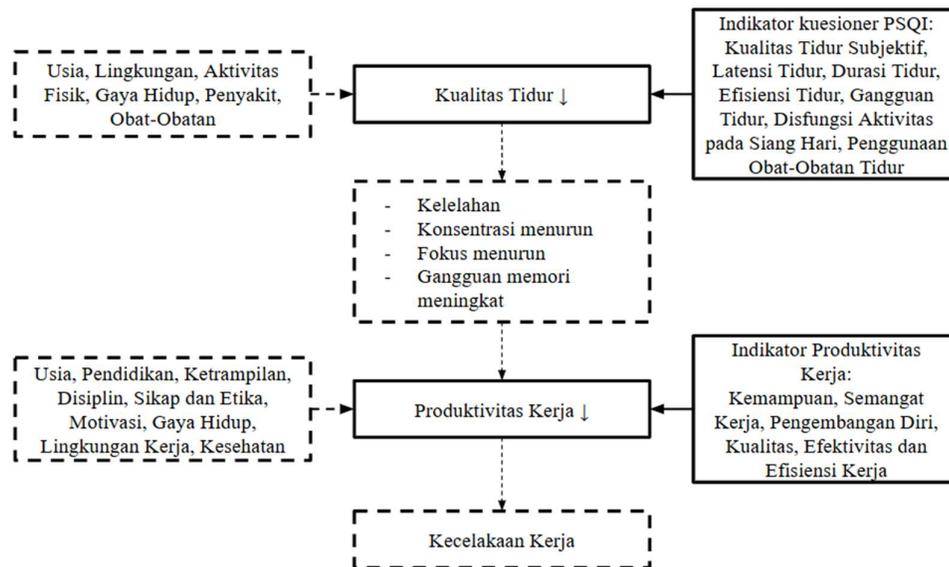


BAB 3

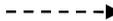
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual Penelitian



Gambar 2. 2 Kerangka Konseptual Penelitian

Keterangan:

-  : Variabel yang diteliti
-  : Variabel yang tidak diteliti
-  : Pengaruh/Faktor yang diteliti
-  : Pengaruh/Faktor yang tidak diteliti

- **Penjelasan Kerangka Konseptual Penelitian**

Dalam kerangka konseptual diatas dijelaskan bahwa kualitas tidur disebabkan oleh beberapa faktor yang akan diteliti sebagai berikut; usia, lingkungan, aktivitas fisik, gaya hidup, dan penyakit. Kualitas tidur diukur dengan menggunakan indikator dari PSQI yang meliputi kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan atau keluhan saat terbangun untuk menilai baik atau buruknya dari kualitas tidur orang tersebut. Jika kualitas tidur orang tersebut baik, tubuh akan memiliki banyak energi, kognitif baik, sistem kekebalan tubuh yang sehat, meningkatkan kemampuan ingatan, kewaspadaan, perhatian dan kinerja sepanjang hari, maka produktivitas kerjanya juga akan meningkat.

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan perasaan lelah atau tidak bugar saat terbangun serta sensasi yang tidak menyenangkan seperti ketidaknyamanan di berbagai area tubuh, yang dapat mengganggu fokus dan menurunkan produktivitas pekerja. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan beberapa penyakit seperti insomnia, sleep apnea dan narkolepsi. Hal tersebut berdampak pada fisik dan keadaan psikologis dari orang tersebut seperti memberikan efek kelelahan, nyeri otot, hipertensi, daya tahan tubuh menurun, cemas, mudah stress, konsentrasi menurun, gangguan memori serta motivasi menurun.

Maka dari itu, jika kualitas tidur seseorang tidak baik, hal tersebut dapat memberikan dampak buruk kepada orang tersebut dengan memberikan efek kelelahan serta konsentrasi dan motivasi kerja menurun yang berdampak pada

kemampuan, semangat, kualitas, efisiensi, ketrampilan dan disiplin kerja dari orang tersebut menurun yang pada akhirnya berdampak pada produktivitas kerjanya yang ikut menurun.

3.2 Hipotesis Penelitian

Kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan produktivitas kerja bagi Pekerja Pabrik Rokok Bagian Produksi PT Gajah Baru Kabupaten Malang.

