

## HUBUNGAN SHIFT KERJA DAN KELELAHAN KERJA DENGAN TINGKAT KINERJA DRIVER HAULING CV LINTAS FORTUNA NUSANTARA

Wiga Welyusa Fadillah

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Jawa Tengah, Indonesia  
Email: wigawelyusa@gmail.com

### Abstrak

**Latar Belakang:** Kinerja merupakan hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang dicapai oleh seorang pekerja dalam melaksanakan pekerjaan sesuai dengan tugas dan tanggung jawab yang diberikan kepadanya. Berdasarkan data hasil observasi di CV. Lintas Fortuna Nusantara, pada tahun 2020 terjadi 7 kasus kecelakaan kerja pada driver hauling yang disebabkan oleh human error dan 3 diantaranya disebabkan oleh kelelahan fisik atau fatigue, dimana kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan terjadi pada jam kerja malam atau shift 2 (18.00 – 06.00 WITA). Kelelahan kerja berkaitan erat dengan tingkat kinerja pekerja, menurunnya kinerja sama artinya dengan menurunnya produktivitas kerja. **Metode:** Jenis penelitian ini merupakan analitik observasional dengan menggunakan rancangan penelitian cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh driver hauling di CV Lintas Fortuna Nusantara. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik quota sampling yang mana jumlah sampel sebanyak 70 orang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat, analisis bivariat (chi square). **Hasil:** hasil penelitian menunjukkan bahwasannya shift kerja dengan tingkat kinerja bermakna secara statistik ( $p=0,000$ ;  $RP=0,074$ ;  $95\%CI=0,024-0,233$ ) dan kelelahan berhubungan dengan tingkat kinerja ( $p=0,016$ ).

**Kata kunci:** Shift Kerja, Tingkat Kinerja, Kelelahan Kerja.

### Abstract

**Background:** Performance is the result of work in quality and quantity achieved by a worker in carrying out work in accordance with the duties and responsibilities assigned to him. Based on the data from observations in CV. Lintas Fortuna Nusantara, in 2020 there were 7 cases of work accidents in hauling drivers caused by human error and 3 of them caused by physical fatigue or fatigue, where work accidents caused by fatigue occurred during night work hours or shift 2 (18.00 – 06.00 WITA). Work fatigue is closely related to the level of worker performance, a decrease in performance is the same as a decrease in work productivity. **Method:** This type of research is an observational analytic using a cross sectional research design. The population in this study were all hauling drivers at CV Lintas Fortuna Nusantara. The sample in this study used a random sampling technique in which the number of samples was 70 people. Data analysis in this study used univariate analysis, bivariate analysis (chi square). **Results:** the results showed that the work shift with a statistically significant level of performance ( $p = 0.000$ ;  $RP = 0.074$ ;  $95\% CI = 0.024-0.233$ ) and fatigue was related to the level of performance ( $p = 0.016$ ).

**Keywords:** Age, gender, period of work, nutritional status, work fatigue.

### Pendahuluan

Kinerja merupakan hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang dicapai oleh seorang pekerja dalam melaksanakan pekerjaan sesuai dengan tugas dan tanggung jawab yang diberikan kepadanya (Mangkunegara & Anwar, 2012). Kinerja adalah hasil kerja yang dicapai pekerja dalam melaksanakan tugas yang diberikan kepadanya untuk memenuhi target kerja yang telah ditentukan (Gaol & Jimmy, 2014). Kinerja menjadi faktor penentu keberhasilan dari sebuah instansi maupun organisasi dalam mencapai tujuannya,

oleh karena itu kinerja dari pekerja dapat mempengaruhi kinerja perusahaan secara keseluruhan (Nabawi, 2020).

Perusahaan harus melakukan berbagai cara untuk dapat meningkatkan produktivitas. Semakin banyak produk yang dihasilkan menuntut perusahaan untuk beroperasi secara maksimal dengan waktu 24 jam tanpa henti. Semakin banyak sumber daya manusia yang dimiliki perusahaan juga akan membuat tuntutan gaji bagi karyawan akan semakin tinggi, sehingga perusahaan harus bijak dalam menggunakan sumber daya manusia

yang ada agar terciptanya efisiensi dan dapat meminimalkan biaya operasi produksi (Arianto & Puspita, 2019).

Sebagian besar perusahaan melakukan sistem kerja bergilir atau biasa dikenal dengan work shift untuk melakukan efisiensi dan peningkatan jumlah produksi. Sistem work shift merupakan cara yang efektif dalam memaksimalkan produksi pada perusahaan yang beroperasi selama 24 jam tanpa henti. Sistem ini memberikan keuntungan pada perusahaan untuk tetap menjalankan produksinya secara terus menerus dengan meminimalkan jumlah pekerja yang dimiliki (Wright Jr et al., 2013).

Pembagian shift kerja disetiap perusahaan mempunyai sistem shift yang bermacam-macam. Perusahaan yang menggunakan sistem shift dalam sehari, masing-masing selama 8 jam yaitu shift pagi pukul 07.00-15.00, siang pukul 15.00-

20.00 dan shift malam pukul 20.00-07.00. Adapula perusahaan yang menggunakan 12 jam kerja yang dibagi menjadi dua shift yaitu shift pagi dan shift malam (Putro & Sari, 2018).

Shift kerja memiliki pengaruh terhadap tingkat kelelahan dan kinerja. Pekerja merasa paling terjaga dan mempunyai kinerja terbaik pada shift pagi, sedangkan pekerja dengan tingkat kelelahan dan kinerja terburuk terjadi saat shift malam. Karyawan yang mempunyai kinerja buruk akan berdampak negatif terhadap perusahaan secara keseluruhan. Kelelahan dapat menurunkan tingkat kinerja yang dihasilkan dan berpotensi terjadinya kesalahan dalam bekerja yang berpeluang menimbulkan kecelakaan kerja (Irianti, 2017).

Kelelahan kerja merupakan tanda bahwa tubuh dalam kondisi yang kurang baik dari segi fisik maupun psikis. Seseorang dengan kondisi lelah ditandai dengan menurunnya tingkat kesiagaan dan juga dapat menurunkan tingkat

motivasi dalam bekerja (Amalia & Widajati, 2019). Berdasarkan data hasil observasi di CV. Lintas Fortuna Nusantara, pada tahun 2020 terjadi 7 kasus kecelakaan kerja pada driver hauling yang disebabkan oleh human error dan 3 diantaranya disebabkan oleh kelelahan fisik atau fatigue, dimana kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan terjadi pada jam kerja malam atau shift 2 (18.00 – 06.00 WITA). Kelelahan kerja berkaitan erat dengan tingkat kinerja pekerja, menurunnya kinerja sama artinya dengan menurunnya produktivitas kerja. Apabila terjadi kecelakaan kerja yang diakibatkan oleh kelelahan kerja maka akan berdampak langsung terhadap tingkat produktivitas yang dihasilkan dan menimbulkan kerugian baik pada pekerja itu sendiri ataupun perusahaan secara finansial.

Berdasarkan penjelasan mengenai shift kerja, kelelahan kerja, dan kinerja peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Shift Kerja dan Kelelahan Kerja Terhadap Tingkat Kinerja Driver Hauling CV. Lintas Fortuna Nusantara” untuk menganalisis pengaruh shift kerja dan dampaknya terhadap kelelahan dan kinerja karyawan pada perusahaan tersebut.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan data primer yaitu kuesioner yang disebar di CV Lintas Fortuna Nusantara pada bulan Agustus 2021. Jenis penelitian ini merupakan analitik observasional dengan menggunakan rancangan penelitian cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh driver hauling di CV Lintas Fortuna Nusantara. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik random sampling yang mana jumlah sampel sebanyak 70 orang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat, analisis bivariat (chi square).

Tabel 1. Karakteristik responden di CV Lintas Fortuna Nusantara

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
20-25	9	13
26-35	30	43
36-45	27	39
46-55	3	4
>55	1	1
Total	70	100

Pada tabel 1, dapat diketahui bahwa responden berdasarkan usia menunjukkan paling banyak

berusia 25 – 34 tahun yaitu sebanyak 32 orang dengan persentase sebesar 46%.

Tabel 2. Distribusi Responden di CV Lintas Fortuna Nusantara

Variabel	Frekuensi	Persentase(%)
<b>Shift Kerja</b>		
Shift Siang	35	50
Shift Malam	35	50
<b>Kelelahan</b>		
Rendah	30	42.9
Sedang	11	15.7
Tinggi	11	15.7
Sangat Tinggi	18	25.7

Sumber: Data Primer,2021

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa antara responden shift siang dan shift malam memiliki jumlah responden yang sama yaitu sebanyak 35 orang (50%). Sedangkan responden

yang mengalami kelelahan kerja paling tinggi yaitu dengan kategori kelelahan rendah, sebanyak 30 orang (42.9%).

Tabel 3. Hubungan Shift Kerja dan Kelelahan Kerja Terhadap Tingkat Kinerja di CV Lintas Fortuna Nusantara

Variabel	Kinerja				Total		p-value	Rp(95%) CI
	Baik		Buruk		n	%		
	N	%	n	%				
<b>Shift Kerja</b>								
Siang	27	38,6	8	11,4	35	50	0,000	0.074 (0.024-0.233)
Malam	7	10	28	40	35	50		
<b>Kelelahan</b>								
Rendah	22	31,4	8	11,4	30	42,9	0,016	-
Sedang	7	10	4	5,7	11	15,7		
Tinggi	1	1,4	10	14,3	11	15,7		
Sangat Tinggi	4	5,7	14	20	18	25,7		

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa kedua variabel secara statistik bermakna. Shift kerja memiliki hubungan dengan tingkat kinerja ( $p= 0,000$ ;  $RP= 0,074$ ;  $95\% CI= 0,024-0,233$ ) dan kelelahan berhubungan dengan tingkat kinerja ( $p=0,016$ ).

## Hasil dan Pembahasan

### A. Hubungan Shift Kerja dengan Tingkat Kinerja

Penelitian di CV Lintas Fortuna Nusantara menunjukkan bahwa shift kerja berhubungan dengan tingkat kinerja ( $p= 0,000$ ).

Hasil penelitian serupa dengan penelitian lain, yang mengatakan bahwa shift kerja mempunyai pengaruh terhadap kinerja dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p< 0,05$ ). Subjek yang memiliki kinerja rendah lebih banyak pada shift malam dibanding pada shift pagi (Supomo, 2014). Penelitian juga memiliki hasil yang sama yaitu shift kerja berpengaruh signifikan positif terhadap kinerja perawat Moslem Baby Day Care di Timoho Yogyakarta, ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,010 ( $p<0,05$ ) (Arini, 2021).

Shift kerja dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Shift malam juga memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan shift pagi dan siang (Marchelia, 2014). Circadian rhythm dapat terganggu ketika tubuh beraktivitas diluar jam biologis yang semestinya. Circadian rhythm mempunyai hubungan dengan tingkat metabolisme, tekanan darah, suhu tubuh, detak jantung dan komposisi kimia tertentu dalam tubuh. Faktor lingkungan seperti gelap, terang dan suhu lingkungan juga dapat mempengaruhi circadian rhythm pada tubuh seseorang (Ambarwati, 2017). Driver hauling yang bekerja pada malam hari mengalami kurangnya waktu tidur atau waktu istirahat yang diakibatkan pekerjaan pada malam hari, itulah sebabnya mengapa orang yang bekerja pada shift malam sering merasa mengantuk dan kelelahan saat bekerja. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa pekerjaan yang bergilir (work shift) merupakan salah satu faktor utama terjadinya kelelahan (Juliana et al., 2018).

Kinerja menurun selama kerja shift malam yang diakibatkan oleh efek fisiologis dan efek psikososial. shift kerja mempengaruhi kinerja karyawan dapat dikarenakan kurangnya waktu tidur yang dimiliki oleh karyawan yang bekerja pada shift malam, karena pada umumnya yang bekerja pada shift malam tetap melakukan aktivitas di siang hari sehingga malam harinya kondisi tubuh kurang maksimal untuk bekerja di malam hari sedangkan karyawan yang bekerja pada siang hari memiliki waktu istirahat yang cukup di malam hari. Selain itu, kurangnya asupan nutrisi oleh karyawan yang seharusnya dapat meningkatkan stamina dalam melakukan pekerjaan di malam hari.

Namun hasil penelitian tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian Arianto (2019) yang menunjukkan bahwa tidak memiliki hubungan antara shift kerja terhadap kinerja PT.MI dengan  $p\text{-value}=0.19$  ( $p>0,05$ ) dan pada penellitian lain yang juga menunjukkan tidak ada pengaruh yang diberikan antara shift kerja terhadap tingkat kelelahan kerja dan dampaknya terhadap kinerja operator produksi ARV. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji F

dengan nilai F hitung lebih kecil dibandingkan dengan nilai F tabel ( $1.189 < 3.34$ ).

Penelitian lain yang juga memiliki hasil yang sama dengan hasil uji hubungan antara shift kerja dengan kinerja perawat di ruang rawat inap RSUD Bhayangkara Tingkat III Manado yang menggunakan uji korelasi Chi-Square mendapatkan nilai  $p=0,163$  ( $p<0,05$ ), yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara shift kerja dengan kinerja perawat (Seguh et al., 2019). Hal ini dapat disebabkan karena shift kerja yang diterapkan oleh pihak Rumah Sakit Bhayangkara Tingkat III Manado sudah teratur dan sebagian besar perawat yang berada di ruang rawat inap mengikuti penjadwalan shift kerja sesuai jadwal yang telah ditentukan sehingga responden tidak berisiko mengalami penurunan kinerja. Shift kerja yang diikuti sesuai dengan penjadwalan sangat membantu perawat dalam melaksanakan pekerjaannya.

## **B. Hubungan Kelelahan dengan Tingkat Kinerja**

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kelelahan kerja berhubungan dengan tingkat kinerja ( $p= 0,016$ ), hasil penelitian serupa yang juga memiliki hasil yang sama bahwa kelelahan memiliki hubungan dengan tingkat kinerja dengan nilai signifikansi  $p\text{-value} 0,035$  (Kurniawati & Solikhah, 2012). Hal ini juga sama dengan penelitian Setiawan (2017), yang menggunakan analisis statistik korelasi product moment dengan menunjukkan bahwa besarnya hubungan antara variabel kelelahan terhadap kinerja pada supir dump truck PT Raya Bumi Mandiri Samarinda dengan nilai signifikansi  $0,001$  ( $<0,05$ ) (Kurniawati & Solikhah, 2012).

Penyebab terjadinya kelelahan dijelaskan oleh Theron dan Heerden (2011), yang mengatakan bahwa kelelahan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelelahan yang berhubungan dengan pekerjaan dan kelelahan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan. Kelelahan yang berhubungan dengan pekerjaan diantaranya dipengaruhi oleh shift kerja serta rentang waktu antara istirahat dan shift serta waktu kerja. Kelelahan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan diantaranya dipengaruhi oleh usia, tingkat kesehatan dan kebugaran, serta

waktu perjalanan dari dan ke tempat kerja (Theron & Van Heerden, 2011).

Semakin meningkatnya usia akan diikuti dengan proses degenerasi dari organ sehingga dalam hal ini kemampuan organ akan menurun oleh karena terjadi perubahan pada alat-alat tubuh kardiovaskuler, dan hormonal. Dengan adanya penurunan kemampuan organ, tubuh memerlukan energi yang lebih untuk kebutuhan metabolisme. Sehingga denyut nadi semakin meningkat dan membutuhkan waktu istirahat yang lebih lama (Astuti et al., 2017).

Waktu kerja yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan kualitas dan hasil kerja serta timbulnya kecenderungan untuk terjadinya kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan serta ketidakpuasan (Suma'mur, 2013). Pekerja dengan waktu kerja panjang sangat rentan untuk mengalami kelelahan, hal ini dapat diperburuk dengan waktu yang dibutuhkan pekerja untuk pergi ke lokasi tambang. Dari hasil observasi, biasanya pekerja shift siang pergi menuju lokasi tambang pada jam 05.30 WITA dan tiba di lokasi tambang pada jam 06.00 WITA, kemudian selesai pekerjaan pada jam 18.00 WITA, artinya pekerja dalam sehari menghabiskan waktu kurang lebih 13 jam yang meliputi waktu untuk bekerja dan waktu di perjalanan.

Lingkungan area kerja pertambangan di CV Lintas Fortuna Nusantara yang panas menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya kelelahan pada pekerja. Hal tersebut sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa paparan panas dari suhu lingkungan tempat kerja yang panas dapat mempengaruhi kondisi fisiologis bagi tubuh tenaga kerja (Suwanto et al., 2016). Tekanan panas yang diterima oleh tenaga kerja yang melebihi batas toleransi tubuh dapat menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan baik secara fisiologis maupun psikologis pada tenaga kerja tersebut.

Usia dapat mempengaruhi kekuatan fisik dan kapasitas kerja seseorang. Kapasitas kerja diantaranya kapasitas fungsional, mental serta sosial akan mengalami penurunan ketika mendekati usia 45 tahun dan indeks mutu kinerja secara fisik juga akan mengalami penurunan ketika menginjak usia 40 tahun, serta pada usia 50 tahun penurunan tersebut akan

semakin meningkat dan hal tersebutlah yang dapat menurunkan kemampuan tenaga kerja dan akhirnya menyebabkan terjadinya kelelahan kerja (8)

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara shift kerja dan kelelahan kerja terhadap tingkat kinerja driver hauling CV Lintas Fortuna Nusantara. Pekerja dengan shift malam lebih berisiko memiliki kinerja buruk jika dibandingkan dengan pekerja shift pagi. Pekerja yang mengalami kelelahan kerja dengan kategori sangat tinggi lebih berisiko mengalami kinerja buruk jika dibandingkan dengan pekerja yang mengalami kelelahan kategori rendah. Saran ditujukan kepada pimpinan perusahaan sebagai pertimbangan untuk memberikan perhatian lebih kepada pekerja shift malam, seperti memberikan makanan dengan asupan gizi yang baik seperti telur, daging serta sayur dan buah-buahan. Tidak memberikan makanan yang mengandung banyak gula dan terlalu pedas.

Membuat program inspeksi khusus pada jam rawan terjadinya kantuk, memberikan rambu bahaya dan penerangan yang cukup di area dengan risiko kecelakaan tinggi, serta memberikan pelatihan khusus, agar pekerja dapat beradaptasi bekerja di malam hari dan dapat mengetahui cara mengatasi kelelahan di malam hari serta Menjadi pertimbangan agar perusahaan dapat memberikan jam istirahat berdasarkan UU 13 Tahun 2003 atau perusahaan dapat memberikan waktu istirahat yang cukup untuk pekerja dapat melakukan napping (tidur sesaat), perusahaan menyediakan makanan sesuai porsi kerja agar pekerja dapat menghindari kelelahan yang disebabkan waktu kerja yang panjang.

## BIBLIOGRAFI

- Amalia, I., & Widajati, N. (2019). Analisa Kelelahan Kerja Secara Obyektif Berdasarkan Reaction Timer pada Tenaga Kerja Unit Pengerolan Besi PT X. *Journal of Health Science and Prevention*, 3(1), 17–24.
- Ambarwati, R. (2017). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 42–46.

- Arianto, D., & Puspita, A. (2019). Pengaruh shift kerja terhadap kinerja melalui variabel kelelahan dan beban kerja sebagai variabel intervening di PT MI. *JISO: Journal of Industrial and Systems Optimization*, 2(1), 23–28.
- Arini, B. P. (2021). Pengaruh Shift Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Perawat Pada Moslem Baby Day Care di Timoho Yogyakarta (Studi Pada Moslem Baby Day Care). *Akmenika: Jurnal Akuntansi Dan Manajemen*, 18(1).
- Astuti, F. W., Ekawati, E., & Wahyuni, I. (2017). Hubungan antara Faktor Individu, Beban Kerja dan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(5), 163–172.
- Gaol, L. J., & Jimmy, L. (2014). Manajemen Sumber Daya Manusia. *Jakarta: Grasindo*.
- Irianti, L. (2017). Pengaruh shift kerja terhadap kelelahan dan performansi pengendali kereta api indonesia. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 6(2), 79–91.
- Juliana, M., Camelia, A., & Rahmiwati, A. (2018). Analisis faktor risiko kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi PT. Arwana anugrah keramik, tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 53–63.
- Kurniawati, D., & Solikhah, S. (2012). Hubungan kelelahan kerja dengan kinerja perawat di bangsal rawat inap Rumah Sakit Islam Fatimah Kabupaten Cilacap. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Daulan*, 6(2), 24893.
- Mangkunegara, A., & Anwar, P. (2012). *Evaluasi kinerja SDM. Bandung: Refika Aditama*. Masrokah.
- Marchelia, V. (2014). Stres kerja ditinjau dari shift kerja pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 130–143.
- Nabawi, R. (2020). Pengaruh lingkungan kerja, kepuasan kerja dan beban kerja terhadap kinerja pegawai. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 2(2), 170–183.
- Putro, W. W., & Sari, S. I. K. (2018). *Ergonomi untuk Pemula: (Prinsip Dasar & Aplikasinya)*. Universitas Brawijaya Press.
- Seguh, F., Kolibu, F. K., & Kawatu, P. A. T. (2019). Hubungan Shift Kerja dan Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat di Rumah Sakit Bhayangkara Tingkat III Manado. *E-Biomedik*, 7(2).
- Suma'mur, P. K. (2013). Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes), Edisi Kedua. *Jakarta: CV. Agung Seto*.
- Supomo, T. M. (2014). Shift Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Satuan Polisi Pamong Praja Kota Tarakan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 75–88.
- Suwanto, J., Tarwaka, Pgd., & Werdani, K. E. (2016). *Hubungan Antara Risiko Postur Kerja Dengan Risiko Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Bagian Pemotongan Besi Di Sentra Industri Pande Besi Padas Klaten*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Theron, W. J., & Van Heerden, G. M. J. (2011). Fatigue knowledge-a new lever in safety management. *Journal of the Southern African Institute of Mining and Metallurgy*, 111(1), 1–10.
- Wright Jr, K. P., Bogan, R. K., & Wyatt, J. K. (2013). Shift work and the assessment and management of shift work disorder (SWD). *Sleep Medicine Reviews*, 17(1), 41–54.