

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi manusia. Pola tidur yang sehat mencakup durasi tidur yang cukup, waktu tidur yang tepat, dan tidak terjadi gangguan saat tidur. Dalam penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa durasi tidur yang cukup dapat mempengaruhi tingkat fungsi kognitif, perilaku dan pengelolaan emosional yang lebih baik.¹

Tidur yang baik adalah tidur yang memiliki durasi yang cukup, waktu yang tepat dan kualitas yang baik. Durasi yang dianjurkan untuk usia 18 sampai 64 tahun adalah 7 sampai 9 jam setiap malam. Jika seseorang mengalami gangguan tidur dan kurang durasi tidur dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, mudah lelah, dan mengantuk pada jam kerja yang mengakibatkan kurang produktivitas.²

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap individu untuk mempertahankan keadaan saat tidur dan memperoleh tahap tidur NREM dan REM yang sesuai dengan kebutuhan tidurnya. Hal ini dapat membuat individu menghasilkan kebugaran dan kesegaran saat terbangun.³ Kualitas tidur juga merupakan kepuasan individu dalam tidurnya, sehingga individu tidak merasa mudah lelah, lesu, apatis, konjungtiva merah, sakit kepala dan sering merasa mengantuk sepanjang hari.⁴

Terdapat 30% dewasa muda penduduk di dunia mengalami gangguan tidur yang kronis. 10% penduduk di Amerika Serikat mengalami gangguan tidur yang kronis dan mendapatkan tidur yang kurang baik. Di Indonesia nilai gangguan tidur mencapai 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi yaitu berkisar 28 juta orang yang mengalami gangguan tidur.⁵

Pada individu yang berusia sekitar 20 hingga 59 tahun dan merupakan seorang pekerja, biasanya memiliki aktivitas sebelum tidur lebih dari seorang yang belum memiliki pekerjaan. Hal ini dapat mengganggu kualitas tidurnya, dan membuat seorang pekerja cenderung mengalami efek dari menurunnya kualitas tidur seperti bekerja dan berfikir lebih lambat. Menurunnya kualitas tidur juga dapat menyebabkan sulit berkonsentrasi, mengingat sesuatu dan mudah membuat banyak kekeliruan. Oleh karena itu, perlu meningkatkan perilaku *sleep hygiene* untuk membantu mencegah permasalahan tidur dan memperoleh tidur yang efektif.⁶

Center for Disease Control (CDC) pada tahun 2014 melakukan Analisa data dari *Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS)* yang mendapatkan hasil bahwa di 12 negara antara 74.571 responden dewasa terdiri atas 35,3% memiliki waktu tidur kurang dari 7 jam dalam 24 jam; 48,0% mendengkur; 37,9% pada siang hari tidak sengaja tertidur dan 4,6% dilaporkan mengantuk pada saat mengemudi 30 hari sebelumnya.⁷

Sleep hygiene atau disebut juga dengan perilaku sebelum tidur yang dapat menciptakan kenyamanan saat tidur. Kata *sleep hygiene* berawal dari Peter Hauri, PhD., yang menyebutkan bahwa *sleep hygiene* dapat diartikan

sebagai perilaku sederhana, meliputi faktor lingkungan yang dimodifikasi oleh seseorang secara sadar untuk memperbaiki kualitas tidurnya.⁸

Menurut penelitian yang telah dilakukan ditemukan prevalensi praktik *sleep hygiene* yang buruk sebesar 48,1%. Dimana Brasil sekitar 51,5%, Amerika Serikat 50,9%, Nigeria 32%, Pakistan 39,5% dan Arab Saudi 70,4%. Penelitian ini menunjukkan bahwa sejumlah besar responden tidak mempraktikkan komponen kebersihan tidur dengan baik.⁹

Menurut penelitian yang dilakukan sebelumnya, menyatakan apabila seseorang memiliki praktik *sleep hygiene* yang buruk maka akan buruk juga kualitas tidurnya, karena *sleep hygiene* memiliki peran yang cukup penting terhadap kualitas tidur. Penelitian ini juga menyatakan ada hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada karyawan yang bekerja di ITKES Wiyata Husada Samarinda. Dimana nilai tertinggi terdapat pada pertanyaan mengenai durasi tidur, hasil yang didapatkan mengalami durasi tidur yang tidak baik karena sebagian karyawan harus mengerjakan tugas lain ketika dirumah pada malam hari. Penelitian ini juga menemukan hasil adanya hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur karena beban kerja karyawan membuat karyawan lebih memiliki tingkat *sleep hygiene* yang tidak baik sehingga membuat kualitas tidur karyawan juga menjadi kurang baik.¹⁰

Adapun penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Indonesia menunjukkan hasil rata-rata skor *sleep hygiene* yaitu 59,5 dengan nilai minimum 37 dimana nilai tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar *sleep hygiene* mahasiswa cukup buruk. Responden dengan praktik *sleep*

hygiene buruk memiliki risiko mendapatkan kualitas tidur buruk sebesar 4,1 kali dibandingkan dengan *sleep hygiene* yang baik.¹¹

Namun pada penelitian lain yang dilakukan tidak ditemukan adanya hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas. Penelitian ini menyebutkan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak hanya dipengaruhi oleh *sleep hygiene* yang buruk melainkan terdapat faktor lain seperti belajar sampai larut malam, jadwal kuliah yang padat, kurangnya kepedulian terhadap kesehatan pribadi, dan melakukan aktivitas lain sebelum tidur.¹²

Penelitian tentang Hubungan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada karyawan tetap di Rumah Sakit Siloam Lippo Village penting dilakukan. Karena lingkungan kerja dirumah sakit cenderung mempengaruhi pola tidur sehingga mengganggu kualitas tidur. Karyawan rumah sakit sering mengalami tekanan kerja dan stress yang dapat mempengaruhi *sleep hygiene* mereka secara langsung. Penelitian ini memilih karyawan tetap *non-shift* karena karyawan tetap *non-shift* memiliki jadwal kerja yang konsisten, biasanya bekerja pada jam yang sama setiap hari. Hal ini memungkinkan untuk mengontrol variabel waktu tidur dan bangun yang konsisten. Memfokuskan pada pola tidur dan kualitas tidur yang lebih stabil tanpa terpengaruh oleh perubahan *shift* kerja. Penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur lebih banyak mengarah pada usia lansia dan mahasiswa. Belum ditemukan penelitian pada karyawan tetap yang berkerja di Rumah Sakit. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian

tersebut untuk menilai bagaimana hubungan perilaku *sleep hygiene* dan kualitas tidur karyawan tetap dan apakah salah satu faktor gangguan tidur karena kurangnya menjaga *sleep hygiene*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi diatas, terdapat banyak masyarakat yang mengalami gangguan tidur, khususnya pada masyarakat usia produktif. Pada penelitian sebelumnya menyatakan adanya hubungan antara perilaku *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada usia produktif. Namun, pada penelitian lain tidak ditemukan adanya hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas. Sudah banyak penelitian yang meneliti hubungan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur. Tetapi, adanya perbedaan pendapat antara terdapat dan tidak terdapatnya hubungan *sleep hygiene* dan kualitas tidur, membuat peneliti ingin meneliti hubungan *sleep hygiene* dan kualitas tidur khususnya pada pekerja tetap di Rumah Sakit Siloam Lippo Village. Peneliti juga ingin mengetahui dari 4 komponen *sleep hygiene* yang mana memiliki hubungan dengan kualitas tidur.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah terdapat hubungan *sleep hygiene* dan kualitas tidur?
2. Dari 4 komponen *sleep hygiene* mana paling berhubungan dengan kualitas tidur?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada karyawan tetap di Rumah Sakit Siloam Lippo Village.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada karyawan tetap Rumah Sakit Siloam Lippo Village
2. Untuk mengetahui dari 4 komponen *sleep hygiene* yang mana paling berhubungan dengan kualitas tidur

1.5 Manfaat Praktis

1. Meningkatkan kesadaran pentingnya *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur
2. Memberikan data tambahan untuk penelitian mengenai *sleep hygiene* dengan kualitas tidur

1.5.1 Manfaat Akademik

Meningkatkan pengetahuan *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada karyawan tetap.