

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Tidur**

##### **2.1.1 Definisi Tidur**

Tidur didefinisikan sebagai kondisi tidak sadar atau kondisi tidak responsif di mana seseorang masih dapat terbangun dengan rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya (Hall, 2019). Tidur merupakan suatu proses aktif, bukan hanya hilangnya kesadaran. Aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang selama tidur. Selama tahap-tahap tertentu tidur, penyerapan oksigen bahkan meningkat melebihi tingkat normal saat terjaga (Scammell, 2018).

Aktivitas tidur sangat penting bagi kesehatan dan keseimbangan tubuh manusia. Saat kita tidur, tubuh kita memulihkan diri dari aktivitas sehari-hari, memperbaiki jaringan yang rusak, dan menggabungkan ingatan dan peristiwa baru. Selain itu, proses tidur membantu otak memproses data yang dikumpulkan selama siang hari dan mempersiapkan diri untuk aktivitas mental yang berat di hari berikutnya. Menjaga kualitas tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan. Tidur adalah fenomena restoratif, yang diperlukan untuk pemulihan dan stabilisasi proses sinapsis. (Scammell, 2018)

##### **2.1.2 Fungsi Tidur**

Fisiologi manusia dapat dipengaruhi oleh tidur. Tubuh juga akan mengirimkan hormon pertumbuhan selama tidur untuk memperbaiki dan meregenerasi sinapsis, paru-paru, jantung, dan sel organ luar lainnya, serta sel

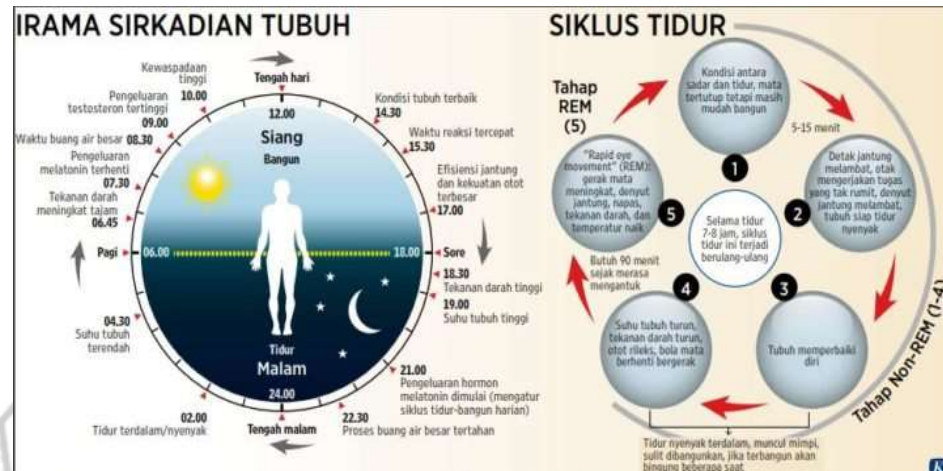
epitel. Kemampuan sinapsis adalah untuk mengirimkan informasi yang ditangkap sepanjang hari. Selain itu, otak akan mengkonsumsi oksigen untuk memastikan aliran darah otak lancar (Handayani dkk. 2018). Aliran darah otak yang lancar selama tidur memungkinkan penyimpanan memori dan pemulihan kapasitas mental. Konsolidasi memori dan resusitasi gairah mental keduanya dijamin pada kondisi ketika tidur (Diekelmann & Born, 2010).

Terdapat beberapa fungsi tidur menurut Asmarantaka (2014) yang meliputi:

- a. **Menyimpan energi dan memulihkan tubuh.** Ketika tidur, otot skelet berelaksasi dan tidak berkontraksi sehingga tubuh dapat menyimpan energi kimia. Selain itu, laju metabolisme juga menurun sehingga tubuh berusaha menyimpan energi.
- b. **Membantu mempertahankan emosi dan fungsi sosial.** Aktivitas otak yang mengatur emosi, pengambilan keputusan, dan interaksi sosial menurun selama tidur sehingga seseorang dapat mempertahankan fungsi emosional dan sosial yang optimal saat terjaga.
- c. **Memulihkan dan memperbaiki neuron dan sistem syaraf.** Tidur juga penting untuk fungsi kognitif, retensi memori, dan pembelajaran. Selama tidur, otak menyaring informasi yang tersimpan tentang aktivitas hari itu.
- d. **Membantu proses memori dan perbaikan sel tubuh.** Tidur NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) tahap 4 melepaskan hormon pertumbuhan manusia untuk memperbaiki sel epitel dan khusus untuk sel otak. Tidur juga memiliki peran untuk memulihkan penyakit, mengontrol nyeri, meningkatkan sirkulasi darah ke otak, meningkatkan sintesis protein, menyeimbangkan mekanisme melawan

penyakit pada sistem imun, membantu tubuh melakukan detoksifikasi alami untuk membuang racun dalam tubuh, meningkatkan perbaikan dan pertumbuhan sel, meningkatkan penyembuhan dan menurunkan ketegangan.

### 2.1.3 Fisiologi Tidur



Gambar 2. 1 Fisiologi Tidur

Tidur adalah keadaan ketidaksadaran aktif yang dihasilkan oleh tubuh, di mana otak relatif istirahat dan sangat responsif terhadap rangsangan internal. Tujuan pasti dari mimpi itu belum sepenuhnya dijelaskan. Beberapa teori terkemuka telah mempelajari otak dan berusaha menentukan mengapa kita tidur, termasuk teori ketidakaktifan, teori kekekalan energi, teori pemulihan, dan teori plastisitas otak (Peng *et al.*, 2023)

Teori ketidakaktifan didasarkan pada konsep tekanan evolusi di mana makhluk yang tidak aktif di malam hari lebih kecil kemungkinannya untuk mati akibat pemangsaan dalam kegelapan, sehingga menciptakan manfaat evolusioner dan reproduksi untuk tidak aktif di malam hari. (Peng *et al.*, 2023).

Teori konservasi energi menyatakan bahwa fungsi utama dari tidur adalah untuk mengurangi kebutuhan energi seseorang pada siang dan malam hari, saat yang paling tidak efisien untuk berburu makanan. Teori ini didukung oleh fakta bahwa tubuh mengalami penurunan metabolisme hingga 10% selama tidur. (Peng *et al.*, 2023b)

Menurut teori restoratif, tidur memberi tubuh kesempatan untuk memperbaiki dan mengisi kembali komponen seluler yang diperlukan untuk fungsi biologis yang telah terkuras di siang hari saat terjaga. Hal ini didukung oleh pengamatan bahwa banyak fungsi tubuh, seperti perbaikan otot, pertumbuhan jaringan, sintesis protein, dan pelepasan banyak hormon penting untuk pertumbuhan, terjadi terutama saat tidur. (Peng *et al.*, 2023b)

Teori plastisitas otak mengklaim bahwa tidur diperlukan untuk reorganisasi sistem saraf dan pertumbuhan struktur dan fungsi otak. Jelas bahwa tidur berperan dalam perkembangan otak pada bayi dan anak-anak, yang menjelaskan mengapa bayi perlu tidur lebih dari 14 jam sehari (Peng *et al.*, 2023b).

#### **2.1.3.1 Pengaturan Tidur dan Bangun**

Elektroencefalogram (EEG) untuk melihat aktivitas listrik otak, elektromiogram (EMG) untuk melihat tonus otot, dan elektrookulogram (EOG) untuk melihat gerakan mata adalah beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengamati atau merekam peristiwa tidur. Interaksi antara dua mekanisme otak yang mengaktifkan dan menekan pusat tidur dan bangun bergantung pada pengaturan dan pengendalian tidur. Sebagian orang percaya bahwa sel-sel tertentu bertanggung jawab atas kekuatan dan kewaspadaan di sistem aktivasi retina (RAS)

di batang otak bagian atas. Dari korteks, RAS mengirimkan rangsangan seperti proses berpikir dan emosi. Neuron RAS melepaskan katekolamin (seperti norepinefrin) saat masih terjaga. Ini mungkin disebabkan oleh pelepasan serotonin dari sel-sel tertentu di pons dan batang otak tengah selama tidur, yang dikenal sebagai Wilayah Sinkronisasi Bulbar (BSR). Impuls dari berbagai sumber, termasuk pusat otak, reseptor sensorik perifer (seperti cahaya dan suara), dan sistem limbik (seperti emosi), mengatur tidur dan terjaga. Sebagian besar orang mencoba untuk tidur dengan memejamkan mata dan mengambil posisi rileks. Aktivitas RAS berkurang di ruangan gelap, dan BSR mengeluarkan serum serotonin. (McCarley, 2021).

#### **2.1.3.2 Pola Tidur**

Pola tidur adalah suatu bentuk yang bervariasi dari suatu keadaan dimana sistem fisiologis manusia mengistirahatkan tubuhnya dalam waktu tertentu untuk mematangkan dan memperbaiki sistem tubuh manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang dapat dibangunkan dengan bantuan rangsangan sensorik, audio, dan rangsangan lainnya. Pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi (1) jadwal masuk tidur dan bangun, (2) irama tidur, (3) frekuensi tidur dalam sehari, (4) mempertahankan kondisi tidur, dan (5) kepuasan tidur. (Liliana *et al.*, 2016; Malhotra *et al.*, 2020).

Terdapat perubahan fisiologis lain dalam sistem tubuh yang terjadi selama tidur karena pola tidur yang kurang baik. Secara umum, perubahan ini dapat ditoleransi dengan baik oleh individu yang sehat, tetapi dapat mengganggu

keseimbangan individu yang terkadang rapuh dengan sistem yang terganggu, seperti mereka yang memiliki penyakit kardiovaskular (De Vivo *et al.*, 2017).

- 1. Aktivitas Otak:** NREM (Non-REM): Fase ini dibagi menjadi beberapa tahap yang menggambarkan penurunan aktivitas otak dari tahap yang lebih ringan (N1 dan N2) hingga tahap yang lebih dalam (N3). REM (Rapid Eye Movement): Aktivitas otak meningkat, mirip dengan kondisi saat sadar. Terjadi aktivitas mimpi yang intens, dan otot-otot utama menjadi rileks. Gelombang cepat terkait dengan tidur REM. Aktivitas otak yang berbeda ini penting untuk pemulihan fungsi kognitif dan pemrosesan informasi.
- 2. Sistem Kardiovaskular:** Denyut jantung dan tekanan darah cenderung menurun selama tidur, khususnya pada fase NREM, yang membantu mengurangi beban kerja pada jantung dan pembuluh darah.
- 3. Pernapasan:** NREM: Pola pernapasan cenderung stabil dan teratur. REM: Pola pernapasan menjadi lebih tidak teratur dan dangkal, disertai dengan episodik peningkatan aktivitas otot pernapasan (periodic breathing).
- 4. Sistem Hormonal:** Produksi hormon melatonin meningkat saat gelap, memfasilitasi proses tidur. Hormon pertumbuhan (growth hormone) dilepaskan, mendukung pemulihan dan pertumbuhan sel-sel tubuh.
- 5. Sistem Pencernaan:** Aktivitas sistem pencernaan melambat selama tidur, meskipun beberapa proses seperti pencernaan makanan tetap berlanjut dalam tingkat yang lebih rendah.

6. **Sistem Imun:** Tidur mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh dengan memperbaiki dan meregenerasi jaringan serta meningkatkan respons imun terhadap infeksi.
7. **Sistem Saraf Otonom:** Aktivitas sistem saraf parasimpatik meningkat selama tidur NREM, yang membantu tubuh untuk rileks, memulihkan energi, dan memperbaiki jaringan. Aktivitas sistem saraf simpatis meningkat saat tidur REM, yang terkait dengan respons stres dan aktivitas otak yang intens.

#### 2.1.3.4 Tahapan Pola Tidur

Dalam tidur, ada dua tahap utama, gerakan mata tidak cepat (NREM) dan gerakan mata cepat (REM). Para ilmuwan menggunakan electroencephalogram (EEG) untuk merekam aktivitas listrik otak di berbagai situasi ini untuk membedakan antara tahapan tidur yang berbeda dan juga antara tidur secara umum dan bangun. (Rice & Brinkman, 2022).

Tahapan pola tidur mengacu pada berbagai fase yang dialami oleh seseorang selama siklus tidur malam. Berikut ini adalah penjelasan spesifik tentang setiap tahapan pola tidur, termasuk fase Non-REM (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM):

##### 1. **Fase Non-REM (NREM):**

**Tahap N1: Deskripsi:** Tahap ini adalah transisi antara bangun dan tidur yang lebih dalam. **Karakteristik Fisiologis:** Gelombang otak melambat dengan periode alpha ke theta yang berkurang. Seseorang mungkin merasa mengantuk tetapi masih sadar dengan mudah terbangun, memiliki mimpi yang ringan dan tidak terlalu berwarna, gerakan mata yang lambat atau tidak gerakan sama sekali, otot

rileks tetapi bisa terjadi kejang otot ringan. **Durasi:** Biasanya berlangsung sekitar 5-10 menit.

**Tahap N2: Deskripsi:** Tahap ini adalah tidur ringan yang lebih dalam dibandingkan dengan N1. **Karakteristik Fisiologis:** Aktivitas otak terdiri dari pola gelombang tidur khas, seperti gelombang spindle (kecepatan tinggi) dan kompleks K (gelombang delta), mimpi biasanya tidak terlalu jelas dengan intensitas rendah, gerakan mata yang jarang dan otot lebih rileks dari N1. **Durasi:** Biasanya sekitar 20-30 menit pada setiap siklus tidur.

**Tahap N3 (Tidur Delta atau Tidur yang Paling Dalam): Deskripsi:** Tahap ini adalah tidur yang paling dalam dan penting untuk pemulihan fisik. **Karakteristik Fisiologis:** Dominasi gelombang delta (gelombang lambat), yang menunjukkan aktivitas otak yang sangat lambat dan pemulihan tubuh yang maksimal, mimpi yang jarang terjadi tetapi jika ada, cenderung lebih abstrak, otot sangat rileks dan susah dibangunkan. **Durasi:** Dapat berlangsung sekitar 20-40 menit dalam setiap siklus tidur awal, tetapi durasinya biasanya lebih pendek pada siklus-siklus berikutnya.

## 2. Fase Rapid Eye Movement (REM):

**Tahap REM: Deskripsi:** Fase ini ditandai dengan aktivitas otak yang intens dan mimpi yang paling sering terjadi. **Karakteristik Fisiologis:** Aktivitas otak meningkat dan mirip dengan saat bangun, gerakan mata cepat, tetapi otot-otot utama menjadi sangat rileks, hampir ke titik kehilangan fungsi. **Durasi:** Pertama kali muncul sekitar 70-90 menit setelah tidur dimulai, dan durasinya meningkat pada setiap siklus tidur berikutnya.



#### **2.1.4 Kualitas Tidur dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur**

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk, untuk itu diperlukan sebuah pola tidur yang sehat. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencapai itu (Bruno, 2019): Pola tidur yang sehat diperlukan untuk mencapai kualitas tidur yang baik, yang berarti seseorang tidak mengalami perasaan lelah, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk. Menurut Bruno (2019), ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencapainya: a. Disiplin waktu, sebaiknya tentukanlah kapan kita harus tidur dan kapan harus bangun. Para ahli tidur meyakini ritme dan jadwal tidur yang tetap serta teratur akan memberikan kontribusi positif terhadap tidur yang sehat. b. Lakukan olahraga secara teratur, olahraga ini diyakini sebagai obat yang ampuh untuk menetralkan ketegangan fisik dan pikiran. Waktu yang tepat adalah pagi atau sore. c. Perhatikan kondisi ruang tidur. Suasana yang nyaman didalam kamar akan sangat menentukan kualitas tidur maka jagalah suasana kamar agar selalu nyaman. d. Usahakan tidak makan sebelum tidur sebab makan pada saat larut malam atau menjelang tidur bisa merangsang pencernaan dan membuat kita sulit untuk memejamkan mata (Bruno, 2019).

Kualitas tidur yang rendah menyebabkan penurunan modal psikologis, dan efikasi diri adalah komponen inti dari modal psikologis (Hystad & Eid, 2016).

Selain itu, efikasi diri di tempat kerja berasal dari umpan balik positif yang diperoleh dari pekerjaan, dan kualitas tidur yang buruk berkorelasi dengan penurunan performa kerja dan peningkatan kecelakaan kerja (Kao *et al.*, 2016).

- **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur**

Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi tidur diantara lain sebagai berikut (Sejbuk *et al.*, 2022) :

**a. Umur atau Usia**

Kebutuhan tidur seseorang dipengaruhi oleh faktor usia. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan tidur biasanya meningkat.

**b. Jenis kelamin**

Laki-laki lebih cenderung mengalami gangguan tidur dibandingkan jenis kelamin lainnya karena tingkat stres yang lebih tinggi dan gaya hidup perokok. Mereka sering mengalami lebih banyak gangguan tidur karena gaya hidup kurang bergerak dan tingkat stres yang lebih tinggi.

**c. Penyakit**

Orang yang sakit membutuhkan tidur lebih banyak dari biasanya. Namun, kondisi penyakit tertentu seperti asma, bronkitis, penyakit kardiovaskular, dan penyakit saraf bisa menyebabkan penderita mengalami kesulitan tidur atau insomnia.

**d. Lingkungan**

Lingkungan tidur yang terang dan nyaman dapat membantu tidur seseorang, tetapi perubahan suasana seperti kebisingan atau keramaian dapat mengganggu tidurnya.

#### **e. Faktor Psikologis dan Emosional**

**Stres dan Kecemasan:** Dapat mengganggu proses tidur dan membuat sulit untuk tidur karena meningkatkan aktivitas saraf simpatis. **Depresi:** Gangguan tidur adalah gejala umum dari depresi, termasuk insomnia atau tidur yang berlebihan.

#### **f. Aktivitas fisik**

Aktivitas fisik yang intens menyebabkan kelelahan dan memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang dikeluarkan. Setelah berolahraga dan mencapai kelelahan, orang cenderung tidur lebih cepat karena fase tidur NREM menjadi lebih singkat.

#### **h. Alkohol**

Alkohol dapat menekan fase tidur REM secara normal. Mengonsumsi alkohol dalam jumlah besar dapat menyebabkan insomnia dan mudah marah.

#### **i. Waktu tidur yang tepat**

Waktu yang dihabiskan dalam setiap tahap tidur berkembang dan berubah seiring bertambahnya usia, dengan tren yang konsisten bahwa jumlah tidur berkurang seiring bertambahnya usia.

Orang dewasa dengan usia 18 tahun ke atas cenderung menunjukkan waktu tidur yang lebih awal, waktu bangun, dan berkurangnya konsolidasi tidur. Orang dewasa yang lebih tua (65+) telah terbukti terbangun sekitar 1,5 jam lebih awal dan tidur satu jam lebih awal daripada orang dewasa yang lebih muda (20 hingga 30).

#### **j. Obat-obatan**

Beberapa obat yang dapat menimbulkan gangguan tidur antara lain sebagai berikut, Diuretik bisa menyebabkan insomnia, Antidepresan menyupresi REM,

Kafein meningkatkan saraf simpatis, Beta bloker menimbulkan insomnia dan Narkotika yang menyupresi REM (Tarwoto, 2006).

Adapun berbagai faktor ketika bekerja seperti jam kerja yang panjang, sedikit waktu untuk istirahat dan rehabilitasi, kerja shift, stres di tempat kerja, nyeri muskuloskeletal, dan kelelahan yang bisa menyebabkan kualitas tidur yang buruk (Schwartz & Kilduff, 2015).

- **Penilaian Kualitas Tidur**

Tingkat tidur berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Efendi & Hermawati, 2010). Ada berbagai pemeriksaan penunjang yang dapat dilakukan untuk melacak kegiatan tidur seperti buku harian tidur dengan mencatat keluhan tidur dan mendeskripsikan kegiatan tidur secara rinci, polisomnografi sebagai sensor parameter fisiologis saat pasien tertidur, aktigrafi untuk mendeteksi gerakan saat tidur untuk menilai gangguan ritme sirkadian, tes latensi tidur berganda (Multiple Sleep Latency Test) untuk menilai latensi tidur dan kadar hipokretin untuk membedakan hypersomnia dan narkolepsi (Karna et al., 2020).

*Pittsburgh Sleep Quality Index*, dikembangkan oleh Busye *et al.* pada tahun 1989 dan diterbitkan oleh Rush pada tahun 2000, digunakan untuk mengukur kualitas tidur (PSQI). PSQI atau Pittsburgh Sleep Quality Index adalah alat evaluasi diri yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur seseorang selama periode satu bulan terakhir. Alat ini sering digunakan dalam penelitian dan praktik klinis untuk mengevaluasi berbagai aspek tidur yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang secara keseluruhan. (Mollayeva et al., 2016).

- **Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Berdasarkan PSQI**

Pengukuran kualitas tidur umumnya dilakukan dengan menggunakan Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) yang terdiri dari tujuh faktor yang memengaruhi kualitas tidur, antara lain yaitu kualitas tidur subjektif, *sleep latency*, performa tidur, penggunaan alat bantu tidur, *sleep disturbance*, *daytime dysfunction* dan *sleep duration*. Instrument yang digunakan dalam pengukuran kualitas tidur adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang telah dikembangkan oleh Contreras & Cano (2014) Instrument ini telah baku dan banyak digunakan dalam penelitian kualitas tidur seperti dalam penelitian Majid (2014).

**A. Kualitas Tidur Subjektif – *Subjective Sleep Quality***

Evaluasi kualitas tidur secara subjektif merupakan evaluasi persepsi diri seseorang secara singkat tentang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk dengan mempertimbangkan seberapa terganggunya atau nyamannya ketika tidur.

**B. Sleep Latency**

Waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur. Latensi tidur normal didefinisikan sebagai menunggu tidak lebih dari 30 menit sebelum tidur dan kurang dari sekali per minggu dibandingkan bulan sebelumnya.

**C. Performa Tidur – *Sleep Efficiency***

Rasio waktu tidur aktual seseorang dengan jumlah waktu yang dihabiskan di tempat tidur dikenal sebagai efisiensi tidur kita. Untuk menentukan apakah tidur efisien atau cukup, proporsi kebutuhan tidur manusia harus dihitung dengan memeriksa jam tidur dan durasi tidur seseorang.

#### **D. Menggunakan Alat Bantu Tidur – *Using Medication***

Penggunaan alat bantu tidur, seperti pil tidur, umumnya disarankan menggunakan pil GABA yang bekerja pada reseptor GABA pada otak yang mengontrol rasa kantuk dan rileks dianggap perlu untuk membantu tidur, dapat menunjukkan seberapa serius gangguan tidur tersebut.

#### **E. Sleep Disturbance**

Seberapa sering responden mengalami gangguan tidur seperti bangun di tengah malam atau sulit tidur.

#### **F. Disfungsi Siang Hari – *Daytime Dysfunction***

Seberapa sering tidur siang mempengaruhi fungsi sehari-hari responden. Seseorang yang kurang tidur karena kehidupan malam yang sibuk atau jadwal kerja yang panjang biasanya merasa mengantuk keesokan harinya. Aktivitas nokturnal, seperti sering buang air di malam hari, juga dapat menyebabkan kelelahan dan kantuk di siang hari.

#### **G. Lama Tidur – *Sleep Duration***

Evaluasi kualitas tidur – Sleep Duration dapat dilakukan mulai dari saat memulai tidur hingga terbangun. Kurangnya durasi tidur dapat mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Lama tidur seseorang berbeda-beda tergantung pada usia. Remaja berusia 12-18 tahun disarankan untuk tidur selama 8-9 jam setiap hari. Waktu tidur tetap memiliki peran penting bagi kesehatan, terutama pada masa kanak-kanak.

Masing-masing dari sembilan item pada kuesioner PSQI memiliki rentang skor dari 0 hingga 3. Skor komponen 1–7, yang memiliki rentang 0–21,

dijumlahkan untuk mendapatkan skor keseluruhan. Kebiasaan tidur yang buruk ditunjukkan dengan skor lebih dari 6 (Manzar et al., 2015). Validitas dan reliabilitas survei ini telah diuji, dan hasilnya adalah 0,83 menurut alpha Cronbach (Carole Smyth, 2012).

### **2.1.5 Gangguan Tidur**

Gangguan tidur merupakan gejala dari berbagai masalah fisik, mental, dan emosional. Gangguan tidur meliputi insomnia, apnea tidur dan lain-lain yang bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti gangguan di model neurokognitif dan psikobiologis, gangguan neurotransmitter, gangguan tidur REM, depresi, penuaan, traumatic brain injury (TBI), somnambulisme, narkolepsi, jalan nafas tersumbat saat tidur dan kualitas atau kuantitas tidur yang kurang cukup (Karna et al., 2020). Gangguan tidur sangat umum, terutama di negara industri, dan sekitar 25-50% populasi menderita karenanya (El Shakankiry, 2011). Kekurangan tidur dapat menunjukkan tanda-tanda fisik dan psikologis sebagai berikut:

#### **1. Tanda fisik**

Tanda-tanda fisik meliputi ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan, dan mata terlihat cekung), mengantuk yang berlebihan (sering menguap), kurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), serta tanda-tanda kelelahan seperti penglihatan kabur, mual, dan pusing.

#### **2. Tanda psikologis**

Tanda-tanda psikologis meliputi merasa menarik diri, apatis, dan respons yang menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, penurunan daya ingat,

kebingungan, serta kemunculan halusinasi dan ilusi penglihatan atau pendengaran, serta kemampuan untuk memberikan pertimbangan atau mengambil keputusan yang menurun.

### **2.1.6 Tatalaksana Gangguan Tidur**

Pilihan pengobatan yang tersedia meliputi pengobatan non-medis, terutama *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) untuk insomnia, dan berbagai terapi farmakologis seperti benzodiazepin, agonis reseptor melatonin, antagonis histamin H1 selektif, antidepresan, antipsikotik, antikonvulsan, dan antihistamin non-selektif. (Krahn et al., 2021a).

Penanganan gangguan tidur dimulai dengan pendekatan non-farmakologis, yang meliputi kebersihan tidur dan pembatasan tidur. Terapi farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi gejala gangguan tidur antara lain benzodiazepin, agonis reseptor melatonin, dan Z-drugs (Krahn et al., 2021b).

#### **2.1.6.1 Terapi Non Farmakologis**

Terapi nonfarmakologis untuk gangguan tidur meliputi kebersihan tidur, terapi perilaku kognitif, dan terapi kontrol stimulus. (Holder & Narula, 2022).

##### **1. Kebersihan Tidur**

Kebersihan tidur mencakup mengadopsi gaya hidup sehat, seperti mengatur pola makan, berolahraga secara teratur, dan mengurangi konsumsi stimulan dan alkohol. Faktor-faktor lingkungan yang dapat mengganggu tidur, seperti suara, cahaya, dan suhu, juga harus dikelola dengan baik. Disarankan untuk menghindari tidur siang dan makan malam yang berat.



## **2. Terapi Kontrol Stimulus**

Penderita gangguan tidur kronis biasanya terlibat dalam suasana hati dan perilaku antara waktu tidur dan waktu tidur yang dapat mengganggu tidur, seperti rasa khawatir, membaca, menggunakan smartphone, atau menonton TV di tempat tidur. Tujuan dari terapi kontrol stimulus adalah untuk menghilangkan perilaku mengganggu tidur ini selama tidur dan tertidur.

Petunjuk untuk terapi ini meliputi: hindari aktivitas yang membuat anda tetap terjaga di tempat tidur, berbaring di tempat tidur hanya ketika mengantuk. tidur hanya di tempat tidur di kamar tidur dan bukan di tempat lain, seperti sofa, hanya masuk ke kamar tidur saat anda mengantuk, tinggalkan tempat tidur segera setelah bangun tidur, selalu bangun pada waktu yang sama, berapa pun jumlah jam tidur anda dalam semalam (berapapun jumlah jam tidur anda dalam semalam), hindari tidur di siang hari, serta pembatasan tidur.

## **3. Terapi Relaksasi**

Pikiran dapat memperparah gangguan tidur. Mereka yang mengalami gangguan tidur sering kali mengkhawatirkan kesulitan untuk tertidur saat mulai tidur, sehingga memperburuk gangguan tidur. Terapi relaksasi ditujukan untuk menghilangkan pikiran-pikiran ini. Teknik relaksasi yang dapat digunakan adalah relaksasi otot progresif, pelatihan autogenik (menimbulkan sensasi kehangatan dan tekanan untuk menginduksi relaksasi somatik), dan imagery.

## **4. Terapi Perilaku Kognitif – *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)**

Terapi Perilaku Kognitif dilakukan untuk mengatasi distorsi kognitif dan kesalahpahaman tentang insomnia, pendekatan perilaku dan pendekatan pendidikan

seperti kebersihan tidur. Salah satu bentuk CBT untuk insomnia adalah terapi perilaku kognitif untuk insomnia (CBT-I). Metode perawatan ini juga efektif dalam meningkatkan parameter tidur seperti efisiensi tidur dan waktu tidur total, serta mengurangi latensi tidur, jumlah terbangun dan insomnia.

## **5. Pemeliharaan Patensi Jalan Napas**

Bagi mereka yang mengalami gangguan tidur yang berhubungan dengan kompromi jalan napas, alat bantu gigi-oral, pengaturan posisi tidur, penurunan berat badan, atau tindakan operasi dapat dipertimbangkan.

### **2.1.6.2 Terapi Farmakologis**

Obat penenang lain untuk mengobati gangguan tidur yang dapat digunakan adalah antidepresan, seperti mirtazapine, trazodone, dan amitriptyline.

Obat-obatan harus diberikan dalam jangka waktu yang pendek atau sebagai tambahan untuk terapi nonfarmakologis. Obat dipilih dengan mempertimbangkan: (Holder & Narula, 2022).

- Frekuensi terjadinya gangguan tidur (setiap malam atau berselang-seling), keluhan utama gangguan tidur (misalnya, kesulitan memulai tidur atau mempertahankan tidur), usia dan penyakit penyerta pasien, durasi pemberian obat yang direncanakan
- Untuk pasien yang mengalami kesulitan mempertahankan tidur, dapat diberikan obat yang bekerja lebih lama seperti eszopiclone dan suvorexant. Pasien dengan komorbiditas kecemasan atau depresi dapat diberi resep antidepresan dengan sifat penenang, seperti trazodone dan mirtazapine.

- Untuk pasien yang mengalami kesulitan memulai tidur (insomnia inisiasi), dapat diberikan obat kerja singkat seperti alprazolam dan zolpidem. Ada penelitian yang menunjukkan bahwa suplementasi magnesium bermanfaat pada insomnia dewasa, tetapi mekanisme dan kemanjurannya masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Bagi mereka yang mengalami gangguan ritme sirkadian, agonis melatonin atau antagonis orexin dapat diresepkan.

Farmakoterapi yang dapat digunakan pada gangguan tidur dimana pasien mengalami penurunan kualitas dan kuantitas tidur adalah: Benzodiazepin seperti flurazepam, temazepam, estazolam, dan triazolam), Agonis reseptor melatonin seperti ramelteon, Obat-obat Z seperti zaleplon, zolpidem, dan eszopiclone. Benzodiazepin tidak mahal dan tersedia secara luas, tetapi memiliki risiko kecanduan dan toleransi, sedasi yang berlebihan, risiko jatuh, efek samping pelemas otot, dan efek kognitif yang signifikan. Obat-obatan Z disetujui FDA untuk penanganan insomnia kronis, tetapi memiliki efek samping parasomnia, sedasi yang berlebihan, dan potensi toleransi.

- Obat Hipersomnia dan Narkolepsi

Selain obat untuk mengobati insomnia, ada juga obat yang digunakan untuk mengobati hipersomnia dan narkolepsi. Obat yang dapat digunakan sebagai anti-narkolepsi lini pertama adalah modafinil, armodafinil, pitolisant, natrium oksitosat, dan solriamfetol. Obat yang dapat digunakan sebagai lini kedua adalah methylphenidate dan amfetamin (Barker et al., 2020).

### 2.1.7 Komplikasi

Kurang tidur yang cukup dapat menyebabkan banyak komplikasi. Beberapa komplikasi ini dapat menyebabkan kesulitan tidur lebih lanjut. Kurang tidur menyebabkan peningkatan kortisol, yang dapat menyebabkan peningkatan gula darah, peningkatan tekanan darah, mengidam karbohidrat, dan gula, yang menyebabkan penambahan berat badan dan komplikasi medis dan psikiatri lainnya. Pengalaman subjektif dari kurang tidur dapat membuat Anda tertekan, yang dapat memperburuk komplikasi. Berikut ini adalah daftar komplikasi kurang tidur yang tidak komprehensif (Malik et al., 2018):

- Diabetes/resistensi insulin, Hipertensi, Obesitas, Apnea tidur obstruktif, Penyakit pembuluh darah, Stroke, Infark miokard, Depresi, Kecemasan, Psikosis.

### 2.1.8 Integrasi Ayat Tentang Kualitas Tidur

Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Furqan/25:47 tentang tidur: وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِيَأْسَا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Terjemahnya: “Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.” Bergantian antara siang dan malam adalah cara terbaik untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit, salah satunya terkait tidur. Menurut keyakinan Islam dan kesehatan, ada periode ketika tidur dapat diterima dan ada waktu ketika tidak, dan ada alasan untuk masing-masing yang mencegah kita dari tidur pada waktu tertentu.

Misalnya, dalam Islam, dilarang tidur sebelum sholat magrib karena dikhawatirkan akan tidur semalaman dan lupa mengerjakan sholat magrib di pagi hari. Menurut ayat di atas, waktu istirahat sebaiknya digunakan pada malam hari agar dapat tidur dengan nyaman dan rileks karena jika kita menggunakan waktu lain pada siang hari untuk tidur, banyak pekerjaan yang terbengkalai karena tidak selesai pada waktu yang seharusnya.

Pada Q.S. Ar-Ruum/30:23 juga dijelaskan tentang manajemen waktu tidur pada malam hari:

مِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِعَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Terjemahnya: “Dan diantara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.” Ayat ini menjelaskan bagaimana siang dan malam bergantian di bumi, orang-orang menggunakan siang hari untuk bekerja dan malam untuk istirahat. Tafsir ini sejalan dengan surah Al-Furqan ayat 47.

## 2.2 Produktivitas Kerja

### 2.2.1 Pengertian Produktivitas Kerja

Setiap perusahaan berupaya agar karyawan dapat mencapai kinerja optimal dengan meningkatkan produktivitas kerja. Produktivitas kerja karyawan menjadi indikator penting bagi kesuksesan perusahaan dalam menjalankan operasionalnya. Semakin tinggi produktivitas kerja karyawan di perusahaan, maka laba dan kinerja perusahaan akan meningkat. (Koopmans et al., 2014).

Secara umum, produktivitas diartikan sebagai hubungan antara keluaran (barang atau jasa) dengan masukan (tenaga kerja, bahan, uang). Produktivitas merupakan ukuran efisiensi produktif, yaitu perbandingan antara hasil keluaran dan masukan. Seringkali, masukan terutama terkait dengan tenaga kerja, sementara keluaran diukur berdasarkan satuan fisik atau nilai. (Koopmans et al., 2014).

Secara simpel, produktivitas mencerminkan perbandingan antara hasil produksi dan sumber daya yang digunakan selama proses produksi. Dalam konteks organisasi, sumber daya manusia dianggap sebagai elemen paling strategis dan harus diperhatikan dan diakui oleh manajemen. (Warnanti, 2015).

Jika produktivitas meningkat, ini hanya dapat terjadi karena adanya peningkatan efisiensi (waktu, bahan, tenaga kerja) dan perbaikan dalam sistem kerja, teknik produksi, serta peningkatan keterampilan tenaga kerja. (Kustini & Sari (2020) menyatakan bahwa produktivitas kerja adalah kemampuan untuk menghasilkan barang atau jasa dari berbagai sumber daya dan keterampilan yang dimiliki oleh setiap pekerja atau karyawan. (Sukardi, 2021).

### **2.2.2 Faktor-faktor yang Berpengaruh pada Produktivitas Kerja**

Untuk meningkatkan produktivitas kerja karyawan, perusahaan perlu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan, baik yang terkait dengan individu maupun faktor eksternal seperti lingkungan perusahaan dan kebijakan pemerintah (Latief et al., 2019).

Faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja karyawan meliputi umur, temperamen, keadaan fisik individu, kelemahan, dan motivasi. Faktor eksternal

meliputi kondisi fisik seperti suara, penerangan, waktu istirahat, lama kerja, upah, bentuk organisasi, lingkungan sosial, dan keluarga (Latief et al., 2019).

Permasalahan efisiensi dalam suatu organisasi adalah faktor yang krusial, terutama ketika terkait dengan penggunaan sumber daya input. Suwanto (2012) mengungkapkan bahwa beberapa faktor yang memengaruhi efisiensi kerja meliputi: pekerjaan yang menarik, upah yang layak, keamanan dan perlindungan dalam bekerja, pemahaman terhadap tujuan dan arti dari pekerjaan, suasana kerja yang kondusif, kesempatan promosi dan pengembangan diri sejalan dengan kemajuan perusahaan, pengakuan atas kontribusi dalam organisasi, empati dan pengertian terhadap masalah-masalah pribadi, loyalitas dari pimpinan, dan disiplin kerja yang tinggi. Oleh karena itu, jika karyawan diperlakukan dengan baik atau terdapat hubungan yang positif antara karyawan, maka mereka akan berpartisipasi dengan baik dalam proses produksi, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan efisiensi kerja. (Suwanto, 2012).

Menurut Ravianto yang dikutip (dalam Darmadi, 2012:263), ada beberapa faktor yang mempengaruhi produktivitas tenaga kerja, yaitu:

1. Pendidikan memiliki peran penting dalam meningkatkan wawasan dan pengetahuan seseorang. Khususnya dalam menguasai keterampilan yang relevan untuk dunia kerja.
2. Keterampilan dapat diperoleh melalui pendidikan formal atau melalui pengalaman di bidang tertentu. Dengan demikian, keterampilan tersebut akan semakin terasah dan sangat berharga dalam lingkungan perusahaan atau organisasi.

3. Tingkat kedisiplinan yang tinggi juga menjadi ciri dari produktivitas kerja yang baik. Disiplin ini melibatkan taat dan patuh terhadap nilai-nilai yang diyakini sebagai bagian dari tanggung jawab.
4. Sikap dan Etika Kerja yang baik menunjukkan perilaku yang patut dicontoh dan sesuai dengan peran dan jabatan yang dimiliki.
5. Motivasi tinggi berarti memiliki kesadaran intrinsik dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab yang diberikan.
6. Tingkat kepuasan terhadap gaji atau upah yang sesuai dengan kesepakatan awal dan sebanding dengan pekerjaan yang dilakukan, dapat meningkatkan produktivitas karyawan.
7. Kesehatan berperan penting dalam semangat kerja karyawan. Karyawan yang sehat cenderung lebih bersemangat dalam menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu, sehingga produktivitasnya meningkat.
8. Penguasaan teknologi juga mempengaruhi tingkat produktivitas karyawan. Kemampuan dalam menggunakan teknologi membantu pekerjaan menjadi lebih efisien dan target dapat dicapai dengan cepat, memberikan keuntungan bagi organisasi.

### **2.2.3 Indikator Produktivitas Tenaga Kerja**

Produktivitas sangat penting dalam suatu perusahaan agar karyawan dapat menyelesaikan pekerjaannya dengan cepat dan efisien. Untuk mengukur produktivitas diperlukan suatu indikator. Indikator ini disebut "hasil kerja". Hasil kerja mengukur seberapa banyak pekerjaan yang dapat dilakukan seseorang dalam waktu tertentu.



Kemampuan untuk melakukan tugas dengan baik adalah penting. Karyawan yang bersemangat dengan pekerjaan mereka dan terus mengembangkan keterampilan mereka lebih mungkin berhasil.

Produktivitas sangat penting bagi karyawan perusahaan. Dengan produktivitas pekerja, diharapkan pekerjaan dapat dilakukan secara efisien dan efektif, sehingga pada akhirnya diperlukan segala sesuatu untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, diperlukan indikator untuk mengukur produktivitas tenaga kerja, yaitu sebagai berikut (Sutrisno, 2017)

1. **Keterampilan** - dalam memiliki kemampuan untuk menyelesaikan suatu tugas. Kualifikasi karyawan sangat tergantung pada kompetensi dan profesionalismenya dalam bekerja.

2. **Meningkatkan hasil yang dicapai** - Hasil adalah sesuatu yang dapat dirasakan baik oleh yang mengerjakan maupun yang menikmati hasil pekerjaan tersebut.

3. **Semangat Kerja** - Ini merupakan upaya untuk menjadi lebih baik dari hasil sebelum-sebelumnya. Indikator ini menunjukkan etos kerja dan perbandingan hasil yang dicapai.

4. **Pengembangan diri** - Senantiasa mengembangkan diri untuk meningkatkan kemampuan kerja. Pengembangan diri dapat dilakukan dengan melihat tantangan dan harapan ke depan.

5. **Kualitas** - Selalu berusaha menjadikan kualitas lebih baik sebagai seorang karyawan.

6. **Efisiensi** - Perbandingan hasil yang dicapai dan total sumber daya yang digunakan. Input dan output merupakan aspek produktivitas yang berdampak signifikan bagi karyawan.

Menurut Wartana (dalam Siregar et al., 2020), sebagai karyawan, terdapat beberapa indikator produktivitas kerja yang meliputi:

1. Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri: Ini adalah kemampuan dari dalam diri karyawan untuk menggerakkan diri ke arah yang positif dalam melakukan tugas-tugasnya. Mereka memiliki motivasi yang kuat untuk bekerja.
2. Membangun kepercayaan diri: Meskipun setiap karyawan mungkin memiliki ketidakpercayaan pada kemampuan mereka, orang yang produktif akan terus membangun kepercayaan diri mereka. Mereka mengasah keterampilan dan belajar terus-menerus dengan motivasi untuk menjadi lebih baik dan percaya diri.
3. Tanggung jawab dalam pekerjaan: Setelah memiliki motivasi dan rasa percaya diri, karyawan yang produktif akan dengan mudah menjalankan tugas-tugas mereka dengan tanggung jawab penuh.
4. Menikmati pekerjaan: Semangat kerja datang dari motivasi dan rasa percaya diri yang telah terbentuk, sehingga karyawan menikmati pekerjaan yang sedang mereka lakukan.
5. Kemampuan mengatasi masalah: Produktivitas ditandai oleh kemampuan menghadapi tantangan dan masalah dengan cepat dan tepat. Mereka mampu merumuskan rencana cepat atau menemukan solusi dari masalah yang dihadapi.
6. Memberikan kontribusi yang positif: Karyawan yang produktif selalu memberikan kontribusi positif dalam segala situasi. Mereka terus berkarya dengan

semangat tinggi, meskipun menghadapi kesulitan, dan tidak terus-menerus mengeluh.

7. Memiliki potensi dalam pekerjaan: Potensi dan kemampuan karyawan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan menjadi indikator utama produktivitas yang baik. Mereka mampu menyelesaikan pekerjaan sesuai target dengan hasil yang memuaskan.

Untuk meningkatkan produktivitas kerja, perlu dipahami faktor apa saja yang mempengaruhi kesuksesan. Beberapa faktor tersebut antara lain yaitu usaha, motivasi, dan pengetahuan. Organisasi berusaha meningkatkan produktivitasnya dengan melakukan perbaikan terus-menerus pada semua bagian organisasi. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan memberikan SDM kekuatan untuk membantu karyawan merasa nyaman dan memiliki lingkungan kerja yang baik.

#### **2.2.4 Strategi untuk Meningkatkan Produktivitas Kerja**

Sebagaimana penelitian yang juga dilakukan oleh Prabawa & Supartha (2019:517), strategi yang dapat meningkatkan produktivitas kerja karyawan adalah:

##### **1. Pemberdayaan**

Pemberdayaan ini memperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara pemberdayaan dengan produktivitas kerja. Melalui pemberdayaan, karyawan akhirnya merasa bahwa mereka berharga dan diperlakukan secara adil.

## 2. Kerjasama tim

Kerjasama tim memperoleh hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kerjasama tim dengan produktivitas kerja. Karyawan lebih tertarik untuk bekerja sama dan dengan tim.

## 3. Pelatihan

Karyawan mau melakukan eksplorasi diri, terus mengembangkan potensi, dan didukung oleh lingkungan organisasi yang memberikan kesempatan untuk berkembang. Kerjasama yang baik antara karyawan dan perusahaan akan berdampak positif, baik bagi karyawan maupun kemajuan organisasi.

### 2.2.5 Integrasi Ayat Tentang Produktivitas Kerja

Surah At-Taubah ayat 105 berisikan perintah Allah SWT kepada hamba-Nya agar senantiasa bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Pekerjaan yang bertujuan untuk mencukupi kebutuhan keluarga serta mendekatkan diri kepada Allah SWT dapat bernilai ibadah.

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلَىٰ عَلِيمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Arti: "Katakanlah (Nabi Muhammad), “Bekerjalah! Maka, Allah, rasul-Nya, dan orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu. Kamu akan dikembalikan kepada (Zat) yang mengetahui yang gaib dan yang nyata. Lalu, Dia akan memberitakan kepada kamu apa yang selama ini kamu kerjakan,".

Isi kandungan dari Al-Qur'an Surah At-Taubah ayat 105 adalah anjuran kepada setiap muslim untuk bekerja keras. Lebih lanjutnya, keterangan tersebut

disampaikan kembali dalam hadits yang artinya: "Dari Abu 'Ubaid tuan dari 'Abdurrahman bin 'Auf bahwa dia mendengar Abu Hurairah RA berkata Rasulullah SAW bersabda, "Sungguh, seorang dari kalian yang memanggul kayu bakar dengan punggungnya lebih baik baginya daripada dia meminta-minta kepada seseorang, baik orang itu memberinya atau menolaknya." (HR. Al-Bukhari)

Dalam hadits lain pun dijelaskan pentingnya menjadi seorang pekerja keras, Rasulullah SAW bersabda: "Dari A-Miqdam ra dari Rasulullah SAW bersabda, "Tidak ada seorang yang memakan satu makanan pun yang lebih baik dari makanan hasil usaha tangannya sendiri. Sungguh Nabi Allah Daud AS memakan makanan dari hasil usahanya sendiri." (HR. Al-Bukhari)

Menurut Hamka, surah At-Taubah ayat 105 ini berhubungan dengan Surah Al Isra ayat 84 yang artinya, "Katakanlah: tiap-tiap orang beramal menurut bakatnya tetapi Tuhan engkau lebih mengetahui siapakah yang lebih mendapat petunjuk dalam perjalanan".

Kaitan surah At-Taubah ayat 105 dengan Surah Al-Isra ayat 84 tersebut adalah pada surat Al-Isra tersebut dilengkapi lagi bahwa Allah memerintahkan manusia untuk berusaha dan bekerja keras sesuai dengan bakat, tenaga serta kemampuannya.

### **2.3 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Produktivitas Kerja**

Kualitas tidur yang baik memiliki keterkaitan yang kuat dengan produktivitas kerja yang optimal.

Pertama-tama, tidur yang berkualitas mempengaruhi fungsi kognitif seseorang. Selama tidur, otak melakukan berbagai proses penting seperti konsolidasi memori dan pemulihan dari aktivitas harian. Tidur yang baik memastikan bahwa otak dapat memproses informasi dengan lebih baik dan memelihara kemampuan untuk berpikir kritis serta menyelesaikan masalah. Sebaliknya, kurang tidur atau tidur yang terganggu dapat mengarah pada penurunan kinerja kognitif, termasuk kesulitan dalam mempertahankan fokus, merespon dengan cepat, dan membuat keputusan yang tepat.

Kedua, hubungan antara kualitas tidur dan emosi sangat penting dalam konteks produktivitas. Tidur yang tidak memadai sering kali terkait dengan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan emosi negatif lainnya. Ini dapat mempengaruhi kualitas interaksi sosial di tempat kerja, kemampuan untuk mengelola konflik, serta motivasi dan semangat dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Individu yang kurang tidur cenderung lebih rentan terhadap perubahan suasana hati yang buruk dan memiliki tingkat keterlibatan yang rendah dalam pekerjaan mereka.

Selain itu, aspek fisik juga memainkan peran dalam hubungan antara tidur dan produktivitas. Kualitas tidur yang buruk telah terbukti berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan fisik seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Gangguan kesehatan ini dapat mempengaruhi absensi kerja dan

produktivitas secara keseluruhan. Studi Anggorokasih et al., (2019), telah menunjukkan bahwa jika pekerja konstruksi mengalami kelelahan saat bekerja, hal itu mempengaruhi produktivitas mereka. Salah satu penyebab utama kelelahan ini adalah ketika para pekerja terganggu oleh hal-hal seperti terbangun di tengah malam untuk pergi ke kamar mandi, atau lapar di malam hari. Jika seseorang mengalami kesulitan untuk bekerja secara produktif, hal itu dapat membuat mereka kehilangan minat dan semangat dalam pekerjaannya.

Oleh karena itu, memprioritaskan tidur yang cukup dan berkualitas tidak hanya meningkatkan kesejahteraan umum individu, tetapi juga mendukung pencapaian produktivitas kerja yang optimal.

