

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN SUBJEKTIF PADA PEGAWAI DINAS KESEHATAN PROVINSI NUSA TENGGARA BARAT DI MASA PANDEMI COVID-19

I Gusti Bagus Ngurah Ananda Rai Prema Wianta, Ni Ketut Sutiari*

Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat,
Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jalan P.B. Sudirman, Denpasar, Bali, 80232

ABSTRAK

Upaya penanganan Covid-19 di berbagai daerah dapat mempengaruhi kelelahan kerja. Kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang salah satunya yaitu kualitas tidur yang berkaitan dengan *circadian rhythm*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran kelelahan kerja, serta hubungan antara faktor kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada Pegawai Dinas Kesehatan Provinsi NTB di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*, dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner *Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Populasi penelitian ini 110 orang pegawai Dinas Kesehatan Provinsi NTB. Analisis dilakukan dengan univariabel dan bivariabel (uji *chi-square*). Hasil analisis univariabel didapatkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami kelelahan (52,73%), serta sebagian besar responden dengan kualitas tidur buruk (69,09%). Kemudian berdasarkan analisis bivariabel didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja ($p=0,000$) responden. Saran yang dapat diberikan yaitu lebih dapat mengenal gejala kelelahan secara umum; melakukan peregangan sebelum, di sela-sela bekerja dan sebelum pulang kerja; serta melakukan olahraga aktivitas fisik minimal 30 menit untuk memperbaiki kualitas Pegawai Dinas Kesehatan Provinsi NTB.

Kata Kunci : Kelelahan Subjektif, Kualitas Tidur, IFRC, PSQI

ABSTRACT

Handling Covid-19 pandemic in various region, can lead to work fatigue. Work fatigue can be influenced by various factors, such as sleep quality that related to circadian rhythm. This study aims to determine the proportion of work fatigue, and the correlation between sleep quality factors and work fatigue in Public Health Service Employees of NTB Province during the Covid-19 pandemic. This study is a quantitative study with cross-sectional design, using the *Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)* and *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* questionnaires for collecting the data. Population of this study is 110 Public Health Service Employees of NTB Province. The analysis was performed with univariable and bivariable (*chi-square test*). The results of the univariable analysis, showed more than half of the respondents experienced fatigue (52.73%), and most of the respondents had poor sleep quality (69.09%). Meanwhile based on the bivariable analysis, there was a significant correlation between sleep quality and work fatigue ($p=0.000$). Suggestions are to be able to recognize the symptoms of fatigue in general; stretching before, in between and after work; and do physical activity for at least 30 minutes a day to improve sleep quality of Public Health Service Employees of NTB Province.

Keyword : Subjective Fatigue, Sleep Quality, IFRC, PSQI

PENDAHULUAN

Pada tahun 2019, tepatnya pada tanggal 31 Desember 2019 telah dilaporkan kejadian penularan virus di Wuhan, Tiongkok. Virus ini belum pernah diidentifikasi sebelumnya dan dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk atau bersin (*droplet*). Penyebaran yang semakin meluas menarik

perhatian dunia akan adanya ancaman baru. Penyebaran yang semakin meluas membuat WHO menetapkan Covid-19 sebagai pandemi (Putri, 2020).

Pandemi Covid-19 telah membentuk suatu pola tatanan baru termasuk dalam dunia kerja. Infeksi yang terus meningkat dari hari ke hari di berbagai belahan dunia memunculkan

suatu tantangan baru, termasuk di Indonesia. Wilayah Indonesia yang sangat luas mengharuskan pemerintah pusat menjalin koordinasi khususnya dengan Dinas Kesehatan di daerah bersama dengan Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) (Kemendagri, 2020).

Dinas Kesehatan dalam menangani pandemi melakukan pemantauan terhadap orang-orang yang berasal dari negara terjangkit Covid-19, melakukan *tracing* kepada orang yang dinyatakan positif Covid-19, meningkatkan penyuluhan pencegahan Covid-19 kepada masyarakat, serta melakukan percepatan terhadap pelaksanaan vaksinasi baik dalam penyediaan fasilitas maupun logistik. (Kemendagri, 2020; Zahrotunnimah, 2020).

Dalam kondisi pandemi Dinas Kesehatan juga dihadapkan pada kondisi menyeimbangkan antara penanganan pandemi dan pemenuhan kebutuhan kesehatan esensial, agar setelah pandemi berakhir tidak ada penambahan kasus penyakit lain. Adapun pelayanan kesehatan esensial yang dimaksud diantaranya imunisasi, pemeriksaan ibu hamil, pengobatan pasien Tuberculosis (TB), HIV, penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi dan penyakit kronis lainnya (Kemenkes RI, 2020). Namun, hal ini juga dapat memunculkan permasalahan baru di Dinas Kesehatan Provinsi terkait dengan kelelahan kerja pada pegawainya akibat perbedaan situasi kerja saat kondisi normal.

Kelelahan kerja merupakan suatu perasaan subjektif terkait dengan kondisi tubuh seseorang, yang dapat disertai

dengan penurunan efisiensi dan kebutuhan saat bekerja. Semakin lama seseorang melakukan pekerjaannya maka semakin meningkat juga kelelahan yang ditimbulkan (Hidayat, 2016). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kelelahan kerja antara lain aktivitas kerja fisik, aktivitas kerja mental, stasiun kerja tidak ergonomis, sikap paksa, kerja statis dan monoton, lingkungan kerja ekstrem, nutrisi, waktu kerja, serta waktu istirahat yang berkaitan dengan *circadian rhythm* dan kualitas tidur. Adapun faktor lainnya yaitu lingkungan kerja yang terkait dengan iklim kerja, kebisingan dan penerangan (Tarwaka, Bakri dan Sudiajeng, 2004).

Adanya pandemi Covid-19 yang masih terjadi sampai saat ini sangat memungkinkan mempengaruhi kondisi pegawai dinas kesehatan terkait dengan kelelahan kerja. Berdasarkan wawancara pendahuluan dengan menggunakan kuesioner IFRC yang telah dilakukan peneliti kepada 10 orang pekerja, didapatkan hasil sejumlah 7 orang pekerja mengalami kelelahan sedang dan 3 orang pekerja mengalami kelelahan ringan. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kelelahan kerja subjektif pada Pegawai Dinas Kesehatan Provinsi NTB dan untuk mengetahui hubungan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja yaitu kualitas tidur.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*. Populasi target pada

penelitian ini adalah seluruh Pegawai Dinas Kesehatan Provinsi di Indonesia, dengan populasi terjangkau adalah Pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB). Sampel pada penelitian ini adalah Pegawai Dinas Kesehatan dengan Jabatan Fungsional dan Struktural, yang diambil secara acak dengan menggunakan metode *systematic random sampling*. Dalam pengumpulan data kuesioner yang digunakan yaitu *Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)* untuk mengukur kelelahan kerja, dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Adapun kedua kuesioner tersebut telah teruji validitas dan

reliabilitasnya. Kemudian analisis dilakukan secara bertahap dengan univariabel dan bivariabel (uji *chi-square*). Penelitian ini telah dilakukan review sesuai dengan kaidah etik penelitian dengan diterbitkannya *ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian Litbang FK Unud/RSUP Sanglah dengan Nomor : 1539/UN14.2.2.VII.14/LT/2021.

HASIL

Total responden pada penelitian ini berjumlah 110 orang. Adapun hasil analisis univariabel dan bivariabel penelitian ini sebagai berikut.

Tabel 1. Gambaran Kelelahan Kerja dan Kualitas Tidur Responden (n=110)

Variabel	f	%
Kelelahan Kerja		
Lelah	58	52,73
Tidak Lelah	52	47,27
Kualitas Tidur		
Kualitas Tidur Buruk	76	69,09
Kualitas Tidur Baik	34	30,91

Berdasarkan hasil yang telah disajikan pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa lebih dari separuh responden mengalami kelelahan kerja sejumlah 58 orang (52,73%), sedangkan responden yang tidak mengalami kelelahan sejumlah 52 orang (47,27%).

Variabel kualitas tidur sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sejumlah 76 orang (69,09%), sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur baik sejumlah 34 orang (30,91%).

Tabel 2. Analisis Bivariabel Antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja

Variabel	Kelelahan Kerja				p-value
	Lelah		Tidak Lelah		
	n	%	n	%	
Kualitas Tidur					
Kualitas Tidur Buruk	50	65,79	26	34,21	0,000
Kualitas Tidur Baik	8	23,53	26	76,47	

Berdasarkan hasil analisis bivariabel pada

Tabel 2, variabel kualitas tidur memiliki hubungan yang bermakna dengan kelelahan kerja pada responden yakni dengan memiliki nilai $p < 0,05$. Adapun nilai p-value kualitas tidur terhadap kelelahan ($p = 0,000$). Hasil

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak responden (52,73%) mengalami kelelahan. Hal serupa pada penelitian Purwaningsih (2018) yang mendapatkan hasil bahwa pegawai kantor kesehatan pelabuhan sebagian besar termasuk ke dalam kategori lelah (58,91%).

Pengendalian kelelahan kerja dapat dilakukan dengan pengendalian teknis atau pengendalian secara administratif. Pengendalian secara teknis dapat dilakukan dengan menyesuaikan peralatan kerja ergonomis sesuai dengan pekerjaannya. Sedangkan pengendalian administratif dapat dilakukan dengan mengatur jam kerja, jadwal kerja, cara kerja, dan pemberian waktu istirahat (Ramdan, 2018). Selain itu, terdapat cara lainnya yang menekankan pada sisi preventif dan promotif yaitu melakukan peregangan atau *stretching* di sela-sela

penelitian menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur buruk lebih cenderung mengalami kelelahan kerja subjektif (65,79%), dibandingkan responden dengan kualitas tidur baik yang mengalami kelelahan kerja (23,53%).

waktu kerja. Ditengah padatnya tuntutan pekerjaan Pegawai Dinas Kesehatan dalam menangani pandemi, mengharuskan pegawai dinkes untuk duduk berjam-jam di depan komputer yang dapat menimbulkan kelelahan, serta ditambah lagi harus melakukan kunjungan kerja ke lapangan.

Peregangan di sela-sela waktu kerja, dinilai dapat mampu menjaga fleksibilitas otot, sehingga tidak mengalami kelelahan atau pegal. Peregangan juga dapat melancarkan aliran darah, sehingga dapat menghambat stress, dan penyakit tekanan darah tinggi karena sirkulasi darah yang mendistribusikan oksigen dan nutrisi ke otak. Manfaat lainnya dapat meningkatkan kebugaran dan kinerja dalam bekerja ditengah tumpukan tugas pekerjaan (Kemenkes RI, 2018).

Kualitas tidur dari responden dikategorikan ke dalam kualitas tidur baik

dan kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan paling banyak responden memiliki kualitas tidur buruk sejumlah 76 orang (69,09%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik sejumlah 34 orang (30,91%). Penelitian yang dilakukan oleh Prakoso, Setyaningsih, dan Kurniawan (2018) juga didapatkan hasil bahwa tenaga kependidikan lebih dominan dengan kualitas tidur buruk (65,9%) dibandingkan dengan kualitas tidur baik (34,1%). Adapun penelitian ini kualitas tidur buruk dari pegawai dinkes dapat dipengaruhi beberapa poin penilaian dalam kuesioner PSQI diantaranya kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan *daytime dysfunction*.

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai perasaan puas seseorang terhadap waktu tidurnya sehingga tidak merasakan kelelahan perasaan gelisah dan mudah terangsang, apatis, lesu, kehitaman atau bengkak di sekitar mata, sakit kepala, sering menguap, mudah mengantuk dan mengalami mata perih (Pratama & Wijaya, 2020). Sehingga, kualitas tidur dapat mempengaruhi kelelahan yang dialami seorang pekerja, yang tidak hanya berdampak pada kelelahan kerja saja, namun juga pada penurunan kinerja dalam bekerja. Dengan demikian, seorang pekerja dengan kualitas tidur yang buruk sangat rentan mengalami kelelahan kerja daripada pekerja dengan kualitas tidur yang baik.

Hasil uji *chi-square* pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat

hubungan yang bermakna secara statistik antara kualitas tidur responden dengan kelelahan kerja ($p=0,000$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prakoso, Setyaningsih, & Kurniawan (2018) pada tenaga kependidikan, yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja ($p=0,031$).

Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juliana, Camelia, & Rahmiwati (2018) pada pekerja bagian produksi PT Arwana Anugrah Keramik Tbk, yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja ($p=0,0001$). Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasasti (2013) pada pekerja *workshop*, yang mendapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja ($p=0,222$).

SIMPULAN

Lebih dari separuh responden mengalami kelelahan kerja (52,73%), serta sebagian besar responden dengan kualitas tidur yang buruk (69,09%). Hasil uji statistik dengan *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja responden ($p=0,000$).

SARAN

Saran yang dapat diberikan kepada Pegawai Dinas Kesehatan Provinsi NTB yaitu lebih dapat mengenal gejala kelelahan secara umum agar dapat melakukan istirahat dari pekerjaan

sejenak. Kemudian pegawai dapat melakukan peregangan sebelum, di sela-sela, dan sebelum pulang kerja untuk menghindarkan diri dari kelelahan kerja. Untuk memperbaiki kualitas tidur, pegawai dinkes sebaiknya melakukan olahraga aktivitas fisik rutin minimal 30 menit sepulang bekerja.

Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lainnya terkait dengan kelelahan kerja seperti faktor lingkungan ataupun ergonomi pekerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada para Pegawai Dinas Kesehatan Provinsi NTB yang telah ikut berpartisipasi sebagai sampel dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, Z. (2016) "Pengaruh Stres Dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru SMPN 2 Sukodono Di Kabupaten Lumajang," *Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi Wiga*, 6(1), hal. 36–44.
- Juliana, M., Camelia, A. dan Rahmiwati, A. (2018) "Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT Arwana Anugrah Keramik, Tbk," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), hal. 53–63. doi: 10.26553/jikm.2018.9.1.53-63.
- Kemendagri (2020) *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah : Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen*.
- Kemenkes RI (2018) *Pentingnya Peregangan Di Sela-Sela Waktu Kerja, Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Tersedia pada: <https://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-peregangan-tubuh-di-sela-sela-waktu-kerja>.
- Kemenkes RI (2020) *Pelayanan Kesehatan Essensial tetap Menjadi Prioritas di Masa Pandemi COVID-19, Berita Kemenkes.go.id*. Tersedia pada: <https://www.kemkes.go.id/article/view/20100800007/pelayanan-kesehatan-essensial-tetap-menjadi-prioritas-di-masa-pandemi-covid-19.html>.
- Prakoso, D. I., Setyaningsih, Y. dan Kurniawan, B. (2018) "Hubungan Karakteristik Individu, Beban Kerja, Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Institusi Kependidikan X," *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(2), hal. 88–93.
- Prasasti, E. (2013) *Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Kelelahan Kerja pada Pekerja Workshop di PT. Jakarta Tahun 2013, jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Pratama, M. A. dan Wijaya, O. (2020) *Hubungan Antara Shift Kerja, Waktu Kerja Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Pada Pekerja Pt. Pamapersada Sumatera Selatan*. Tersedia pada: <http://eprints.uad.ac.id/16304/>.
- Purwaningsih, N. (2018) "Gambaran Kelelahan Kerja Pada Pegawai Di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas

- II Semarang.” Tersedia pada:
<https://digilib.ukh.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=01-gdl-nuningpurw-1776>.
- Putri, R. N. (2020) “Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19,” *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), hal. 705–709. doi: 10.33087/jiubj.v20i2.1010.
- Ramdan, I. M. (2018) *Kelelahan Kerja Pada Penenun Tradisional Sarung Samarinda*.
- Tarwaka, Bakri, S. H. dan Sudiajeng, L. (2004) *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA PRESS. Tersedia pada:
<http://shadibakri.uniba.ac.id/wp-content/uploads/2016/03/Buku-Ergonomi.pdf>.
- Zahrotunnimah (2020) “Langkah Taktis Pemerintah Daerah Dalam Pencegahan Penyebaran Virus Corona Covid-19 di Indonesia,” *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3), hal. 247–260. doi: 10.15408/sjsbs.v7i3.15103.