

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan kualitas tidur yang mempengaruhi produktivitas kerja para pekerja pabrik rokok adalah masalah yang serius. Karyawan yang mengalami gangguan tidur memiliki tingkat ketidakhadiran yang lebih tinggi, kinerja yang lebih rendah, dan biaya perawatan kesehatan yang lebih tinggi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Rosekind, *et al.*, 2021) membuktikan bahwa kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kinerja, dan sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan kinerja. (Hui, *et al.*, 2015) melakukan penelitian longitudinal tentang tidur dan kinerja.

Gangguan tidur adalah masalah umum yang terjadi pada berbagai kelompok usia dan populasi, dengan prevalensi insomnia, salah satu penyebab gangguan tidur terbanyak, yang tinggi di seluruh dunia, mencapai 26,4-39,4% di negara-negara Asia dan 10-30% di negara-negara Barat. Dampak langsung yang buruk berupa penurunan kinerja kognitif dan psikomotorik. Ini berarti mereka mungkin mengalami kesulitan dalam memfokuskan pikiran mereka dengan baik untuk menyelesaikan tugas-tugas yang kompleks atau membutuhkan pemikiran mendalam. Akibatnya, produktivitas kerja bisa mengalami penurunan karena pekerjaan yang seharusnya cepat diselesaikan dapat menjadi lebih lambat dan kurang efektif. Penelitian indeks tidur di Tiongkok pada tahun 2015 menunjukkan bahwa terdapat 31.2% orang yang memiliki tingkat kualitas tidur yang rendah dan

37,8% orang di tempat kerja menderita masalah tidur yang ternyata mempengaruhi efisiensi kerja di siang hari (Shi dan Long, 2018). Penelitian pada pekerja berbasis internet di Cina tahun 2016 menunjukkan bahwa 81,4% pekerja memiliki kualitas tidur yang rendah (Lin *et al.*, 2014).

Secara teori, kesehatan karyawan memiliki hubungan dengan produktivitas. Produktivitas yang rendah dapat disebabkan oleh kelelahan dan kualitas tidur yang tidak mencukupi, yang dapat berdampak pada risiko gangguan fisiologis dan psikologis pada karyawan. Kelelahan kerja dapat melemahkan motivasi, kewaspadaan, keterampilan dan hasil kerja. Salah satu dampak yakni peningkatan risiko membuat kesalahan atau ketidakakuratan dalam pekerjaan, karena ketidakmampuan untuk berpikir dengan jernih dan tepat yang dapat menyebabkan kecelakaan kerja. Menurut *International Labour Organization (ILO)* tahun 2013, setiap tahun ada lebih dari 250 juta kecelakaan di tempat kerja dan lebih dari 160 juta pekerja menjadi sakit karena bahaya di tempat kerja. Terlebih lagi, 1,2 juta pekerja meninggal akibat kecelakaan dan sakit di tempat kerja. (ILO, 2013).

Problematika tidur diketahui juga dapat mengurangi efisiensi kerja. Secara umum, orang dewasa membutuhkan waktu istirahat 7-8 jam setiap hari. Tidur yang kurang dari 6 jam menyebabkan otak tidak mampu mempertahankan tingkat kewaspadaan, aktivitas, dan kesehatan yang diperlukan. Setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang berbeda. (Karna *et al.*, 2020).

PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) adalah sebuah instrumen yang digunakan secara luas untuk mengukur kualitas tidur seseorang selama periode satu bulan terakhir. Terdapat tujuh indikator gangguan tidur yang dinilai, meliputi

kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, disfungsi aktivitas pada siang hari dan penggunaan obat-obatan tidur.

PT. Gajah Baru bekerja di sektor manufaktur rokok yang memiliki karyawan dengan kemungkinan gangguan tidur yang dapat mengganggu konsentrasi dan kinerja, mengganggu rutinitas dan jadwal, serta meningkatkan stres. Sampai saat ini belum ada penelitian di PT. Gajah Baru mengenai hubungan kualitas tidur dengan produktivitas kerja para pekerja sehingga penelitian ini bisa memberikan gambaran mengenai masing-masing kualitas tidur para pekerja pabrik rokok serta hubungan kualitas tidur para pekerja tersebut terhadap produktivitas kerja secara keseluruhan.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan kualitas tidur terhadap produktivitas kerja Pekerja Pabrik Rokok PT. Gajah Baru Kabupaten Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap produktivitas kerja Pekerja Pabrik Rokok PT. Gajah Baru Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur pekerja pabrik rokok.
- b. Mengetahui produktivitas kerja pekerja pabrik rokok.