

**HUBUNGAN DURASI BEKERJA DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA OJEK ONLINE**



SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana
keperawatan**

WIDHI KUNTORO

1611020126

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

2019

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Widhi Kuntoro

Nim : 1611020126

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto,

menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 1 Juni 2020

Yang membuat pernyataan



Widhi Kuntoro

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Widhi Kuntoro

NIM : 1611020126

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Hubungan Durasi Bekerja Dengan Kualitas Tidur

Pada Ojek Online

Diperiksa dan disetujui :

Purwokerto, 11 Juli 2020

Pembimbing



Kris Linggardini, S.Kp., M.Kep

NIK. 2160195

HALAMAN PENGESAHAN

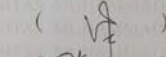
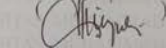
Skripsi yang diajukan oleh;

Nama : Widhi Kuntoro
Nim : 1611020126
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Hubungan Durasi Bekerja Dengan Kualitas Tidur Pada Ojek Onlin

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Ragil Setiyabudi, S.KM, M.Kes.
Penguji 2 : Ns. Vivi Leona Amelia, S.Kep., M.Kep
Penguji 3 : Kris Linggardini, S.Kp., M.Kep

Ditetapkan di: Purwokerto
Tanggal : Juli 2020

Mengetahui:
Dekan FIKES



Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep. M.Kep
NIK: 2160188

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- 1. Ibu, bapak, dan seluruh keluarga saya, yang selalu memberikan semangat, dan do'a nya, serta memberikan dukungan moril dan materi, kasih sayang, serta kesabaran. Terimakasih atas semua hal yang kalian berikan kepada saya.*
- 2. Untuk semua sahabat – sahabat saya yang selalu memberikan dukungan dan membantu saya, serta selalu ada untuk saya. Terimakasih sudah menjadi manusa-manusia baik untuk saya*
- 3. Untuk teman saya IRD, yang selalu mensupport saya untuk mengerjakan skripsi, dan selalu membantu saya untuk menyelesaikan skripsi ini.*

MOTTO

“ Semakin kuat dirimu, semakin banyak yang ingin melemahkanmu. Semakin besar dirimu, semakin banyak yang ingin mengerdilkanmu. Semakin bebas dirimu, semakin banyak yang ingin mengekangmu. Semakin kau menjadi dirimu, semakin banyak yang ingin menjadi dirimu”

“ Tidak perlu terlalu bergantung pada orang lain. Orang lain juga mempunyai kepentingan masing-masing”

“Tidak perlu menjadi pahlawan untuk melakukan sesuatu yang hebat, bersaing dengan manusia lain hanya akan mendapatkan piala biasa, kita hanya butuh motivasi, tujuan yang menantang, untuk melakukan sesuatu yang hebat”

“Skripsi dapat digambarkan seperti mendaki gunung, dimana kamu harus berusaha melewati segala rintangan untuk sampai ke puncak, kemudian setelah dipuncak kamu akan menikmati hasil dari usahamu, dan bangga pada dirimu telah melewati semua itu”

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran ALLAH SWT atas segala rahmat dan karunia yang telah di limpahkan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Hubungan durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ojek *online*”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari dosen pembimbing Skripsi, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. H. Anjar Nugroho, M.S.i., M.H.I. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dr.Ns.Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep. M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Ns. Happy Dwi Aprilia, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Kris Linggardini, S.Kp., M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan memberikan motivasi dalam penyusunan proposal skripsi.

5. Ragil Setiyabudi, S.KM, M.Kes. Selaku penguji satu yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan.
6. Ns. Vivi Leona Amelia, S.Kep., M.Kep Selaku penguji dua yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan.
7. Bapak dan Ibu serta saudara dan teman-teman tercinta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material maupun moral.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin.

Purwokerto, 10 Juli 2020

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Widhi Kuntoro
Nim : 1611020126
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Durasi Bekerja dengan Kualitas Tidur Pada Ojek *Online*

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada tanggal : Juli 2020

Menyatakan,



Widhi Kuntoro

HUBUNGAN DURASI BEKERJA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA OJEK ONLINE

Widhi Kuntoro ¹, Kris Linggardini ²

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Email: Widhikun29@gmail.com

Abstract

Pendahuluan: Prevelensi gangguan kualitas tidur setiap tahunnya cenderung meningkat, salah satu penyebab dari kelelahan adalah kualitas tidur yang buruk. Apabila kecukupan tidur terganggu, maka akan dapat menimbulkan terjadinya kecelakaan kerja. Fenomena ojek online di era globalisasi yang berbasis aplikasi keberadaannya hampir di setiap tempat. Kumpulan para driver ojek dimana mereka 24 jam berada di jalan hal inilah yang menyebabkan para driver ojek online kekurangan waktu tidurnya.

Tujuan: Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ojek online.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*. Sampel sebanyak 50 pengendara ojek *online* dengan teknik sampling kuota sampling. Alat ukur yang digunakan yaitu lembar kuesioner.

Hasil: Karakteristik jenis kelamin responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki 47 responden (86,0%). Karakteristik umur sebagian besar dewasa awal 36 responden (72,0%). Pendidikan sebagian besar SLTA 29 responden (48,0%). 74,0% *driver* ojek *online* yang memiliki kualitas tidur yang kurang. Sedangkan pada karakteristik durasi bekerja, menunjukkan sebagian besar *driver* ojek *online* bekerja >15jam/3hari (74,0%) responden. Hasil analisis variabel durasi bekerja dengan kualitas tidur menunjukkan ada hubungan yang signifikan, dengan nilai *p value* = 0,0001.

Kesimpulan: Ada hubungan durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ojek *online*

Kata Kunci: Durasi bekerja, kualitas tidur

RELATIONSHIP DURATION WORKING WITH SLEEP QUALITY ON OJEK ONLINE

Widhi Kuntoro¹, Kris Linggardini²

^{1,2} Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University Purwokerto

Email: Widhikun29@gmail.com

Abstract

Introduction: The prevalence of quality improvement for each improvement is also related to various causes. One cause of improvement is poor sleep quality. If adequate sleep is obstructed, it can cause accidents. The phenomenon of online motorcycle taxi in the era of application-based globalization meets the most in every place. The collection of motorcycle taxi drivers where they are 24 hours on the road is what causes the online motorcycle taxi drivers to sleep less.

Objective: The general objective in this research is to study the relationship of work duration with sleep quality on online motorcycle taxi.

Method: This research is a quantitative descriptive study using cross sectional method. The sample of this study was an online motorbike rider which was put forward by researchers as many as 50 riders with sequential sampling techniques. The measuring instrument used was a questionnaire sheet.

Results: The sex characteristics of the respondents were mostly 47 male respondents (86.0%). The age characteristics of most of the early adults were 36 respondents (72.0%). Most of the high school education is 29 respondents (48.0%). 74.0% online motorcycle taxi drivers have poor sleep quality. Meanwhile, on the characteristics of the duration of work, it shows that the majority of online motorcycle taxi drivers work > 15 hours / 3 days (74.0%) of respondents. The results of the analysis of work duration variables with sleep quality indicate a significant relationship, with a p value = 0,000.

Conclusion: There is a relationship between the duration of work and the quality of sleep at an online motorcycle taxi.

Keywords: Duration of work, quality of sleep

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Penelitian Terkait	8

B. Landasan Teori.....	12
1. Tidur	12
2. Masa Kerja.....	21
C. Kerangka Teori.....	23
D. Kerangka Konsep	24
E. Hipotesis.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	25
C. Variabel Penelitian	27
D. Definisi Operasional.....	27
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Metode Pengumpulan Data.....	34
G. Validitas dan Reabilitas Instrumen	37
H. Pengolahan dan Analisa Data.....	40
I. Etika Penelitian	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
1. Analisa Univariat.....	46
2. Analisa Bivariat	50
B. Pembahasan	51
1. Karakteristik Responden	51
2. Deskripsi Variabel Penelitian.....	53

C. Keterbatasan Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	36
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	39
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	44
Tabel 4.2 Deskripsi Variabel Penelitian	47
Tabel 4.2.1 Deskripsi Variabel Penelitian.....	47
Tabel 4.2.2 Distribusi rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan maximum, durasi bekerja dan kualitas tidur.....	47
Tabel 4.2.3 Hubungan antara durasi bekerja dan kualitas tidur.	48
Tabel 4.3 Gambaran Kualitas Tidur...../.....	48
Tabel 4.4 Hubungan durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ojek online	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 Lembar Informasi Penelitian

Lampiran 3 Informed Consent

Lampiran 4 Lembar Kuesioner

Lampiran 5 Lembar Hasil Penelitian

Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal Penelitian

Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian

Lampiran 9 Surat Pengesahan Terjemah Judul Skripsi

Lampiran 10 Lembar Konsultasi

