

PERBEDAAN GANGGUAN POLA TIDUR ANTARA PEKERJA SHIFT DAN NON SHIFT DI PT. UNZA VITALIS  
SALATIGA

DWI SETYANINGSIH – 25010110141133

(2015 - Skripsi)

Pekerja *shift* dan *non shift* dapat mengalami gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur ialah kondisi seseorang mengalami resiko perubahan jumlah dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan ketidaknyamanan. Efek terganggunya gangguan pola tidur yaitu pekerja menjadi lebih cepat marah, tidak sabar, gelisah, dan depresi. Selain itu, efek lainnya seseorang akan berpikir dan bekerja lebih lambat, membuat banyak kesalahan, dan sulit untuk mengingat sesuatu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara *shift* kerja dan *non shift* kerja terhadap gangguan pola tidur. Penelitian ini dilaksanakan di PT. Unza Vitalis Salatiga pada bulan Januari 2015, merupakan penelitian survei analitik dengan desain study cross sectional. Subjek penelitian ini adalah total sampling sebanyak 52 tenaga kerja yang terdiri dari 26 pekerja *shift* di bagian *packing* dan 26 pekerja *non shift* di bagian kantor. Instrument yang digunakan untuk mengetahui tentang gangguan pola tidur menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh pekerja *shift* mengalami gangguan pola tidur dan 23,1% pekerja *non shift* juga mengalami gangguan pola tidur. Berdasarkan uji statistik *Mann-Whitney* didapatkan hasil *significancy* 0,0001. Karena nilai  $p < 0,05$  maka ada perbedaan yang bermakna antara *shift kerja* dan *non shift* kerja terhadap gangguan pola tidur PT. Unza Vitalis Salatiga

**Kata Kunci:** Gangguan Pola Tidur, *shift* kerja