

Hubungan Kualitas Tidur dengan Produktivitas Kerja pada Satpam Ukrida Tahun 2025

Yosephin Sri Sutanti^{1*},
Susanty Dewi Winata¹,
Anna Maria Dewajanti²

¹Departemen K3, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia.

²Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta, Indonesia.

Abstrak

Dalam menjaga keharmonisan fungsi fisik dan mental, setiap manusia memerlukan pemenuhan kebutuhan dasar yang mencakup aspek fisiologis, di antaranya kebutuhan tidur. Salah satu pekerjaan yang memiliki kualitas tidur dengan produktivitas kerja yang beragam yaitu satpam. Satpam merupakan satuan pengamanan, menjalankan tugasnya pada waktu yang tidak biasa, sering kali dari malam hingga pagi, berbeda dari kebanyakan pekerja lainnya. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur pekerja dengan produktivitas kerja pada Satpam Ukrida tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap produktivitas kerja Satpam Ukrida pada tahun 2025 dengan memakai kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Individual Work Performance Questionnaire* (IWPQ) sesuai dengan total sampel 112 orang. Ditemukan hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan produktivitas kerja ($p < 0,001$).

Kata Kunci: kualitas tidur, produktivitas kerja, satpam

The Effect of Sleep Quality on Work Productivity of Ukrida Security Guards in 2025

*Corresponding Author : Yosephin Sri Sutanti

Corresponding Email :
yosephin.sri@ukrida.ac.id

Submission date : July 1, 2026

Revision date : July 12, 2026

Accepted date : August 3, 2026

Published date : August 24, 2026

Copyright (c) 2026 Yosephin Sri Sutanti, Susanty Dewi Winata, Anna Maria Dewajanti



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Abstract

In maintaining the harmony of physical and mental functions, every human being requires the fulfillment of basic needs that include physiological aspects, including the need for sleep. One of the jobs that has a variety of sleep quality with work productivity is security guards. Security guards are a security unit, carrying out their duties at unusual times, often from night to morning, different from most other workers. The purpose of this study was to determine the relationship between workers' sleep quality and work productivity at Ukrida Security Guards in 2025. This research method uses an analytical research design with a cross-sectional approach to determine the relationship between sleep quality and work productivity at Ukrida Security Guards in 2025 using the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) questionnaire and the *Individual Work Performance Questionnaire* (IWPQ) according to a total sample of 112 people. A significant relationship was found between sleep quality and work productivity ($p < 0.001$).

Keywords: security guards, sleep quality, work productivity

How to Cite:

Sutanti, Y. S., Winata, S. D., & Dewajanti, A. M. The Effect of Sleep Quality on Work Productivity of Ukrida Security Guards in 2025. *Jurnal MedScientiae*, 2026.5(2):195-199 Available from: <https://ejournal.ukrida.ac.id/index.php/ms/article/view/4386> DOI: <https://doi.org/10.36452/jmedscientiae.v5i2.4386>

Pendahuluan

Untuk menjaga keharmonisan fungsi fisik dan mental, setiap manusia memerlukan pemenuhan kebutuhan dasar yang mencakup aspek fisiologis, keamanan, kasih sayang, penghargaan diri, dan aktualisasi diri. Di antara kebutuhan tersebut, kualitas tidur malam yang cukup merupakan faktor penting. Proses tidur sendiri adalah fenomena fisiologis yang berlangsung dalam siklus yang bergantian dengan periode bangun yang panjang. Setiap individu mengalami berbagai ritme siklus tidur sebagai bagian integral dari kehidupannya.^{1,2}

Produktivitas mengacu pada peningkatan kualitas dan hasil kerja dibandingkan dengan periode sebelumnya. Satpam, sebagai bagian dari satuan pengamanan, menjalankan tugasnya pada waktu yang tidak biasa, sering kali dari malam hingga pagi, berbeda dari kebanyakan pekerja lainnya, sehingga sangat dipengaruhi oleh irama sirkadian. Oleh itu, tidak jarang satpam mengalami kurangnya durasi tidur. Meskipun demikian, studi mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap produktivitas kerja masih terbilang minim.^{3,4}

Dalam penelitian yang dijalankan oleh Anwar pada pekerja migas menunjukkan bahwa 6 orang (14,3%) yang memiliki kualitas tidur baik, dibandingkan 36 orang (85,7%) yang memiliki kualitas tidur buruk.¹⁰ Akan tetapi, studi Lestari pada pekerja produksi tentang hubungan antara produktivitas kerja pekerja shift dan kualitas tidur di PT. Torabika Eka Semesta Health Food mengungkapkan bahwa di antara 72 responden yang memiliki kualitas tidur kurang ideal, hasil kerja masih memadai. Menurut temuan analisis statistik, tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat produktivitas kerja dan kualitas tidur.^{5,6}

Universitas Kristen Krida Wacana, yang memiliki Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan serta rumah sakit pendidikan, memerlukan layanan keamanan dari satpam yang beroperasi selama 24 jam untuk memastikan keamanan dan keselamatan dalam menjalankan proses pendidikan dan kesehatan. belum ditemukan adanya penelitian yang mengkaji hubungan antara kualitas tidur dengan produktivitas kerja para satpam. Oleh itu, penelitian yang bertujuan untuk mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan produktivitas kerja pada satpam di universitas ini menjadi penting untuk dilakukan.

Metodologi

Dampak kualitas tidur terhadap produktivitas kerja di Satpam Ukrida pada tahun 2025 sudah diteliti dalam penelitian ini dengan menggunakan metodologi penelitian analitis *cross-sectional*. Uji statistik bivariat yang digunakan (Pearson *Chi-Square*) beserta tingkat signifikansi (nilai $\alpha = 0,05$). Proses pengolahan data menggunakan *microsoft excel 2024* dan *statistical package for the social sciences (SPSS) 24*.⁷⁻⁹

Pada penelitian ini semua populasi terjangkau diikuti sertakan sebagai sampel dengan teknik pengambilan *non-probability sampling* menggunakan teknik *consecutive sampling*. Keseluruhan subjek dalam populasi yang telah terpilih melalui kriteria inklusi dan eksklusi akan diambil dan dilakukan pengambilan sampel secara keseluruhan. Variabel bebas penelitian ini adalah kualitas tidur. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah produktivitas kerja.¹⁰

Penelitian ini dilakuka pada Satpam Ukrida tahun 2025, didapatkan jumlah responden penelitian 112 orang. Penelitian ini dengan data primer yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai kualitas tidur dan *Individual Work Performance Questionnaire (IWPQ)* untuk menilai produktivitas kerja. Skor PSQI 0-5 diklasifikasikan sebagai kualitas tidur baik, sedangkan lebih dari 5 disebut buruk. Adapun untuk skor IWPQ dibagi dalam rendah (*mean* 0,00-1,33), sedang (1,34-2,66) dan tinggi (2,67-4,00). Form yang telah diisi oleh responden akan diakumulasikan skornya untuk menentukan interpretasi. Penelitian ini telah lolos kaji etik oleh Komite Etik Medis dan Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Krida Wacana dengan nomor: 1905/SLKE/IM/UKKW/FKIK/KEPK/II/2025.

Hasil

Berdasarkan Tabel 1. terdapat dominasi responden laki-laki, berdasarkan usia terdapat dominasi responden berusia ≥ 30 tahun, dengan massa kerja ≥ 1 tahun. Berdasarkan status gizi didapatkan berat badan (BB) beragam, yaitu BB normal berjumlah 33,9% responden, BB lebih 18,8% responden, obesitas 1 ada 33% responden dan obesitas 2 berjumlah 14,3% responden. Adapun berdasarkan status merokok terdapat hanya 41,1% responden

yang tidak merokok, selebihnya merokok ringan dan sedang.

Tabel 1. Data Demografi Karakteristik Responden

Variabel		Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	94	83,9
	Perempuan	18	16,1
Usia	<30 tahun	40	35,7
	≥30 tahun	72	64,3
Masa kerja	<1 tahun	19	17
	≥1 tahun	93	83
Status gizi	BB normal	38	33,9
	BB lebih	21	18,8
Status merokok	Obesitas 1	37	33,0
	Obesitas 2	16	14,3
	Tidak merokok	46	41,1
	Merokok ringan	29	25,9
	Merokok sedang	37	33
	Merokok berat	0	0

Adapun berdasarkan Tabel 2. terlihat 40,2% satpam Ukrida yang berpartisipasi dalam penelitian ini melaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk, sementara selebihnya melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur pada Satpam Ukrida

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	67	59,8
Buruk	45	40,2
Total	112	100

Berdasarkan Tabel 3. menunjukan bahwa pada satpam Ukrida yang menjadi responden penelitian, terdapat 63,4 % responden produktivitas kerja tinggi, satpam dengan produktivitas kerja sedang 33,9% dan kurang dari 3% yang memiliki produktivitas rendah.

Tabel 3. Distribusi Produktivitas Kerja pada Satpam Ukrida

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	71	63,4
Sedang	38	33,9
Rendah	3	2,7
Total	112	100

Berdasarkan Tabel 4, didapatkan bahwa nilai p dari uji analisis *Pearson Chi-Square* bernilai 0,000 ($p < 0,05$). Maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dan produktivitas kerja pada satpam Ukrida tahun 2025. Penggabungan kategori rendah dan sedang dilakukan karena syarat uji *Chi-Square* tidak terpenuhi/nilai *expected count* < 5 .

Tabel 4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Produktivitas Kerja

		Produktivitas kerja			
		Rendah-sedang		Tinggi	
		n	%	n	%
Kualitas tidur	Baik	6	5,3	61	54,5
	Buruk	35	31,3	10	8,9
Sub Total		41	36,6	71	63,4

Pembahasan

Mengetahui kualitas tidur dan produktivitas kerja saling berhubungan merupakan tujuan penelitian bagi Satpam Ukrida pada tahun 2025. Berikut ini dipaparkan penjelasan hasil temuan analisis data variabel. Berdasarkan Tabel 2 menunjukan satpam

berkualitas tidur baik dengan jumlah lebih dari 50% responden. Kualitas tidur yang baik dapat membantu meningkatkan stamina dan energi sehingga ketika bangun di pagi hari bisa menjalankan aktivitas dengan baik dan berkerja lebih produktif. Penelitian Dahlan *et al.*, menunjukkan 334 (21,2%) karyawan memiliki

kualitas tidur yang buruk dan 1239 (78,8%) karyawan memiliki kualitas tidur baik, konsisten dengan temuan penilaian. Kualitas tidur sangat dipengaruhi oleh higiene tidur. Faktor-faktor yang terkait dengan higiene tidur meliputi pola tidur yang konsisten setiap malam, tidur siang, aktivitas menjelang tidur, penggunaan alkohol, kafein, dan nikotin, suasana di kamar tidur, nutrisi, dan olahraga. Dari penelitian Rochmah *et al.*, didapatkan sebagian besar pekerja memiliki kualitas tidur baik dengan jumlah 96 (68,6%). Pada penelitiannya, pekerja dengan kualitas tidur baik lamanya mencukupi (6-8 jam per hari). Istirahat melalui tidur merupakan cara untuk memulihkan sel-sel dalam organ tubuh, namun dalam penelitian ini pekerja dengan kualitas tidur baik banyak mengalami kelelahan kerja.¹¹⁻¹³

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa pada satpam Ukrida yang menjadi responden penelitian, lebih dari 60% satpam memiliki produktivitas kerja tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari *et al.*, pada pekerja produksi menunjukkan bahwa sebagian besar responden (96,4% atau 80 orang) memiliki produktivitas kerja yang tinggi, sedangkan sisanya sebesar 3,6% memiliki produktivitas kerja yang buruk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Putriani *et al.*, distribusi frekuensi produktivitas kinerja pegawai tertinggi yang terdapat pada 37 orang pekerja (35,92%) yang kinerjanya masuk dalam kategori tinggi. Tingginya kinerja pegawai dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia, kebijakan perusahaan, dan lambatnya proses rotasi. Arianto *et al.* memperlihatkan kinerja pegawai yang efektif dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain beban kerja, kelelahan kerja, dan shift kerja yang teratur dan terlaksana dengan baik.^{14,15}

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan bahwa nilai p dari uji analisis *Pearson Chi-Square* bernilai 0,000 ($p < 0,001$). Maka dari itu pada penelitian ini, H_0 ditolak yang berarti ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dan produktivitas kerja pada satpam Ukrida tahun 2025. Temuan serupa ditemukan dalam penelitian Ulfiana *et al.*, yang menggunakan uji statistik peringkat Sperman. Hasil probabilitas, atau nilai $p = 0,000$, $\alpha < 0,05$, yang menunjukkan adanya hubungan antara produktivitas pekerja dan kualitas tidur. Penelitian Yoshiki *et al.*, terhadap pekerja di Kota Tokyo, Jepang, mengungkap bahwa pekerja yang tidur

kurang dari lima jam dalam satu hari mengalami penurunan produktivitas yang signifikan. Juliana *et al.*, melakukan penelitian serupa dan menemukan korelasi yang kuat antara produktivitas kerja dan kualitas tidur. Wulandari menegaskan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu komunikasi sel otak, memperlambat reaksi, dan mengurangi perhatian. Efek jangka pendek meliputi suasana hati, vitalitas, dan perhatian. Akan ada kelelahan jangka panjang, melemahnya kekebalan tubuh, dan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit. Pada satpam yang bekerja *shift* malam (23.00-07.00), terjadi paparan cahaya buatan pada malam hari yang menghambat melatonin. Hal ini menyebabkan desinkronisasi internal antara jalur sentral (SCN) dan jalur perifer di hati, otot, dan otak. Di samping itu, terjadi penurunan *Slow Wave Sleep (SWS)* dan *REM sleep* karena tidur siang hari melawan dorongan sirkadian. Tidur siang hari memiliki efisiensi tidur $< 75\%$ dibanding tidur malam $> 85\%$, fragmentasi tinggi, dan latensi lebih panjang. Akibatnya proses restorasi otak tidak optimal. Selama terjaga, ATP dipecah menjadi adenosin yang menumpuk di basal *forebrain*. Adenosin berikatan dengan reseptor A1 dan A2A yang menghambat sistem aktivasi. Normalnya adenosin dibersihkan saat SWS. Pada satpam dengan tidur < 6 jam, pembersihan adenosin tidak tuntas sehingga terjadi *sleep pressure residual* yang menyebabkan rasa kantuk berlebihan saat jaga. Agar karyawan tetap sehat dan mencegah kelelahan kerja, disarankan agar pemberi kerja memberi panduan tentang waktu tidur yang tepat.¹⁶⁻²⁰

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dan produktivitas kerja pada satpam UKRIDA. Penelitian longitudinal diperlukan untuk memastikan hubungan kausal. Pihak manajemen Ukrida hendaknya juga dapat menata ulang pembagian *shift* yang lebih ergonomis untuk meningkatkan prosentasi kualitas tidur yang lebih baik pada Satpam Ukrida.

Daftar Pustaka

1. Thayeb RRTA, Kembuan MAHN, Khosama H. Gambaran kualitas tidur pada perawat dinas malam RSUP Prof. Dr. R. D.

- Kandou Manado. Jurnal e-Clinic (eCI). 2015;3(3).
2. Yenni RA. Hubungan kerja shift dengan kualitas tidur perawat di Ruang Interna RSUD Solok tahun 2017. Skripsi. Padang: Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas; 2017.
 3. Asyhadie HZKR. Hukum ketenagakerjaan dalam teori dan praktik di Indonesia. Jakarta: Prenada Media; 2019. 317 p.
 4. Suprayogaswara D. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi produktivitas tenaga kerja gojek di Kota Malang. Skripsi. Malang: Universitas Brawiyata; 2017.
 5. Lestari PT. Hubungan kualitas tidur dengan produktivitas kerja pada pekerja shift di PT Torabika Eka Semesta Health Food. Jurnal Kesehatan Panrita Husada. 2022;10(9):64–77.
 6. Anwar D, Widanarko B. Analisis kecukupan tidur, kualitas tidur, dan olahraga dalam memulihkan kelelahan akut dan kronis pada pekerja migas-X. PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2022;6(1):597–606.
 7. Christiana M. Pengaruh kualitas tidur perawat shift malam terhadap kinerja perawat dalam asuhan keperawatan. Journal of Management Nursing. 2022;1(2).
 8. Santoso S. Menguasai statistik dengan SPSS 25. Jakarta: Elex Media Komputindo; 2018.
 9. Sutrisno E. Manajemen sumber daya manusia. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2011.
 10. Sugiyono. Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. 2nd ed. Bandung: Alfabeta; 2019.
 11. Shriane AE, Ferguson SA, Jay SM, Vincent GE. Sleep hygiene in shift workers: A systematic literature review. Sleep Medicine Reviews. 2020;53.
 12. Sumardiyono, Chafiidhiya Rochmah S, Rinawati S. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja penyapu jalan di Kota Surakarta. Journal of Applied Agriculture, Health, and Technology. 2023;2(1):34–42.
 13. Putriani D, Triyantoro DB. Hubungan antara kualitas tidur dengan kinerja karyawan pada PT. X yang menerapkan sistem kerja 3 shift. Jurnal Psikologi Jambi. 2024;9(1):48–59.
 14. Arianto D, Puspita A. Pengaruh kinerja melalui variabel kelelahan dan pengaruh shift kerja sebagai variabel intervening di PT M.I. Journal of Industrial and Systems Optimization, 2019;2(1):23.
 15. Kageyama M, Uchino B, Watai I. Associations between work style and sleep health indicators among Japanese workers: a comparison by chronotype. Ind Health. 2025;64(3):286–299.
 16. Juliana J, Harna H, Mulyani EY, Palupi KC. Hubungan kualitas diet, durasi tidur, dan kelelahan kerja terhadap produktivitas kerja di masa pandemi Covid-19. Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan. 2022;15(4):426–32.
 17. Sri Wulandari R. Hubungan Status Gizi (IMT), Kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Coca Cola Bottling Indonesia (Cikedokan Plant/Ckr-B). Media Gizi Kesmas. 2022;11(1):246–56.
 18. Hadi FA, Putra BI. The relationship between sleep quality and body mass index with work fatigue in male production workers at PT. Moya Kasri Wira East Java. Procedia of Engineering and Life Science. 2023;3.
 19. Desianti NKEP, Dwiyaniti E. Analisis hubungan masa kerja dan kualitas tidur dengan keluhan kelelahan kerja di PT ABC Jawa Tinur. Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025;6(2).
 20. Azizi HA, Suraya R, Harahap RA. The relationship of sleep quality, work stress, nutritional status with work fatigue of employees in the process part of the palm facroey. Science Midwifery, 2024;12(2).