

JURNAL 
AKTA TRIMEDIKA

Volume
Number
Januari 2014



Editorial Boards

Editor in Chief



Dr. dr. Tjam Diana Samara, MKK

Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Email: dianasamara@trisakti.ac.id



(<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57208256339>)



(<https://scholar.google.co.id/citations?user=EKfFARAAAAJ&hl=id>)



(<https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/profile/5990904/>)

Member of Editors



Dr. Magdalena Wartono, MKK

Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Email: magdalena_w@trisakti.ac.id



(<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57219746726>)



(<https://scholar.google.co.id/citations?user=cmPIYzMAAAAJ&hl=en>)



(<https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/profile/5990641>)



dr. Sisca, M.Biomed

Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Email: sisca@trisakti.ac.id



(<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57214084525>)



(<https://scholar.google.co.id/citations?hl=en&user=631MWX4AAAAJ>)



(<https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/profile/6709944>)



Dr. dr. Verawati Sudarma, MGizi, SpGK

Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Email: verasudarma@trisakti.ac.id



(<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=55257657600>)



(<https://scholar.google.nl/citations?user=U3BAFgQAAAAJ&hl=en>)



(<https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/profile/5995671>)



dr. Kurniasari, M.Biomed

Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Email: kurniasari@trisakti.ac.id



(<https://scholar.google.co.id/citations?hl=en&user=ck2iZ8EAAAJ>)



(<https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/profile/5992618>)



dr. Dian Mediana, M.Biomed

Departemen Biologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Email: dianmediana@trisakti.ac.id



(<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=56685592400>)



(<https://scholar.google.com/citations?>

[user=pAsuvz0AAAAJ&hl=en&oi=ao](https://scholar.google.com/citations?user=pAsuvz0AAAAJ&hl=en&oi=ao))



(<https://sinta.kemdikbud.go.id/authors/profile/5989552>)

INFORMATION

Registration (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/registration>)

Author Guideline (<https://www.e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/about/submissions>)

Archiving Lockss (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/locks>)

Copy Editing and Proofreading (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/copyeditingandproofreading>)

Editorial Boards (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/editorialboards>)

Focus and Scope (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/focusandscope>)

Peer Review Process (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/PeerReviewProcess>)

Plagiarism Check (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/PlagiarismCheck>)

Privacy Statement (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/PrivacyStatement>)

Publication Ethics and Malpractice Statement (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/Ethics>)

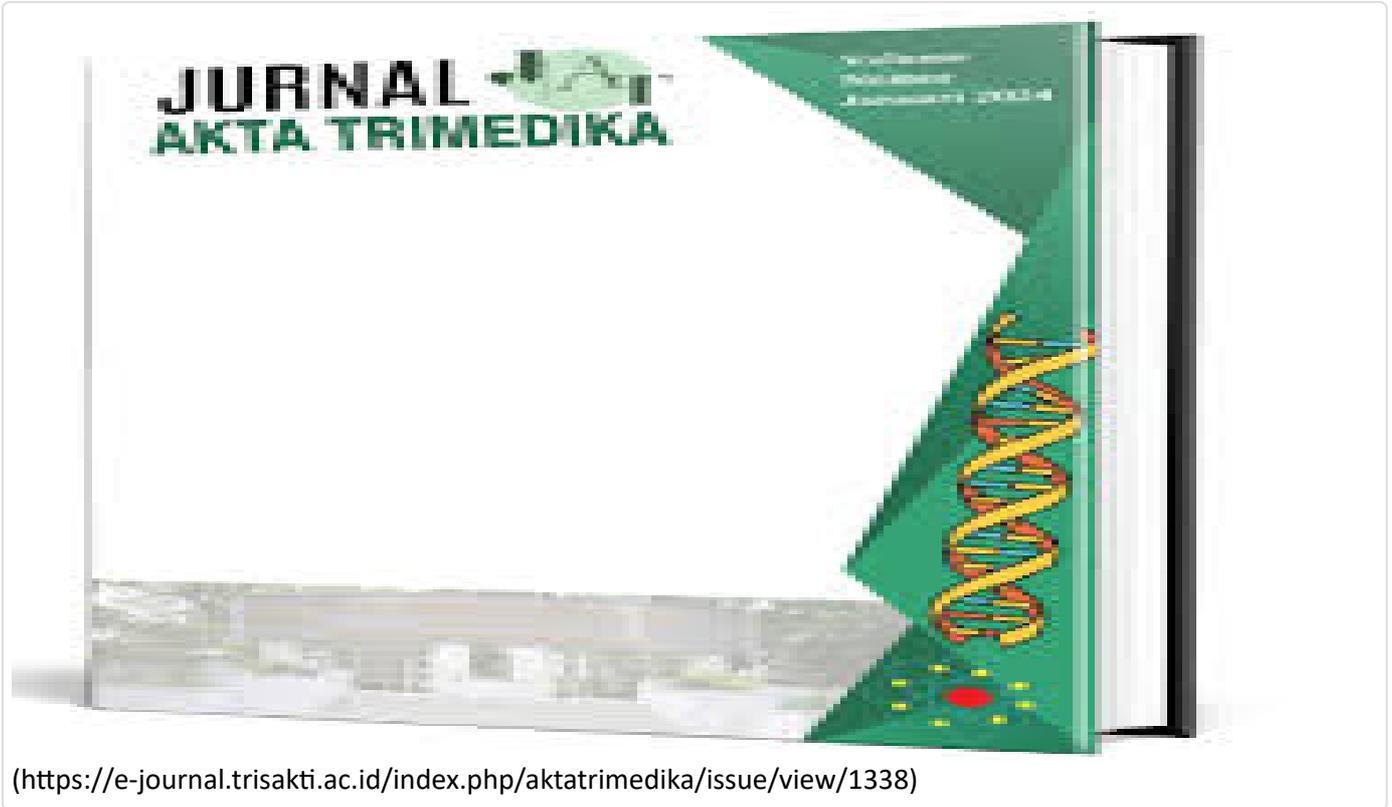
References Management (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/ReferencesManagement>)

Reviewer (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/peerreviewer>)

Visitors (<http://statcounter.com/p12954729/?guest=1>)



Home (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/index>)
/ Archives (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/issue/archive>)
/ Vol. 2 No. 2 (2025): April 2025



Published: 07-04-2025

Articles

HUBUNGAN PROFIL LIPID DENGAN KADAR KREATININ SERUM PADA PENDERITA DM TIPE 2
(<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22291>)

Diktri NR, Pusparini
676-684

PDF (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22291/12778>)

 Abstract: 23 |  PDF downloads:58

HUBUNGAN USIA DAN JENIS KELAMIN DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN GAGAL JANTUNG
(<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22319>)

Fajar Febryan Wiratama, Alvina
685-694

PDF (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22319/12779>)

 Abstract: 64 |  PDF downloads:93

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA KARYAWAN USIA PRODUKTIF (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22399>)

Indri Reslinga, Fransisca Chondro

695-703

PDF (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22399/12780>)



Abstract: 37 |  PDF downloads:35

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN STATUS HIDRASI DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PEGAWAI PUSKESMAS (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22414>)

Nasywa Noor Wulandari, Lie Tanu Merijanti

704-713

PDF (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22414/12781>)



Abstract: 31 |  PDF downloads:42

IMPLEMENTASI SEKOLAH RAMAH ANAK: UPAYA KOTA BEKASI DALAM PERLINDUNGAN HAK ANAK (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22209>)

Windy Pradita Adyarani, Dr. Mas Wishnuwardhana, Sp.A, Beatrix M. Beding, Pujiati Abbas, Bona Sandro Hasibuan

714-728

PDF (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22209/12782>)



Abstract: 19 |  PDF downloads:34

PENGELOLAAN MANAJEMEN LOGISTIK DALAM PENGADAAN DAN DISTRIBUSI OBAT DI RS PEMERINTAH (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/21764>)

Azalia Wardhani Dya Carissa, Anmollya Bella Lamza, Juni Chudri

729-743

PDF (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/21764/12783>)



Abstract: 63 |  PDF downloads:115

PATOMEKANISME HILANG PENGLIHATAN IATROGENIK AKIBAT PROSEDUR FILLER WAJAH (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22470>)

Nabila Maudy Salma, Lenny Setiawati, Dian Mediana, Deasyka Yastani, Keilani Prigel Salma

744-753

PDF (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22470/12784>)



Abstract: 20 |  PDF downloads:28

PENTINGNYA AKLIMATISASI PANAS PADA PELARI REKREASIONAL: MANFAAT, TANTANGAN, DAN STRATEGINYA (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22449>)

Fritzie Azalia Faustine, Irmayani Rahman, Reggina Maulidiana Tasya, Ainun Jihaan Nauli Pulungan, Aurick Athallah Padraya, Erica Kholinne
754-768

PDF (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22449/12785>)



Abstract: 50 |



PDF downloads:102

PERAN VITAMIN D DALAM MENINGKATKAN PERFORMA ATLET (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22443>)

Ainun Jihaan Nauli Pulungan, Aurick Athallah Padraya, Fritzie Azalia Faustine, Irmayani Rahman, Reggina Maulidiana Tasya, Erica Kholinne
769-782

PDF (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22443/12786>)



Abstract: 91 |



PDF downloads:144

HEPATITIS B KRONIK DENGAN SARCOMA HEPAR (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22352>)

Mutiara Ferina, Mario
783-790

PDF (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/article/view/22352/12787>)



Abstract: 39 |



PDF downloads:62

INFORMATION

Registration (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/registration>)

Author Guideline (<https://www.e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/about/submissions>)

Archiving Lockss (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/loccks>)

Copy Editing and Proofreading (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/copyeditingandproofreading>)

Editorial Boards (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/editorialboards>)

Focus and Scope (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/focusandscope>)

Peer Review Process (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/PeerReviewProcess>)

Plagiarism Check (<https://e-journal.trisakti.ac.id/index.php/aktatrimedika/PlagiarismCheck>)

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN PRODUKTIVITAS
KERJA PADA KARYAWAN USIA PRODUKTIF**

***Relationship between Sleep Quality and Work Productivity in
Productive Age Employees***

Indri Reslinga¹, Fransisca Chondro^{2*}

Diterima

27 Januari 2025

Revisi

12 Februari 2025

Disetujui

11 Maret 2025

Terbit Online

07 April 2025

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

²Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

*Penulis Koresponden:

fransisca_chondro@trisakti.ac.id



Abstract

Work productivity is the connection between effort and measurable outcomes goods and services. According to the Asian Productivity Organization (APO) in 2019, Indonesia ranked fifth in worker productivity among the ten ASEAN countries. Sleep quality is a risk factor that can affect productivity. Poor sleep quality can cause complaints such as tired eyes, drowsiness and even falling asleep at work so that it will interfere with work and cause a decrease in employee performance. Previous studies have yielded varying results, highlighting the need for further research to explore the relationship between sleep quality and work productivity. This study is an analytical observational study with a cross-sectional design, involving 93 employees selected through a consecutive non-random sampling method. Inclusion criteria for the study were active employees aged 20 - 60 years, with at least one month of work experience, good communication skills, and willingness to sign informed consent, while the exclusion criteria were employees who took sleeping pills, had a history of diagnosis of psychological disorders, and had a history of diagnosis of diabetes mellitus. Data analysis was conducted using the Chi-square test in SPSS version 25, with a significance level of 0.05. Results showed that the majority of respondents were aged 31 - 40 years (48.4%) and male (50.5%), with a significant relationship between sleep quality and work productivity in employees of productive age, evidenced by a p-value of 0.002 ($p < 0.05$).

Keywords: sleep quality, work productivity, employees

Abstrak

Produktivitas kerja dapat diartikan sebagai hubungan antara usaha dan hasil nyata baik berupa barang maupun jasa. Menurut APO (*Asian Productivity Organization*) tahun 2019, pekerja Indonesia memiliki tingkat produktivitas kelima tertinggi dari sepuluh negara ASEAN. Kualitas tidur menjadi faktor risiko yang dapat mempengaruhi produktivitas. Beberapa keluhan yang dapat timbul akibat dari kualitas tidur yang buruk antara lain mata lelah, mengantuk bahkan tertidur pada saat bekerja sehingga akan mengganggu pekerjaan dan menyebabkan penurunan kinerja karyawan. Penelitian terdahulu masih mendapatkan hasil yang kontradiktif, oleh karena itu sangatlah penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk menilai hubungan kualitas tidur karyawan usia produktif dengan produktivitas kerjanya. Studi ini melibatkan 93 karyawan, dan menggunakan pendekatan analitik observasional, desain *cross-sectional* serta teknik *consecutive non-random sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini antara lain karyawan aktif dengan minimal satu bulan bekerja dan berusia 20-60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menandatangani *informed consent*, sedangkan contoh kriteria eksklusi adalah karyawan yang mengkonsumsi obat tidur, memiliki riwayat diagnosis gangguan psikis, dan memiliki riwayat diagnosis diabetes melitus. Data yang didapatkan dianalisis dengan uji *Chi-square* pada program SPSS versi 25 dengan menggunakan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil analisis menunjukkan mayoritas responden studi ini berusia 31 – 40 tahun (48,4%), berjenis kelamin laki – laki (50,5%) dan didapatkan hubungan yang bermakna secara statistik antara kualitas tidur dan produktivitas kerja pada karyawan usia produktif dengan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$).

Kata kunci: kualitas tidur, produktivitas kerja, karyawan

PENDAHULUAN

Salah satu tantangan yang dihadapi perusahaan di era globalisasi seperti saat ini adalah upaya peningkatan produktivitas kerja karyawan.⁽¹⁾ Menurut *Asian Productivity Organization (APO)*, pada tahun 2018 pekerja Indonesia memiliki tingkat produktivitas pada posisi 4 dari 9 negara ASEAN, sedangkan di tahun 2019 pekerja Indonesia menduduki posisi produktivitas tertinggi ke-5 dari 10 negara ASEAN. Terkait hal itu, Singapura berada di urutan teratas dengan produktivitas pekerja 142.300 USD dan Malaysia sebesar 60.000 USD sedangkan produktivitas pekerja di Indonesia sendiri berkisar 26.000 USD.⁽²⁾

Produktivitas merupakan suatu sikap karyawan yang bertujuan untuk menghasilkan suatu performa pekerjaan yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya. Produktivitas akan meningkat jika seseorang memahami beberapa faktor yang dapat meningkatkan produktivitas.⁽³⁾ Produktivitas kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, motivasi, tingkat keterampilan, kedisiplinan dan kelelahan dalam bekerja.⁽¹⁾ Selain itu kualitas tidur buruk menyebabkan keluhan seperti mata lelah, mengantuk bahkan tertidur pada saat bekerja. Kondisi ini dapat mengganggu pekerjaan dan menyebabkan penurunan kinerja karyawan⁽⁴⁾

Tidur adalah suatu keadaan seseorang kehilangan kesadaran dan menjadi kurang waspada serta perhatian terhadap sekitarnya dan dapat dibangunkan dengan cara memberikan rangsangan dengan tepat. Kualitas tidur dapat ditentukan dengan menilai beberapa aspek contohnya durasi tidur, lama waktu yang dibutuhkan agar seseorang dapat tertidur, Tingkat kekerapan terbangun di malam hari dan tingkat kedalaman/kelelahan tidur. Bila seseorang tidak tercukupi kebutuhan tidurnya maka dapat terjadi penurunan kemampuan untuk konsentrasi, kesulitan untuk membuat suatu keputusan serta kurangnya minat dalam berpartisipasi.⁽⁵⁾

Berdasarkan studi oleh Juliana *et al.* diketahui adanya hubungan bermakna antara kualitas tidur dan produktivitas kerja.⁽⁶⁾ Berbeda dengan hasil studi Maharani *et al.* mendapatkan tidak ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan produktivitas kerja.⁽⁷⁾ Berdasarkan studi terdahulu didapatkan tingkat produktivitas kerja karyawan di Indonesia masih rendah dan terdapat hasil yang pro dan kontra terkait hubungan antara kualitas tidur dan produktivitas kerja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara kedua variabel terutama pada karyawan dengan usia produktif.

METODE

Studi ini menggunakan pendekatan analitik observasional dengan teknik potong lintang (*cross-sectional*) yang melibatkan 93 karyawan usia produktif di PT. PLN (Persero) Regional Kota Palembang. Responden dipilih dengan metode *consecutive non-random*

sampling dan dipastikan memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi. Jika ditemukan kriteria eksklusi, maka responden tidak akan diikutkan dalam penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah karyawan aktif dengan masa kerja minimal satu bulan, berusia 20 – 60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia menandatangani *informed consent* sebagai responden. Adapun kriteria eksklusi studi ini adalah riwayat konsumsi obat tidur dalam 1 bulan terakhir, riwayat diagnosis gangguan psikis, riwayat diagnosis diabetes melitus dan mengundurkan diri sebagai subjek saat proses penelitian sedang berlangsung. Data kualitas tidur diperoleh melalui pengisian kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang telah dikembangkan oleh Buysse, Reynolds, Monk *et al.* yang mencakup 7 komponen yaitu kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, lama tidur efektif, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi siang hari.^(8,9) Hasil uji validitas dari kuesioner PSQI yaitu ($r = 0.73$).⁽¹⁰⁾ Setiap jawaban diberi skor nilai 0 jika tidak pernah, nilai 1 jika 1 kali seminggu, nilai 2 jika 2 kali seminggu dan nilai 3 jika 3 kali atau lebih seminggu. Seluruh skor kemudian digabungkan menjadi skor global dengan rentang nilai 0 – 21 untuk kemudian diklasifikasikan menjadi kategori baik jika skor akhir ≤ 5 dan buruk jika skor akhir > 5 .⁽⁹⁾ Penilaian produktivitas kerja diperoleh dari pengisian kuesioner yang terdiri dari 12 komponen pertanyaan dan untuk setiap jawaban sangat setuju diberi skor 5, setuju diberi skor 4, netral diberi skor 3, tidak setuju diberi skor 2, dan sangat tidak setuju akan diberi skor 1. Hasil penggabungan skor tersebut kemudian diklasifikasikan menjadi produktivitas tinggi jika skor akhir 61-100, cukup jika skor akhir 41 – 60, rendah jika skor 21 – 40, dan sangat rendah jika skor 0-20.⁽¹¹⁾ Hasil yang didapatkan kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-square* program SPSS dengan tingkat kemaknaan 0,05. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Riset Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dengan nomor 25/KER-FK/1/2023.

HASIL

Karakteristik responden penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1. Sebagian besar responden berusia diatas 30 tahun dengan 48,4% berada pada rentang usia antara 31 – 40 tahun. Hampir tidak ada perbedaan jenis kelamin responden. Jenis kelamin laki-laki 1 orang lebih banyak daripada perempuan. Responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk mencapai 38,7%. Pada tabel 1 juga dapat dilihat bahwa tidak ada responden yang memiliki produktivitas kerja rendah dan sangat rendah. Sebagian besar responden memiliki produktivitas yang tinggi (60,2%). Pada analisis hubungan antara usia dan produktivitas kerja didapatkan hasil $p=0,445$ ($p>0,05$) yang artinya tidak ada hubungan antara usia dan produktivitas kerja. Namun pada tabel 2 dapat dilihat bahwa responden yang berusia 20 – 30 tahun lebih banyak yang memiliki produktivitas kerja tinggi (64,1%) dibandingkan dengan kelompok usia 31 – 60 tahun (57,4%).

Tabel 1. Karakteristik responden

| Variabel | Jumlah (n=93) | Persentase (%) |
|----------------------------|---------------|----------------|
| Usia | | |
| 20 – 30 tahun | 39 | 41,9% |
| 31 – 40 tahun | 45 | 48,4% |
| 41 – 50 tahun | 7 | 7,5% |
| 51 – 60 tahun | 2 | 2,2% |
| Jenis kelamin | | |
| Laki – laki | 47 | 50,5% |
| Perempuan | 46 | 49,5% |
| Kualitas tidur | | |
| Buruk | 36 | 38,7% |
| Baik | 57 | 61,3% |
| Produktivitas kerja | | |
| Sangat rendah | 0 | 0% |
| Rendah | 0 | 0% |
| Cukup | 37 | 39,8% |
| Tinggi | 56 | 60,2% |

Demikian pula pada analisis hubungan antara jenis kelamin dan produktivitas kerja didapatkan hasil tidak ada hubungan yang bermakna ($p=0,445$; $p>0.05$). Namun pada Tabel 2 dapat dilihat responden perempuan yang memiliki produktivitas tinggi lebih banyak (65.2%) dibandingkan dengan laki-laki (55.3%). Uji bivariat yang dilakukan antara kualitas tidur dan produktivitas kerja didapatkan nilai $p=0,002$ ($p<005$) yang memiliki makna adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan produktivitas kerja.

Tabel 2. Hubungan antara usia, jenis kelamin, kualitas tidur dan produktivitas kerja pada karyawan

| Variabel | Produktivitas Kerja | | p-value |
|-----------------------|---------------------|-----------------|---------------------|
| | Cukup n (%) | Tinggi n (%) | |
| Usia | | | |
| 20 – 30 tahun | 14 (35,9%) | 25 (64,1%) | 0,663 [^] |
| 31 – 60 tahun | 23 (42,6%) | 31 (57,4%) | |
| Jenis kelamin | | | |
| Laki - Laki | 21 (44,7%) | 26 (55,3%) | 0,445 [^] |
| Perempuan | 16 (34,8%) | 30 (65,2%) | |
| Kualitas tidur | | | |
| Buruk | 22 (61,1%) | 14 (38,9%) | 0,002 ^{^*} |
| Baik | 15 (26,3%) | 42 (73,7%) | |

[^] uji *Chi-square*; * $p<0,05$

DISKUSI

Berdasarkan hasil dari penelitian pada variabel usia terbanyak pada usia 31 – 40 tahun yakni sebanyak 45 responden (48,4%). Hasil tersebut serupa dengan Peneliti Soputan *et al.* yang mendapatkan responden terbanyak dengan rentang usia ≥ 30 tahun sebanyak 56 orang (58,3%) dengan yang paling dominan yaitu pada usia 35 tahun. Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti, jumlah responden menurun tajam pada ujian 41 – 50 tahun bahkan hanya 2 responden berusia 51 – 60 tahun. Hal ini dapat disebabkan karena adanya Peraturan Pemerintah nomor 45 tahun 2015 yang pada pasal 15 membahas usia pensiun adalah 56 tahun, namun terdapat opsi pensiun dini sejak pekerja berusia 50 tahun.⁽¹²⁾

Selain dengan usia, terdapat faktor risiko lain yaitu jenis kelamin. Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa jumlah responden berjenis kelamin laki – laki (sebesar 50,5%) tidak terlalu berbeda dibandingkan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa responden pada studi ini cukup heterogen sehingga hasil yang didapatkan pada studi ini bukan disebabkan karena faktor jenis kelamin. Hasil ini berbeda dengan penelitian oleh Fikri *et al.* yang mendapatkan mayoritas responden berjenis kelamin laki – laki yakni sebanyak 70%. Menurut studi Fikri *et al.* dikatakan jumlah karyawan yang lebih banyak berjenis kelamin laki-laki dapat dikarenakan adanya anggapan masyarakat Indonesia bahwa laki-laki adalah tulang punggung yang menafkahi keluarganya, meskipun dalam suatu kondisi tertentu didapatkan lebih banyak karyawan perempuan terutama pada pekerjaan yang membutuhkan ketelitian dan kesabaran.⁽¹³⁾

Hasil analisis data dengan uji *Chi-square* diperoleh tidak adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara usia dan produktivitas kerja pada karyawan. Namun dari sebaran data dapat terlihat bahwa meskipun untuk kedua kategori usia didapatkan tingkat produktivitas yang tinggi, namun kelompok usia 21 – 30 tahun memiliki persentase produktivitas tinggi lebih besar yakni 64,1% dibandingkan kelompok usia 31 – 60 tahun sebesar 57,4%. Hasil ini serupa dengan hasil studi oleh Ratna *et al.* yang menyatakan usia tidak memiliki hubungan yang bermakna terhadap produktivitas kerja pada karyawan dikarenakan sebuah karya tidak terpaku dengan tingkat usia seseorang.⁽¹⁴⁾ Penelitian yang dilakukan Maharani *et al.* juga menyatakan tidak ada hubungan signifikan secara statistik diantara kedua variabel tersebut.⁽¹¹⁾ Namun hasil yang berbeda didapatkan pada penelitian oleh Ibrahim *et al.* yang menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara usia dan produktivitas kerja. Secara teori dikatakan bahwa dengan bertambahnya usia pada karyawan dapat terjadi peningkatan keterampilan dalam pekerjaannya yang dimana semakin lamanya bekerja maka semakin tuntutan dalam pekerjaan akan semakin tinggi. Selain itu, penambahan usia dapat mempengaruhi tingkat kebijaksanaan, kemampuan berpikir rasional, mengendalikan emosi serta tingkat toleransi.⁽¹⁵⁾ Karyawan dengan usia yang lebih muda cenderung memiliki tingkat pengalaman pekerjaan yang lebih rendah

dibandingkan dengan karyawan dengan usia lebih tua. Selain itu, terdapat pula faktor lain seperti kestabilan mental emosional serta resiliensi dalam menghadapi tekanan mental dalam pekerjaan yang pada umumnya lebih baik pada pekerja dengan usia lebih dewasa.^(16,17) Studi yang dilakukan oleh Soputan *et al.* menyatakan bahwa penambahan usia akan memengaruhi struktur dan fungsi serta metabolisme sel yang pada akhirnya akan memengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaannya.⁽¹⁸⁾ Perbedaan hasil ini dapat disebabkan karena pada studi oleh peneliti, jumlah responden didominasi oleh responden usia dewasa yakni sebanyak 90,3% sedangkan dari usia pra-lansia hanya sebesar 9,7%. Ketidakeimbangan sebaran usia responden ini dapat menjadi penyebab tidak didapatkan hubungan yang bermakna antara usia dan produktivitas kerja.

Pada analisis bivariat antara jenis kelamin dan produktivitas didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik. Hasil ini serupa dengan hasil studi dari Ibrahim *et al.* yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dan produktivitas kerja karyawan. Hal tersebut dikarenakan jenis kelamin tidak selalu menentukan produktivitas kerja.⁽¹⁷⁾ Peneliti Siahaya juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan produktivitas kerja, dimana dari 116 orang laki – laki dan 10 orang perempuan pengrajin gula merah Saparua di desa Tuhaha dan desa Itawaka tidak didapatkan perbedaan keahlian maupun keterampilan dalam mengelola gula merah Saparua.⁽¹⁹⁾ Namun terdapat hasil yang berbeda pada peneliti Candra *et al.* dengan nilai koefisien jenis kelamin $<0,05$ yaitu 0,046. Hal tersebut dikarenakan terdapat pembagian kerja sesuai jenis kelamin sehingga setiap pekerja dapat melakukan tugas sesuai dengan kapasitas masing-masing, tidak ada yang mendapatkan beban kerja berlebihan misalnya pekerja perempuan harus melakukan pekerjaan yang menuntut beban fisik yang sangat berat. Pembagian ini membuat semua pekerja dapat berkerja secara maksimal dan memiliki tingkat produktivitas yang baik.⁽²⁰⁾

Pada uji bivariat antara kualitas tidur dan produktivitas kerja pada karyawan usia produktif diketahui bahwa ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan produktivitas kerja pada karyawan usia produktif. Dari sebaran data dapat terlihat pada responden dengan kualitas tidur yang buruk, mayoritas memiliki produktivitas yang cukup yakni sebesar 61,1% sedangkan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 73,7% responden memiliki produktivitas yang tinggi. Hal ini serupa dengan hasil dari studi oleh Juliana *et al.* Pada studi ini didapatkan rata-rata responden memiliki durasi tidur yang kurang baik yaitu kurang dari 7 jam serta ditemukan paling banyak pada pekerja yang berjenis kelamin laki – laki. Hal ini dapat disebabkan karena adanya kebiasaan tidur larut malam pada karyawan laki-laki sepulang kerja yang dapat menyebabkan timbulnya kelelahan pada siang hari dan terjadilah penurunan aktivitas fisik.⁽⁶⁾ Peneliti Yoshiki *et al.* juga mendapatkan hasil bahwa karyawan yang memiliki durasi tidur kurang dari 5 jam

memiliki penurunan dalam produktivitas kerja.⁽²¹⁾ Hasil berbeda didapatkan pada penelitian oleh Maharani *et al.* yang menyatakan tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan produktivitas kerja.⁽⁷⁾ Peneliti Salsabila *et al.* juga mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan produktivitas kerja Awak Mobil Tangki (AMT). Hal ini dikarenakan studi Salsabila *et al.* melibatkan responden yang bekerja pada perusahaan dengan pengaturan shift kerja baik, waktu istirahat yang cukup serta pemantauan kesehatan. Bahkan perusahaan yang mendukung dengan menyediakannya tempat istirahat di depot yang telah dilengkapi tempat tidur yang nyaman sehingga AMT diharapkan dapat beristirahat dengan nyaman dan memiliki kualitas tidur yang baik.⁽¹⁰⁾

KESIMPULAN

Pada studi ini sebanyak 38,7% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan mayoritas mempunyai produktivitas kerja yang tinggi sebanyak 56 responden (60,2%). Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara usia dan jenis kelamin dengan produktivitas kerja pada karyawan namun didapatkan hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan produktivitas kerja pada karyawan.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penilaian produktivitas hanya menggunakan penilaian subyektif melalui kuesioner. Saran untuk penelitian berikutnya dapat menggunakan penilaian yang lebih objektif misalnya raport kinerja atau peningkatan produk yang dihasilkan atau lainnya.

Diharapkan studi ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya untuk menilai faktor risiko lain yang berhubungan dengan produktivitas kerja seperti motivasi, tingkat keterampilan, disiplin dan kelelahan dalam bekerja. Selain itu, diharapkan karyawan dengan kualitas tidur buruk dapat memperbaiki kualitas tidurnya misalnya dengan lebih memperhatikan lingkungan tempat tidur baik dalam hal pencahayaan ataupun ketenangan ruang tidur, berolahraga secara teratur, mengurangi makan terlalu banyak menjelang waktu tidur, menjaga tingkat stress dan keadaan emosi agar tetap normal. Selain itu, perusahaan juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur karyawan dengan pengaturan shift kerja yang baik dan penyediaan sarana tempat istirahat yang nyaman bagi pekerja.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Bu Agnes Putri Noviati dan Bu Nurul Huda serta seluruh pihak PT. PLN (Persero) Regional Kota Palembang yang sangat membantu selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Baiti NK, Djumali, Kustiyah E. Produktivitas kerja karyawan ditinjau dari motivasi, disiplin kerja dan lingkungan kerja pada PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. *Edunomika*. 2020;04(01):69–87. doi:<https://doi.org/10.29040/jie.v4i01.812>.
2. Wibowo AP, Swastika B, Abidin Z. Pengaruh keselamatan dan kesehatan kerja (K3) terhadap produktivitas kerja karyawan. *JIKM*. 2022;11(2):197–204. doi:10.33221/Jikm.V11i02.1220.
3. Fathoni IM. Pengaruh kerja terhadap produktivitas kerja karyawan tenaga non kesehatan di unit pelaksana teknis Rumah Sakit Pratama Kota Yogyakarta Tahun 2020. *Optimal*. 2021;18(1):74–100.
4. Prakoso ID, Setyaningsih Y, Bina K. Hubungan karakteristik individu, beban kerja, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di Institusi Kependidikan X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2018;6(2):88–93. doi:10.14710/jkm.v6i2.20803.
5. Arifin Z, Etlidawati. Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*. 2020;5(3):650-60. doi:10.32883/Hcj.V5i3.797.
6. Juliana, Harna H, Mulyani YE, *et al*. Hubungan kualitas diet, durasi tidur, dan kelelahan kerja terhadap produktivitas kerja di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2022;15(4):426–32. doi:10.33860/Jik.V15i4.544.
7. Maharani P, Nugroho SBY. Dampak kelelahan kerja dan kualitas tidur terhadap pengaruh produktivitas kerja. *JIHOH*. 2022;7(1):69–79. doi:10.21111/Jihoh.V7i1.8442.
8. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, *et al*. The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 1989;28:193–213. doi:10.1016/0165-1781(89)90047-4.
9. Sukmawati HNM, Putra WIGS. Reliabilitas kusioner Pittsburgh sleep quality index (Psqi) versi Bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Wicaksana*. 2019;3(2):30-8. doi:10.22225/wicaksana.3.2.2019.30-38.
10. Salsabila MM, Setyawan H, Narendra E. Hubungan durasi mengemudi dan kualitas tidur d dengan produktivitas kerja AMT PT Pertamina Patra Niaga TBBM Boyolali. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2022;6(1):583–89. doi:10.31004/Prepotif.V6i1.2692.
11. Nugroho F. Pengaruh motivasi kerja, disiplin kerja dan pengalaman kerja terhadap produktivitas kerja karyawan pada industri kerajinan topeng di Dusun Bambu Putat Patuk Kabupaten Gunung Kidul (Skripsi). Yogyakarta: Fakultas Ekonomi Universitas Negeri

- Yogyakarta. 2012. doi:10.25105/urbanenvirotech.v3i1.5095. Tersedia pada: <https://Eprints.Uny.Ac.Id/8771/1/Cover%20-08404244003.Pdf>. Diakses 12 September 2025.
12. Peraturan Pemerintah nomor 45 tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Program Jaminan Pensiun. Available from: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/5613/pp-no-45-tahun-2015>. Diakses 23 September 2025.
 13. Fikri M. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi produktivitas Angkatan kerja industri kecil di Kota Palopo. Universitas Muhammadiyah Paolop. 2022. Tersedia pada: <http://Repository.Umpalopo.Ac.Id/2310/1/Jurnal%20muh.Fikri.Pdf>. Diakses 5 August 2025.
 14. Ratna, Fauziah. Upah, jenis kelamin dan usia terhadap produktivitas kerja karyawan pada industri kecil di Kabupaten Aceh Utara. Jurnal Ekonomi Pertanian Unimal. 2018;01(01):17–22.
 15. Pasaribu F. Pengaruh karakteristik pegawai terhadap produktivitas kerja. Program Studi Magister Manajemen Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. 2018;231-42. Tersedia pada: <http://www.Appptma.Org/Wp-Content/Uploads/2019/08/21.-Pengaruh-Karakteristik-Pegawai-Terhadap-Produktivitas-Kerja.Pdf>. Diakses 2 Agustus 2025.
 16. Almutahar FF, Wardhani N, Rafie. Pengaruh usia, pengalaman kerja, disiplin kerja dan motif kerja terhadap produktivitas pekerja pada pekerja pemasangan dinding batako. JeLAST. 2015;1(1):1–11.
 17. Ibrahim R, Kurniasari. Hubungan antara usia, jenis kelamin, masa kerja dan sikap terhadap sistem kerja *hybrid* dengan produktivitas kerja karyawan. J Penelit Karya Ilm Lemb. 2022;8(1):177–89.
 18. Soputan SL, Kawatu PAT, Mandagi CKF. Hubungan antara umur dan beban kerja dengan produktivitas kerja pada satuan polisi Pamong Praja di Kantor Wilayah Satuan Pamong Praja Kota Manado Tahun 2018. Jurnal Kesmas. 2018;7(5):1–7.
 19. Siahaya SL. Pengaruh gender dan lama usaha terhadap produktivitas. Jurnal Maneksi. 2018;7(2):110–19. Tersedia pada: <https://Ejournal-Polnam.Ac.Id/Index.Php/Jurnalmaneksi/Article/View/198>.
 20. Candra K, Heryanto B, Rochani S. Analisis pengaruh upah, tingkat pendidikan, jenis kelamin, dan usia terhadap produktivitas tenaga kerja pada sektor industri tenun ikat di Kota Kediri. Jurnal Ilmah Mahasiswa Ekonomi. 2019;2(1):38–51.
 21. Ishibashi Y, Shimura A. Association between work productivity and sleep health: a cross-sectional study in Japan. Sleep Health. 2020;6(3):270–76. doi:10.1016/J.Sleh.2020.02.016.

ori art indri

by Fransisca Chondro FK

Submission date: 15-Feb-2025 08:40PM (UTC+0700)

Submission ID: 2589226581

File name: ginal_article_kualitas_tidur_dan_produkktivitas_kerja_revisi.docx (63.07K)

Word count: 2437

Character count: 15318

5
7 **HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN PRODUKTIVITAS KERJA**
8 **PADA KARYAWAN USIA PRODUKTIF**

9 *Relationship between sleep quality and work productivity in productive age employees*
10

11
12 **Indri Reslinga¹, Fransisca Chondro^{2*}**

13
14 **Abstract**

15 *Work productivity is the connection between effort and measurable outcomes in the form of goods and services. According to the Asian Productivity Organization (APO) in 2019, Indonesia ranked fifth in worker productivity among the ten ASEAN countries. Sleep quality is a risk factor that can affect productivity. Poor sleep quality can cause complaints such as tired eyes, drowsiness and even falling asleep at work so that it will interfere with work and cause a decrease in employee performance. Previous studies have yielded varying results, highlighting the need for further research to explore the relationship between sleep quality and work productivity. This study is an analytical observational study with a cross-sectional design, involving 93 employees selected through a consecutive non-random sampling method. Inclusion criteria for the study were active employees aged 20-60 years, with at least one month of work experience, good communication skills, and willingness to sign informed consent, while the exclusion criteria were employees who took sleeping pills, had a history of diagnosis of psychological disorders, and had a history of diagnosis of diabetes mellitus. Data analysis was conducted using the chi-square test in SPSS version 25, with a significance level of 0.05. Results showed that the majority of respondents were aged 31-40 years (48.4%) and male (50.5%), with a significant relationship between sleep quality and work productivity in employees of productive age, evidenced by a p-value of 0.002 ($p < 0.05$).*

16
17
18
19
20
21
22
23
24
25 *Keywords: sleep quality, work productivity, employees*

26
27 **Abstrak**

28
29 Produktivitas kerja dapat diartikan sebagai hubungan antara usaha dan hasil nyata baik berupa barang maupun jasa. Menurut APO (*Asian Productivity Organization*) tahun 2019, pekerja Indonesia memiliki tingkat produktivitas kelima tertinggi dari sepuluh negara ASEAN. Kualitas tidur menjadi faktor risiko yang dapat mempengaruhi produktivitas. Beberapa keluhan yang dapat timbul akibat dari kualitas tidur yang buruk antara lain mata lelah, mengantuk bahkan tertidur pada saat bekerja sehingga akan mengganggu pekerjaan dan menyebabkan penurunan kinerja karyawan. Adanya hasil penelitian terdahulu dengan hasil yang kontradiktif menjadi dasar pentingnya dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menilai hubungan kualitas tidur karyawan usia produktif dengan produktivitas kerjanya. Studi ini melibatkan 93 karyawan, dan menggunakan pendekatan analitik observasional, desain *cross sectional* serta teknik *consecutive non-random sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini antara lain karyawan aktif dengan minimal satu bulan bekerja dan berusia 20-60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menandatangani *informed consent*, sedangkan contoh kriteria eksklusi adalah karyawan yang mengonsumsi obat tidur, memiliki riwayat diagnosis gangguan psikis, dan memiliki riwayat diagnosis diabetes melitus. Data yang didapatkan dianalisis dengan uji *chi-square* pada program SPSS versi 25 dengan menggunakan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil analisis menunjukkan mayoritas responden studi ini berusia 31 – 40 tahun (48,4%), berjenis kelamin laki – laki (50,5%) dan didapatkan hubungan yang bermakna secara statistik antara kualitas tidur dan produktivitas kerja pada karyawan usia produktif dengan nilai $p= 0,002$ ($p<0,05$).

30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46 *Kata kunci: kualitas tidur, produktivitas kerja, karyawan*
47
48

49 **PENDAHULUAN**

50 Salah satu tantangan yang dihadapi perusahaan di era globalisasi seperti saat ini
51 adalah upaya peningkatan produktivitas kerja karyawan.⁽¹⁾ Menurut APO (*Asian*

52 *Productivity Organization*), pada tahun 2019 pekerja Indonesia memiliki tingkat
53 produktivitas pada posisi 5 dari 10 negara ASEAN. Singapura berada di urutan teratas
54 dengan produktivitas pekerja 142.300 USD dan Malaysia sebesar 60.000 USD sedangkan
55 produktivitas pekerja di Indonesia sendiri berkisar 26.000 USD.⁽²⁾

56 Produktivitas merupakan suatu sikap karyawan yang bertujuan untuk menghasilkan
57 suatu performa pekerjaan yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya.
58 Produktivitas akan meningkat jika seseorang memahami beberapa faktor yang dapat
59 meningkatkan produktivitas.⁽³⁾ Produktivitas kerja dipengaruhi oleh beberapa factor
60 antara lain usia, motivasi, tingkat keterampilan, kedisiplinan dan kelelahan dalam
61 bekerja.⁽¹⁾ Selain itu terdapat kualitas tidur yang buruk sehingga menyebabkan keluhan
62 seperti mata lelah, mengantuk bahkan tertidur pada saat bekerja sehingga akan
63 mengganggu pekerjaan dan menyebabkan penurunan kinerja karyawan dalam bekerja.⁽⁴⁾

64 Tidur adalah suatu keadaan dimana seseorang kehilangan kesadaran dan menjadi
65 kurang waspada serta perhatian terhadap sekitarnya dan dapat dibangunkan dengan cara
66 memberikan rangsangan dengan tepat. Kualitas tidur dapat ditentukan dengan menilai
67 beberapa aspek contohnya durasi tidur, lama waktu yang dibutuhkan agar seseorang dapat
68 tertidur, Tingkat kekerapan terbangun di malam hari dan tingkat kedalaman/kelelahan
69 tidur. Bila seseorang tidak tercukupi kebutuhan tidurnya maka dapat terjadi penurunan
70 kemampuan untuk konsentrasi, kesulitan untuk membuat suatu keputusan serta
71 kurangnya minat dalam berpartisipasi.⁽⁵⁾

72 Berdasarkan studi oleh Juliana *et al.* diketahui adanya hubungan bermakna antara
73 kualitas tidur dan produktivitas kerja.⁽⁶⁾ berbeda dengan hasil studi Maharani, *et al.*
74 mendapatkan tidak ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan produktivitas
75 kerja.⁽⁷⁾ Berdasarkan studi terdahulu didapatkan tingkat produktivitas kerja karyawan di
76 Indonesia masih rendah dan terdapat hasil yang pro dan kontra terkait hubungan antara
77 kualitas tidur dan produktivitas kerja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mempelajari
78 lebih jauh hubungan antara kedua variable terutama pada karyawan dengan usia
79 produktif.

80 .

81

82 METODE

83 Studi ini menggunakan pendekatan analitik observasional dengan teknik potong
84 lintang (*cross-sectional*) yang melibatkan 93 karyawan usia produktif di PT. PLN
85 (Persero) Regional Kota Palembang. Responden dipilih dengan metode *consecutive non-*
86 *random sampling* dan dipastikan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi
87 dalam penelitian ini adalah karyawan aktif dengan masa kerja minimal satu bulan, berusia
88 20 – 60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia menandatangani
89 *informed consent* sebagai responden. Adapun kriteria eksklusi studi ini adalah riwayat
90 konsumsi obat tidur, riwayat diagnosis gangguan psikis, riwayat diagnosis diabetes
91 melitus dan mengundurkan diri sebagai subjek saat proses penelitian sedang berlangsung.
92 Dari 93 responden didapatkan data primer yaitu dengan wawancara, mengisi kuesioner
93 kualitas tidur yakni kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) yang telah
94 dikembangkan oleh Buysse, Reynolds, Monk, et al.⁽⁸⁾ yang mencakup 7 komponen yaitu
95 kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, lama tidur efektif, gangguan tidur,
96 penggunaan obat tidur dan disfungsi siang hari.⁽⁹⁾ Hasil uji validitas dari kuesioner PSQI
97 yaitu ($r = 0.73$).⁽¹⁰⁾ Setiap jawaban diberi skor nilai 0 jika tidak pernah, nilai 1 jika 1 kali
98 seminggu, nilai 2 jika 2 kali seminggu dan nilai 3 jika 3 kali atau lebih seminggu. Seluruh
99 skor kemudian digabungkan menjadi skor global dengan rentang nilai 0 – 21 untuk
100 kemudian diklasifikasikan menjadi kategori baik jika skor akhir ≤ 5 dan buruk jika skor
101 akhir > 5 .⁽⁹⁾ Penilaian produktivitas kerja diperoleh dari pengisian kuesioner yang terdiri
102 dari 12 komponen pertanyaan dan untuk setiap jawaban sangat setuju diberi skor 5, setuju
103 diberi skor 4, netral diberi skor 3, tidak setuju diberi skor 2, dan sangat tidak setuju akan
104 diberi skor 1. Hasil penggabungan skor tersebut kemudian diklasifikasikan menjadi
105 produktivitas tinggi jika skor akhir 61-100, cukup jika skor akhir 41-60, rendah jika skor
106 21-40, dan sangat rendah jika skor 0-20.⁽¹¹⁾ Hasil yang didapatkan kemudian dianalisis
107 menggunakan uji *chi-square* program SPSS dengan tingkat kemaknaan 0,05. Penelitian
108 ini dilakukan setelah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Riset Fakultas
109 Kedokteran Universitas Trisakti dengan nomor 25/KER-FK/1/2023.

110

111 HASIL

112 Berdasarkan tabel 1. didapatkan dari 93 responden yang mengikuti penelitian ini,
113 responden terbanyak adalah berusia 31 – 40 tahun yaitu 45 orang (48,4%), dengan jenis

714 kelamin sebesar 47 orang (50,5%). Untuk kategori kualitas tidur hasil terbanyak
715 didapatkan pada kategori baik sebanyak 57 orang (61,3%), dan untuk produktivitas kerja
716 didapatkan hasil terbanyak pada kategori produktivitas tinggi sebanyak 56 orang (60,2%).
717 Pada uji bivariat dapat terlihat mayoritas produktivitas kerja tinggi didapatkan pada
718 kelompok usia 20 – 30 tahun dan 31 – 60 tahun. Pada uji *chi-square* didapatkan nilai $p =$
719 0,663 ($p > 0,05$) atau dapat disimpulkan bahwa tidak didapatkan hubungan yang bermakna
720 secara statistik antara usia dan produktivitas kerja.

721 Pada analisis hubungan antara jenis kelamin dan produktivitas kerja dapat dilihat
722 bahwa lebih dari 50% responden baik laki – laki maupun perempuan memiliki
723 produktivitas kerja tinggi. Pada uji *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,445$ ($p > 0,05$) atau
724 dapat dikatakan tidak ditemukan hubungan bermakna secara statistik antara jenis kelamin
725 dan produktivitas kerja. Uji bivariat yang dilakukan antara kualitas tidur dan produktivitas
726 kerja didapatkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) dari uji *chi-square* yang memiliki makna adanya
727 hubungan signifikan antara kualitas tidur dan produktivitas kerja.

728 DISKUSI

729 Berdasarkan hasil dari penelitian pada variabel usia terbanyak pada usia 31 – 40
730 tahun yakni sebanyak 45 responden (48,4%). Hasil tersebut serupa dengan Peneliti
731 Soputan LS, *et al.* yang mendapatkan responden terbanyak dengan rentan usia ≥ 30 tahun
732 sebanyak 56 orang (58,3%) dengan yang paling dominan yaitu pada usia 35 tahun. Hal
733 ini disebabkan para pekerja senior akan cenderung merasa lebih puas dengan
734 pekerjaannya karena lebih mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan nya
735 berdasarkan yang pernah di alami sebelumnya serta akan merasa lebih terkontrol emosi
736 nya sehingga dapat melakukan pekerjaan secara lancar tanpa hambatan serta cekatan.⁽¹²⁾

737 Selain dengan usia, terdapat faktor risiko lain yaitu jenis kelamin. Pada hasil
738 penelitian ini didapatkan, bahwa jenis kelamin laki – laki sedikit lebih banyak
739 dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan yaitu 47 orang (50,5%). Serupa dengan
740 peneliti Fikri M, *et al.* yang mendapatkan mayoritas responden berjenis kelamin laki –
741 laki yakni sebanyak 70%. Hal ini dapat disebabkan karena lebih banyak karyawan yang
742 berjenis kelamin laki-laki. Hal ini dikarenakan adanya anggapan masyarakat Indonesia
743 bahwa laki-laki adalah tulang punggung yang menafkahi keluarganya, meskipun dalam
744 suatu kondisi tertentu didapatkan lebih banyak karyawan perempuan terutama pada
745 pekerjaan yang membutuhkan ketelitian dan kesabaran.⁽¹³⁾

17
146 Hasil analisis data dengan uji *chi-square* diperoleh tidak adanya hubungan yang
147 signifikan secara statistik antara usia dan produktivitas kerja pada karyawan dengan
148 $p=0,663$ dan dari hasil data penelitian ini didapatkan bahwa produktivitas kerja yang
149 tinggi didapatkan pada karyawan yang berusia 31 – 60 tahun. Hasil ini serupa dengan
150 hasil studi oleh Ratna, *et al.* yang menyatakan usia tidak memiliki hubungan yang
151 bermakna terhadap produktivitas kerja pada karyawan dikarenakan sebuah karya tidak
152 terpaku dengan tingkat usia seseorang.⁽¹⁴⁾ Penelitian yang dilakukan Maharani, *et al* juga
153 menyatakan tidak ada hubungan signifikan secara statistik diantara kedua variable
154 tersebut.⁽¹¹⁾ Hal ini disebabkan bahwa dengan bertambahnya usia pada karyawan dapat
155 terjadi peningkatan keterampilan dalam pekerjaannya yang dimana semakin lamanya
156 bekerja maka semakin tuntutan dalam pekerjaan akan semakin tinggi. Selain itu,
157 penambahan usia dapat mempengaruhi tingkat kebijaksanaan, kemampuan berpikir
158 rasional, pengendalian emosi serta tingkat toleransi.⁽¹⁵⁾ Karyawan dengan usia yang
159 lebih muda cenderung memiliki tingkat pengalaman pekerjaan yang lebih rendah
160 dibandingkan dengan karyawan dengan usia lebih tua. Selain itu, terdapat pula faktor lain
161 seperti kestabilan mental emosional serta resiliensi dalam menghadapi tekanan mental
162 dalam pekerjaan yang pada umumnya lebih baik pada pekerja dengan usia lebih
163 dewasa.⁽¹⁶⁾ Namun hasil yang berbeda didapatkan pada penelitian oleh Ibrahim, *et al.*
164 yang menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara usia dan produktivitas
165 kerja.⁽¹⁷⁾

14
166 Selanjutnya, Hasil analisis data menggunakan uji *chi-square* bahwa tidak ada
167 hubungan yang signifikan secara statistik antara jenis kelamin dan produktivitas kerja
168 dengan $p = 0,445$. Hasil ini serupa dengan hasil studi dari Ibrahim, *et al.* yang menyatakan
169 tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dan produktivitas kerja karyawan. Hal
170 tersebut dikarenakan jenis kelamin tidak selalu menentukan produktivitas kerja.⁽¹⁷⁾
171 Peneliti Siahaya LS juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan
172 antara jenis kelamin dan produktivitas kerja, dimana dari 116 orang laki – laki dan 10
173 orang perempuan pengrajin gula merah saparua di desa tuhaha dan desa itawaka tidak
174 didapatkan perbedaan keahlian maupun keterampilan dalam mengelola gula merah
175 saparua.⁽¹⁸⁾ Namun terdapat hasil yang berbeda pada peneliti Candra Kartika K, *et al.*
176 dengan nilai koefisien jenis kelamin $<0,05$ yaitu 0,046. Hal tersebut dikarenakan terdapat
177 pembagian kerja sesuai *gender* sehingga setiap pekerja dapat melakukan tugas sesuai

178 dengan kapasitas masing-masing, tidak ada yang mendapatkan beban kerja berlebihan
179 misalnya pekerja Perempuan harus melakukan pekerjaan yang menuntut beban fisik yang
180 sangat berat. Pembagian ini membuat semua pekerja dapat bekerja secara maksimal dan
181 memiliki tingkat produktivitas yang baik.⁽¹⁹⁾

182 Pada hasil penelitian dari kualitas tidur dan produktivitas kerja pada karyawan
183 usia produktif dengan menggunakan analisis data *chi-square* menunjukkan bahwa ada
184 hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan produktivitas kerja pada karyawan
185 usia produktif dengan $p=0,002$. Hal ini serupa dengan hasil dari studi oleh Juliana, *et al.*
186 yang mendapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan
187 produktivitas kerja pada karyawan. Pada studi ini didapatkan rata-rata responden
188 memiliki durasi tidur yang kurang baik yaitu kurang dari 7 jam serta ditemukan paling
189 banyak pada pekerja yang berjenis kelamin laki – laki. Hal ini dapat disebabkan karena
190 adanya kebiasaan tidur larut malam pada karyawan laki-laki sepulang kerja yang dapat
191 menyebabkan timbulnya kelelahan pada siang hari dan terjadilah penurunan aktivitas
192 fisik.⁽⁶⁾ Peneliti Ishibashi Yoshiki, *et al.* juga mendapatkan hasil bahwa karyawan yang
193 memiliki durasi tidur kurang dari 5 jam memiliki penurunan dalam produktivitas kerja.⁽²⁰⁾
194 Hasil berbeda didapatkan pada penelitian oleh Maharani, *et al.* yang menyatakan tidak
195 ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan produktivitas kerja.⁽⁷⁾
196 Peneliti Salsabila, *et al.* juga mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang
197 signifikan antara kualitas tidur dan produktivitas kerja AMT. Hal ini dikarenakan studi
198 Salsabila *et al* melibatkan responden yang bekerja pada perusahaan dengan pengaturan
199 shift kerja baik, waktu istirahat yang cukup serta pemantauan kesehatan. Bahkan
200 perusahaan yang mendukung dengan menyediakannya tempat istirahat di depot yang
201 telah dilengkapi tempat tidur yang nyaman sehingga AMT diharapkan dapat beristirahat
202 dengan nyaman dan memiliki kualitas tidur yang baik.⁽²¹⁾

203

204 KESIMPULAN

205 Pada studi yang telah dilakukan di PT. PLN (Persero) Regional Kota Palembang
206 yang diikuti oleh 93 responden, mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik
207 sebanyak 57 responden (61,3%) dengan mayoritas mempunyai produktivitas kerja yang
208 tinggi sebanyak 56 responden (60,2%). Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara
209 usia dan jenis kelamin dengan produktivitas kerja pada karyawan namun didapatkan

270 hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan produktivitas kerja pada karyawan.

271 Keterbatasan dalam penelitian ini adalah waktu pengambilan sampel yang harus
272 dipersingkat dikarenakan berdekatan dengan bulan Ramadhan yang dimana terdapat
273 perubahan jam tidur pada karyawan.

274 Diharapkan studi ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya untuk
275 menilai faktor risiko lain yang berhubungan dengan produktivitas kerja seperti motivasi,
276 tingkat keterampilan, disiplin dan kelelahan dalam bekerja. Selain itu, diharapkan
277 karyawan dengan kualitas tidur buruk dapat memperbaiki kualitas tidurnya untuk
278 mendapatkan produktivitas kerja yang lebih baik.

279

220 **Konflik kepentingan**

221 Tidak ada konflik kepentingan

222

223 **Ucapan Terima kasih**

224 Ucapan terima kasih kepada Bu Agnes Putri Novianti dan Bu Nurul Huda beserta
225 Seluruh pihak PT. PLN (Persero) Regional Kota Palembang yang sangat membantu
226 penuh dalam penyusunan skripsi ini.

227

228 Tabel 1. Karakteristik Responden

| Variabel | Jumlah (n=93) | Persentase (%) |
|----------------------------|------------------|----------------|
| Usia | | |
| 20 – 30 tahun | 39 | 41,9% |
| 31 – 40 tahun | 45 | 48,4% |
| 41 – 50 tahun | 7 | 7,5% |
| 51 – 60 tahun | 2 | 2,2% |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki – laki | 47 | 50,5% |
| Perempuan | 46 | 49,5% |
| Kualitas Tidur | | |
| Buruk | 36 | 38,7% |
| Baik | 57 | 61,3% |
| Produktivitas Kerja | | |
| Sangat rendah | 0 | 0% |
| Rendah | 0 | 0% |

| | | |
|--------|----|-------|
| Cukup | 37 | 39,8% |
| Tinggi | 56 | 60,2% |

229

230

231 ⁴ Tabel 2. Hubungan antara usia, jenis kelamin, kualitas tidur dan produktivitas kerja pada
232 karyawan

| Variabel | Produktivitas Kerja | | Total | p-value |
|---------------------------|---------------------|------------|-----------|--------------------|
| | Cukup (%) | Tinggi (%) | | |
| Usia ²⁹ | | | | |
| 20 – 30 tahun | 14 (35,9%) | 25 (64,1%) | 39 (100%) | 0,663 [^] |
| 31 – 60 tahun | 23 (42,6%) | 31 (57,4%) | 54 (100%) | |
| Jenis Kelamin | | | | |
| Laki - Laki | 21 (44,7%) | 26 (55,3%) | 47 (100%) | 0,445 [^] |
| Perempuan | 16 (34,8%) | 30 (65,2%) | 46 (100%) | |
| Kualitas Tidur | | | | |
| Buruk | 22 (61,1%) | 14 (38,9%) | 36 (100%) | 0,002 [*] |
| Baik | 15 (26,3%) | 42 (73,7%) | 57 (100%) | |

233 [^] uji *chi-square*, $p > 0,05$

234 ^{*} uji *chi-square*, $p < 0,05$

ORIGINALITY REPORT

| | | | |
|------------------|------------------|--------------|----------------|
| 24% | 21% | 19% | 0% |
| SIMILARITY INDEX | INTERNET SOURCES | PUBLICATIONS | STUDENT PAPERS |

PRIMARY SOURCES

| | | |
|---|--|----|
| 1 | repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source | 3% |
| 2 | e-journal.trisakti.ac.id Internet Source | 3% |
| 3 | Muna Maimunah Salsabila, Haris Setyawan, Anak Agung Alit Kirti Estuti Narendra Putri. "HUBUNGAN DURASI MENGENAL DAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA AMT PT PERTAMINA PATRA NIAGA TBBM BOYOLALI", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2022 Publication | 3% |
| 4 | jbiomedkes.org Internet Source | 2% |
| 5 | www.researchgate.net Internet Source | 1% |
| 6 | jurnal.ucy.ac.id Internet Source | 1% |
| 7 | eprints.uny.ac.id Internet Source | 1% |
| 8 | Sarah Hayati, Elly Herwana. "Peningkatan asupan kalsium menghambat penurunan kepadatan tulang pada perempuan pascamenopause", Jurnal Biomedika dan Kesehatan, 2018 Publication | 1% |

| | | |
|----|--|------|
| 9 | Internet Source | 1 % |
| 10 | ejournal.uika-bogor.ac.id Internet Source | 1 % |
| 11 | karya.brin.go.id Internet Source | 1 % |
| 12 | Ermeisi Er Unja, Gertrudis Tutpai, Anastasia Maratning. "Gambaran Kualitas Tidur Para Penderita Hipertensi Lansia di Wilayah Kota Banjarmasin", Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research, 2024 Publication | 1 % |
| 13 | tintahmerah.wordpress.com Internet Source | 1 % |
| 14 | e-journal.unair.ac.id Internet Source | <1 % |
| 15 | ekonomis.unbari.ac.id Internet Source | <1 % |
| 16 | e-journal.upr.ac.id Internet Source | <1 % |
| 17 | repository.uph.edu Internet Source | <1 % |
| 18 | www.sciencegate.app Internet Source | <1 % |
| 19 | Brilian Swatika, Pipid Ari Wibowo, Zaenal Abidin. "Pengaruh Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan", Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 2022 Publication | <1 % |
| 20 | journal-nusantara.com Internet Source | <1 % |

| | | |
|----|--|------|
| 21 | katalog.bibliothek.kit.edu Internet Source | <1 % |
| 22 | pdfs.semanticscholar.org Internet Source | <1 % |
| 23 | 123dok.com Internet Source | <1 % |
| 24 | Nur Faoziyah, Suharjana Suharjana. "Kualitas dan efisiensi tidur yang buruk pada mahasiswa olahraga tahun pertama srata-1 terhadap pembelajaran gerak", Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2020 Publication | <1 % |
| 25 | Syifa Larasati, Alvina Alvina. "Rasio lingkaran pinggang panggul berhubungan dengan kadar kolesterol total pada dewasa", Jurnal Biomedika dan Kesehatan, 2018 Publication | <1 % |
| 26 | download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source | <1 % |
| 27 | jimfeb.ub.ac.id Internet Source | <1 % |
| 28 | journal.ugm.ac.id Internet Source | <1 % |
| 29 | jurnal.iakmi.id Internet Source | <1 % |
| 30 | jurnal.untan.ac.id Internet Source | <1 % |
| 31 | text-id.123dok.com Internet Source | <1 % |
| 32 | www.iejme.com Internet Source | <1 % |

Exclude quotes On

Exclude matches < 10 words

Exclude bibliography On

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/100

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8
