

Gambaran Kualitas Tidur Penjaga Malam di Universitas Jenderal Soedirman

Yusri Zahirah¹, Made Sumarwati², Galih Noor Alivian³

¹Mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirma

^{2,3}Dosen Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirma

ABSTRACT

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 the average respondents were 37 years old, the average working period of the respondents was 10 years, the majority of the respondents' last education was at high school as many as 49 people (84.5%). Most of the respondents had poor sleep quality (89.7%) and most of the night watchman 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.

PENDAHULUAN

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan sekitarnya menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup (Thayeb, Kembuan & Khosama 2015). Terdapat faktor penting untuk mendapatkan tidur yang cukup. Faktor tersebut yaitu kualitas tidur dan kuantitas tidur. Kualitas tidur merupakan suatu kondisi yang di alami seseorang dengan kedalaman tidurnya sehingga pada saat terbangun merasakan bugar dan segar. Sedangkan, kuantitas tidur merupakan jumlah tidur yang dibutuhkan seseorang (Fenny & Supriatmo 2016).

Tidur memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Manfaat tidur diantaranya yaitu memperbaharui pembentukan sel-sel di dalam tubuh, membantu menjaga keseimbangan dalam tubuh, dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak

(Setyowati, Elizabeth, Istar Yuliadi & Nugraha Arif

2005). Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai macam seperti penyakit, kelelahan, lingkungan, stress psikis, kerja shift, gaya hidup dan kebiasaan (Handojo, Pertiwi & Ngantung 2018). Produktivitas pekerja shift pagi lebih tinggi dari pada shift malam, hal ini disebabkan circadian ritme meningkat pada siang hari dan menurun pada malam hari (Kodrat 2011).

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kecelakaan kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Smith et al (1994) menyimpulkan bahwa kecelakaan kerja pada shift sore dan shift malam berisiko lebih tinggi jika dibandingkan dengan shift pagi. Adapun risiko kecelakaan kerja pada shift sore menjadi lebih tinggi sekitar 15%, sedangkan pada shift malam bahkan menjadi 23% (Smith et al 1994 dalam Saraswati & Paskarini 2018). National Sleep Foundation melakukan survei pada tahun 2011 dengan

melibatkan 1.508 responden. Responden tersebut dibagi menjadi empat kelompok yaitu pada rentang usia 13-18 tahun, 19-29 tahun, 30-45 tahun dan 46-64 tahun. Sebagian besar responden mengaku merasa tidak pernah atau jarang tidur dengan pulas pada hari-hari bekerja atau sekolah, pada usia 19-29 tahun menempati dengan presentase tertinggi yaitu sekitar 51% (Sulistiyani 2012). Seorang pekerja harus terpenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat bekerja secara optimal dan berkonsentrasi penuh dalam bekerja. Kualitas tidur yang buruk dapat dipulihkan dengan tidur di siang hari. Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur pada siang hari sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas tidur pada penjaga malam agar tidak memunculkan keluhan-keluhan yang disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk. karena tidur merupakan waktu istirahat bagi tubuh sebagai sumber pemulihan (Agustin 2012). Upaya peningkatan kualitas tidur yang perlu ditingkatkan seperti lingkungan fisik, kenyamanan tempat tidur, ventilasi yang baik, kebisingan ruangan status fisiologis, dan psikologis (Potter & Perry 2006).

Survei pendahuluan dilakukan pada tanggal 16 Maret 2020 di Universitas Jenderal Soedirman dengan jumlah responden sebanyak 10 orang. Kuesioner pertama yaitu kualitas tidur diperoleh data dari 10 penjaga malam di Universitas Jenderal Soedirman didapatkan bahwa 10 orang mengalami kualitas tidur yang buruk. Beberapa alasan yang dapat mempengaruhi tidur dari penjaga malam tersebut yaitu karena memiliki tanggung jawab tugas, efek minum kopi, dan tidak mudah tidur. Kuesioner kedua yaitu upaya peningkatan kualitas tidur diperoleh data dari 10 penjaga malam dengan 16 poin pertanyaan rata-rata mendapatkan skor dibawah 10 yang artinya bahwa masih kurangnya upaya peningkatan kualitas tidur penjaga malam di Universitas Jenderal Soedirman.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan menggunakan analisis univariat. Populasi penelitian ini yaitu penjaga

malam di Universitas Jenderal Soedirman dengan kriteria responden merupakan penjaga malam di Universitas Jenderal Soedirman dan bersedia menjadi responden. Kriteria ekslusinya adalah responden sedang dalam keadaan sakit, izin atau cuti, dan tidak bersedia menjadi responden.

Teknik pengambilan data pada kuesioner ini adalah proportional random sampling dengan dengan jumlah sampel sebanyak 58 orang. Instrument pada penelitian ini menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) merupakan kuesioner baku emas yang digunakan untuk menilai kualitas tidur secara subjektif dan telah divalidasi pada kedua populasi klinis dan populasi non-klinis, termasuk perguruan tinggi dan mahasiswa pascasarjana (Brick, Seely, dan Palermo 2010 dalam Rivhan 2013). Kuesioner kedua yaitu kuesioner upaya peningkatan kualitas tidur dengan 14 pertanyaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik responden, menunjukkan rata-rata responden berusia 37 tahun, dengan rata-rata masa bekerja responden 10 tahun. Mayoritas pendidikan terakhir responden berada pada tingkat SMA sebanyak 49 orang (84,5%).

Gambaran kualitas tidur penjaga malam di Universitas Jenderal Soedirman, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak (89,7%).

Hasil gambaran upaya peningkatan kualitas tidur di Universitas Jenderal Soedirman dilihat berdasarkan distribusi frekuensi, menunjukkan bahwa sebagian besar responden penjaga malam di Universitas Jenderal Soedirman memiliki upaya peningkatan kualitas tidur yang baik yaitu (62,1%).

Pembahasan

Karakteristik Responden

Hasil dari data penelitian bahwa rata-rata usia penjaga malam berada di usia 37 tahun. Usia dewasa awal yaitu pada rentang umur 18 tahun hingga 40 tahun (Hurlock, E 2014), mayoritas usia penjaga malam termasuk kedalam kategori tersebut. Menurut Grandjean dalam teori Schwartzenu mengatakan bahwa ada beberapa

hal yang harus diperhatikan saat membuat shift kerja, salah satunya adalah faktor usia. Dimana faktor usia untuk pekerja shift yang baik adalah 25 tahun hingga

50 tahun (Grandjean 1993 dalam E. V. Putri 2018). Hasil dari data penelitian bahwa rata-rata masa kerja responden yaitu 10 tahun. Masa kerja merupakan lamanya karyawan bekerja pada suatu perusahaan diukur menggunakan satuan waktu seperti bulan atau tahun (Fitriantoro 2009).

Hasil dari data penelitian bahwa mayoritas pendidikan terakhir responden berada pada tingkat SMA sebanyak 49 orang (84,5%). Sejalan dengan penelitian Agustin tahun 2012 didapatkan dari hasil penelitiannya yaitu tingkat pendidikan responden di PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon mayoritas pendidikan terakhirnya yaitu SMA sebanyak 67 orang (95,7%) dan pendidikan terakhir SMP hanya sebanyak 4 orang (4,3%). Lulusan SMA biasanya dibutuhkan untuk pekerjaan yang menggunakan ketahanan fisik daripada tingkat keahlian pekerja (Agustin 2012).

Gambaran Kualitas Tidur Penjaga Malam di Universitas Jenderal Soedirman.

Hasil dari penelitian diperoleh sebanyak 89,7% penjaga malam di Universitas Jenderal Soedirman memiliki kualitas tidur yang buruk. Perubahan pada frekuensi waktu tidur yang terjadi oleh pekerja shift dapat memperpendek waktu tidur dan menimbulkan interupsi tidur yang berkelanjutan akan menyebabkan rasa kantuk disiang hari (Roehrs et al 1994 dalam Agustin 2012). Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada setiap individu seperti penurunan aktivitas sehari-hari, merasa lelah, lemah, tanda vital tidak stabil, kondisi neuromuscular yang buruk, proses penyembuhan luka yang lambat, dan penurunan daya imunitas tubuh. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan dampak psikologis yang negatif bagi manusia seperti stres, depresi, cemas, tidak konsentrasi dan koping yang tidak efektif (Budyawati 2019).

Jam tidur yang dibutuhkan setiap usia berbeda-beda. Seperti jam tidur yang dibutuhkan bayi

adalah 13-16 jam untuk menunjang pertumbuhan pada bayi, pada anak-anak membutuhkan 8-12 jam untuk perkembangan otak anak-anak dalam memperkuat memori, pada saat dewasa kebutuhan jam tidurnya yaitu 6-9 jam untuk menjaga kesehatan dan pada saat usia lanjut yaitu 5-8 jam untuk membantu menjaga kondisi fisik karena usia yang semakin bertambahnya usia mengakibatkan sebagian anggota tubuh tidak dapat berfungsi secara optimal (Nindhy Ollie et al. 2018). Rata-rata usia penjaga malam berusia 37 tahun sejalan dengan penelitian Kodrat (2011) bahwa pekerja mayoritas berada di usia 31-40 tahun, usia tersebut merupakan usia yang masih relatif produktif (Kodrat 2011).

Gambaran Upaya Peningkatan Kualitas Tidur

Hasil dari data penelitian bahwa sebagian besar responden penjaga malam di Universitas Jenderal Soedirman memiliki upaya peningkatan kualitas tidur yang baik yaitu 67,2%. Dampak dari kualitas tidur yang buruk dapat dihindari dengan mengatasi perubahan tidur pada seseorang tergantung pada status fisiologis, psikologis dan lingkungan fisik, seperti kebisingan ruangan, kenyamanan tempat tidur dan ventilasi yang baik (Potter & Perry 2006). Peningkatan kualitas tidur dapat terjadi karena mandi air hangat yang menyebabkan efek sedasi, mengurangi ketegangan tubuh, mengendurkan otot-otot yang tegang, melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga menimbulkan rasa nyaman dan rileks. Hal tersebut menyebabkan gelombang otak lambat sehingga dapat tertidur lebih nyenyak (Sustrani dkk 2004 Agustiana kiki 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dari Wicaksono dkk (2012) dapat dianalisis bahwa tingkat kebisingan yang ada di lingkungan sekitar tempat tinggal dapat mempengaruhi kualitas tidur responden. Suasana lingkungan di sekitar responden yang nyaman, kondisi kamar yang sepi ketika mereka tidur sehingga mereka merasakan kenyamanan pada saat tidur. Kebanyakan dari mereka mematikan lampu ketika tidur dan tercukupinya ventilasi di kamar mereka sehingga menambahkan kondisi yang nyaman untuk tidur. Kondisi sekitar kamar yang sunyi pada malam

hari juga dapat membuat kualitas tidur mereka tidak terganggu (Wicaksono, Wahyu Dhimas dkk 2012).

Kecemasan yang dialami seseorang karena masalah yang dihadapinya membuat seseorang menjadi tegang dan berusaha keras untuk tertidur sehingga stres yang berlanjut dapat menyebabkan seseorang mempunyai kebiasaan tidur yang buruk. Perasaan cemas akan hal yang dialaminya membuat seseorang sulit tidur, sering terbangun tengah malam, perubahan siklus tidur, bahkan terlalu banyak tidur sehingga stres emosional dapat menyebabkan kebiasaan tidur (Potter & Perry 2006).

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu penjaga malam di Universitas Jenderal Soedirman rata-rata berusia 37 tahun atau masuk kedalam usia dewasa awal dan masa kerja rata-rata selama 10 tahun. Mayoritas responden pendidikan terakhirnya yaitu SMA. Sebagian besar kualitas tidur penjaga malam di Universitas Jenderal Soedirman Buruk yaitu 52 orang dari 58 responden dan memiliki upaya peningkatan kualitas tidur yang Baik yaitu 36 orang dari 58 responden.

Berdasarkan hasil penelitian ini saran yang dapat diajukan adalah Pertama, bagi penjaga malam di Universitas Jenderal Soedirman dapat meningkatkan upaya peningkatan kualitas tidur agar dapat memenuhi kebutuhan tidur dengan baik. Kedua, bagi tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan pendidikan kesehatan mengenai kualitas tidur agar dapat membantu menyadarkan mengenai tercukupinya kebutuhan kualitas tidur. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini dengan meneliti faktor-faktor lain dari kualitas tidur dan dapat menggali permasalahan lebih dalam

DAFTAR PUSTAKA

Agustiana kiki 2017, 'Pengaruh Mandi Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di BPSTW Unit Budhi Luhur Bantuk Yogyakarta', *Skripsi*.

Agustin, D. 2012, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift Di PT Krakatau Tirta', *Fakultas Ilmu Keperawatan*, p. 10.

Budyawati, N.L.P.W. 2019, 'proporsi dan karakteristik kualitas tidur buruk pada guru-guru sekolah menengah atas negeri di denpasar', *E-Jurnal Medika ISSN: 2303-1395*, vol. 8, no. 3, pp. 1–7.

Elizabeth, setyowati, istar yuliadi & nugraha arif 2005, 'Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS', *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, vol. 4, no. 2, pp. 68–80.

Fenny & Supriatmo 2016, 'Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan', *Jurnal Kedokteran*, vol. 5, no. 3, pp. 140–7.

Fitriantoro, A.R. 2009, 'hubungan antara usia dan masa kerja dengan kinerja dosen', universitas sanata dharma.

Handojo, M., Pertiwi, J.M. & Ngantung, D. 2018, 'Hubungan Gangguan Kualitas Tidur Menggunakan PSQI dengan Fungsi Kognitif pada PPDS Pasca Jaga Malam', *Jurnal Sinaps*, vol. 1, no. 1, pp. 91–101.

Hurlock 2014, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, vol. 5, Erlangga, Jakarta.

Kodrat, K.F. 2011, 'Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kelelahan Pekerja Pabrik Kelapa Sawit di PT. X Labuhan Batu', *Jurnal Teknik Industri*, vol. 12, no. 2, p. 110117.

Nindhy Oliy, Billy J. Kepel, W.S. 2018, 'Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi', *Jurnal Keperawatan*, vol. 6, no. 1. Potter, P.A, Perry, A.. 2006, *Fundamentals Of Nursing: Concepts, Process and Practice*. 4/E Vol. 2., EGC, Jakarta.

Putri, E.V. 2018, *Hubungan antara faktor internal dan faktor eksternal pekerja*

dengan kualitas tidur pekerja shift di PT X Sidoarjo, p. 121.

Saraswati, A.W. & Paskarini, I. 2018, 'Hubungan Gangguan Tidur Pada Pekerja Shift Dengan Kejadian Kecelakaan Kerja Di Terminal Petikemas', *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, vol. 7, no. 1, p. 72.

Sulistiyani, C. 2012, 'Several Factors Related To Quality of Sleep On The Students of The Faculty of Public Health University of Diponegoro Semarang', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 109, no. 4, pp. 555–62.

Thayeb, R.R.T.A., Kembuan, M.A.H.N. & Khosama, H. 2015, 'Gambaran Kualitas Tidur Pada Perawat Dinas Malam Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado', *e-CliniC*, vol. 3, no. 3.

Lampiran Tabel

Tabel 1.1 Deskripsi Karakteristik Responden Peniaga Malam di Universitas Jenderal Soedirman (N=58).

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia (37.7.967)		
Masa Kerja (10.5.270)		
Pendidikan Terakhir		
SD	3	5.2
SMP	6	10.3
SMA	49	84.5

Tabel 1. 1 Gambaran kualitas tidur penjaga malam di Universitas Jenderal Soedirman (N=58).

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kualitas Tidur		
Buruk	52	89.7
Baik	6	10.3
Total	58	100

Tabel 1. 2 Gambaran upaya peningkatan kualitas tidur di Universitas Jenderal Soedirman (N=58)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
upaya peningkatan kualitas tidur		
Kurang Baik	22	37.9
Baik	36	62.1
Total	58	100