

ABSTRAK

KEVIN KRISTIANTO (01071170029)

Hubungan Antara Stres Pekerjaan Terhadap Kualitas Tidur Pada Pekerja Pabrik Usia Dewasa

Latar belakang: Stres pekerjaan yang disebabkan oleh pekerjaan, baik pada pekerja kantor maupun pekerja pabrik telah banyak dilaporkan. Stres akan mempengaruhi symphato-adreno-medullary (SAM) dan hipotalamus pituitary axis (HPA) yang berakibat terjadi gangguan pada proses tidur. Kualitas tidur dimalam hari didefinisikan sebagai persepsi seseorang untuk tidur dengan mudah, durasi tidur yang cukup, tidak terbangun pada saat tidur dan tidak merasa kelelahan pada siang hari. Telah banyak diteliti mengenai hubungan antara stres pekerjaan dengan kualitas tidur pada pekerja kantor, namun belum pada pekerja pabrik banyak dilaporkan pengaruh stres pekerjaan terhadap terganggunya kualitas tidur pada pekerja dipabrik, terutama pada usia dewasa.

Tujuan penelitian : Mengetahui hubungan antara stres pekerjaan terhadap kualitas tidur pada pekerja pabrik usia dewasa.

Metode penelitian: Sampel penelitian diambil dari pekerja pabrik yang berusia 25-50 tahun dan minimal telah bekerja selama 1 tahun. Mereka diminta untuk mengisi kuesioner *Perceived Stress Scale-10* untuk mendapatkan kelompok pekerja dengan stres dan pekerja tanpa stres. Dari masing-masing kelompok tersebut dilakukan stratified random sampling untuk mendapatkan jumlah sampel yang telah ditetapkan, kemudian mereka diminta mengisi kuesioner Pittsburgh sleep quality index untuk menilai kualitas tidurnya. Penelitian ini menggunakan metode potong lintang dengan analisa statistik Mann-U Whitney dengan derajat kepercayaan 95% (P-value <0,05). Data akan diolah menggunakan SPSS 24.

Hasil dan Pembahasan : Nilai rata-rata kualitas tidur pada kelompok tidak stres pekerjaan adalah 3.5, sedangkan pada kelompok stres pekerjaan adalah 7.00. Analisa statistik Mann-U Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna ($p<0,05$) antara kedua kelompok sampel. Telah dilaporkan bahwa pada pekerja kerah putih, tidak terdapat hubungan antara stres pekerjaan dengan kualitas tidur. Perbedaan tersebut diduga karena adanya perbedaan aktifitas yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar kortisol.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara tidak stres pekerjaan dengan stres pekerjaan pada pekerja pabrik usia dewasa.

Kata kunci : Stres; kualitas tidur; pekerja pabrik

Referensi : 59 (1974-2019)

ABSTRACT

KEVIN KRISTIANTO (01071170029)

The Relation Between Stress with Quality of Sleep In Adult Aged Factory Workers

Background : Stress that was caused by work, both are reported in white-collared and blue-collared workers. Stress can influence symphato-adreno-medullary (SAM) and hypothalamus pituitary axis (HPA), causing disruption to the process of sleep. Sleep quality is perceived when a person can sleep easily, adequate sleeping time, no feeling of fatigue during the day and the lack of awakening during sleep. Many studies have been done on work-related stress and sleep quality in white-collared workers, however there are less studies about work-related stress that cause sleeping problems in blue-collared workers.

Objective : To find the relationship between stress and quality of sleep in adult factory workers

Methods : The method that is used in this study is stratified random sampling on blue-collared worker aged 25-50 that has worked for more than 1 year. They are asked to fill in Perceived stress scale-10, where workers are grouped into stress group and no stress group. After that workers from each group are taken randomly. They are asked to fill in Pittsburg sleep quality index to assess their sleep quality. This research is a cross sectional study with and data from each group will be analyzed using Mann-U Whitney to find the relation between variables with 95% CI ($P\text{-value}<0,05$)

Results: The method used in this study is stratified random sampling on blue-collared workers aged 25-50 that has worked for more than 1 year. They were asked to fill in Perceived stress scale-10, where workers are grouped into stress group and no stress group. Thereafter, workers from each group are randomly selected. They were then asked to fill in Pittsburg sleep quality index to assess their sleep quality. This research is a cross sectional study with and data from each group will be analyzed using Mann-U Whitney to find the relation between variables with 95% CI ($P\text{-value}<0,05$)

Conclusion: There was significant relation between work stress and sleep quality in adult-aged factory workers.

Keywords : Stress; sleep quality; factory worker

Reference: 59 (1974-2019)