

Analisis hubungan antara sikap higiene tidur dan faktor lain dengan angka kejadian insomnia pada satuan pengamanan satpam dengan kerja gilir di PT. X = Association analysis between sleep hygiene behavior and other factor against insomnia occurrence number on security squad with shift work at PT.X

Intan Vindalia Dian Sari Helfardi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20432288&lokasi=lokal>

Abstrak

Satpam dengan kerja gilir berisiko mengalami insomnia. Penelitian Didi Purwanto (2005) pada pekerja pabrik semen Citeureup?Bogor, didapatkan prevalensi insomnia sebesar 48,1% pada pekerja gilir dan prevalensi tersebut hampir dua kali lebih tinggi dibandingkan pekerja non gilir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui prevalensi insomnia dan faktor?faktor yang meningkatkan risiko kejadian insomnia pada satpam dengan kerja gilir di PT.X.

Desain penelitian menggunakan cross sectional yang melibatkan 107 satpam dengan kerja gilir. Pengambilan data menggunakan beberapa kuesioner, diantaranya kuesioner Sleep Hygiene Index, kuesioner Stress Diagnostic Survey, kuesioner Insomnia Rating Scale-KSPBJ, serta wawancara menggunakan instrumen MINI.

Prevalensi insomnia pada satpam dengan kerja gilir di PT.X adalah 81,9%. Hasil penelitian menunjukkan sikap higiene tidur buruk meningkatkan risiko terjadinya insomnia hampir 10 kali lebih tinggi dibandingkan dengan sikap higiene tidur baik (OR=9,820, 95% CI=1,185?81,413). Usia lebih tua, masa kerja lebih lama, pola kerja gilir iregular dan stres kerja sedang-tinggi tidak terbukti meningkatkan risiko kejadian insomnia pada satpam dengan kerja gilir ($p > 0,05$).

Saran bagi satpam yang menjalani kerja gilir adalah dapat menerapkan sikap higiene tidur dengan baik. Bagi manajemen PT.X, disarankan penyuluhan berkala setiap tiga bulan sekali mengenai gangguan kesehatan akibat kerja gilir terutama insomnia dan evaluasi kesehatan pada satpam yang mengalami insomnia setiap satu hingga tiga bulan sekali.

.....Security squad who undergo shift work, are at risk for insomnia. Study at cement factory Citeureup-Bogor, 2005 by Didi Purwanto found the prevalence of insomnia on shift workers is 48,1% and this prevalence is almost two times higher than non-shift workers. The aim of this research are to know prevalence of insomnia and to determine factors that increase the risk of insomnia on security squad with shift work at PT. X.

Design of research is cross sectional which involved 107 squad of security unit with shift work. Retrieving data used several questionnaires, including Sleep Hygiene Index questionnaire, Stress Diagnostic Survey questionnaire and Insomnia Rating Scale-KSPBJ questionnaire, as well as interview were conducted using MINI instrument.

The prevalence of insomnia on security squad with shift work at PT.X is 81.9%. The result is poor sleep hygiene behavior increases the risk of insomnia is almost 10 times higher than good sleep hygiene behavior (OR=9.820, 95% CI=1.185-81.413). Elder age, longer working lives, pattern of irregular shift work, and medium-high work stresses are not determine to increase the risk of insomnia on security squad with shift work ($p > 0.05$).

Suggest to security squad who undergo shift work should implement sleep hygiene behavior well. For PT.X management, counseling about the health problems caused by shift work, especially insomnia is recommended regularly every three months and taking health evaluation at security squad who have insomnia every one to three months.