

## ABSTRAK

### **Dampak Fisik dan Psikologis Terhadap Pemenuhan Istirahat Tidur Pada Perawat Kerja *Shift* RSUD dr. H. Moh Anwar Sumenep**

**Oleh: Nur khalifah**

Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Dampak Fisik dan Psikologis Terhadap Pemenuhan Istirahat Tidur Pada Perawat Kerja *Shift* RSUD dr. H. Moh Anwar Sumenep.

Penelitian ini merupakan penelitian *kualitatif*. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara mendalam dan dokumentasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan 16 informan. Dalam penelitian ini digunakan teknik triangulasi sumber sebagai teknik pemeriksaan data.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data berdasarkan wawancara mendalam menunjukkan bahwa sebagian besar perawat yang bekerja shift mengalami dampak fisik dan psikologis terhadap pemenuhan istirahat tidur. Seperti jawaban yang disampaikan oleh informan berdasarkan salah satu pernyataan dalam pedoman wawancara: merasa pusing saat tidur tidak tercukupi ? “iya kalo itu saya sering merasa pusing bahkan sampe mual apa lagi kalo kondisi yang tidak fit” sering merasa frustrasi/stress tanpa sebab ? “ya saya pernah mengalami stress waktu itu saya dinas 3 orang mahasiswa tidak ada yang bantu dan pasiennya banyak, terus ada beberapa pasien yang gawat itu yang membuat saya stress apa lagi keluarga pasiennya juga ikut gawat kan tahu sendiri orang madura itu kaya gimana kalo di rumah sakit”

Sebagian besar perawat yang bekerja dirumah sakit secara bergilir (*shift*) mengalami gangguan kebutuhan tidur yang berdampak pada respon fisik dan psikologis nya.

***Kata Kunci : Kebutuhan Tidur, Dampak Fisik, Dampak Psikologis***