

ABSTRAK

Ansor Firdaus. PENGARUH *SHIFT* KERJA DAN USIA TERHADAP BEBAN KERJA FISIK BEBAN KERJA MENTAL DAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT WANITA DI RSUD KOTA CILEGON. Dibimbing Oleh Dr. LOVELY LADY, S.T., M.T. DAN ANI UMYATI, S.T., M.T.

Rumah Sakit Umum Daerah Cilegon merupakan salah satu rumah sakit yang menggunakan sistem *shift* kerja untuk pekerja didalamnya termasuk perawat karena harus siap dalam 24 jam melayani pasien. Dari sistem kerja tersebut terdapat 3 *shift* kerja yaitu *shift* pagi, siang dan malam, dari ketiga *shift* kerja tersebut terdapat perbedaan *task* atau pekerjaan yang dilakukan oleh perawat. Sehingga penelitian ini mengetahui apakah *shift* kerja dan usia berpengaruh terhadap beban kerja fisik, beban kerja mental dan kualitas tidur perawat wanita RSUD Kota Cilegon. Hasil beban kerja fisik yang dialami oleh perawat RSUD Cilegon pada ruang rawat inap nusa indah dan anggrek dapat diketahui menggunakan skor rata-rata %CVL dengan hasil sebesar 15,56% kurang dari <30% termasuk kedalam kategori beban kerja ringan. Hasil beban kerja mental yang dialami oleh perawat RSUD Kota Cilegon pada ruang rawat inap nusa indah dan anggrek dapat diketahui menggunakan perhitungan kuesioner NASA-TLX dengan hasil beban kerja mental dalam kategori sedang dan 23% perawat yang memiliki beban kerja mental dalam kategori tinggi. Untuk kualitas tidur perawat RSUD Cilegon pada ruang rawat inap nusa indah dan anggrek memiliki pola *circadian rhythm* berbeda dengan pola *circadian rhythm* manusia normal maka kualitas tidur yang dialami perawat berbeda dengan kualitas tidur manusia normal. *Shift* kerja berpengaruh terhadap tingkat beban kerja fisik dan beban kerja mental perawat RSUD Kota Cilegon dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai *p-value* diperoleh sebesar $0,011 < \alpha (0,05)$ untuk beban kerja fisik dan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai *p-value* diperoleh sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ untuk beban kerja mental sedangkan *shift* kerja tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai *p-value* diperoleh sebesar $0,238 > \alpha (0,05)$. Usia tidak berpengaruh terhadap tingkat beban kerja fisik, beban kerja mental dan kualitas tidur perawat RSUD Kota Cilegon dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai *sig 2-tailed* lebih dari α yakni $0,128 > 0,05$ untuk beban kerja fisik, hasil uji statistik yang menunjukkan nilai *sig 2-tailed* lebih dari α yakni $0,987 > 0,05$ dan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai *sig 2-tailed* lebih dari α yakni $0,495 > 0,05$ untuk kualitas tidur.

Kata Kunci: *Beban Kerja Fisik, Beban Kerja Mental, Circadian Rhythm*

ABSTRACT

Ansor Firdaus. EFFECT OF WORK SHIFT AND AGE ON PHYSICAL LOADS OF MENTAL WORK LOADS AND SLEEP QUALITY IN WOMEN NURSES IN RSUD KOTA CILEGON. Guided By Dr. LOVELY LADY, S.T., M.T. DAN ANI UMYATI, S.T., M.T.

Cilegon Regional General Hospital is one hospital that uses a work shift system for workers inside including nurses because it must be ready in 24 hours serving patients. From the work system there are 3 work shifts, namely morning, afternoon and night shifts, from the three work shifts there are differences in tasks or work done by nurses. So this study knows whether work shifts and age affect the physical workload, mental workload and sleep quality of female nurses in Cilegon City Hospital. The results of the physical workload experienced by Cilegon Hospital nurses in the inpatient room of beautiful and orchid can be recognized using an average score of% CVL with a result of 15.56% less than <30% included in the light workload category. The results of mental workload experienced by nurses in Cilegon City Hospital in the inpatient room of beautifulusa and orchids can be known using the NASA-TLX questionnaire calculation with the results of the mental workload in the medium category and there are 23% nurse who have mental workload in the high category. For the quality of sleep, Cilegon Hospital nurses in the inpatient rooms of beautiful nusa and orchids have different circadian rhythm patterns with normal human circadian rhythm patterns, the quality of sleep experienced by nurses is different from normal human sleep quality. Work shift affects the level of physical workload and mental workload of nurses in Cilegon City Hospital with the results of statistical tests that show p-value obtained by $0.011 < \alpha (0.05)$ for physical workload and statistical test results that show p-value obtained by $0,000 < \alpha (0,05)$ for mental workload while work shift does not affect sleep quality with the results of statistical tests that show p-value obtained at $0.238 > \alpha (0.05)$. Age does not affect the level of physical workload, mental workload and sleep quality of nurses in Cilegon City Hospital with the results of statistical tests that show a 2-tailed sig value of more than α ie $0.128 > 0.05$ for physical workload, statistical test results that show the value 2-tailed sig is more than α which is $0.987 > 0.05$ and the results of statistical tests that show a 2-tailed sig value more than α is $0.495 > 0.05$ for sleep quality.

Keywords: *Physical Workload, Mental Workload, Circadian Rhythm*