

# Prevalensi dan faktor risiko gangguan kualitas tidur karyawan perkantoran yang bekerja dari rumah selama pandemi covid19 = Prevalence and risk factors of sleep quality disturbance among office workers working from home during pandemic.

Amelia Magdalena, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20528099&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Latar Belakang: Pandemi COVID19 telah menimbulkan banyak perubahan dalam kehidupan dunia kerja diantaranya pemberlakuan bekerja dari rumah / Working from Home (WFH) bagi hampir semua pekerja perkantoran di Jakarta. Tujuan penelitian mengetahui prevalensi dan berbagai faktor risiko gangguan kualitas tidur diantaranya beban kerja mental, lingkungan kerja dan faktor sosiodemografik pada pekerja perkantoran yang bekerja dari rumah selama pandemi COVID19.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain mixed method..Metode kuantitatif dilakukan dengan sampel 71 orang pekerja bagian HR. Penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI untuk mengukur gangguan kualitas tidur, kuesioner NASA-TLX untuk menilai beban kerja dan kuesioner PHQ9 serta GAD7 untuk menentukan sampel yang dieksklusi. Sementara metode kualitatif dilakukan dengan wawancara mendalam terhadap 15 subjek yang memiliki skor PSQI tertinggi dan yang bersedia dilakukan wawancara.

Hasil: Prevalensi gangguan kualitas tidur pada pekerja divisi HR perusahaan farmasi PT.X di Jakarta sebesar 40.8% dengan jenis terbanyak adalah Insomnia. Beban kerja memiliki korelasi sedang dengan gangguan kualitas tidur yaitu dengan koefisien korelasi 0.51 dimana semakin tinggi beban kerja maka kualitas tidur semakin buruk. Selain itu, Kualitas tidur juga berhubungan secara bermakna masing-masing dengan ruangan yang dipakai selama WFH (p0.028, OR 3.019 (IK 1.109-8.223), penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur (p0.005, OR 4.8 (IK 1.539-14.97), keberadaan balita di rumah (p0.022, OR 3.89 (IK 1.164-13.03) dan jumlah jam kerja harian selama WFH (p 0.024, OR 5.4 (IK 1.107-26.34) dan jenis kelamin (p 0.037, 3.26 (1.040-10.243)).Dari hasil kualitatif ditemukan beban kerja yang lebih besar dengan jam kerja lebih panjang, ruang kerja yang tidak kondusif karena kebisingan dan posisi kerja yang tidak nyaman, disertai kebiasaan perilaku sebelum tidur yang buruk dan distraksi oleh aktivitas personal disertai dialami oleh responden dengan gangguan tidur sedang berat.

Kesimpulan: Prevalensi gangguan kualitas tidur pada pekerja bagian HR perusahaan Farmasi PT.X adalah sebesar 40.8%. Beban kerja memiliki korelasi sedang dengan gangguan kualitas tidur. Faktor risiko yang berhubungan dengan gangguan kualitas tidur diantaranya ruangan yang dipakai selama WFH, jumlah jam kerja, penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, balita di rumah, dan jenis kelamin.

.....Background: COVID19 Pandemi has created huge changes in worklife, including implementation of Working from Home (WFH) for almost all office workers in Jakarta. The purpose of this research is to investigate prevalence and risk factors of sleep quality disturbance, among others are mental workload, work environment, and sociodemographic factors among office workers working from home during pandemic COVID19.

Method: This research use mixed method. Quantitative method was done with 71 samples of workers in HR Dept. This research used PSQI questionnaire to measure disturbance of sleep quality, NASA-TLX questionnaire to measure workload, PHQ9 and GAD7 to determine exclusion samples. Qualitative method

was done by in-depth interviews to 15 respondents with the highest PSQI scores and who were willing to participate.

Results: Prevalence of sleep quality disturbance among office workers of HR dept in pharmaceutical company PT.X in Jakarta was 40.8%, with Insomnia as the most common type. Workload has moderate correlation with sleep quality disturbance, that is with correlation coefficient 0.51, the higher the workload, the poorer the sleep quality. Besides that, sleep quality has significant association with room used during WFH ( $p=0.028$ , OR 3.019 (IK 1.109-8.223)), use of electronic devices before sleeping ( $p=0.005$ , OR 4.8 (IK 1.539-14.97)), existence of children under 5-years-old at home ( $p=0.022$ , OR 3.89 (IK 1.164-13.03)), and daily work hours during WFH ( $p=0.024$ , OR 5.4 (IK 1.107-26.34)), and gender ( $p=0.037$ , 3.26 (1.040-10.243)). Respondent with moderate severe sleep disorder reported increased workload, longer working hours, uncondusive work space and poor position during working, along with poor sleep hygiene and distraction from personal family living.

Conclusion: Prevalence of sleep quality disturbance among workers in HR dept of pharmaceutical company PT.X was 40.8%. Workload has moderate correlation with sleep quality disturbance. Risk factors associated with sleep quality disturbance are room used during WFH, number of daily workhours, use of electronic device before sleeping, children under five at home, and gender.