

## **ABSTRAK**

Banyak orang menyadari kalau tidur itu penting tapi mayoritas dari mereka berpikir bahwa tidur itu bukan lah suatu hal yang perlu diprioritaskan, fenomena tersebut salah satunya terjadi pada perawat RSUD Johar Baru. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, ditemukan bahwa rata-rata durasi tidur perawat RSUD Johar Baru hanya berada di angka 22,22% (5,33 jam) dari 24 jam waktu per hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai keterkaitan antara kelelahan kerja, stres, intensitas olahraga, dan proporsi badan terhadap kualitas tidur dan memberikan rekomendasi perbaikan pada variabel yang memiliki hubungan terhadapnya. Berdasarkan temuan, mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk (62,7%), kelelahan kerja pada level sedang (78,4%), stres kerja kategori tinggi (58,8%), memiliki intensitas olahraga yang masih kurang (58,8%), dan proporsi badan yang tidak ideal (60,8%). Hasil menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak memiliki hubungan pada kelelahan kerja dan proporsi badan. Kualitas tidur memiliki hubungan positif pada stres kerja dan memiliki hubungan negatif pada intensitas olahraga. Berdasarkan hal tersebut, dilakukan identifikasi dengan Why Tree Diagram untuk mencari akar permasalahan dan memberikan rekomendasi sesuai dengan permasalahan yang terjadi.

**Kata Kunci:** *Kualitas Tidur, Kelelahan Kerja, Stres, Intensitas Olahraga, Proporsi Badan, Why Tree Diagram*