






JUDUL : PENYEBAB KUALITAS TIDUR BURUK PADA PEKERJA YANG BEKERJA DARI RUMAH DI JABODETABEK TAHUN 2021	
 Peneliti	 Ringkasan Eksekutif
<p>Ketua : Decy Situngkir, SKM, M.K.K.K</p> <p>Anggota :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ira Marti Ayu, SKM, M.Epid 2. Eka Cempaka Putri, S.K.M., M.K.K.K 3. Mirta Dwi Rahmah Rusdy, S.K.M., M.Epid 	<p>Berdasarkan hasil survei sebanyak 22% responden menyatakan bahwa kualitas tidurnya memburuk karena adanya Covid-19. Kualitas tidur yang menurun ini disebabkan karena stres, ketakutan dan kecemasan terhadap Covid-19 ini. Menurunnya kualitas tidur, tentu bukanlah hal yang baik dan memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan fisik maupun mental. Maka ada baiknya jika kita mulai memperbaiki pola tidur yang buruk ini dan mengubahnya menjadi tidur yang berkualitas</p> <p>Kualitas tidur menurun di masa pandemi COVID 19. Hal ini disebabkan stres, ketakutan dan kecemasan terhadap Covid-19 ini. Menurunnya kualitas tidur, tentu bukanlah hal yang baik dan memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan fisik maupun mental. Studi pendahuluan kepada 10 pekerja yang bekerja dari rumah diperoleh bahwa 7 pekerja (70%) mengalami kualitas tidur yang buruk dan 3 pekerja (30%) mengalai kualitas kerja yang baik.</p> <p>Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan desain studi <i>cross sectional</i>. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan purposive sampling dimana peneliti menentukan pengambilan sampel menggunakan kriteria yang telah dipilih dalam memilih sampel. Sampel pada penelitian ini sebanyak 87 pekerja.</p> <p>Hasil penelitian univariat menunjukkan proporsi karakteristik responden yang tertinggi yaitu kualitas tidur yang buruk 78,2%, usia muda 57.5%, jenis kelamin 79,35, stress sedang 59,8%, mengalami kelelahan 63,2%, konsumsi kafein 80,5%, tidak konsumsi obat 98,9%, tidak biasa merokok 96,6%, tidak berolahraga 67,8%, tidak memiliki riwayat penyakit 87,4% dan screentime > 2 jam 82,8% Sedangkan hasil bivariat menunjukkan bahwa usia, konsumsi kafein dan kelelahan kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur pekerja yang bekerja dari rumah, sehingga disarankan perusahaan meninjau ulang prosedur kerja dan kebijakan bekerja dari rumah, mengadakan training mengenai sleep and fatigue awareness dan mengajak senam bersama secara online, mengurangi konsumsi kafein serta menerapkan peregangan setiap 2 jam kerja.</p> <p>Kata Kunci : Faktor yang berhubungan, Kualitas tidur, usia</p>
	 HKI dan Publikasi

	<p>Publikasi : Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan (Jumantik) Universitas Muhammadiyah Pontianak</p> <p>http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/JJUM/article/view/3839</p>

 Latar Belakang	 Hasil dan Manfaat
<p>Memasuki masa pandemi ini, pekerjaan dilakukan dari rumah penggunaan telpon genggam, komputasi dan internet meningkat dalam pekerjaan sehingga memengaruhi pola tidur, karena orang benar-benar membawa laptop, dan karenanya, bekerja, ke tempat tidur bersama mereka. Berdasarkan hasil survei sebanyak 22% responden menyatakan bahwa kualitas tidurnya memburuk karena adanya Covid-19. Kualitas tidur yang menurun ini disebabkan karena stres, ketakutan dan kecemasan terhadap Covid-19 ini. Menurunnya kualitas tidur, tentu bukanlah hal yang baik dan memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan fisik maupun mental. Maka ada baiknya jika kita mulai memperbaiki pola tidur yang buruk ini dan mengubahnya menjadi tidur yang berkualitas. Berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada 10 pekerja yang bekerja dari rumah diperoleh bahwa 7 pekerja (70%) mengalami kualitas tidur yang buruk dan 3 pekerja (30%) mengalai kualitas kerja yang baik.</p>	<p>Hasil penelitian univariat menunjukkan proporsi karakteristik responden yang tertinggi yaitu kualitas tidur yang buruk 78,2%, usia muda 57.5%, jenis kelamin 79,35, stress sedang 59,8%, mengalami kelelahan 63,2%, konsumsi kafein 80,5%, tidak konsumsi obat 98,9%, tidak biasa merokok 96,6%, tidak berolahraga 67,8%, tidak memiliki riwayat penyakit 87,4% dan screentime > 2 jam 82,8% Sedangkan hasil bivariat menunjukkan bahwa usia, konsumsi kafein dan kelelahan kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur pekerja yang bekerja dari rumah, sedangkan masa kerja, durasi kerja, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, screentime, stres dan jenis kelamin tidak berhubungan dengan kualitas pekerja yang bekerja dari rumah. Hasil penelitian ini memberikan masukan agar perusahaan meninjau ulang prosedur kerja dan kebijakan bekerja dari rumah, mengadakan training mengenai sleep and fatigue awareness dan mengajak senam bersama secara online, mengurangi konsumsi kafein serta menerapkan peregangan setiap 2 jam kerja.</p>
 Metode	
<p>Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i> dengan sampel 87 orang. Pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder, yang selanjutnya dianalisis dengan uji chi square.</p>	

 <p>Skema LITABMAS</p> <p>Hibah Internal</p>	 <p>Ucapan terimakasih</p>
--	--

DAFTAR PUSTAKA

1. Amran, Y., & Handayani, P. (2012). Hubungan Pergantian Waktu Kerja dengan Pola Tidur Pekerja Relationship between Workshift and Worker Sleeping Pattern. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 6(4), 153–157.
2. Asiyah, S. N., & Putri, A. Y. (2018). Relationship Between Smartphone Addictions with Sleep Quality in Adolescents. *International Conference on Sustainable Health Promotion*, 92–99.
3. Crosbie, T., & Moore, J. (2004). Work–life Balance and Working from Home. *Social Policy and Society*, 3(3), 223–233. <https://doi.org/10.1017/s1474746404001733>
4. Gupta, Parul Chawla; Rana, M., Ratti, M., Duggal, Mona; Agarwal, A., Khurana, Surbhi; Jugran, Deepak; Bhargava, N., & Ram, J. (2022). Association of screen time, quality of sleep and dry eye in college-going women of Northern India. *Indian Journal of Ophthalmology*, 7(1), 51–58. https://doi.org/10.4103/ij.o.jo.1691_21
5. Guyton, A. ., & Hall, J. . (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (9th ed.). EGC.
6. Harfiantoko, M. N., & Kurnia, E. (2013). Derajat Hipertensi (Menurut Who) Mempengaruhi Kualitas Tidur dan Stress Psikososial Mirza Nursyamsu Harfiantoko, Erlin Kurnia. *Jurnal Stikes*, 6(2).
7. Haryanti, D. Y. P. (2020). Insomnia During COVID-19 Pandemic. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 2(9), 1111–1116. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.483>
8. Haryati, & Yunaningsi, S. P. (2020). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HALU OLEO. *Jurnal Medika Utama*, 1(2), 146–155.
9. Kemenkes RI. (2017). *Ayo Bergerak Lawan Obesitas*. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://p2ptm.kemkes.go.id> Kemenkes RI. (2020). *Peta Sebaran COVID-19*. In Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19
10. Kurniawidjaja, Meily, L., Martomulyono, S., & Susilowati, I. (2020). *Teori dan Aplikasi Promosi Kesehatan di Tempat Kerja Meningkatkan Produktivitas*. UI Publishing.
11. Lanywati, E. (2001). *Insomnia*. Kanisius. Lumbantobing, S. . (2004). *Gangguan Tidur*. EGC.
12. Mauliku, N. E. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Perawat Di Instalasi Rawat Inap Bagian D3 Rsud Cibabat Tahun 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(1), 34. <https://doi.org/10.36051/jiki.v14i1.118>
13. PADK, K. (2020). *Hindari Lansia dari COVID*. In Kemenkes Padk. <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansiadari-covid-19.html>
14. Pangestuti, K. G. (2019). Hubungan kelelahan bekerja dengan kualitas dur pada pegawai perusahaan x. http://repository.trisakti.ac.id/usaktiana/index.php/home/detail/detail_koleksi/2/SKR/2012/0000000000000099846/0#
15. Perhimpunan Ergonomi Indonesia. (2020). *Panduan Ergonomi Learning From Home* (p. 17). <http://webhosting.ubaya.ac.id/~tiubayaac/wpcontent/uploads/2020/06/Panduan-Ergonomi-Learning-From-Home-PEI.pdf>
16. Potter, P. ., & Perry, A. G. (2005). *Fundamental of Nursing: Concept, Process and Practice* 4th Edition. Elsevier.
17. Prakoso, Indra, D., Setyaningsih, Y., & Kurniawan, B. (2018). Hubungan Karakteristik Individu, Beban Kerja, Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Institusi Kependidikan X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(2), 88–93.
18. Qifti, F. (2016). Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Perawat

di Ruang Rawat Inap RSUP DR. M. Djamil Padang Tahun 2016.

19. Rachma, S. A. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pekerja Bagian Produksi PT. Delta Surya Textile.
20. Rosdiana, R. (2019). Hubungan Stres Kerja, Jam Kerja, Dan Kelelahan Kerja Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Pekerja Pengguna Komputer Di Pt. Telekomunikasi Witel Medan. Jurnal Kesehatan Global, 2(3), 131.
21. World Health Organization. (2021). Coronavirus.