yang tidak dipublikasikan*. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Anggeriani, D., Trisnawati, E., & Rossa, I. 2015. *Hubungan Antara Usia, Shift Kerja, Beban Kerja, Stres Kerja, Konsumsi Kafein Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Insomnia*. *Jurnal Mahasiswa dan Penilitan Kesehatan*. 39, 1–9.
- Agustin, D. 2012. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift di PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Badriyah, S. 2016. *Peran Shift Kerja Di dalam Kinerja Satpam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi UIN.
- Bjørøy, I., Jørgensen, V. A., Pallesen, S., & Bjorvatn, B. 2020. *The Prevalence of Insomnia Subtypes in Relation to Demographic Characteristics, Anxiety, Depression, Alcohol Consumption and Use of Hypnotics*. *Frontiers in psychology*, 11, 527. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00527>.
- Cahyo, W. N. 2008. *Faktor dan Penjadualan Shift Kerja*. *Jurnal Teknologi Industri*, 13(2):55-77.
- Dewi, Putu Arysta., Indah Ardani., I Gusti Ayu. 2013. *Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali*. *E-Jurnal Medika Udayana*.
- Dohnt, H., Gradisar, M., & Short, M. A. 2012. *Insomnia and its symptoms in adolescents: Comparing DSM-IV and ICSID-II diagnostic criteria*. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 8(3), 295–299. <https://doi.org/10.5664/jcsm.1918>.

- Erliana, Erna, dkk. 2013. *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Di BPSTW Ciparay Bandung*.
- Ghadaffi, M. 2010. *Tatalaksana Insomnia dengan Farmakologi atau Non-Farmakologi*. E-Jurnal Medika Udayana.
- Guyton, A. C., Hall, J. E. 2014. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta : EGC.
- Heny, LP, dkk. 2013. *Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar*. Jurnal Dunia Kesehatan, volume 2 nomor 2.
- Kodrat, K.Y. 2009. *Pengaruh Shift Kerja Terhadap Terjadinya Kelelahan pada Pekerja Pabrik Kelapa Sawit PT x Labuhan Batu, (Tesis)*. Universitas Sumatra Utara: Medan.
- Maslim, Rusdi. 2013. *Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III dan DSM-V*. Cetakan 2 – Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya. Jakarta: PT Nuh Jaya.
- K. Pavlova M, Latreille V. 2019. *Sleep Disorders*. The American Journal of Medicine;132:292–9.
- Maemunah, S. 2013. *Hubungan Kerja Shift Dengan Kualitas Tidur Perawat RSUD Pasar Rebo Jakarta Timur*. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- National Sleep Foundation (NSF). 2020. *New Research: Identify And Treat Insomnia Early To Reduce Risk Of Other Illnesses*. <https://www.sleepfoundation.org/articles/new-research-identify-and-treat-insomnia-early-reduce-risk-other-illnesses>. (diakses tanggal 5 Agustus 2020).
- National Sleep Foundation (NSF). 2020. *What Are the Different Types of Insomnia?*. <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/types-of-insomnia>. (diakses tanggal 14 September 2020).
- Potter, P.A & Perry A.G. 2012. *Fundamental of Nursing*. Jakarta : EGC
- Prayitno, A. 2002. *Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya*. Jurnal Kedokteran Trisakti. Volume 21 Nomor 1.
- Purwanto, S. 2008. *Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Ramadhani . 2012. *Hubungan Stress dengan kejadian insomnia pada lansia*. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Malang : (<http://etd.eprint.ua.ac.id/4156766/1/j23687183637.pdf>). (Diakses 11 Maret 2017).
- Ramayuli, S. 2004. *Hubungan Faktor Individu dan Shift Kerja Dengan Produktivitas Tenaga Kerja Wanita Pada Bagian Pengepakan di PT.INDOFOOD Sukses Makmur Tbk. Cabang Medan Tahun 2004*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
- Sadock, Benjamin J. & Sadock, Virginia A. 2014. *Kaplan & Sadock's Concise Textbook of Clinical Psychiatry (2nd Ed.)*. USA : Lippincott Williams & Wilkins Inc.
- Saftarina, F., Hasanah, L., & Wintoko, R. 2013. *Gambaran Shift Kerja dan Gangguan Pola Tidur pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Abdul Moeloek Bandar Lampung*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, 3, 84–90.
- Sateia MJ, Buysse DJ, Krystal AD, Neubauer DN, Heald JL. 2017. *Clinical practice guideline for the pharmacologic treatment of chronic insomnia in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline*. *J Clin Sleep Me* 13(2):307–349.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :Alfabeta, CV.
- Supomo, T. M. 2014. *Shift Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Satuan Polisi Pamong Praja Kota Tarakan*. *JIPT*, 2, 1.
- Susanti, L. 2015. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang*. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), 951–956. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i3.391>
- Sherwood, L.Z. 2014. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Edisi 8. Jakarta: EGC, hal: 36-42; 752-760
- Wavy, W. W. Y. 2008. *The Relationship between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality and Academic Performance among University Students*. Tesis (tidak diterbitkan). Hong Kong Baptist University.
- Wijaya. 2005. *Hubungan Antara Shift Kerja Dengan Gangguan Tidur & Kelelahan Kerja Perawat Instalasi Rawat Darurat RS Dr. Sardjito Yogyakarta*. Tesis. Yogyakarta: UGM