

ABSTRAK

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PENJAGA MALAM DI UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

Yusri Zahrah, Made Sumarwati, Galih Noor Alivian.

Latar Belakang : Penjaga malam memiliki tugas dan tanggung jawab dalam menjalankan tugasnya dimalam hari untuk keamanan sekitar. Aktivitas tersebut mempengaruhi waktu tidur dan istirahat sehingga dapat berdampak munculnya gangguan akibat kurang terpenuhinya kualitas tidur, maka diperlukan upaya peningkatan kualitas tidur agar kualitas tidur menjadi baik.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur dengan komponen kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta disfungsi di siang hari dan upaya peningkatan kualitas tidur penjaga malam di Universitas Jenderal Soedirman.

Metodologi : Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental. Teknik yang digunakan adalah *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 58 orang. Instrument penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan kuesioner upaya peningkatan kualitas tidur. Data analisis univariat.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak (89,7%) dan sebagian besar responden penjaga malam di Universitas Jenderal Soedirman memiliki upaya peningkatan kualitas tidur yang baik yaitu (62,1%).

Kesimpulan : Hasil dari penelitian dapat disimpulkan yaitu sebagian besar penjaga malam memiliki kualitas tidur yang buruk sehingga perlu mengatur waktu tidur dan meningkatkan kembali upaya peningkatan kualitas tidur.

Kata Kunci : Kualitas tidur, upaya peningkatan kualitas tidur, penjaga malam.

ABSTRACT

THE OVERVIEW OF SLEEP QUALITY ON NIGHT WATCHMAN AT JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY

Yusri Zahirah, Made Sumarwati, Galih Noor Alivian.

Background : The night watchman has the duty and responsibility of carrying out his duties at night for the security of the surroundings. These activities affect sleep and rest time so that it can have an impact on the emergence of disturbances due to inadequate sleep quality, so efforts are needed to improve sleep quality so that sleep quality is good.

Research aim : This research aimed to describe the quality of sleep and efforts to improve the sleep quality on night watchman at Jenderal Soedirman University.

Research method : This type of research is a non-experimental quantitative research. The technique used was stratified random sampling with a sample size of 58 people. The research instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the questionnaire to improve sleep quality. Univariate analysis data.

Research result : The results showed that most of the respondents had poor sleep quality (89.7%) and most of the night security officer at Jenderal Soedirman University had efforts to improve the quality of sleep, namely (62.1%).

Conclusion : The results of this study can be concluded that most of the night watchman have poor sleep quality, so it is necessary to manage sleep time and improve efforts to improve sleep quality.

Keywords : Sleep quality, efforts to improve sleep quality, the night watchman.