

**HUBUNGAN UMUR DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
KARYAWAN UNIVERSITAS ABDURRAB TAHUN 2016**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE AGE AND THE  
QUALITY OF SLEEP ON THE EMPLOYEES OF ABDURRAB  
UNIVERSITY 2016**

**Tyagita Widya Sari<sup>1)\*</sup>, Yulnefia<sup>1)</sup>**

*1) Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Abdurrab, Pekanbaru, Riau, Indonesia 28292*

*\*(Email: [tyagita.ws@univrab.ac.id](mailto:tyagita.ws@univrab.ac.id))*

**Abstrak**

Umur adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk, baik yang hidup maupun mati. Beberapa ahli biasanya membedakan umur menurut 2 macam, yaitu umur kronologis dan umur biologis. Menurut berbagai penelitian terdahulu, umur berhubungan dengan kualitas tidur seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara umur dengan kualitas tidur pada karyawan Universitas Abdurrab tahun 2016. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental-sampling* dan analisis data menggunakan uji *Spearman Rank Correlation*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara umur dengan kualitas tidur pada karyawan Universitas Abdurrab tahun 2016 ( $p\text{-value} = 0,06$ ) dengan kekuatan korelasi lemah ( $r = 0,22$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara umur dengan kualitas tidur pada karyawan Universitas Abdurrab tahun 2016.

**Kata kunci :** *Umur, kualitas tidur, karyawan Abdurrab*

**Abstract**

*Age is the unit of time which measure the time of existence of a dead or alive thing and human. Some experts have classified age to two groups, which are chronological age and biological age. According to previous studies, age is associated with sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between the age and sleep quality on employees of Abdurrab University 2016. The design of this research was observational analytics with cross-sectional approach. The sampling method was accidental-sampling technique and data analysis using Spearman Rank Correlation test. The results of this study indicate that there is no correlation between age and sleep quality on employees of Abdurrab Univesity 2016 ( $p\text{-value} = 0.06$ ) with weak correlation strength ( $r = 0,22$ ). The conclusion of this research is there is no relationship between age and quality of sleep on employees of University of Abdurrab 2016.*

*Keywords: Age, Quality of sleep, Abdurrab employee*

## Pendahuluan

Umur adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk, baik yang hidup maupun mati. Beberapa ahli biasanya membedakan umur menurut 2 macam, yaitu umur kronologis dan umur biologis. Umur kronologis adalah umur yang dicapai seseorang dalam kehidupannya dihitung dengan tahun almanak atau kalender. Secara kronologis, perjalanan hidup manusia terdiri dari beberapa masa yaitu masa bayi (0-1 tahun), masa balita (1-5 tahun), masa pra sekolah (6-10 tahun), masa pubertas (10-20 tahun), masa dewasa muda (20-30 tahun), masa setengah renta (50-65 tahun), masa usia lanjut (>65-74 tahun), masa medium tua (74-84 tahun), dan masa tua renta (>84 tahun). Sedangkan umur biologis adalah umur yang sebenarnya. <sup>[1]</sup>

Menurut *American Psychiatric Association*, kualitas tidur didefinisikan sebagai suatu fenomena kompleks yang

melibatkan beberapa dimensi. <sup>[2]</sup> Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti durasi tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur. Kualitas tidur dapat diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*. <sup>[3]</sup>

Menurut berbagai penelitian terdahulu, umur dapat mempengaruhi kualitas tidur. Umur merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan oleh seseorang. Semakin tua umur, maka semakin sedikit pula waktu tidur yang dibutuhkan. Individu yang sudah menjadi dewasa, waktu tidurnya sekitar 8-10 jam sehari. Sedangkan individu yang sudah menjadi dewasa tua, waktu tidurnya sekitar 6-8 jam sehari. <sup>[5]</sup>

Universitas Abdurrahman merupakan salah satu universitas swasta yang berada di Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Universitas Abdurrahman resmi berdiri tahun

2005 dan menyelenggarakan 11 program studi. Universitas Abdurrah memiliki sekitar 200 karyawan dengan waktu kerja 8 jam selama 5-6 hari.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara umur dengan kualitas tidur pada karyawan Universitas Abdurrah tahun 2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara umur dengan kualitas tidur pada karyawan Universitas Abdurrah tahun 2016.

### **Metode Penelitian**

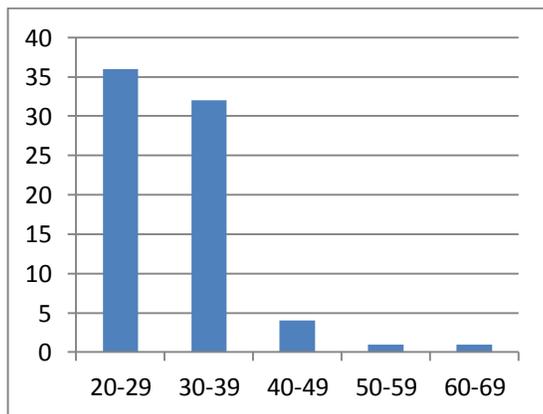
Penelitian ini menggunakan desain studi observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang). Desain *cross sectional* adalah suatu penelitian dimana variabel diambil pada waktu yang sama, dan setiap subjek penelitian hanya diambil satu kali saja yang diukur menurut keadaan dan status pada saat itu. <sup>[4]</sup>

Penelitian ini telah dilaksanakan di Universitas Abdurrah pada bulan November-Desember 2016. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh karyawan Universitas Abdurrah tahun 2016. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian karyawan Universitas Abdurrah tahun 2016, menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu pengambilan sampel secara aksidental dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian. <sup>[4]</sup> Metode pengumpulan data menggunakan data primer melalui kuesioner untuk variabel IMT dan kualitas tidur. Pengolahan data dilakukan secara manual dan komputerisasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

## Hasil Penelitian

### Gambaran Umum Subjek Penelitian

Responden pada penelitian ini merupakan karyawan Universitas Abdurrah sebanyak 74 responden. Responden diberikan kuesioner yang berisi identitas responden di antaranya umur dan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* yang sudah dimodifikasi untuk diisi dengan didampingi oleh peneliti.



**Gambar 1. Grafik Proporsi Umur Karyawan Universitas Abdurrah**

Gambar 1 menunjukkan proporsi umur karyawan Universitas Abdurrah yaitu responden paling banyak berada pada rentang umur 20-29 tahun sebanyak 36 orang (48,6%), sedangkan responden paling sedikit berada pada

rentang umur 50-59 tahun dan 60-69 tahun masing-masing sebanyak 1 orang (1,4%).

**Tabel 1. Hubungan Umur Dengan Kualitas Tidur**

Umur/Kualitas Tidur	Baik	Buruk	Jumlah
20-29	30 (46,2%)	6 (66,7%)	36 (48,6%)
30-39	29 (44,6%)	3 (33,3%)	32 (43,2%)
40-49	4 (6,2%)	0 (0%)	4 (5,4%)
50-59	1 (1,5%)	0 (0%)	1 (1,4%)
60-69	1 (1,5%)	0 (0%)	1 (1,4%)

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden paling banyak berada pada rentang umur 20-29 tahun sebanyak 36 orang (48,6%), sedangkan responden paling sedikit berada pada rentang umur 50-59 tahun dan 60-69 tahun sebanyak masing-masing 1 orang (1,4%).

Hasil tabulasi silang hubungan umur dengan kualitas tidur, dimana sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur baik berada pada rentang usia 20-29 tahun yaitu sebanyak 30 orang (46,2%), sedangkan sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk juga berada pada rentang usia 20-29 tahun yaitu sebanyak 6 orang (66,7%).

**Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank**

Umur dan Kualitas Tidur	<i>p-value</i>	0,06
	Koefisien korelasi (r)	0,22
	N	74

Tabel 2 menunjukkan hasil uji korelasi *Spearman Rank* yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan IMT pada karyawan Universitas Abdurrab tahun 2016 (*p-value* = 0,06) dengan kekuatan korelasi lemah ( $r = 0,22$ ).

### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Rudimin *et al* (2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat umur dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Permadi RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang (*p-value* = 0,007).<sup>[5]</sup>

Hal ini kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan sampel penelitian sebanyak 74 orang, dimana sebagian besar responden berada pada rentang usia 20-29 tahun sebanyak 36 orang (48,6%). Dari

responden yang berada pada rentang umur tersebut, sebanyak 30 orang (83,33%) memiliki kualitas tidur baik dan sebanyak 6 orang (16,67%) memiliki kualitas tidur buruk.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara umur dengan kualitas tidur pada karyawan Universitas Abdurrab tahun 2016 (*p-value* = 0,06) dengan kekuatan korelasi lemah ( $r = 0,22$ ).

Faktor risiko kualitas tidur yang diteliti dalam penelitian ini hanya umur, sehingga peneliti lain selanjutnya diharapkan untuk meneliti faktor risiko lain yang mungkin mempengaruhi kualitas tidur antara lain riwayat obat-obatan yang dikonsumsi, aktivitas fisik, dan lingkungan. Penelitian selanjutnya juga diharapkan melibatkan jumlah responden yang lebih besar. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan pada populasi pekerja lainnya, seperti pekerja

lapangan dan buruh, sehingga bisa dinilai apakah umur berhubungan dengan kualitas tidur pada pekerja tertentu.

#### Daftar Pustaka

- [1] Hidayati, N.S. dan Mangoenprasodjo, S.A. 2005. *Mengisi Hari Tua Dengan Bahagia*. Yogyakarta : Pradifita Publishing. Available from : <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/10/ped-praktis-stat-gizi-dewasa.doc> [Diakses 26 September 2016]
- [2] Wavy. 2008. *American Psychiatric*. New York : Medical College University.
- [3] Buysse, D.J., Reynold III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., Kupfer D.J. 1998. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Available from [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_mOFSS/is\\_412/ai\\_n\\_18616017](http://findarticles.com/p/articles/mi_mOFSS/is_412/ai_n_18616017) [Diakses 8 Juni 2016]
- [4] Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta : Rineka Cipta
- [5] Rudimin, Tanto Harianto, Wahidyanti Rahayu. 2017. Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*. 2017; 2(1): 119-127. Available from : <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/viewFile/150/184>