

**HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PRIMER PADA PEKERJA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

KARYA TULIS ILMIAH

Dimaksudkan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran
Pada Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh :

STEFANUS WIGUNA FERIAWAN

41160049

Fakultas Kedokteran

Universitas Kristen Duta Wacana

Yogyakarta

2020

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Stefanus Wiguna Feriawan
NIM : 41160049
Program studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi/Tesis/Disertasi (tuliskan salah satu)

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PRIMER PADA PEKERJA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
KRISTEN DUTA WACANA”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 24 Juli 2020

Yang menyatakan



Stefanus Wiguna Feriawan
NIM.41160049

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

**HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PRIMER PADA PEKERJA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
KRISTEN DUTA WACANA**

Telah diajukan dan dipertahankan oleh :

STEFANUS WIGUNA FERIAWAN

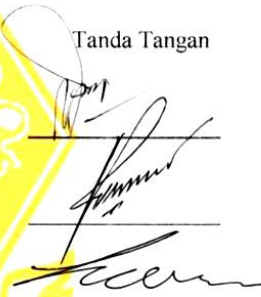
41160049

dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta
dan dinyatakan **DITERIMA**
untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran pada tanggal 24 Juli 2020

Nama Dosen

1. dr. Venny Pungus, Sp.KJ :
(Dosen Pembimbing I)
2. dr. RMS Haripurnomo K, MPH, Dr.PH :
(Dosen Pembimbing II)
3. dr. Lucas Nando Nugraha, M. Biomed :
(Dosen Penguji)

Tanda Tangan



Yogyakarta, 24 Juli 2020

Disahkan Oleh,


Dekan,

dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D

Wakil Dekan I bidang Akademik,



dr. Christiane Marlene Sooi, M.Biomed

PENYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PRIMER PADA PEKERJA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 24 Juli 2020

Yang menyatakan, _____



STEFANUS WIGUNA FERIAWAN

41160049

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : **STEFANUS WIGUNA FERIAWAN**

NIM : **41160049**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*), atas karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PRIMER PADA PEKERJA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selam tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 24 Juli 2020

Yang menyatakan,



Stefanus Wiguna Feriawan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan karunia dan mencurahkan berkat-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kejadian Insomnia Primer pada Pekerja Pekerja Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, mengarahkan dan mendukung penulisan karya tulis ilmiah ini hingga selesai. Kepada:

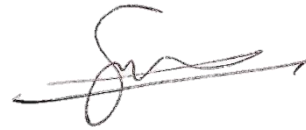
1. dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah memberikan izin terlaksananya penelitian ini.
2. dr. Venny Pungus, Sp.KJ selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk selalu membantu, membimbing, mendukung, memberikan masukan dan motivasi-motivasi dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
3. dr. RMS Haripurnomo K, MPH, Ph.D selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk selalu membimbing peneliti dengan sabar, mendukung, memberikan masukan dan motivasi kepada peneliti selama penulisan karya tulis ilmiah ini.

4. dr. Lucas Nando Nugraha, M. Biomed selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji, mengkritik serta memberikan saran-saran kepada peneliti demi membangun karya tulis ilmiah peneliti agar lebih baik lagi.
5. Alm. Prof. Dr. dr. Soebijanto sebagai dosen pembimbing awal yang telah memberikan judul penelitian dan bimbingan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
6. Kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, Iwan Setiyawan dan Feronica Liana Dewi. Kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan doa, perhatian, kasih sayang, motivasi serta selalu sabar mengingatkan dan memberikan saran kepada peneliti dalam proses pembuatan karya tulis ilmiah ini.
7. Nathanael Wiguna Feriawan, saudara yang saya sayangi, terimakasih karena selalu memberi dukungan dalam doa, mendukung, memberikan perhatian dan kasih sayang.
8. Sahabat perkuliahan : Kristoforus Ian Aviananda, Dhimas Setyanto, Dewa Dirgantara, Arturo Krilson Sabana, Deddy Cervin dan Rudolf Gultom yang selalu memberikan dukungan serta memberikan semangat dan motivasi kepada penulis selama pengerjaan karya tulis ilmiah ini.
9. Sahabat dalam perantauan tempat mengobrol dan berdiskusi yaitu Naftali Novian yang selalu berdiskusi dan memberikan semangat kepada penulis.
10. Teman satu topik penelitian yaitu Yulius Dennis yang selalu berdiskusi dan memberikan dukungan kepada penulis.

11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam pembuatan karya tulis ilmiah baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini sehingga kritik dan saran dapat penulis terima demi penulisan karya tulis yang lebih baik lagi. Semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, 24 Juli 2020



Stefanus Wiguna Feriawan

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
LEMBAR PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	2
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.3.1.Tujuan Umum.....	3
1.3.2.Tujuan Khusus	3
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.4.1.Manfaat teoritis	4
1.4.2.Manfaat praktis	4
1.5. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Telaah Pustaka.....	6
2.1.1.Pekerja	6
2.1.1.1. Pengertian.....	6
2.1.1.2. Kewajiban Pekerja	6
2.1.1.3. Hak Pekerja	7
2.1.1.4. Penggolongan Pekerja.....	7
2.1.2. Beban Kerja	7
2.1.2.1. Pengertian.....	7

2.1.2.2. Faktor-faktor.....	8
2.1.2.3. Penilaian dan Pengukuran	11
2.1.3. Tidur	18
2.1.3.1. Pengertian Tidur	18
2.1.3.2. Fisiologis Tidur	18
2.1.3.3. Fungsi Tidur	19
2.1.3.4. Dampak Kurang Tidur	20
2.1.4. Insomnia	20
2.1.4.1. Pengertian Insomnia	20
2.1.4.2. Klasifikasi Insomnia	21
2.1.4.3. Kriteria Diagnosis	21
2.1.4.4. Etiologi Insomnia	22
2.1.4.5. Pengukuran Insomnia	22
2.2. Landasan Teori	22
2.3. Kerangka Konsep	23
2.4. Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1. Desain Penelitian	24
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	24
3.3. Populasi dan Subyek Penelitian.....	24
3.3.1. Populasi Sampel.....	24
3.3.2. Kriteria Inklusi	25
3.3.3. Kriteria Eksklusi	25
3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	25
3.4.1. Variabel Penelitian	25
3.4.2. Definisi Operasional.....	26
3.5. Perhitungan Besar Sampel (<i>Sampel Size</i>)	26
3.6. Instrumen Penelitian	27
3.7. Pelaksanaan Penelitian.....	27
3.8. Analisis Data	28

3.9. Etika Penelitian.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1. Hasil Penelitian.....	29
4.1.1. Analisis Univariat	29
4.1.2. Analisis Bivariat.....	32
4.2. Pembahasan.....	32
4.2.1. Analisis Univariat	32
4.2.2. Analisis Bivariat.....	38
4.3. Keterbatasan Penelitian.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
5.1. Kesimpulan.....	40
5.2. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41

© UKYDWN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. Indikator Beban Mental NASA-TLX.....	13
Tabel 3. Definisi Operasional.....	26
Tabel 4. Karakteristik Demografik Sampel berdasarjan Kejadian Insomnia Primer	29
Tabel 5. Distribusi berdasarkan Beban Kerja Mental.....	30
Tabel 6. Distribusi <i>White Collar</i> dan <i>Blue Collar</i>	31
Tabel 7. Hasil Uji <i>Spearman</i>	32

© UKDW

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rating Scale Mental Effort (RSME)	16
Gambar 2. Modified Cooper-Harper Scale	16
Gambar 3. Modified Cooper-Harper Scale	17
Gambar 4. Kerangka Konsep	23
Gambar 5. Pelaksanaan Penelitian.....	27

©UKDW

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup	45
Lampiran 2. Lembar Informasi untuk Subjek Penelitian	46
Lampiran 3. Informed Consent.....	48
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	50
Lampiran 5. Keterangan Kelaiakan Etik.....	55
Lampiran 6. Analisis Data Univariat Karakteristik Sampel.....	56
Lampiran 7. Analisis Data Bivariat <i>Spearman</i>	59

©UKDW

**HUBUNGAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PRIMER PADA PEKERJA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

Stefanus Wiguna Feriawan¹, Venny Pungus², RMS Haripurnomo K¹

1. *Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana,*
2. *Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta*

Korespondensi : Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana
Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo 5-25 Yogyakarta 55224, Indonesia
Telp: +62-274-563929, Email: penelitianfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Insomnia merupakan gangguan psikologis yang banyak ditemui pada penduduk dunia dan dapat memiliki konsekuensi yang serius. Sekitar 20-50% penduduk dunia dewasa muda dilaporkan mengalami gangguan tidur, bahkan sekitar 17% mengalami gangguan tidur serius. Prevalensi insomnia usia 15 tahun ke atas sekitar 31.432 orang, 33,3% sampel mengalami “*Sub-threshold Insomnia*” dan 11% sampel mengalami “*Insomnia Symptoms*”.

Tujuan: Mengetahui hubungan beban kerja mental dengan kejadian insomnia primer pada pekerja Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana (FK UKDW).

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian diikuti 47 pekerja FK UKDW. Data dianalisis secara bivariat dengan uji *Spearman*.

Hasil: Total 47 subyek penelitian diikuti oleh 25 laki-laki (53,2%) dan 22 perempuan (46,8%) dengan kelompok usia terbanyak adalah 25-34 tahun. Kejadian insomnia lebih banyak pada laki-laki (63%) dan terbanyak pada kelompok usia 25-34 tahun. Beban Kerja Mental (BKM) lebih tinggi pada perempuan (40,9%) dan tertinggi pada kelompok usia 45-54 tahun. Tidak terdapat hubungan secara statistik antara BKM dengan kejadian insomnia ($p = 0,077$).

Kesimpulan penelitian: Tidak terdapat hubungan antara BKM dengan kejadian insomnia primer pada pekerja FK UKDW.

Kata kunci: Beban Kerja Mental, Insomnia Primer, Pekerja

**CORRELATION OF MENTAL WORKLOAD WITH INCIDENCE OF
PRIMARY INSOMNIA IN FACULTY OF MEDICINE DUTA WACANA
CHRISTIAN UNIVERSITY WORKERS**

Stefanus Wiguna Feriawan¹, Venny Pungus², RMS Haripurnomo K¹

1. *Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University*
2. *Bethesda Hospital, Yogyakarta, Indonesia*

Correspondence: Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University
Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo 5-25 Yogyakarta 55224, Indonesia
Phone: +62-274-563929, Email: penelitianfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRACT

Background: Insomnia is a psychological disturbance which is mostly found in the world population and it can have serious consequences. Around 20-50% of the young adult world population reported experiencing sleep disorder, even around 17% having a serious sleep disorder. Prevalence of insomnia at the age of 15 years and over around 31,432 people, 33,3% sample experiencing “*Sub-treshold Insomnia*” and 11% of sample experiencing “*Insomnia Symptoms*”.

Purpose: to determine the correlation of mental workload with incidence of Primary Insomnia in Faculty of Medicine Duta Wacana Christian University.

Method: This study was an analytic observational study with cross sectional design. The study was followed by 47 Faculty of Medicine Duta Wacana Christian University workers. Data were analyzed bivariately with *Spearman Test*.

Result: A total of 47 subjects were followed by 25 men (53,2%) and 22 women (46,8%) with the most age groups being 25-34 years. The incidence of primary insomnia was higher in men (63%) and the most age groups being 25-34 years. The incidence of mental workload was higher in women (40,9%) and the most age groups being 45-54 years. There was no statistical correlation between mental workload with incidence of primary insomnia ($p = 0,077$).

Conclusion: There is no correlation between mental workload with incidence of Primary Insomnia in Faculty of Medicine Duta Wacana Christian University.

Keywords: Mental Workload, Primary Insomnia, Workers

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap instansi memerlukan sumber daya demi mencapai tujuan dari instansi tersebut. Salah satu sumber daya yang penting dan dikatakan sebagai darah kehidupan suatu instansi adalah sumber daya manusia. Sumber daya manusia harus dikembangkan dan dikelola dengan baik sehingga tujuan instansi dapat tercapai (Simamora, 2006).

Salah satu sumber daya manusia dalam suatu instansi adalah karyawan. Karyawan merupakan salah satu pekerjaan utama yang terbanyak di Indonesia dan merupakan bagian dari pekerja. Menurut status pekerjaan utama dan kegiatan formal/informal didapatkan sebanyak 38,11% penduduk Indonesia bekerja sebagai buruh/karyawan/pegawai (Badan Pusat Statistik, 2018).

Semua pekerjaan selalu memiliki beban kerja. Beban kerja dapat mempengaruhi kualitas kerja seorang pekerja. Beban kerja berlebih dapat menimbulkan masalah psikologis dan mempengaruhi produktivitas (Seward, 1997). Pada dasarnya beban kerja yang berlebih dapat menyebabkan stress kerja. Stress kerja yang tidak atau belum diatasi dengan baik akan berakibat buruk pada pekerja, menyebabkan ketidak mampuan berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan, baik lingkungan pekerjaan maupun lingkungan luar. (Siagian, 2012). Berdasarkan “*National Institute for Occupational Safety and Health*” berbagai stressor dapat menimbulkan reaksi psikis, fisiologis dan perilaku yang

mempengaruhi kesehatan. Salah satu perilaku yang dapat terjadi akibat stressor adalah insomnia (Barry S, et al., 2006).

Insomnia merupakan gangguan psikologis yang banyak ditemui pada penduduk dunia dan dapat memiliki konsekuensi yang serius. Insomnia memiliki gejala berupa kesulitan untuk memasuki tidur dan kesulitan untuk mempertahankan tidur (Cunninton, et al., 2013)

Diperkirakan sekitar 20 % - 50 % penduduk dunia dewasa muda dilaporkan mengalami gangguan tidur, bahkan sekitar 17 % mengalami gangguan tidur serius (Potter & , 2005). Prevalensi insomnia di Indonesia berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia dengan sampel penduduk usia 15 tahun ke atas sekitar 31.432 orang, ditemukan bahwa 33,3 % sampel mengalami “*Sub-treshold Insomnia*” dan 11 % sampel mengalami “*Insomnia Symptoms*” (Peltzer & Supra, 2019). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Polandia dengan mengambil sampel sebanyak 2.401 sampel, ditemukan bahwa 50,5 % sampel mengalami gangguan tidur (Nowicki, et al., 2016). Sekitar 13% - 33% penduduk dewasa Australia mengalami gejala insomnia berupa kesulitan untuk masuk dalam tidur atau kesulitan mempertahankan tidur. (Cunninton, et al., 2013).

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan yang akan diangkat oleh peneliti adalah hubungan antara beban kerja mental dengan kejadian insomnia primer pada pekerja Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana (FK UKDW).

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan beban kerja mental dengan kejadian insomnia primer pada pekerja di FK UKDW.

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1. Mengetahui hubungan beban kerja mental dengan kejadian insomnia primer pada pekerja bagian Bagian Administrasi Akademik (BAA) di FK UKDW.

1.3.2.2. Mengetahui hubungan beban kerja mental dengan kejadian insomnia primer pada pekerja bagian laboratorium (laboran) di FK UKDW.

1.3.2.3. Mengetahui hubungan beban kerja mental dengan kejadian insomnia primer pada pekerja bagian dekanat di FK UKDW.

1.3.2.4. Mengetahui hubungan beban kerja mental dengan kejadian insomnia primer pada pekerja bagian keuangan di FK UKDW.

1.3.2.5. Mengetahui hubungan beban kerja mental dengan kejadian insomnia primer pada pekerja bagian *Medical Information and Technology* (MIT) di FK UKDW.

1.3.2.6. Mengetahui hubungan beban kerja mental dengan kejadian insomnia primer pada pekerja bagian Satuan Pengamanan (Satpam) di FK UKDW.

1.3.2.7. Mengetahui hubungan beban kerja mental dengan kejadian insomnia primer pada pekerja bagian perpustakaan di FK UKDW.

1.3.2.8. Mengetahui hubungan beban kerja mental dengan kejadian insomnia primer pada pekerja bagian *Cleaning Service* (CS) di FK UKDW.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi landasan dalam penelitian berikutnya bagi mahasiswa dan dapat menjadi landasan dalam meningkatkan kesejahteraan pekerja.

1.4.2. Manfaat praktis

1.4.2.1. Bagi peneliti

Peneliti memperoleh pengetahuan mengenai hubungan beban kerja mental dengan kejadian insomnia primer pada pekerja suatu instansi.

1.4.2.2. Bagi instansi

Hasil penelitian dapat digunakan oleh instansi sebagai bahan evaluasi untuk menilai permasalahan beban kerja mental pekerja dan sebagai langkah awal untuk menyeimbangkan beban kerja mental.

1.4.2.3. Bagi pekerja

Hasil penelitian dapat digunakan oleh pekerja untuk mengukur tingkat beban kerja mental yang mereka lakukan dan sebagai langkah untuk menyeimbangkan beban kerja.

1.4.2.4. Bagi masyarakat

Hasil penelitian dapat digunakan oleh masyarakat sebagai informasi untuk mengetahui hubungan beban kerja mental dengan kejadian insomnia primer pada pekerja suatu institusi.

1.5. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil penelusuran beberapa literature yang dilakukan oleh peneliti mengenai jurnal dan hasil studi sebelumnya yang berkaitan dengan beban kerja, terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, antara lain:

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Metode	Subyek	Hasil
(Afrianti, et al., 2011)	Stresor Kerja dan Insomnia pada Petugas Pemadam Kebakaran di Jakarta Selatan	<i>Cross-Sectional</i>	Pemadam kebakaran di Jakarta Selatan, 259 responden yang mengisi kuesioner dengan lengkap.	Didapatkan 111 orang (42,9%) menderita insomnia. Dengan komposisi 88 orang (34%) menderita insomnia ringan dan 23 orang (8,9%) menderita insomnia sedang.
(Anggerian i, et al., 2016)	Hubungan antara Usia, Shift Kerja, Beban Kerja, Stress Kerja, Konsumsi Kafein dan Kebiasaan Olahraga dengan Insomnia	<i>Cross-Sectional</i>	Perawat di RSUD Dr. Soedarso Pontianak, sebanyak 341 orang.	Responden yang mengalami beban kerja sedang cenderung mengalami insomnia lebih besar yaitu 67,7%.
(Hamel, et al., 2018)	Hubungan antara Beban, Masa Kerja dan Shift Kerja dengan Gangguan Pola Tidur pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum GMIM Pancaran Kasih Manado	Observasional analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Perawat di Instalasi Gawat Darurat Non Trauma RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado berjumlah 32 orang	Ada hubungan beban kerja perawat dengan gangguan pola tidur pada perawat di ruangan rawat inap Rumah Sakit Umum GMIM Pancaran Kasih Manado

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan kejadian insomnia pada pekerja Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

5.2. Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian terhadap beban kerja fisik yang juga sebagai sumber beban kerja dalam melakukan pekerjaan pada pekerja di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

DAFTAR PUSTAKA

- Afonso, P., Fonseca, M. & Pires, J. F. (2017) Impact of working hours on sleep and mental health. *Occupational Medicine*, Volume 67, pp. 377-382.
- Afrianti, R., Widyahening, I. S., Amri, Z. & Kusumawardhani, A. (2011) Stresor Kerja dan Insomnia pada Petugas Pemadam Kebakaran di Jakarta Selatan. *J Indon Med Assoc*, Volume 61, pp. 487-492.
- Anggeriani, D., Trisnawati, E. & Rossa, I. (2016) Hubungan antara Usia, Shift Kerja, Beban Kerja, Stres Kerja, Konsumsi Kafein dan Kebiasaan Olahraga dengan Insomnia. *JUMANTIK*, Volume 3, pp. 1-9.
- Ardiyanti, N., Wahyuni, I., S. & Jayanti, S. (2017) Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Keperawatan dan Tenaga Kebidanan di Puskesmas Mlati II Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 5, pp. 264-273.
- Badan Pusat Statistik Provinsi D.I.Yogyakarta (2018) *Statistik Ketenagakerjaan Daerah Istimewa Yogyakarta 2017-2018*. [Online] Available at: <https://yogyakarta.bps.go.id/publication/2018/07/18/047d278fd0081c0f90384a32/statistik-ketenagakerjaan-provinsi-daerah-istimewa-yogyakarta-2017-2018.html> [Diakses pada 13 Juni 2020].
- Badan Pusat Statistik (2018) *Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Februari 2018*. No.42/05/Th.XXI, Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Barry S, L., David H, W., Sherry L, B. & Rosemary K, S. (2006) Occupational and environmental health - recognizing and preventing disease and injury. 5th ed. In: Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins, pp. 383-392.
- Bishop, J. (1997) 'What we know about employer-provided training? A review of the literature. *Research in Labor Economics*, Volume 16, pp. 19-87.
- Budiyanto, T. & Pratiwi (2010) Hubungan Kebisingan dan Masa Kerja terhadap Terjadinya Stress Kerja Pada Pekerja di Bagian Tenun PT Agung Saputra Tex Piyungan Bantul Yogyakarta. *Journal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Volume 4, pp. 128-134.
- Carskadon & Dement (2011) Monitoring and staging human sleep. In: *Principles and practice of sleep medicine*. St. Louis: Elsevier Saunders, pp. 16-26.
- Chokroverty, S. (2010) Overview of sleep & sleep disorders. *Indian J Med*, pp. 126-140.

Cunninton, D., Junge, M. F. & Fernando, A. T. (2013) Insomnia: prevalence, consequences and effective treatment. *The Medical Journal of Australia*, pp. S36-S40.

Davenport, T. H., Thomas, R. J. & Cantrell, S. (2002) The mysterious art and science of knowledge-worker performance. *MIT Sloan Management Review*, Volume 44, pp. 23-30.

Espie, C. (2002) Insomnia : Conceptual Issue in The Development, Persistence, and Treatment of Sleep Disorder in Adult. *Annual Review*.

Fortner, M. L. (1970) Vocational choices of high school girls : Can they be predicted?. *Vocational Guidance Quarterly*, pp. 203-206.

Guyton, A. C. & Hall, J. E. (2014) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 12 ed. Jakarta: EGC.

Hamel, R. S., Rompas, R. M. & Doda, V. D. (2018) Hubungan antara Beban, Masa Kerja dan *Shift* Kerja dengan Gangguan Pola Tidur pada Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum GMIM Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Keperawatan*, Volume 6, pp. 1-10.

Harahap, S. S. & Widyaiswara (2019) Hubungan Usia, Tingkat Pendidikan, Kemampuan Bekerja dan Masa Bekerja terhadap Kinerja Pegawai dengan Menggunakan Metode Pearson Correlation. *Teknovasi*, Volume 6, pp. 12-26.

Hart, S. G. & Staveland, L. E. (1988) *Development of NASA Task Load Index (TLX): Results of Empirical and Theoretical Research*, California: NASA-Ames Research.

Hendrawan, B., Ansori, M. & Hidayat, R. (2013) Pengukuran dan Analisis Beban Kerja Pegawai Bandara Hang Nadim. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi dan Manajemen Bisnis*, 1(1), pp. 1-14.

Hernanto, A., Achiraeniwati, E. & Rejeki, Y. S. (2018) Pengukuran Beban Kerja dengan Menggunakan Metode Modified Cooper Harper. *Prosiding Teknik Industri*. Volume 4 No. 2.

Ibrahim, H., Munawir, A. & Githa N Y (2016) Faktor-faktor yang berhubungan dengan Stress Kerja Pada Pekerja Factory 2 PT Maruki International Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Volume 8.

Jacobs, K., Hellman, M. & Markowitz, J. (2013) Workload. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*.

- Kusumawarddhani, D. A., Husein, A. N. & Bakhriansyah, M. (2014) Hubungan Kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Unlam Banjarmasin. *BERKALA*, Volume 10.
- Lemeshow (1997) *Besar Sample dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. Alih Bahasa.
- Lewis, E. C., Wolins, L. & Yelsma, J. J. (1967) The academic interest of college women : A factorial study. *Personnel and Guidance Journal*, pp. 258-262.
- Merijanti, Lie, Pusparini, Meiyanti, Alvina, Novia, Ida, Tjahjadi, Muljadi. (2019) Heavy mental workload increase poor sleep quality in informal garment workers. *Universa Medicina*. 38. 202. 10.18051/UnivMed.2019.v38.202-208.
- Nakata, A., Haratani, T., Kawakami, N., Miki, A., Kurabayashi, L., & Shimizu, H. (2000). Sleep Problems in White-Collar Male Workers in an Electric Equipment Manufacturing Company in Japan. *Industrial Health*, 38, 62-68.
- Nowicki, Z. et al. (2016) Prevalence of self-report insomnia in general population of Poland. *Psychiatr.Pol*, pp. 165-173.
- Peltzer, K. & Supra, P. (2019) Prevalence, social and health correlates of insomnia among persons 15 years and older in Indonesia. *Psychology, Health & Medicine*, pp. 757-768.
- Potter, Kerr, Perry & Wood (2006) *Buku Fundamental Keperawatan*. 6 ed. Jakarta: EGC.
- Potter & P. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi 4 Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Purwanto, S. (2008) Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi. *Jurnal Kesehatan*, Volume 1, pp. 141-148.
- Rudimin., Harianto, T. & Rahayu, W. (2017) Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News*, Volume 2, pp. 119-127.
- Rianjani, E., Nugroho, H. A. & Astuti, R. (2011) Kejadian Insomnia Berdasar Karakteristik dan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. *FIK kes*, Volume 4, pp. 194-209.
- Sarsour, K., Van Brunt, D. L., Johnston, J. A., Foley, K.A., Morin, C.M. & Walsh, J.K. (2010) Associations of nonrestorative sleep with insomnia, depressions, and daytime function. *Sleep Med*, 11(10), 965-972.

- Sayekti, N. P. W. & Hendrati, L. Y. (2015) Analisis Risiko Depresi, Tingkat *Sleep Hygiene* dan Penyakit Kronis dengan Kejadian Insomnia pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Volume 3, pp. 191-193.
- Seward (1997) Occupational Stress. In: *Occupational and enviromental medicine. 2nd ed.* New York: Appleton and Lange, pp. 585-614.
- Siagian, S. P. (2012) *Kiat Meningkatkan Produktivitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Simamora, H. (2006) *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: STIE YKPN.
- Simanjutak, R. A. & Situmorang, D. A. (2010) Analisis Pengaruh *Shift Kerja* terhadap Beban Kerja Mental dengan Metode *Subjective Workload Assesment Technique* (SWAT). *Journal Teknologi*, pp. 53-60.
- Susanti, L. (2015) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, pp. 951-956.
- Susetyo, J., Simanjutak, R. A., & Wibisono, R. C. (2012) Pengaruh Beban Kerja Mental Dengan Menggunakan Metode NASA TASK LOAD INDEX (TLX) Terhadap Stres Kerja. *Prosiding Seminar Nasional Aplikasi Sains & Teknologi (SNAST) Periode III*, pp. 75-82.
- Tanjung, C. & Sekartini, R. (2004) Masalah Tidur pada Anak. *Sari Pediatri*, Volume 6, pp. 138-142.
- Tarwaka (2015) *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Offset.
- Tarwaka, Bakri, S. H. & Sudiajeng, L. (2004) *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA PRESS.
- Telaumbanua, D. (2019) *Hukum Ketenagakerjaan*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Widiyanti, A., Johnson, A. & Waard, D. d. (2010) Pengukuran Beban Kerja Mental dalam *Searching Task* dengan Metode *Rating Scale Mental Effort* (RSME).
- Wulanyani, N. M. S. (2013) Tantangan dalam Mengungkap Beban Kerja Mental. *BULETIN PSIKOLOGI*, Volume 21, pp. 80-89.
- Zhang, J. et al. (2016) Emergence of Sex Differences in Insomnia Symptoms in Adolescents: A Large-Scale School-Based Study. *SLEEP*, 39(8), pp. 1563-1570.