

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas tidur merupakan penilaian kesanggupan individu untuk memperoleh jumlah waktu istirahat yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kualitas tidur menjadi indikator dalam menilai kesehatan fisik, mental, dan aktivitas dari individu. Setiap individu yang sudah dewasa memerlukan waktu tidur 7 (tujuh) hingga 9 (sembilan) jam setiap malam, waktu tidur (*sleep latency*) kurang dari tiga puluh menit, serta efisiensi tidur minimal 85% (National Sleep Foundation, 2024). Tidur juga berkaitan dengan metabolisme dan fungsi neuroendokrin yang berarti pada seseorang mengalami gangguan tidur akan mengakibatkan terganggunya fungsi endokrin serta metabolisme tubuh (Sejbuk et al., 2022). Kualitas tidur penting untuk diperhatikan terhadap produktivitas kerja, penting untuk pemulihan tubuh, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi (Mustamin et al., 2025). Kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi individu dalam keterlibatan kerja menjadi lebih kreatif. Perilaku yang kreatif dapat diartikan proses menciptakan pemikiran yang inovatif (Wang et al., 2024). Perilaku ini hendaknya menjadikan pemulihan secara holistik bagi pegawai (Baghdadi, 2024).

Data dari *National Sleep Foundation*, gangguan tidur pada seluruh dunia tercatat angka 67% dimana terdapat 1.508 individu di Asia Tenggara (Dwiyantri et al., 2023). *American Heart Association* menyatakan, sekitar 1 dari 3 orang dewasa melaporkan tidak mendapatkan istirahat yang cukup secara teratur (American Heart Association, 2022). Di Indonesia diperkirakan sekitar dari total 238 juta masyarakat, 10% sekitar 28 juta orang memiliki masalah tidur (Budiman et al., 2025). Data terbaru tahun (2023) menyatakan, pada umur ≥ 19 tahun sebesar 43,7% di Indonesia mengalami gangguan tidur (Edison & Nainggolan, 2021). Pada Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta belum ada data yang spesifik yang menggambarkan masalah tidur.

Kesehatan dan produktivitas berkaitan erat dengan pentingnya tidur. Kurang tidur lebih dari tiga kali seminggu dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiometabolik sebesar 45-60% dan mengalami peningkatan kematian dini hingga dua belas persen (*World Health Organization*, 2024a). Diperkirakan sekitar 50-70 juta orang Amerika menderita gangguan tidur kronis berkelanjutan (*American Heart Association*, 2022). Sejalan dengan fenomena yang terjadi, juga terjadi di Indonesia terdapat studi terbaru menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko hipertensi penyakit jantung, obesitas, dan diabetes melitus tipe dua (Gottesman et al., 2024). Jangka waktu tidur yang kurang dari enam jam meningkatkan risiko dua kali lipat bagi kelompok pasien yang mengidap penyakit jantung dan diabetes (Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, 2025).

Kualitas tidur menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan, terutama pada individu dewasa umur produktif. Namun, kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor, baik dari fisiologis, psikologis, dan lingkungan. Faktor-faktor tersebut meliputi obat-obatan yang mempengaruhi tidur, gaya hidup, pola tidur yang biasa, stres emosional, lingkungan, olahraga dan kelelahan, asupan makanan dan kalori (Potter et al., 2017). Selain itu, aktivitas fisik juga berpengaruh signifikan untuk mempengaruhi kualitas tidur pada orang dewasa. Gejala gangguan tidur dapat dikurangi melalui peningkatan aktivitas dan olahraga reguler, melalui mekanisme fisiologis dan psikologis seperti regulasi mood, pengurangan stres, dan peningkatan ritme sirkadian (Korkutata et al., 2025).

Aktivitas fisik dapat membantu tidur lebih baik antara lain, meningkatkan produksi melatonin yang mengatur siklus bangun-tidur, mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati. Peningkatan suhu pada aktivitas fisik juga membantu memfasilitasi rasa kantuk lebih mudah (Alnawwar et al., 2023). Seorang membutuhkan tidur setelah melakukan aktivitas, tubuh akan memberikan sinyal untuk istirahat. Energi dalam tubuh manusia berkurang setelah melakukan aktivitas akan merasa lelah. Ketika tubuh lelah, seseorang perlu tidur agar tubuh optimal pada keesokan harinya sehingga dapat

memperbaiki kualitas tidur (Oktaviani et al., 2024). Berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa, orang berumur 13-64 tahun sebanyak 43% terbangun di malam hari akibat stres kerja (Andriany & Pertiwi, 2021).

STIKes Panti Rapih Yogyakarta sebagai institusi pendidikan di bidang kesehatan yang memiliki 109 orang pegawai, yang terdiri dari 69 perempuan dan 40 laki-laki. STIKes Panti Rapih Yogyakarta idealnya memiliki profil kesehatan yang baik dalam kualitas tidur, memiliki pegawai dengan potensi beresiko mengalami gangguan tidur. STIKes Panti Rapih Yogyakarta juga memiliki satu program aktivitas fisik yang dapat dimanfaatkan yaitu senam setiap hari Jumat secara rutin. Sebagai tenaga kerja di lingkungan pendidikan kesehatan, para pegawai diharapkan memiliki kondisi tubuh yang sehat, karena hal tersebut dapat menjadi *role model* bagi mahasiswa sekaligus dalam bentuk penghayatan pada profesi mereka.

Tingkat aktivitas fisik pegawai bervariasi karena STIKes Panti Rapih memiliki dua kampus dengan tiga gedung yang memiliki sarana dan prasarana berbeda. Di Kampus 1, terdapat gedung Mini Hospital berlantai tiga tanpa fasilitas lift, sehingga akses menuju lantai dua dan tiga dilakukan melalui tangga. Kondisi ini berpotensi meningkatkan aktivitas fisik bagi pegawai yang beraktivitas di kampus tersebut. Sementara itu, Kampus 2 memiliki dua gedung, yaitu Gedung Carolus dan Gedung Elisabeth. Gedung Carolus dilengkapi dengan lift yang memudahkan mobilisasi pegawai, namun sekaligus dapat mengurangi tingkat aktivitas fisik. Adapun Gedung Elisabeth memiliki satu lantai, dengan lantai dua difungsikan sebagai ruang pejabat struktural, sehingga mobilisasi di gedung ini relatif lebih ringan. Aktivitas fisik pegawai tersebut dilakukan pada jam kerja yang sama yaitu pada pagi hingga sore hari. Hal ini memungkinkan melihat lebih jauh kaitannya aktivitas fisik saat bekerja dan rutinitas harian masing-masing pegawai.

Perbedaan aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh jenis pekerjaan masing-masing pegawai. Tenaga kependidikan misalnya, memiliki tingkat mobilitas yang tinggi karena sering berpindah ruang atau bahkan antar kampus saat melaksanakan kegiatan belajar mengajar. Berbeda dengan tenaga penunjang yang umumnya melakukan aktivitas fisik lebih banyak dalam menjalankan tugas harian. Sementara tenaga administrasi cenderung memiliki aktivitas fisik rendah karena sebagian besar waktu dihabiskan untuk bekerja di depan komputer dan melakukan sedikit pergerakan. Namun, dalam penelitian ini menyoroti pegawai dengan lama jam kerja yang sama yaitu dari pagi sampai sore.

Hasil studi pendahuluan didapatkan data melalui wawancara yang didapatkan bahwa beberapa pegawai STIKes Panti Rapih mengaku memiliki jam tidur yang tidak cukup ideal, dikarenakan ada tuntutan akademik yang dilakukan diluar jam kerja. Selain itu, beberapa pegawai mengonsumsi kafein sebagai stimulasi supaya tidak mengantuk. Studi pendahuluan dilakukan dengan wawancara dengan Kepala Bagian Administrasi Keuangan dan Kepegawaian dilakukan pada tanggal 4 Desember 2025 bahwa aktivitas fisik yang dilakukan pegawai untuk tenaga kependidikan sebagian besar waktu bekerja dihabiskan dengan duduk di depan komputer atau laptop. Untuk dosen aktivitas fisik lebih teratur atau beragam yaitu mengajar dikelas memungkinkan untuk jalan dan berdiri. Berbeda dengan tenaga penunjang yang memiliki aktivitas fisik yang beragam seperti membersihkan ruangan, membersihkan halaman, dan mengangkat barang yang berat. Data mengenai kualitas tidur tidak didapatkan data dikarenakan tidak terkaji saat pemeriksaan kesehatan tahunan. Hasil wawancara dengan Kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana pada tanggal 6 dan 7 Desember 2025 menerangkan bahwa dosen sering kali mengeluhkan kurang tidur dikarenakan ada pekerjaan yang masih perlu dikerjakan diluar jam kerja seperti mempersiapkan materi untuk belajar mengajar. Aktivitas fisik pada dosen juga beragam antara lain, duduk, berdiri, mengajar, dan berjalan. Hasil wawancara juga dilakukan dengan salah satu tenaga penunjang pada bagian rumah tangga pada tanggal 10 Desember 2025

mengatakan aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan *job description* masing-masing bagian, aktivitas yang dilakukan beragam antara lain, membersihkan kelas, membersihkan halaman, menjadi teknisi, dan mengerjakan kerumahtanggaan. Kualitas tidur tenaga penunjang rata-rata baik, dikarenakan tidak ada keluhan mengenai kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur yang baik tidak hanya penting untuk kesehatan individu, melainkan berpengaruh pada pola saat bekerja khususnya di lingkungan kerja. Sebuah tinjauan sistematis menyatakan terjadi peningkatan performa kerja seperti peningkatan perhatian, efisiensi, dan pengurangan kelelahan (Robbins et al., 2019). Penelitian lain menemukan bahwa kualitas tidur yang baik dapat memberikan kontribusi signifikan pada kesejahteraan kerja (Peng et al., 2023). Oleh karena itu, kualitas tidur yang baik bukan hanya berperan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, tetapi juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan produktivitas kerja relevan dengan Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dibagi menjadi tujuan umum dan khusus antara lain:

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi, umur, jenis kelamin, jenis ketenagaan, kondisi lingkungan, kondisi stres, tingkat kelelahan, dan obat yang dikonsumsi.

1.3.2.2 Mengidentifikasi aktivitas fisik pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

1.3.2.3 Mengidentifikasi kualitas tidur pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

1.3.2.4 Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur

menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* dan Kuisisioner Kualitas Tidur (KKT).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

1.4.1.1 Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang kesehatan dan keperawatan, terkait aktivitas fisik terhadap kualitas tidur.

1.4.1.2 Memberikan referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya mengenai program peningkatan kualitas tidur melalui optimalisasi aktivitas fisik.

1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1.4.2.1 Bagi pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat memberikan kesempatan bagi pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta untuk merefleksikan aktivitas fisik dan kualitas tidur yang selama ini dijalani, sehingga pegawai termotivasi untuk mengupayakan aktivitas fisik dan kualitas tidur yang baik. Hal ini mendorong terciptanya lingkungan kerja lebih sehat dan produktif.

1.4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini digunakan sebagai data awal yang dapat menjadi bahan referensi dan pembandingan bagi penelitian serupa, khususnya yang mengkaji antara aktivitas fisik dan kualitas tidur di lingkungan pekerjaan.