



**HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA PETANI KARET PT. PERKEBUNAN NUSANTARA XII
DI KECAMATAN AJUNG KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

oleh

**Salis Fajar Dakoir
NIM 152310101295**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2020**



**HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA PETANI KARET PT. PERKEBUNAN NUSANTARA XII
DI KECAMATAN AJUNG KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Keperawatan (S1) dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)

oleh

**Salis Fajar Dakoir
NIM 152310101295**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2020**

SKRIPSI

**HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA PETANI KARET PT. PERKEBUNAN NUSANTARA XII
DI KECAMATAN AJUNG KABUPATEN JEMBER**

oleh

**Salis Fajar Dakoir
NIM 152310101295**

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Emi Wuri W., M.Kep., Sp.Kep.J

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Enggal Hadi K., M.Kep.

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini yang berjudul “Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur pada Petani Karet di PT. Perkebunan Nusantara XII Kecamatan Ajung Kabupaten Jember”.

Penyusunan skripsi ini, saya persembahkan kepada:

1. Ayahanda Paiman, Ibunda Salbiyah, kedua kakakku Yuyun Fitriyani dan Siska Rohani, serta Adikku Fuad Arbail Aljawahir yang selalu memberikan doa dan dukungan selama ini;
2. Guru-guruku dari SD Negeri Curahnongko 07, SMP Negeri 2 Tempurejo, SMA Negeri Mumbulsari, Almamater Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, dan seluruh bapak/ibu dosen yang telah memberikan ilmu dan bimbingan dengan sabar selama ini;

MOTO

“Menuntut ilmu adalah kewajiban bagi setiap muslim laki-laki dan muslim perempuan.”

(HR. Ibnu Majah)¹

“Ilmu itu ada dua: ilmu lisan, itulah hujah Allah swt. terhadap keturunan Adam, dan ilmu hati, itulah ilmu yang bermanfaat.”

(HR. ad-Darami)¹

“Jadilah engkau pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh.”

(Qs. Al-A'raf [6]: 199)²

¹Nur, dkk. 2015. *The Secret of Secrets: Menemukan Hakikat Allah*. Jakarta: Tuross Pustaka.

²Rahman, dkk. 2016. *Taman Kebenaran. Qs. Al-A'raf [6]: 199*. Jakarta Selatan: Tuross Pustaka.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Salis Fajar Dakoir

NIM : 152310101295

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul “Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur pada Petani Karet PT. Perkebunan Nusantara XII Di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember” yang saya tulis adalah benar-benar hasil karya sendiri serta bukan karya plagiat, kecuali dalam pengutipan substansi sumber yang saya tulis, dan belum pernah diajukan pada instansi manapun. Saya bertanggungjawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai sikap ilmiah yang saya junjung tinggi. Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa karya ilmiah saya adalah hasil plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun.

Jember, Januari 2020

Yang menyatakan,

Salis Fajar Dakoir

NIM 152310101295

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Beban Kerja Dengan Kualitas Tidur Pada Petani Karet Di PT. Perkebunan Nusantara XII Kecamatan Ajung Kabupaten Jember” karya Salis Fajar Dakoir telah di uji dan disahkan pada :


Hari, tanggal : Senin, 30 Desember 2019

Tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan,
Universitas Jember

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Utama


Dosen Pembimbing Anggota



Ns. Emi Wuri W., M.Kep., Sp.J.
NIP. 19850511 200812 2 005


Ns. Enggal Hadi K., M.Kep.
NRP. 760016844

Penguji I

Penguji II


Ns. Nur Widayati, S.Kep., MN
NIP. 19810610 200604 2 001


Ns. Akhmad Zainur Ridla, S.Kep., MAdvN
NRP. 760019007

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Jember


Ns. Lani S. P. Ortan, S.Kep., M.Kes.
NIP. 19780323 200501 2 002

**Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur pada Petani Karet PT.
Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember**
*(Relationship Between Workload and Sleep Quality of Rubber Farmers in PT.
Perkebunan Nusantara XII Ajung Sub-District Jember Regency)*

Salis Fajar Dakoir

Faculty of Nursing, University of Jember

ABSTRACT

Rubber tappers work at night to do wiretapping, and in the morning to collect rubber latex. Generally, rubber tapper works at bedtime and rests at night. If this is repeated, it can disrupt a person's circadian rhythm and have an impact on physical and mental health. This study aims to determine the relationship of the workload with the sleep quality of rubber farmers in PTPN XII, Ajung District, Jember Regency. The population of this study was all rubber tappers who worked at PTPN XII of 523 farmers. The sample size was 227 farmers. The sampling technique used is simple random sampling. The research instrument used the NASA TLX questionnaire (α -Cronbach = 0.92) and the PSQI questionnaire (α -Cronbach = 0.79). The feasibility of research ethics is determined by the KEPK Faculty of Nursing, Universitas Jember, with number 2833/UN25.1.115/SP/2019. Age of rubber tappers ranged from 18 to 67 years, the majority of men (60.4%), elementary education (81.9%), Length of Work <7hours/day (50.2%) with sleep duration <6hours/day (71.4%). Data analysis using Spearman Rank statistical test with p-value= 0.002 and r count = -0.205, which shows that there is a significant relationship and it can be concluded that the higher the workload, the lower the quality of sleep. Excessive workload will cause fatigue; excessive fatigue will cause fatigue and stress, which will affect the difficulty of falling asleep. Rubber tappers who work at night will try to fall asleep in the morning or afternoon, but the tappers are certain to lose or experience disruption to the quality of sleep. Suggestions for health workers, especially nursing, this research can be used as a source of information in increasing promotive and preventive efforts in occupational safety when gardening.

Keyword: *Workload, Sleep Quality, Rubber Tappers*

Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur pada Petani Karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember
(Relationship Between Workload and Sleep Quality of Rubber Farmers in PT. Perkebunan Nusantara XII Ajung Sub-District Jember Regency)

Salis Fajar Dakoir

Faculty of Nursing, University of Jember

ABSTRAK

Penyadap karet bekerja pada malam hari untuk melakukan penyadapan, dan di pagi hari untuk mengumpulkan getah karet. Umumnya, penyadap karet bekerja pada waktu tidur dan istirahat pada malam hari. Jika ini diulangi, itu dapat mengganggu ritme sirkadian seseorang dan berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan kualitas tidur petani karet di PTPN XII, Kecamatan Ajung, Kabupaten Jember. Populasi penelitian ini adalah semua penyadap karet yang bekerja di PTPN XII dari 523 petani. Ukuran sampel adalah 227 petani. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner NASA TLX (α -Cronbach = 0,92) dan kuesioner PSQI (α -Cronbach = 0,79). Kelaiakan etika penelitian ditentukan oleh KEPK Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, dengan nomor 2833/UN25.1.115/SP/2019. Usia penyadap karet berkisar 18-67 tahun, mayoritas laki-laki (60,4%), pendidikan terakhir SD (81,9%), Lama Kerja <7 jam/hari (50,2%) dengan lama tidur <6 jam/hari (71,4%). Analisis data menggunakan uji statistik *Spearman Rank* dengan p -value = 0,002 dan r hitung = -0,205, yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi beban kerja, semakin rendah kualitas tidur. Beban kerja yang berlebihan akan menyebabkan kelelahan; Kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan kelelahan dan stres, yang akan memengaruhi kesulitan tidur. Penyadap karet yang bekerja di malam hari akan mencoba untuk tertidur di pagi atau sore hari, tetapi penyadap pasti akan kehilangan atau mengalami gangguan pada kualitas tidur. Saran bagi petugas kesehatan, terutama keperawatan, penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dalam meningkatkan upaya promotif dan preventif dalam keselamatan kerja saat berkebun.

Kata Kunci: Beban Kerja, Kualitas Tidur, Penyadap Karet

RINGKASAN

Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur pada Petani Karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember:
Salis Fajar Dakoir, 152310101295: 2020: xx + 86: Program Studi Ilmu Keperawatan; Fakultas Keperawatan; Universitas Jember.

Beban Kerja merupakan kapasitas atau ukuran dari sebuah usaha pekerja, namun usaha yang dikerjakan terbatas dalam pemenuhan permintaan untuk melakukan pekerjaan tersebut. Kapasitas beban kerja yang berlebihan akan mempengaruhi keselamatan dan kesehatan kerja, kelelahan dan tingginya tingkat kesalahan dalam pekerjaan akan berdampak negatif terhadap pekerjaan yang dilakukan. Jam kerja yang dilakukan per minggu pada umumnya akan mempengaruhi bagaimana cara pekerja merasakan lingkungannya, jam kerja yang diperpanjang akan berdampak negatif dalam praktik manajemen yang efektif dan stabilitas pada jadwal kerja, para pekerja juga membutuhkan istirahat dan waktu istirahat dari pekerjaannya terutama pekerjaan yang berat, baik secara fisik maupun mental.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang berfokus pada satu waktu pengukuran atau observasi. Populasi dari penelitian ini adalah petani karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *probability sampling* dengan besar sampling 227 responden. Pengumpulan data dilakukan mulai bulan Mei sampai dengan Juli 2019. Data diambil dengan menggunakan kuesioner karakteristik responden, kuesioner NASA *Task Load Index* dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, analisa data menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat signifikan 0,05.

Hasil analisis hubungan antara beban kerja dengan kualitas tidur pada petani karet PT. Perkebunan Nusantara XII Kecamatan Ajung Kabupaten Jember, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antar beban kerja dengan kualitas tidur

pada petani karet PT. Perkebunan Nusantara XII Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. Hasil analisis hubungan beban kerja dengan kualitas tidur pada petani karet menunjukkan nilai $p < 0,05$ yaitu ($p = 0,002$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kualitas tidur pada petani karet PT. Perkebunan Nusantara XII Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. Hasil penelitian menunjukkan kategori beban kerja yang sedang dengan jumlah 201 responden (88,5%) dan beban kerja yang ringan sebanyak 4 responden (1,8%), sedangkan kategori kualitas tidur yang buruk sejumlah 226 responden (99,6%) dan kualitas tidur yang baik hanya 1 responden (0,4%).

Penyadap karet di PT. Perkebunan Nusantara XII Kecamatan Ajung Kabupaten Jember memiliki beberapa masalah pada situasi dan kondisi pekerjaannya sehingga mempengaruhi terhadap tidurnya, hal ini yang menyebabkan terganggunya pola tidur penyadap karet sehingga berdampak pada kualitas tidurnya. Pekerjaan setelah penyadapan pada pohon karet, petani karet harus mengumpulkan getah di pagi hari, beberapa pekerja mengatakan bahkan tidur ditempat dimana mereka kerja, hal ini dilakukan dikarenakan jarak antara rumah dengan tempat kerja yang lumayan jauh, pekerja berpendapat jika harus pulang untuk tidur dirumah, maka akan memakan waktu yang cukup lama. Petani karet memperpanjang waktu kerja dan mengalami waktu istirahat/tidur yang kurang karena disamping pekerjaan utama yaitu menyadap, petani karet juga bekerja di sawah, berternak dan mengurus rumahtangga, apabila hal tersebut terjadi berulang, akan mempengaruhi kesehatan penyadap karet.

Saran bagi perusahaan yaitu perlu adanya evaluasi kesehatan terhadap pekerja penyadap dan diperlukannya kegiatan seperti latihan otot progresif guna sebagai relaksasi untuk mengurangi ketegangan otot dan mempersiapkan untuk tidur yang relaks. Saran bagi tenaga kesehatan khususnya keperawatan, penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam meningkatkan upaya promotif dan preventif dalam memberikan penyuluhan tentang keselamatan kerja saat berkebun. Dan saran bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian intervensi guna menekan beban kerja yang berlebih dan meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik terhadap petani karet khususnya penyadap karet.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat, karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur pada Petani Karet PT. Perkebunan Nusantara XII Di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) dalam mencapai gelar sarjana keperawatan (S.Kep.) di Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Penyusun skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ns. Lantin Sulistyorini, S.Kep., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember;
2. Ns. Siswoyo, S.Kep., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, mendidik dan mengayomi selama penulis melaksanakan studi di Fakultas Keperawatan Universitas Jember;
3. Ns. Emi Wuri W., M.Kep., Sp.Kep.J, selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing, memberikan masukan serta dukungan bagi penulis dalam menyempurnakan skripsi ini;
4. Ns. Enggal Hadi K., S.Kep., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing Anggota yang telah membimbing, memberikan masukan serta dukungan bagi penulis dalam menyempurnakan skripsi ini;
5. Ns. Nur Widayati, S.Kep., MN selaku Dosen Penguji I yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan saran demi kesempurnaan skripsi ini;
6. Ns. Akhmad Zainur Ridla, S.Kep., MAdvN selaku Dosen Peguji II yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan saran demi kesempurnaan skripsi ini;
7. Seluruh dosen, staf dan karyawan Fakultas Keperawatan Universitas Jember yang telah membantu dan memberi dukungan;

8. Seluruh staf dan karyawan, serta pekerja PT. Perkebunan Nusantara XII kebun Renteng di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember atas ijin dan kerjasamanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini;
9. Teman-teman Unit Kegiatan Mahasiswa Pramuka Universitas Jember, khususnya Anjik Wicaksono yang telah sabar menemani dan membantu dalam penelitian ini;
10. Seluruh angkatan Petra Gigantos, khususnya Bayu Anggara P.W., Wahyuni Murti F., Nisa Tsabita, Pratiwi Dwi L., Yuni Ayumi dan Auly Via N.S. yang telah motivasi serta mendukung sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini;
11. Serta semua pihak yang belum penulis sebut yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, kritik maupun saran penulis harapkan demi menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, terutama dalam pengembangan ilmu keperawatan.

Jember, Januari 2020

Penulis

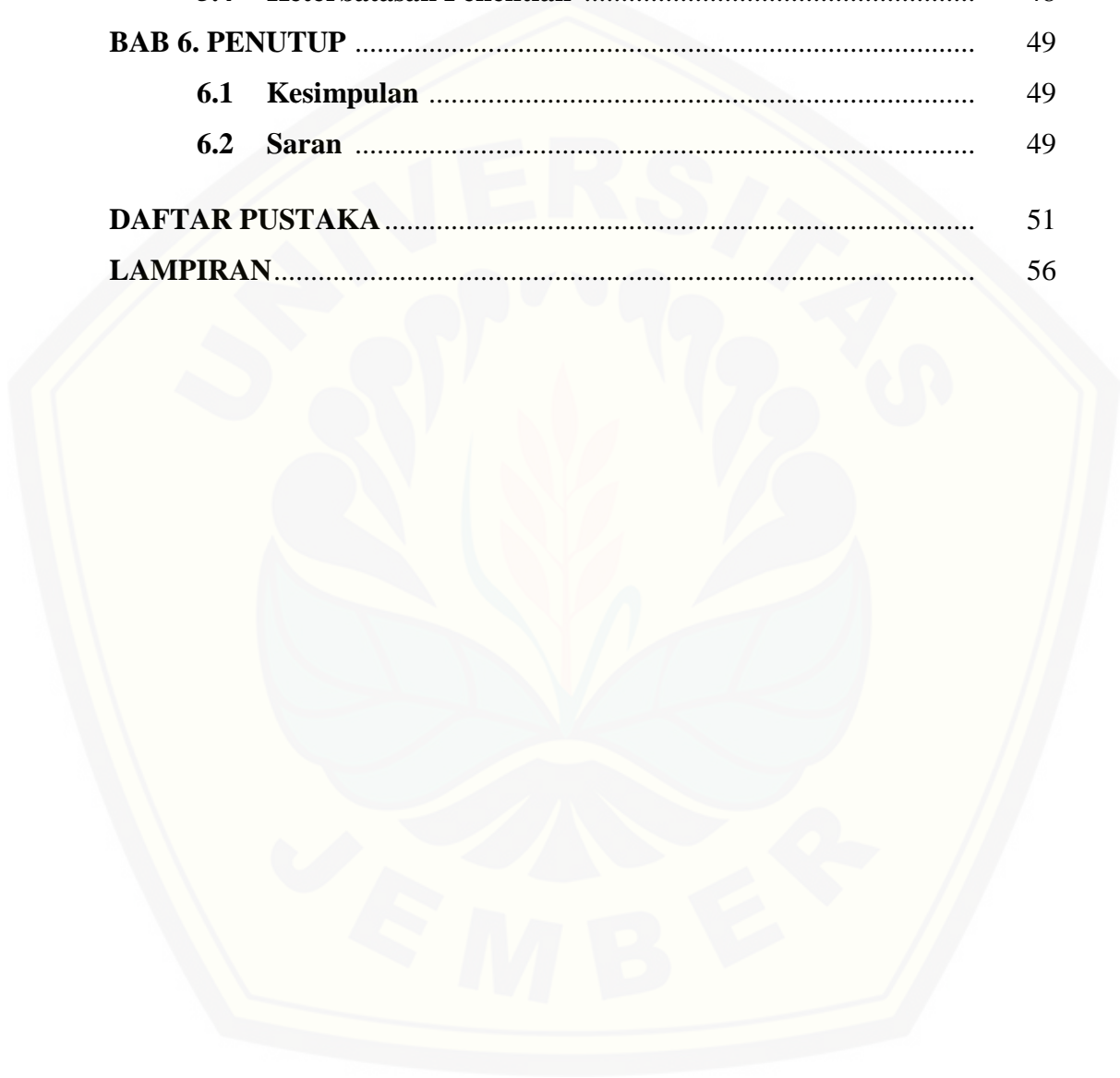
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PEMBIMBINGAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTO	v
PERNYATAAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
ABSTRAK	viii
RINGKASAN	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan.....	5
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Kesehatan	6
1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat	6
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti	6
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Perkebunan	8

2.1.1 Definisi Perkebunan.....	8
2.1.2 Petani Karet.....	8
2.1.3 Kegiatan Petani Karet	8
2.2 Beban Kerja.....	9
2.2.1 Definisi beban Kerja	9
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Beban Kerja.....	9
2.2.3 Indikator Pengukuran Beban Kerja.....	10
2.2.4 Dampak Beban Kerja.....	11
2.2.5 Penilaian Beban Kerja	11
2.3 Kualitas Tidur	11
2.3.1 Definisi Kualitas Tidur	11
2.3.2 Fisiologis Tidur.....	12
2.3.3 Tahapan Tidur.....	12
2.3.4 Siklus Tidur.....	13
2.3.5 Fungsi Tidur.....	14
2.3.6 Faktor Yang Mempengaruhi Tidur	14
2.3.7 Gangguan Tidur	16
2.3.8 Kualitas Tidur	17
2.3.9 Pengukuran Kualitas Tidur	17
2.4 Hubungan Beban Kerja Dengan Kualitas Tidur Petani Karet	17
2.5 Kerangka Teori	19
BAB 3. KERANGKA KONSEP.....	20
3.1 Kerangka Konsep	20
3.2 Hipotesis Penelitian.....	21
BAB 4. METODOLOGI PENELITIAN	22
4.1 Desain Penelitian.....	22
4.2 Populasi Dan Sampel Penelitian	22
4.2.1 Populasi Penelitian	22
4.2.2 Sampel Penelitian	22
4.2.3 Teknik Penelitian.....	23

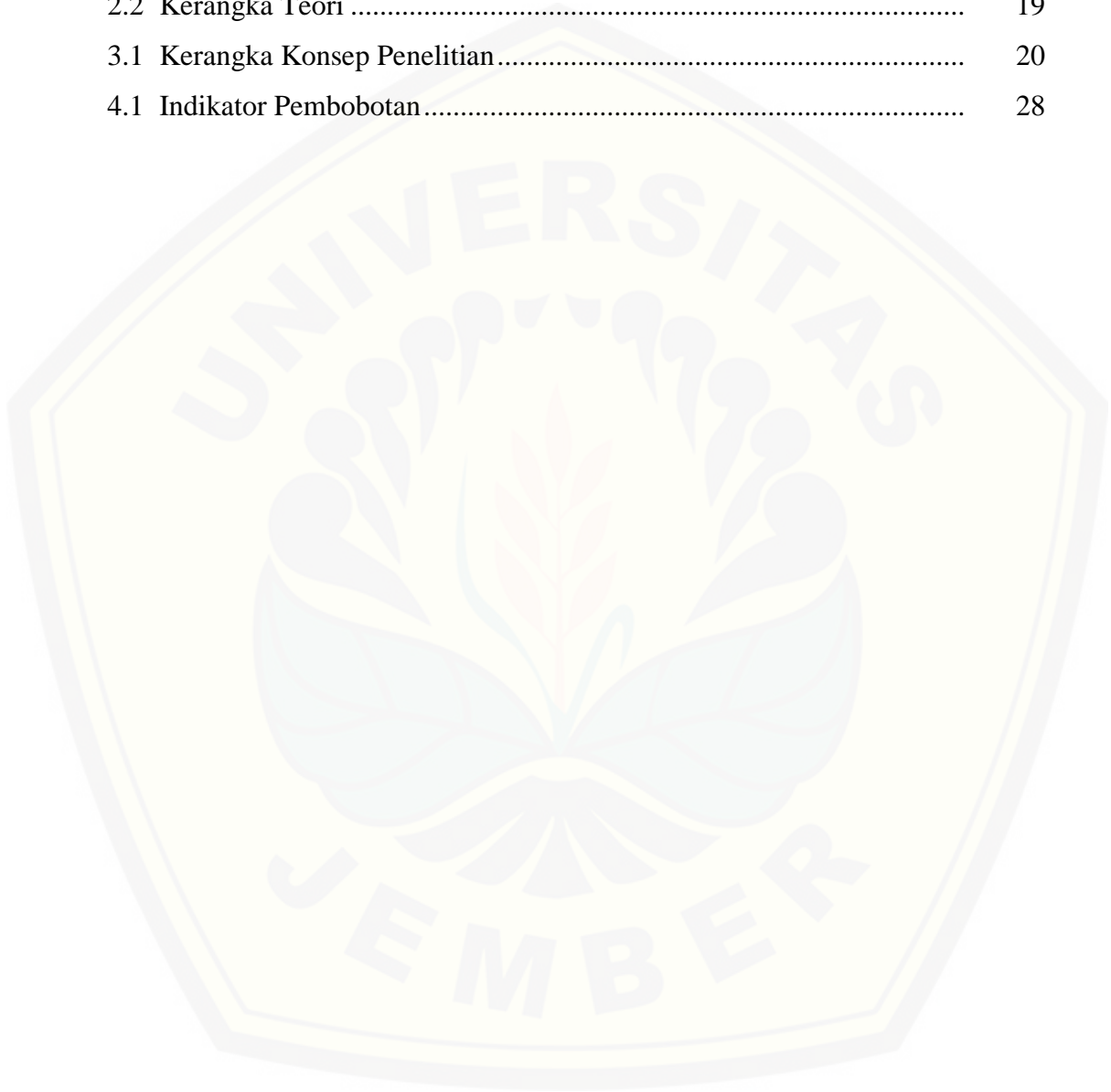
4.2.4 Kriteria Penelitian.....	23
4.3 Lokasi Penelitian.....	24
4.4 Waktu Penelitian.....	24
4.5 Definisi Operasional	24
4.6 Pengumpulan Data	25
4.6.1 Sumber Data.....	25
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data	26
4.6.3 Alat Pengumpul Data	27
4.7 Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner	30
4.7.1 Kuesioner Beban Kerja	30
4.7.2 Kuesioner Kualitas Tidur	30
4.8 Pengolahan Data	31
4.8.1 <i>Editing</i>	31
4.8.2 <i>Coding</i>	31
4.8.3 <i>Entry Data</i>	32
4.8.4 <i>Cleaning</i>	32
4.9 Analisa Data	32
4.9.1 Analisa Univariat.....	32
4.9.2 Analisa Bivariat.....	32
4.10 Etika Penelitian	33
4.10.1 Lembar Persetujuan.....	33
4.10.2 Kerahasiaan.....	33
4.10.3 Keadilan	34
4.10.4 Kemanfaatan	34
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN	35
5.1 Hasil Penelitian	35
5.1.1 Analisis Univariat	35
5.1.2 Analisis Bivariat	37
5.2 Pembahasan	38
5.2.1 Karakteristik Petani Karet	38
5.2.2 Gambaran Beban Kerja Petani Karet	43

5.2.3	Gambaran Kualitas Tidur Petani Karet	44
5.2.4	Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur Petani Karet	46
5.3	Implikasi Keperawatan	47
5.4	Keterbatasan Penelitian	48
BAB 6. PENUTUP		49
6.1	Kesimpulan	49
6.2	Saran	49
DAFTAR PUSTAKA		51
LAMPIRAN.....		56



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Siklus Tidur.....	14
2.2 Kerangka Teori	19
3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	20
4.1 Indikator Pembobotan.....	28



DAFTAR TABEL

	Halaman
1.1 Keaslian penelitian.....	7
4.1 Waktu Penelitian	24
4.2 Definisi Operasional	25
4.3 Rentang Skor Penilaian Beban Kerja.....	29
4.4 <i>Blue Print</i> NASA <i>Task Load Index</i>	29
4.5 <i>Blue Print</i> Kualitas Tidur.....	30
4.6 <i>Coding</i>	31
5.1 Karakteristik Petani Karet Berdasarkan Usia di Kebun Renteng PTPN XII Kec. Ajung Kab. Jember	35
5.2 Karakteristik Petani Karet Berdasarkan Jenis Kelamin dan Pendidikan terakhir, Lama Kerja dan Lama Tidur di Kebun Renteng PTPN XII Kec. Ajung Kab. Jember	35
5.3 Kategori Beban Kerja dan Kualitas Tidur Pada Petani Karet di Kebun Renteng PTPN XII Kec. Ajung Kab. Jember.....	36
5.4 Indikator Beban Kerja dan Kualitas Tidur Pada Petani Karet di Kebun Renteng PTPN XII Kec. Ajung Kab. Jember	37
5.5 Hasil Analisis Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur Pada Petani Karet di Kebun Renteng PTPN XII Kec. Ajung Kab. Jember	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Lembar <i>Informed</i>	57
B. Lembar <i>Consent</i>	56
C. Identitas Responden	59
D. Kuesioner <i>NASA Task Load Index</i>	60
E. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	62
F. Lembar Penilaian MMSE	67
G. Analisis Data	69
H. Lembar Bimbingan DPU	72
I. Lembar Bimbingan DPA	75
J. Surat Studi Pendahuluan	77
K. Randomize	80
L. Surat Uji Etik	81
M. Surat Ijin Penelitian	82
N. Surat Selesai Penelitian.....	85
O. Dokumentasi	86

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Petani karet merupakan perseorangan maupun berkelompok dalam usaha tani pada salah satu sub sektor perkebunan dalam memproduksi karet. Pekerjaan yang dilakukan petani karet meliputi penanaman berupa pembibitan dan pengolahan lahan, perawatan dari hama dan tanaman gulma, serta penyadapan untuk mengumpulkan getah karet (Tim Penulis PS, 2008). Karet merupakan komoditas perkebunan yang berperan penting dan menjadi salah satu sub sektor perkebunan yang keberadaannya berpengaruh bagi pembangunan nasional, dengan bertambahnya penduduk dan perubahan preferensi konsumen, menjadikan faktor penyebab meningkatnya permintaan produk dan jasa perkebunan (Stiawan, dkk, 2014).

Indonesia merupakan negara dengan perkebunan terluas di dunia, Indonesia juga sebagai negara produsen karet kedua di dunia setelah negara Thailand, dan negara Indonesia berada pada posisi ke lima sebagai negara eksportir karet di dunia dengan kontribusi sebesar 3,81% (Nasirudin dan Raksagiri, 2016). Perusahaan perkebunan yang berada di Indonesia terbagi menjadi empat belas wilayah dengan nama PT. Perkebunan Nusantara. PT. Perkebunan Nusantara XII (PTPN XII) merupakan wilayah industri perkebunan yang berada di Jawa Timur, dengan luas area perkebunan ±80.000 hektar, yang terdiri dari 34 unit kebun dengan 5 komoditi yaitu karet, kopi, kakao, teh dan aneka kayu (PT. Perkebunan Nusantara XII, 2015). Pada tahun 2017, luas perkebunan karet yang berada di Jawa Timur ±20.323 hektar, dan kabupaten Jember merupakan area perkebunan terluas di Jawa Timur dengan luas ± 10.688 hektar (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, 2018). Kebun Renteng PTPN XII yang berada di Kecamatan Ajung adalah salah satu dari 11 unit usaha perkebunan yang merupakan perkebunan karet terluas yang ada di kabupaten Jember, dan berkontribusi terhadap produksi karet dan terhadap fluktuasi karet di Jawa Timur (Nasirudin dan Raksagiri, 2016).

Menurut Irzal (2016), kapasitas atau ukuran dari sebuah usaha pekerja, namun usaha yang dikerjakan terbatas dalam pemenuhan permintaan untuk

melakukan pekerjaan tersebut merupakan beban kerja. Kapasitas beban kerja yang berlebihan akan mempengaruhi keselamatan dan kesehatan kerja, kelelahan dan tingginya tingkat kesalahan dalam pekerjaan akan berdampak negatif terhadap pekerjaan yang dilakukan. Menurut penelitian Intani (2013) yang dilakukan kepada petani tembakau, terdapat 60 responden (65,2%) petani mengalami beban kerja yang tinggi, tingkatan beban kerja tersebut ditinjau dari indikator sikap kerja, waktu kerja dan istirahat serta faktor kognitif secara keseluruhan. Sikap kerja yang dilakukan petani sebanyak 66 responden (71,7%) tidak baik, hal tersebut yang sangat berpengaruh terhadap beban kerja. Sebanyak 64 responden (69,6%) juga tidak memiliki waktu kerja dan istirahat yang baik. Dan sebanyak 58 responden (63%) tidak memiliki faktor somatis yang baik. Menurut Fernandes dan Pereira (2016), jam kerja yang dilakukan per minggu pada umumnya akan mempengaruhi bagaimana cara pekerja merasakan lingkungannya, jam kerja yang diperpanjang akan berdampak negatif dalam praktik manajemen yang efektif dan stabilitas pada jadwal kerja, para pekerja juga membutuhkan istirahat dan waktu istirahat dari pekerjaannya terutama pekerjaan yang berat, baik secara fisik maupun mental.

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang dibutuhkan oleh semua orang, perubahan yang terjadi dalam istirahat dapat mengubah keseimbangan homeostatis pada seseorang (Clares, dkk., 2012). Pemenuhan istirahat dan tidur yang cukup, tubuh pada seseorang akan mengalami pemulihan stamina dari kegiatan yang sudah seseorang tersebut kerjakan hingga dalam kondisi yang optimal sebelum bangun tidur. Istirahat dan tidur pada tiap-tiap individu berbeda, pola istirahat dan tidur yang baik serta teratur akan memberikan efek yang bagus terhadap kualitas tidur dan kesehatan (Potter dan Perry, 2010).

Tidur normal didefinisikan selama 6 sampai 9 jam dalam 24 jam tidur yang menyegarkan dengan karakteristik pola dan fisiologi tidur serta tidak ada keluhan terhadap kualitas tidur, tidak mengantuk pada siang hari, atau suasana hati tidak menyenangkan, motivasi atau kinerja selama individu tersebut terjaga (belum tidur). Banyak orang yang mengalami tidur tidak adekuat karena tuntutan jadwal kerja, sekolah dan masalah gaya hidup lainnya. Konsekuensi tersebut berpengaruh

pada gangguan tidur, kurang tidur dan kantuk (Stuart, 2013). Gangguan tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan sulit untuk berkonsentrasi, mengurangi kecepatan untuk berespon, kehilangan konsentrasi dan kinerja, berkurangnya kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari serta menurunnya kelangsungan hidup (Clares, dkk., 2012). Hampir 30% populasi memiliki dan mencari bantuan karena gangguan tidur, gangguan tidur lainnya termasuk rasa kantuk yang berlebihan di siang hari, sulit tidur ketika ingin tidur, *sleep apnea* dan kejadian yang tidak biasa seperti mimpi buruk atau tidur sambil berjalan, hal tersebut dapat mengganggu kesehatan terhadap seseorang (Stuart, 2013).

Gangguan kesehatan dalam pekerjaan merupakan pengaruh dari faktor tempat kerja, lingkungan kerja dan perilaku kerja. Tenaga kerja memerlukan kemampuan fisik yang prima dalam melakukan pekerjaan dalam pemenuhan kapasitas kerja dengan baik dan meningkatkan kesehatan pekerja, dimana fisik yang prima tersebut dapat dipengaruhi oleh beban kerja. Beban kerja yang terlalu berat baik dari beban kerja fisik ataupun beban kerja mental dapat mengakibatkan pekerja mengalami gangguan atau penyakit akibat kerja, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan pekerja (Efendi dan Makhfudli, 2009).

Gangguan tidur merupakan suatu keadaan yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk tidur dengan baik. Gangguan tidur dapat mempengaruhi kinerja seseorang, tidak konsentrasi terhadap pekerjaannya dan tidak produktif. Kurang tidur merupakan masalah serius karena dapat menimbulkan dampak negatif bagi energi, suasana hati, konsentrasi dan kesehatan. Penyebab gangguan tidur bervariasi, mulai dari beban pekerjaan dan kebiasaan buruk untuk tetap terjaga serta oleh gaya hidup yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur. *Shift work* merupakan salah satu pekerjaan yang menyebabkan seseorang mengalami siklus tidur yang tidak teratur, mempunyai lama tidur yang tergantung pada jam kerjanya. Para pekerja malam (*night shift*) mulai bekerja tengah malam hingga pagi, dan akan berusaha untuk tidur pada pagi/ siang hari setelah pekerjaannya selesai. Para pekerja malam tersebut dipastikan kehilangan atau terganggu dengan kualitas tidurnya (Timotius, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan Sena, dkk (2018), para petani karet lebih dari 2 jam membungkuk ketika menyadap karet jika letak sadapan terlalu rendah dan mengakibatkan sebanyak 17,4% mengalami nyeri pinggang, 10,9% sakit pada leher, 10,9% nyeri pada tangan dan pergelangan tangan, serta 21,7% nyeri pada kaki. Para penyadap karet juga menggunakan penerangan lampu yang sederhana ketika melakukan pekerjaannya di malam hari, sinar dari lampu penerang tersebut mengakibatkan pandangan mereka kabur dan mata menjadi lelah (39,5%). Dampak setelah penggunaan bahan kimia menyebabkan sakit kepala (68,4%) serta mengalami iritasi pada hidung (31,6%). Setelah menyadap karet di malam hari, penyadap karet harus bangun pada jam 2 pagi dari 6 jam tidur per hari, dikarenakan harus menjaga anak-anak, bekerja di kebun atau sawah, dan pekerjaan yang lainnya, pekerjaan menyadap ini mengganggu pola tidur/ kualitas tidur yang berdampak kelelahan pada kehidupan sosial/ keluarga petani karet.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Februari 2019, diperoleh bahwa pekerjaan yang mengalami perpanjangan jam kerja juga dialami oleh para pekerja penyadap karet. Beban tuntutan dari perusahaan untuk penyadapan karet dan mengumpulkan getah karet, pekerja lakukan demi mendapatkan upah. Penyadapan dan pengumpulan getah karet biasanya dilakukan pada pukul 17.00WIB-04.00WIB, pekerjaan tersebut terkendala ketika hujan atau angin kencang, hal tersebut menyebabkan jam mulai kerja sampai selesai pekerjaan penyadapan tidak menentu, kegiatan penyadapan oleh petani karet dilakukan setiap hari. Jika pekerjaan belum terselesaikan, pekerja karet memperpanjang waktu hingga dini hari bahkan sampai pagi hari. Setelah melakukan penyadapan dan pengumpulan getah karet dari lahan, pekerja berkumpul dan menimbang untuk segera diserahkan pada perusahaan, kegiatan tersebut dilakukan pada pukul 07.00-08.00WIB, yang dilanjutkan dengan penyemprotan pada lahan karet dengan bahan kimia, apabila cuaca baik dan mendukung, perusahaan meminta pekerja penyadap untuk melakukan penyadapan dua kali, yaitu di malam hari dan pada siang harinya. Luas wilayah lahan yang dikerjakan juga menjadi penyebab lamanya penyadap dalam mengerjakan pekerjaannya. Tuntutan pekerjaan rumah dan pekerjaan lainnya juga membuat

semakin sedikit waktu istirahat penyadap, hal tersebut merupakan penyebab terganggunya pola tidur berakibat pada kualitas tidur penyadap tidak maksimal.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, petani karet memulai bekerja dari sore/ malam hari hingga pagi hari, dari beban pekerjaan petani karet tersebut menyebabkan gangguan pada kuantitas dan kualitas tidur petani karet, sehingga peneliti tertarik untuk membahas tentang hubungan beban kerja dengan kualitas tidur petani karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara beban kerja dengan kualitas tidur pada petani karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja dengan kualitas tidur pada petani karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi karakteristik petani karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember.
- 2) Mengidentifikasi beban kerja dan kualitas tidur pada petani karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember.
- 3) Menganalisis hubungan antara beban kerja dengan kualitas tidur pada petani karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Manfaat bagi dosen sebagai bahan ajar dalam pembelajaran di perguruan tinggi dan manfaat bagi mahasiswa sebagai sumber literatur dalam memberikan asuhan keperawatan dalam proses penelitian khususnya di bidang pertanian.

1.4.2 Manfaat bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pelayanan kesehatan mengenai kondisi petani karet dan dampak dari beban kerja serta kualitas tidur yang mempengaruhi kesehatan baik secara fisik maupun mental.

1.4.3 Manfaat bagi Masyarakat

Untuk memberikan informasi khususnya bagi petani karet mengenai dampak dari beban kerja dan kualitas tidur sebagai petani karet, sehingga dapat menurunkan angka kesakitan baik secara fisik maupun mental, dan petani karet dapat memajemen waktu istirahat dalam pemulihan stamina untuk pekerjaan selanjutnya.

1.4.4 Manfaat bagi Peneliti

Kemampuan peneliti dalam proses penelitian dan memiliki keterampilan serta berpola pikir kritis. Menambah pengetahuan dan wawasan tentang *agriculture* terutama dalam bidang *agronursing* terhadap petani karet.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian ini terinspirasi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arum Cahya Intani yang berjudul “Hubungan Beban Kerja dengan Stres pada Petani Lansia di Kelompok Tani Tembakau Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember”. Penelitian yang akan dilakukan oleh Salis Fajar Dakoir dengan judul “Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur pada Petani Karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember”. Perbedaan penelitian sekarang dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada variabel dependen, sasaran responden, serta tempat penelitian yang akan dilakukan. Variabel independen dari penelitian ini adalah beban kerja, sedangkan variabel dependennya kualitas tidur. Sasaran responden dalam penelitian ini adalah para petani karet.

Jenis penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan menggunakan metode *cross sectional study*. Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti yaitu teknik *simple random* sampling. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk

mengukur variabel beban kerja dengan kualitas tidur tersebut serta menganalisis adanya hubungan pada kedua variabel tersebut terhadap petani karet. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner NASA *Task Load Index* (TLX) dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dilakukan di kebun Renteng PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember dengan jumlah populasi sebanyak 523 dan dengan menggunakan rumus slovin didapatkan sampel sejumlah 227 responden. Perbedaan antara penelitian sebelumnya dan sekarang dapat dilihat pada table 1.1.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Perbedaan	Penelitian Sebelumnya	Peneliti Sekarang
Judul	Hubungan Beban Kerja dengan Stres pada Petani Lansia di Kelompok Tani Tembakau Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember	Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur pada Petani Karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember
Tempat Penelitian	Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember	Kebun Renteng PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember
Peneliti	Arum Cahya Intani	Salis Fajar Dakoir
Tahun Penelitian	2013	2019
Analisa Data	Bivariat	Bivariat
Besar Sampel	92	227
Teknik Sampling	<i>Multistage Random Sampling</i>	<i>Simple Random Sampling</i>
Instrumen Penelitian	Kuesioner beban kerja petani lansia dan kuesioner stres petani lansia	Kuesioner NASA <i>Task Load Index</i> dan kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perkebunan

2.1.1 Definisi Perkebunan

Perkebunan merupakan usaha dalam pembudidayaan tanaman yang menghasilkan komoditi-komoditi perkebunan, termasuk usaha lanjutan dalam menghasilkan produk turunan dan produk sampingan. Proses ini dilakukan melalui sederetan usaha perkebunan meliputi pembibitan, penanaman, pemeliharaan, panen, pengangkutan dan pengolahan hasil panen, termasuk pengembangan produk dan penyerahan hasil kepada pelanggan (Hasibuan, 2012). Indonesia mampu mengembangkan lebih dari 100 komoditi, namun lima belas komoditas di antaranya memiliki nilai ekonomi yang tinggi dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat, salah satu komoditi tersebut adalah karet (Suwarto, dkk, 2014).

2.1.2 Petani Karet

Petani karet merupakan perseorangan maupun beserta keluarga yang melakukan usaha kebun. Petani karet juga berperan dalam ketahanan produksi, kedaulatan produksi dan kemandirian produksi (Imanullah, 2017).

2.1.3 Kegiatan Petani Karet

Tanaman karet tergolong mudah untuk di budidayakan, hal tersebut didukung dengan kondisi Indonesia sebagai negara tropis. Ada tiga kegiatan yang dilakukan oleh petani karet dalam melaksanakan tugas dan kerja (Tim Penulis PS, 2008), meliputi:

1) Penanaman

Pemilihan tempat untuk pembibitan karet adalah langkah pertama dalam penanaman karet, selanjutnya dilakukan penanaman di lahan yang lebih luas dan dilakukan perawatan pada tanaman karet tersebut.

2) Perawatan

Perawatan yang dilakukan oleh petani karet meliputi penyemprotan bahan kimia, hal tersebut dilakukan agar tanaman karet terhindar dari

gangguan hama, penyakit dan tanaman gulma yang dapat merusak tanaman karet itu sendiri atau produktivitas karet.

3) Penyadapan

Kegiatan menyadap ini dilakukan petani karet untuk membuka pembuluh lateks agar lateks cepat mengalir. Sebelum kegiatan ini dilakukan, petani karet harus mempertimbangkan kematangan tanaman untuk disadap dan mempersiapkan alat penyadap. Setelah semua dipersiapkan, petani karet dapat melakukan penyadapan dari pohon ke pohon selanjutnya hingga selesai. Petani karet juga mengumpulkan getah karet yang sudah terkumpul dari sadapan sebelumnya untuk di kumpulkan ke pabrik pengolahan karet.

2.2 Beban Kerja

2.2.1 Definisi Beban Kerja

Beban kerja atau *workload* adalah usaha atau cara seseorang dalam melaksanakan tugas yang harus di keluarkan dalam memenuhi sebuah permintaan atau tuntutan dari pekerjaan tersebut. Kemampuan merupakan kapasitas dari manusia yang dapat diukur, kapasitas tersebut dari fisik maupun dari mental seseorang. Beban kerja merupakan suatu pekerjaan tertentu yang di lakukan seseorang dalam memenuhi kebutuhan namun dengan ukuran dari kapasitas seseorang yang terbatas. Seseorang yang diberikan beban kerja yang berlebihan akan berdampak pada kualitas kerjanya, menurunkan kualitas hidup, serta akan beresiko pada keselamatan dan kesehatan kerja (Irzal, 2016). Beban kerja fisik maupun beban kerja mental merupakan ketidakcukupan kapasitas kerja dalam memenuhi dan menyelesaikan pekerjaan dalam waktu tertentu, beban tersebut merupakan tambahan akibat lingkungan kerja. Beban kerja yang berat akan mengganggu pekerjaan dan dapat mengurangi kinerja pekerja serta menyebabkan ketahanan tubuh menurun, sehingga mudah terpapar penyakit akibat kerja (Utami, 2014).

2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Beban Kerja

Menurut Saleh (2018), faktor internal dan eksternal merupakan faktor kompleks yang dapat mempengaruhi hubungan antara kapasitas kerja dengan beban kerja:

1) Faktor eksternal;

- a. Tugas-tugas (*task*) yang dilakukan baik secara mental maupun secara fisik. Tugas fisik seperti tempat kerja, kondisi tempat kerja, sikap kerja, kondisi lingkungan kerja. Sedangkan tugas yang bersifat mental meliputi emosi pekerja dan tanggung jawab pekerjaan.
- b. Organisasi kerja meliputi tugas, lamanya waktu istirahat, kerja bergilir, kerja malam dan lamanya waktu kerja.
- c. Lingkungan kerja meliputi lingkungan kerja fisik, biologis, kimia, psikologis dan fisiologis. Lingkungan kerja tersebut dapat memberikan beban tambahan pada pekerja.

2) Faktor internal;

- a. Faktor somatis meliputi umur, jenis kelamin, kondisi kesehatan, ukuran tubuh dan status gizi.
- b. Faktor psikis meliputi kepercayaan, persepsi dan motivasi.

2.2.3 Indikator Pengukuran Beban Kerja

Menurut Busro (2018), indikator yang dijadikan landasan dalam pengukuran beban kerja meliputi:

1) Jumlah jam pekerjaan

Merupakan jumlah waktu dan kapasitas ketika melakukan pekerjaan yang dilakukan, baik yang dilakukan pada siang/ malam hari, dengan batasan kerja hanya 7 sampai 8 jam per hari.

2) Kuantitas kerja yang ditargetkan

Merupakan ukuran seberapa lama seseorang dapat bekerja dalam sehari, yang dinyatakan dalam bentuk angka atau padanan angka lainnya yang berhubungan dengan jumlah hasil kerja.

3) Kualitas kerja yang dituntut

Merupakan seberapa baik seseorang dalam melakukan pekerjaan yang seharusnya dikerjakan yang berhubungan dengan kualitas atau mutu dari hasil pekerjaan.

2.2.4 Dampak Beban Kerja

Menurut Setiawan (2016), beban kerja yang terlalu berlebihan atau melebihi kapasitas akan berdampak kelelahan fisik dan mental pada seseorang. Efek tersebut meliputi sakit pada kepala, mudah marah dan gangguan pada pencernaan. Sedangkan beban kerja yang sedikit atau kurang, akan berdampak pada munculnya rasa bosan dan monoton pada pekerja. Efek dari kebosanan dalam pekerjaan sehari-hari tersebut berupa kurangnya perhatian dalam pekerjaan, sehingga dapat berpotensi atau beresiko terhadap kesehatan dan kelesamatan pekerja.

2.2.5 Penilaian Beban Kerja

Penilaian beban kerja di bagi menjadi dua, yaitu pengukuran beban kerja mental dan pengukuran beban kerja fisik. Pengukuran beban kerja mental dapat di ukur dengan objektif dan subyektif. Pengukuran secara objektif dapat dilakukan dengan mengukur denyut nadi pekerja, sedangkan pengukuran secara subyektif dapat di lihat atau di observasi melalui psikologis pekerja. Pengukuran beban kerja fisik dapat di ukur melalui denyut jantung. Denyut yang terasa akan memberikan gambaran beban kerja fisik yang dirasakan oleh pekerja. Pada pergelangan tangan terdapat pembuluh darah arteri radialis yang dapat dijadikan tempat pengukuran denyut jantung (Intani, 2013).

2.3 Kualitas Tidur

2.3.1 Definisi Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang dibutuhkan oleh semua orang, tidur yang cukup sangat diperlukan untuk melakukan aktivitas yang normal. Pada kondisi tidur, tubuh pada seseorang akan mengalami pemulihan stamina dari kegiatan yang sudah seseorang tersebut kerjakan hingga dalam kondisi yang optimal sebelum bangun tidur. Tidur tiap-tiap individu berbeda, pola

istirahat dan tidur yang baik serta teratur akan memberikan efek yang bagus terhadap kualitas tidur dan kesehatan, baik juga dalam mempercepat penyembuhan ketika sedang sakit (Potter dan Perry, 2010).

2.3.2 Fisiologis Tidur

Fisiologis tidur adalah pengaktifan pusat otak dalam kegiatan tidur yang melibatkan mekanisme serebral untuk pengaturan tidur dan terjaga. Sistem pengaktivasi retikularis adalah salah satu aktivitas sistem dalam meningkatkan kegiatan susunan saraf pusat termasuk tidur. Tidak terletak pada mesensefalon dan bagian atas spons tapi merupakan aktivitas pengaturan pusat kewaspadaan (Timotius, 2018).

2.3.3 Tahapan Tidur

Tahapan seseorang untuk tidur ada dua, yaitu *non-rapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM). Pada tahapan awal tidur, seseorang masih bangun dan sadar. Kemudian otak mengalami relaks dan *slow down*, namun keadaan ini seseorang belum dikatakan tidur sepenuhnya (Timotius, 2018). Ada 4 tahapan mengantarkan seseorang untuk tertidur, yaitu:

1) Tahap 1 NREM

Tahap pertama NREM merupakan tahap awal yang ringan, periode tahap ini berlangsung 5-10 menit. Apabila seseorang memasuki dalam tahap ini dan di bangunkan, seseorang tersebut akan berkata belum benar-benar tertidur.

2) Tahap 2 NREM

Memasuki tahap kedua, seseorang akan mengalami berkurangnya kesadaran dengan lingkungannya. Tanda-tanda pada tahap 2 NREM;

- a. Turunnya suhu pada tubuh,
- b. Kecepatan detak jantung dan pernafasan menjadi lebih teratur,
- c. Tahap periode ini membutuhkan waktu sekitar 20 menit,
- d. Terjadinya *sleep spindle* atau menghasilkan gelombang otak tiba-tiba (ledakan).

3) Tahap 3 NREM

Pada tahapan ke tiga ini merupakan tahap transisi antara tidur *light* (ringan) dengan *very deep sleep* (tidur nyenyak). Tanda-tanda pada tahap 3 NREM;

- a. Otot relaks,
- b. Kecepatan pernafasan dan tekanan darah turun,
- c. *Deepest sleep* (mengalami tidur nyenyak).

4) Tahap 4 REM

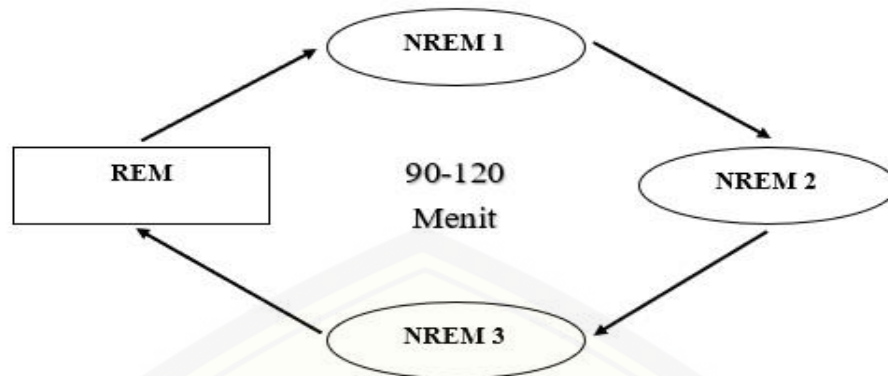
Pada tahap terakhir ini, otak dan sistem tubuh lainnya aktif dan otot menjadi relaks yang sering disebut tidur paradoks. Tahap terakhir ini adalah;

- a. Otak menjadi lebih aktif,
- b. *Immobilized* (otot lemas) dan tubuh relaks,
- c. Terjadinya mimpi,
- d. *Eye movement* (percepatan gerak bola mata),
- e. Dan peningkatan kecepatan pernafasan.

Proses tidur yang terjadi pada semua orang berbeda-beda, tidak selalu mengikuti urutan tahapan tidur. Seseorang akan memasuki tahap tidur pertama, dilanjutkan tahap kedua, mengalami tahap ke tiga dan tahap kedua dapat diulangi sebelum masuk pada tahap terakhir. Seseorang dalam 1 fase tertidur membutuhkan waktu 90-120 menit (Gambar 2.1), pada tahap-tahap ini dalam semalam seseorang dapat berulang sekitar empat sampai lima kali atau membutuhkan waktu sebanyak 6-8 jam/ jam per hari (Timotius, 2018).

2.3.4 Siklus Tidur

Pada umumnya, siklus tidur yang dialami oleh seseorang berurutan, dimulai dari tahap NREM 1, yang diikuti oleh tahap 2 dan 3, selanjutnya masuk pada tahap ke empat tidur REM. Pada fase NREM 1 sampai 3 berlangsung selama 30 menit, sedangkan pada fase REM seseorang membutuhkan waktu 20 menit untuk benar-benar tidur. Pada fase tidur NREM seseorang terjadi sebanyak 50% dari waktu tidur total. Sedangkan pada fase tidur REM seseorang terjadi sebanyak 20% dari waktu tidur total (Timotius, 2018).



Gambar 2.1 Siklus tidur (Timotius, 2018)

2.3.5 Fungsi Tidur

Teori restoratif berpendapat bahwa dalam pertumbuhan badan dan otak sangatlah penting untuk tidur. Saat tidur hormon pertumbuhan dilepas. Mekanisme imunitas pertahanan tubuh dan regulasi suhu juga di atur oleh tidur. Tidur merupakan fungsi majemuk dan proses yang kompleks. Saat tubuh atau otak memulihkan masa sehabis terjaga, ingredien atau energi sangat penting saat tidur. Saat tidur ada zat toksik yang di buang atau ditoksifikasi karena penumpukan pada saat terjaga (Timotius, 2018).

Fungsi tidur di bagi menjadi dua (Timotius, 2018), yaitu:

1) Manfaat Kognitif

Fungsi REM atau Manfaat kognitif terjadi pada saat tidur REM. Pada saat tidur REM terjadi penyatuan dan penguatan proses bahan yang baru di pelajari dan memori mengingat. Pada saat REM juga terjadi proses pemecahan masalah dan konflik saat terjaga, tidur REM akan meningkat saat proses berpikir berlangsung dan terjadi stimulasi otak.

2) Manfaat Kesehatan

Manfaat dari tidur adalah untuk restorasi jaringan atau proteksi. Ada pergeseran keseimbangan dari degradasi ke sintesis protein pada saat tidur. Pada saat tidur, sintesis asam nukleat, sintesis protein pada otak, akan mencapai tingkat yang lebih tinggi pada *adenosine triphosphate* (ATP) dan seluruh tubuh. Protein atau pergeseran kembali ke degradasi protein akan hilang tanpa atau depresiasi tidur. Mitosis akan lebih banyak terjadi pada saat tidur. Saat tidur akan lebih banyak di jumpai hormon anabolik (hormon

pertumbuhan, kortikosteroid, *gonadotropin*), sedangkan pada saat bangun lebih banyak menjumpai hormon katabolik (seperti katekolamin).

2.3.6 Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Menurut Amalia (2017), masalah tidur tidak hanya disebabkan oleh satu faktor saja, namun disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor yang dapat mengubah kuantitas dan kualitas tidur ada beberapa penyebabnya, yaitu faktor fisiologis, faktor psikologis dan faktor lingkungan. Faktor yang dapat mempengaruhi tidur sebagai berikut:

1) Penyakit Fisik

Masalah tidur sering di alami oleh seseorang karena mengalami ketidaknyamanan pada fisik dan nyeri atau distress fisik, hal tersebut disebabkan oleh setiap penyakit. Seseorang dengan berkemih pada malam hari (nokturia) akan mengalami kesulitan untuk tidur kembali karena terganggu pada siklus tidurnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Israel, dkk (2011), nokturia yaitu sensasi kandung kemih penuh dan mengarah ke kebutuhan agar bangun di malam hari untuk buang air kecil, sebanyak 39,9% berusia 18-44 tahun dan sebanyak 77,1% terjadi pada usia 65 ke atas. Menurut jurnal Kim, dkk (2016), mengemukakan bahwa sebanyak 28,3%-61,5% terjadi terhadap wanita dan sebanyak 29%-59,3% terjadi pada pria.

2) Obat-Obatan

Terganggunya tidur seseorang juga dipengaruhi oleh obat-obatan yang di konsumsi untuk mengatasi atau mengontrol penyakit yang di alami, kombinasi dari obat-obatan yang dikonsumsi akan menyebabkan efek samping seperti mengantuk atau depresiasi tidur. Menurut penelitian Lie, dkk (2015), tidur di atur oleh berbagai bahan kimia, siklus tidur dan bangun juga dipengaruhi oleh neurotransmitter. Beberapa obat yang mempengaruhi siklus tidur yaitu benzodiazepine, nonbenzodiazepines, zolpidem, zaleplon, dan eszopiclone.

3) Gaya Hidup

Pola tidur seseorang juga dipengaruhi oleh rutinitas sehari-hari. Perubahan rutinitas seperti waktu makan malam, beraktivitas pada malam hari dan kerja yang berat dapat mengganggu pola tidur pada seseorang. Apabila seseorang tersebut kesulitan untuk mempertahankan tetap terjaga atau tersadar selama waktu bekerja akan berdampak negatif dan sangat berbahaya.

4) Stress

Cemas dan depresi adalah contoh situasi yang dipredisposisikan dari kematian seseorang yang di cintai, pensiun, bangkrut dan gangguan fisik. Cemas merupakan kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan pada kadar norepinefrin darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Hal tersebut dapat menyebabkan berkurangnya siklus tidur REM dan NREM tahap IV serta seringnya terjaga saat tidur. Munculnya tidur REM secara dini, perlambatan untuk jatuh tertidur, perasaan tidur yang kurang, sering terjaga dan terbangun cepat merupakan akibat dari depresi yang di alami. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Han, dkk, (2012), sebanyak 78% ada hubungan antara stress dan gangguan tidur. Menurut Kalmbach, dkk (2018), juga mengemukakan bahwa adanya hubungan antara stres dengan tidur, dampak dari stres tersebut dapat merusak tidur yang normal dari seseorang. Sebanyak 7% di Eropa, 9-20% di Amerika Serikat, lebih dari 37% di Inggris dan sebanyak 19% di Perancis mengalami gangguan tidur.

5) Lingkungan

Keadaan, posisi dan ukuran tempat tidur merupakan lingkungan fisik yang berpengaruh untuk tidur dan tetap tidur, hal tersebut sangat mempengaruhi kualitas tidur. Tingkat suara yang dapat membangunkan seseorang tergantung dari seberapa tahap tidur seseorang tersebut. Beberapa orang menyukai suara sebagai latar belakang untuk pengantar tidur seperti musik instrumen, namun ada beberapa orang juga lebih menyukai keheningan tanpa suara untuk dapat jatuh tertidur. Beberapa orang menyukai tidur dalam keadaan cahaya terang, namun juga beberapa menyukai keadaan

gelap. Seseorang akan mengalami masalah sulit tidur jika suhu ruangan terlalu panas atau terlalu dingin.

2.3.7 Gangguan Tidur

Gangguan tidur merupakan ketidakmampuan seseorang yang seharusnya mampu tidur namun tidak dapat segera tertidur. Seseorang yang mengalami gangguan tidur sering mengeluh kesulitan untuk tertidur, sering terbangun ketika tidur dan tidur cepat namun cepat juga terbangun di dini hari serta tidak dapat tertidur kembali. Walaupun seseorang merasa lelah sepanjang hari akan mengalami kesulitan untuk memulai tidur karena adanya gangguan, kurang tidur juga dapat menjadi dampak negatif seperti suasana hati, konsentrasi, energi dan kesehatan. Gangguan tidur juga dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur (Timotius, 2018).

2.3.8 Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga orang tersebut tidak merasa gelisah, merasa lelah, lesu dan apatis. Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kebugaran dan kesegaran saat orang tersebut bangun. Kualitas tidur meliputi lama waktu tidur(kuantitas) dan kualitas itu sendiri. Kualitas tidur dikatakan baik jika seseorang tersebut tidak mengalami kurang tidur dan tidak mengalami masalah pada tidurnya. Semua orang sangat membutuhkan kualitas tidur yang optimal, baik dari pekerja dan mahasiswa. Kualitas tidur dibutuhkan agar seseorang tidak mengalami kelelahan terlebih pada didunia industri, karena kelelahan dapat menyebabkan performa kinerja dan kapasitas kerja menurun serta menyebabkan kerugian bagi perusahaan (Sugiono, dkk, 2018).

2.3.9 Pengukuran Kualitas Tidur

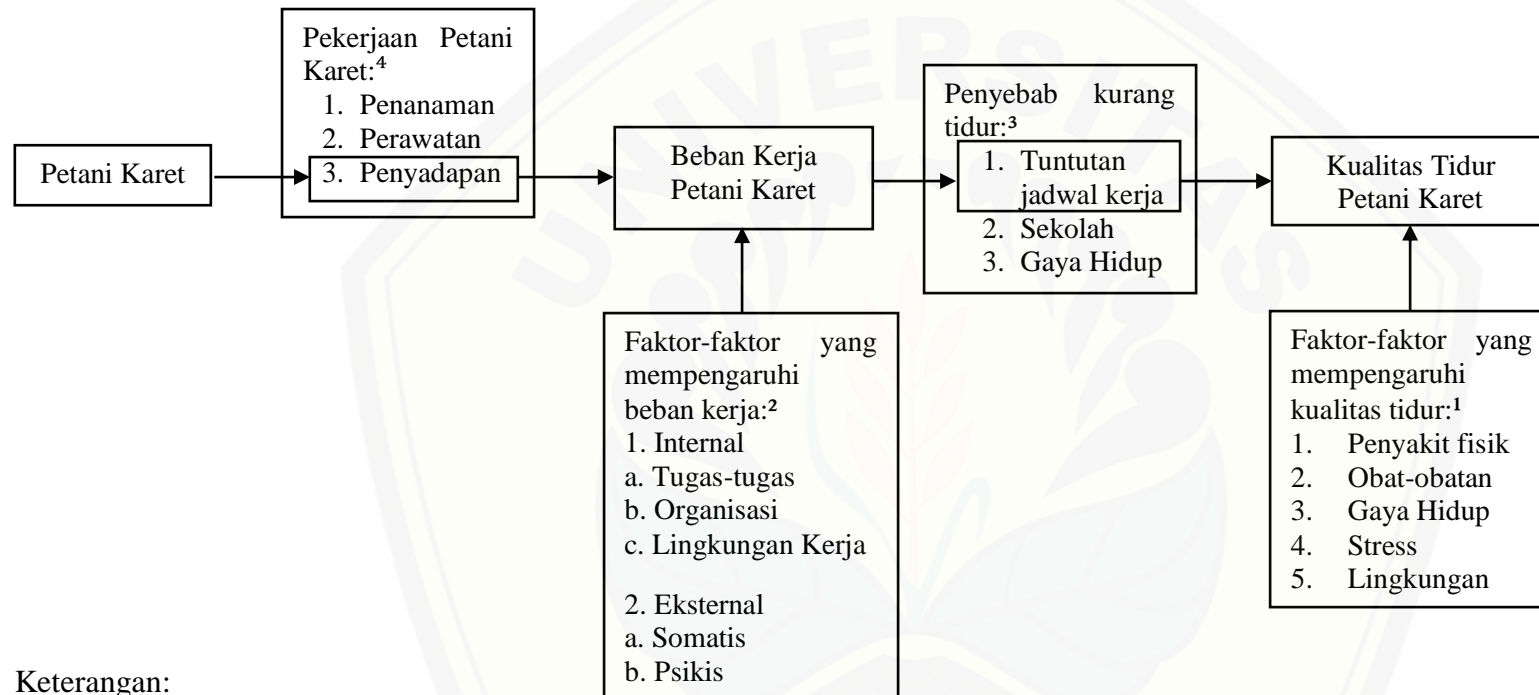
Alat ukur untuk menilai kualitas tidur yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuesioner ini terdiri dari 18 pertanyaan dan terdiri dari 7 komponen yaitu kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi aktivitas pada siang hari (Astutik, 2017).

2.4 Hubungan Beban Kerja Dengan Kualitas Tidur Petani Karet

Beban kerja merupakan suatu pekerjaan tertentu yang dilakukan seseorang dalam memenuhi kebutuhan namun dengan ukuran dari kapasitas seseorang yang terbatas. Seseorang yang diberikan beban kerja yang berlebihan akan berdampak pada kualitas kerjanya, menurunkan kualitas hidup, serta akan beresiko pada keselamatan dan kesehatan kerja (Irzal, 2016). Lamanya waktu kerja dan pekerjaan malam merupakan faktor yang menjadi penyebab beban kerja, dan kurangnya waktu istirahat menyebabkan gangguan tidur (Saleh, 2018). Tahapan seseorang dalam 1 fase tertidur membutuhkan waktu 90-120 menit, pada tahap-tahap ini dalam semalam seseorang dapat berulang sekitar empat sampai lima kali atau membutuhkan waktu sebanyak 6-8 jam/ hari seseorang dikatakan tertidur. Para pekerja malam (*night shift*) mulai bekerja tengah malam hingga pagi, dan akan berusaha untuk tidur pada pagi/siang hari setelah pekerjaannya selesai. Para pekerja malam tersebut dipastikan kehilangan atau mengalami gangguan dengan kualitas tidurnya (Timotius, 2018).

Pekerjaan penyadapan yang dilakukan oleh petani karet dilakukan pada malam hari, karena lateks akan keluar secara baik dari pohon karet ketika tanpa cahaya matahari (Tim Penulis PS, 2008). Menurut penelitian yang dilakukan Sena, dkk (2018), para petani karet setelah menyadap karet di malam hari, penyadap karet harus bangun pada jam 2 pagi dari 6 jam tidur per hari, dikarenakan harus menjaga anak-anak, bekerja di kebun atau sawah, dan pekerjaan yang lainnya, pekerjaan menyadap ini mengganggu pola tidur/ kualitas tidur yang berdampak kelelahan pada kehidupan sosial/ keluarga petani karet.

2.5 Kerangka Teori



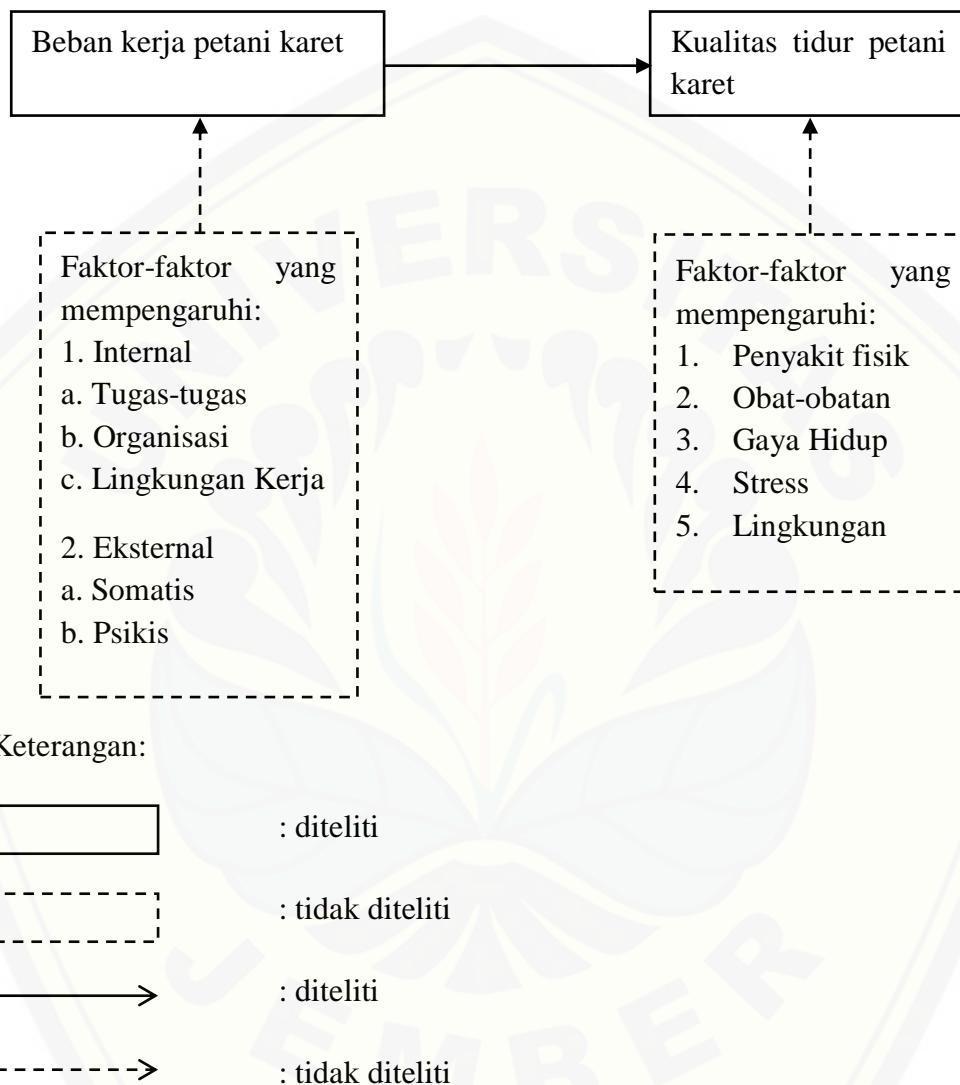
Keterangan:

→ : mengakibatkan

Gambar 2.2 Kerangka Teori [Sumber: ¹Amalia, (2017); ²Saleh, (2018); ³Stuart, (2013); ⁴ (Tim Penulis PS, (2008).]

BAB 3. KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep



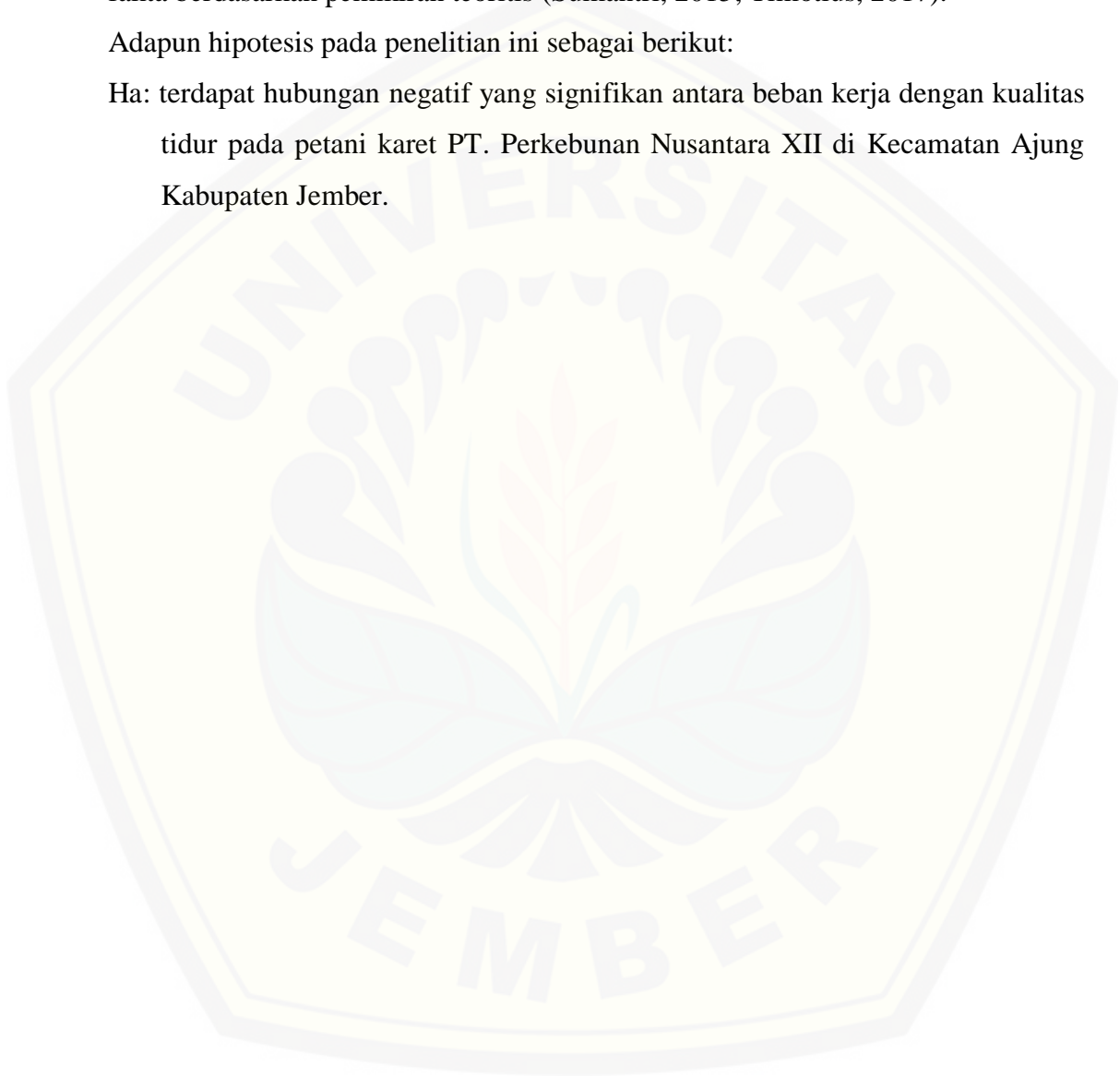
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan yang diajukan, kebenaran ini dibuktikan secara empirik dengan penelitian yang dilakukan. Untuk membuktikan kebenaran hipotesis tersebut diperlukan data atau fakta berdasarkan pemikiran teoritis (Sumantri, 2015; Timotius, 2017).

Adapun hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

Ha: terdapat hubungan negatif yang signifikan antara beban kerja dengan kualitas tidur pada petani karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember.



BAB 4. METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional study* yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan dan berusaha menjelaskan suatu dari keadaan yang ada, pengukuran terhadap variabel independen dan variabel dependen, serta menganalisis hubungan kedua variabel tersebut, data dari kedua variabel hanya di observasi dalam satu kali pada satu saat (Nursalam, 2015; Sugiyono, 2017). Metode pendekatan *cross sectional study* dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan kualitas tidur petani karet kebun Renteng PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. Dalam penelitian ini variabel bebas adalah beban kerja petani karet dan variabel terikat adalah kualitas tidur petani karet.

4.2 Populasi Dan Sampel Penelitian

4.2.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh petani penyadap karet yang bekerja di kebun Renteng PT. Perkebunan Nusantara XII Kecamatan Ajung Kabupaten Jember yang berjumlah 523 orang pada tahun 2019.

4.2.2 Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah para Petani Karet yang bekerja di kebun Renteng PT. Perkebunan Nusantara XII Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. Jumlah sampel minimal pada penelitian ini adalah sejumlah 227 responden dengan tingkat kesalahan sebanyak 5%. Peneliti menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1}$$

$$n = \frac{523}{(523) \cdot (0,05)^2 + 1}$$

$$n = \frac{523}{2,3057}$$

$$n = 226,65 \text{ (dibulatkan menjadi 227)}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel

N : Jumlah Populasi

d^2 : Presisi (ditetapkan 5% dengan tingkat kepercayaan 95%)

4.2.3 Teknik Sampling Penelitian

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Probability Sampling* dengan menggunakan sistem *Simple Random Sampling*. Menurut Nursalam (2015) dan Sugiyono (2017), *simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari populasi dengan menggunakan sistem acak, sampel tersebut mempunyai kesempatan untuk menjadi responden tanpa memperhatikan strata atau tingkatan.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan menggunakan jenis teknik *simple random sampling*. Peneliti menulis nama-nama calon responden pada aplikasi *Microsoft Excel*, dengan memberikan nomor 1-523. Peneliti juga menggunakan *website Research Randomizer* (<http://www.randomizer.org>) dengan memasukkan nomor responden tersebut, dengan mengklik selesai maka nomor secara acak dari populasi muncul (n=227), nama responden dengan nomor yang muncul tersebut yang menjadi responden dari sampel penelitian.

4.2.4 Kriteria Sampel Penelitian

Kriteria Sampel dalam penelitian ini ada dua yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebagai berikut:

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan karakteristik sampel yang akan dipilih oleh peneliti untuk menjadi responden. Berikut merupakan kriteria inklusi yang harus di penuhi responden untuk menjadi sampel penelitian:

- a) Pekerjaan utama sebagai penyadap karet,
- b) Rentang umur 17 tahun ke atas,
- c) Bersedia menjadi responden.

4.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebuah pengamatan dari setiap variabel yang akan di ukur dan didefinisikan berdasarkan karakteristik yang di amati (Nursalam, 2015). Variabel independen dalam penelitian ini adalah beban kerja dan variabel dependennya adalah kualitas tidur. Definisi operasional dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil
1.	Variabel Independen: Beban kerja	Keadaan dimana pekerja dihadapkan pada pekerjaan pikiran dan keterampilan yang dimiliki oleh pekerja untuk menyesuaikan pekerjaannya dengan baik	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Mental Demand</i> 2. <i>Physical Demand</i> 3. <i>Temporal Demand</i> 4. <i>Performance Level</i> 5. <i>Frustration</i> 6. <i>Effort</i> 	Kuesioner NASA <i>Task Load Index</i>	Ordinal	Rentan skor kuesioner: <50= ringan 50-80= sedang >80= berat
2.	Variabel Dependen: Kualitas Tidur	Petani karet yang mudah untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur, dan merasakan rileks setelah bangun tidur.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kualitas subjektif 2. Latensi tidur 3. Durasi tidur 4. Efisiensi kebiasaan tidur 5. Gangguan tidur 6. Penggunaan obat 7. <i>Daytime disfunction</i> 	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	Ordinal	Nilai Skor <5 = baik >5 = buruk

4.6 Pengumpulan Data

4.6.1 Sumber Data

1) Data Primer

Data primer adalah data yang bersumber secara langsung (Sugiyono, 2017). Data primer dalam penelitian ini adalah didapat melalui kuesioner NASA *Task Load Index* dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality* yang di isi oleh responden.

2) Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber yang didapat secara tidak langsung, yaitu sumber yang di dapat melalui orang lain atau data yang terdapat dari dokumen (Sugiyono, 2017). Sumber data sekunder diperoleh dari Badan Pusat Statistik Jawa Timur, profil PT. Perkebunan Nusantara XII kabupaten Jember dan instansi PT. Perkebunan Nusantara XII kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember.

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data (*instrument research*) yang *valid* dan *reliable*, sangat diperlukan dalam mengumpulkan data agar data tersebut akurat. Metode pengumpulan data yang dikumpulkan harus sesuai dengan data yang akan dikumpulkan (Sugiyono, 2017). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner NASA *Task Load Index* (TLX) dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality* (PSQI). Peneliti melakukan pengumpulan data dengan menggunakan langkah-langkah pengumpulan data sebagai berikut:

1) Persiapan Administrasi Penelitian;

- A. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan pembuatan surat permohonan ijin penelitian ke Fakultas Keperawatan Universitas Jember, selanjutnya peneliti memberikan surat tersebut ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Jember.
- B. Peneliti juga mengajukan surat permohonan ijin dari Fakultas Keperawatan Universitas Jember ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (BANGKESBANGPOL) Kabupaten Jember.

- C. Setelah itu peneliti memberikan surat ijin tersebut ke kantor kebun karet Renteng PTPN XII Kecamatan Ajung Kabupaten Jember dan kantor pusat PTPN XII Surabaya melalui PTPN XII kantor perwakilan Jember.
 - D. Sebelum memulai penelitian, peneliti mengajukan uji etik di KEPK Fakultas Keperawatan Universitas Jember.
- 2) Pelaksanaan Penelitian
- A. Setelah mendapatkan ijin dan lulus kelaikan etik, peneliti mendatangi kantor kebun karet Renteng untuk meminta data para petani karet sebagai calon responden di wilayah kerja peneliti.
 - B. Peneliti menulis nama-nama calon responden pada aplikasi *Microsoft Excel*, dengan memberikan nomor 1-523. Peneliti juga menggunakan *website Research Randomizer* (<http://www.randomizer.org>) dengan memasukkan nomor responden tersebut, dengan mengklik selesai maka nomor secara acak dari populasi muncul ($n=227$), nama responden dengan nomor yang muncul tersebut yang menjadi responden dari sampel penelitian.
 - C. Peneliti memberikan penjelasan mengenai mekanisme penelitian dan memberikan lembar persetujuan atau lembar *inform consent* kepada responden yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian.
 - D. Peneliti memberikan lembar kuesioner *NASA Task Load Index (TLX)* dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* serta memberikan penjelasan mengenai pengisian kuesioner.
 - E. Sebelum peneliti memberikan kuesioner beban kerja dan kuesioner kualitas tidur kepada responden yang berumur lebih dari 60 tahun, peneliti memberikan penilaian untuk mengukur status mental responden dengan menggunakan *Mini Mental State Exam (MMSE)*.
 - F. Peneliti melakukan pemeriksaan kembali terhadap kelengkapan jawaban.
- 3) Penyusunan Hasil
- A. Semua data yang diperoleh dari responden di entri ke SPPS untuk pengolahan data serta di analisis.
 - B. Peneliti menuangkan hasil serta pembahasan penelitian.

4.6.3 Alat Pengumpul Data

Data yang diperlukan peneliti melalui proses pengumpulan data, pengumpulan data tidak akan terlaksana apabila tidak adanya alat pengumpulan data. Alat pengumpulan data atau yang lebih sering disebut sebagai instrumen penelitian ini mempunyai banyak jenis alat instrumen, salah satunya adalah kuesioner (Swarjana, 2016). Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner variabel independen dan dependen. Kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Kuesioner NASA *Task Load Index*

Menurut Efrandau (2016), instrumen dari variabel independen untuk mengukur beban kerja ini dengan menggunakan enam indikator sebagai alat ukur. Enam indikator tersebut adalah *Mental Demand* (MD), *Physical Demand* (PD), *Temporal Demand* (TD), *Performance* (P), *Frustration Level* (FR) dan *Effort* (EF). Berikut merupakan langkah-langkah pengukuran menggunakan kuesioner NASA *Task Load Index*:

a) Pembobotan Hasil Kuesioner

Terdapat 15 pasang indikator yang disajikan untuk diberikan bobot oleh responden dengan cara mencentang salah satu dari tiap-tiap pasangan indikator yang menurut responden lebih dominan.

1.	<input type="checkbox"/> Tingkat Usaha	atau	<input type="checkbox"/> Performasi
2.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Waktu	atau	<input type="checkbox"/> Tingkat Frustasi
3.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Waktu	atau	<input type="checkbox"/> Tingkat Usaha
4.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Fisik	atau	<input type="checkbox"/> Tingkat Frustasi
5.	<input type="checkbox"/> Performasi	atau	<input type="checkbox"/> Tingkat Frustasi
6.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Fisik	atau	<input type="checkbox"/> Tuntutan Waktu
7.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Fisik	atau	<input type="checkbox"/> Performasi
8.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Waktu	atau	<input type="checkbox"/> Tuntutan Mental
9.	<input type="checkbox"/> Tingkat Frustasi	atau	<input type="checkbox"/> Tingkat Usaha
10.	<input type="checkbox"/> Performasi	atau	<input type="checkbox"/> Tuntutan Mental
11.	<input type="checkbox"/> Performasi	atau	<input type="checkbox"/> Tuntutan Waktu
12.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Mental	atau	<input type="checkbox"/> Tingkat Usaha
13.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Mental	atau	<input type="checkbox"/> Tuntutan Fisik
14.	<input type="checkbox"/> Tingkat Usaha	atau	<input type="checkbox"/> Tuntutan Fisik
15.	<input type="checkbox"/> Tingkat Frustasi	atau	<input type="checkbox"/> Tuntutan Mental

Gambar 4.1 Indikator Pembobotan

b) Pemberian Rating

Tahap rating merupakan tahap setelah pembobotan, pada tahap ini memberikan rating atau peringkat dalam skala 1-100 untuk tiap-tiap indikator dengan menyesuaikan dengan keadaan dan yang di alami oleh setiap responden.

c) Perhitungan nilai *Weighted Workload* (WWL)

Langkah berikutnya yaitu menghitung nilai WWL yang telah di isi oleh responden dengan tujuan mendapatkan nilai dari beban kerja tiap indikator.

$$\text{Skor} = \frac{\Sigma \text{WWL}}{15}$$

d) Pengkategorian Penilaian Beban Kerja

Menurut Prabawati (2012), ada tiga tingkat kategori dalam penilaian beban kerja yang dapat di lihat dalam table 4.2.

Tabel 4.3 Rentang Skor Penilaian Beban Kerja

Skor	Kategori
<50	Rendah
50-80	Sedang
>80	Berat

Tabel 4.4 *Blue Print NASA Task Load Index*

Variabel	Indikator	Nomor Butir Pernyataan		Jumlah Butir
		Favorable	Unfavorable	
Beban Kerja	1. <i>Mental Demand</i>	1,1,1,2,1,3,1,4	-	4
	2. <i>Physical Demand</i>	2,1,2,2,2,2,3,2,4	-	4
	3. <i>Temporal Demand</i>	3,1,3,2,3,3,3,4	-	4
	4. <i>Performance</i>	4,1,4,2	-	2
	5. <i>Frustration Level</i>	5,1,5,2	-	2
	6. <i>Effort</i>	6,1,6,2,6,3,6,4,6,5	-	5
	Total	21	-	21

2) Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Kuesioner PSQI yang di bagikan ke responden berisi 19 butir pertanyaan tentang kualitas tidur. PSQI terdiri dari 19 item yang dinilai oleh responden dan 5 item tambahan yang dinilai oleh teman sekamar dengan responden tersebut. Item 1 – 4 merupakan pertanyaan terbuka tentang

kebiasaan responden tidur dan bangun, total waktu tidur, dan *sleep latency* (menit). Item 5 – 18 menggunakan skala likert, yaitu 0 = tidak selama satu bulan terakhir, 1 = kurang dari sekali seminggu, 2 = sekali atau dua kali dalam seminggu, 3 = tiga kali atau lebih dalam seminggu. Item 19 menggunakan skala likert dalam penilaian kualitas tidur secara keseluruhan, yaitu 0 = sangat baik, 1 = cukup baik, 2 = cukup buruk, 3 = sangat buruk. Skor total PSQI memiliki jangkauan 0-21 (Astutik, 2017).

Tabel 4.5 *Blue Print* Kualitas Tidur

Variabel	Indikator	Nomor Butir Pernyataan		Jumlah Butir
		Favorable	Unfavorable	
Kualitas tidur	1. Kualitas tidur subyektif	6	-	1
	2. Latensi tidur	2,5a	-	2
	3. Durasi tidur	4	-	1
	4. Efisiensi kebiasaan tidur	1,3	-	2
	5. Gangguan tidur	5b-j	-	2
	6. Penggunaan obat tidur	7	-	1
	7. <i>Daytime dysfunction</i>	8,9	-	2
Total				18

4.7 Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner

4.7.1 Kuesioner Beban Kerja

Berdasarkan dalam penelitian Nina, dkk (2011) tentang uji validitas dan reliabilitas kuesioner NASA TLX dalam bahasa Indonesia, di hasilkan uji validitas dengan koefisien korelasi penjumlahan sebesar 0,913 dan perkalian sebesar 0,857 dengan nilai korelasi diluar daerah nilai kritis dengan derajat kebebasan N-2 sehingga dikatakan valid. Uji reliabilitas kuesioner dilakukan di hari yang berbeda dengan responden yang sama menggunakan metode *test-retest* didapatkan hasil cukup tinggi dengan koefisien korelasi penjumlahan sebesar 0,801 dan perkalian 0,921, kedua nilai tersebut berada diluar daerah kritis sehingga dikatakan bahwa alat ukur NASA TLX dalam bahasa Indonesia reliabel untuk digunakan.

4.7.2 Kuesioner Kualitas Tidur

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dipublikasikan pada tahun 1988 oleh *University of Pittsburgh* dengan nilai *Alpha Cronbach* 0,83. Kuesioner PSQI yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Alim (2015) menguji

reliabilitas dengan hasil *Alpha Cronbach* 0,79 dan uji validitas 0,89. Validitas konstruksi menunjukkan komponen dengan skor keseluruhan PSQI baik ($p < 0,001$), nilai sensitivitas adalah satu, spesifisitas 0,81, titik potong 5. Instrumen PSQI terbukti kesahihan dan keandalannya.

4.8 Pengolahan Data

Menurut Lapau (2012), pengolahan data adalah bagian dari kegiatan peneliti setelah melakukan pengumpulan data. Peneliti menggunakan bantuan program komputer dalam mempermudah pengolahan data dengan langkah sebagai berikut:

4.8.1 *Editing*

Editing merupakan kegiatan dalam pemeriksaan validitas data yang telah dikumpulkan, pemeriksaan tersebut meliputi pemeriksaan kelengkapan kuesioner yang telah di isi oleh responden, kejelasan jawaban dari responden, ketepatan responden dalam menjawab dan pengukuran yang beragam.

4.8.2 *Coding*

Coding merupakan kegiatan dalam mempermudah pengelompokan data menurut kategori masing-masing dengan cara mengklasifikasikan data dan jawaban responden.

Tabel 4.6 *Coding*

No.	Pilihan Jawaban	Kode
1.	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	1
	Perempuan	2
2.	Pendidikan Terakhir	
	Tidak Sekolah	1
	SD/MI	2
	SMP/MTs	3
	SMA/SMK/MA	4
	Perguruan Tinggi	5
3.	Lama Bekerja	
	<7 jam/hari	1
	7-8 jam/hari	2
	>8 jam/hari	3
4.	Lama Tidur	
	<6 jam/hari	1
	6-9 jam/hari	2
	>9 jam/hari	3

4.8.3 *Entry Data*

Entry Data merupakan kegiatan memasukkan data yang dilakukan peneliti pada *database* komputer dari hasil pengisian kuesioner responden untuk memproses data sehingga dapat di analisis.

4.8.4 *Cleaning*

Cleaning merupakan kegiatan pemeriksaan kembali data yang sudah peneliti olah untuk mengetahui adanya kesalahan, sehingga peneliti dapat melakukan perbaikan apabila terapat kesalahan dalam penulisan maupun pengolahan data.

4.9 Analisis Data

Analisis data merupakan proses dari mencari dan menyusun data berupa catatan lapangan, hasil dari wawancara dan dokumentasi secara sistematis. Data tersebut di kategorikan dan dijabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa dan menyusunnya dalam pola, memilih yang penting dan yang akan dipelajari, yang terakhir membuat kesimpulan agar mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain (Sugiyono, 2017).

4.9.1 Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisa statistika untuk variabel tunggal yang bertujuan untuk mendeskripsikan suatu karakteristik dan hasil dari penelitian (Pramesti, 2016). Karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir, lama kerja, lama tidur, indikator dan skor nilai NASA TLX serta PSQI disajikan dalam bentuk proporsi.

4.9.2 Analisis Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisa statistika untuk dua variabel data yang bertujuan untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara dua variabel (Pramesti, 2016). Masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (beban kerja) dan variabel terikat (kualitas tidur) menggunakan skala ordinal. Sebelum peneliti melakukan uji statistik, peneliti melakukan uji normalitas terlebih dahulu. Skala data dalam penelitian ini menggunakan skala data ordinal dan termasuk dalam jenis data kategorik, maka peneliti menggunakan

uji *Spearman Rank*. Hasil menunjukkan $p < 0,05$ maka data terdistribusi tidak normal dengan keputusan H_a diterima (Nursalam, 2015).

4.10 Etika Penelitian

Uji kelaikan etik pada penelitian ini dilakukan di KEPK Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Peneliti menerima surat ijin uji kelaikan etik dengan nomor surat 2833/UN25.1.15/SP/2019 dengan proses prosedur sebagai berikut:

- 1) Peneliti memberikan proposal yang telah disetujui oleh dosen pembimbing,
- 2) Mengisi lembar form yang telah disesuaikan dengan partisipan pada penelitian yaitu manusia, dengan mengisi beberapa pertanyaan yang telah disediakan bahwa penelitian ini tidak membahayakan partisipan,
- 3) Peneliti mengisi form *informed consent* yang sudah disediakan.

Surat kelaikan etik disesuaikan dengan prinsip etik yang diperhatikan pada saat melakukan penelitian. Menurut Notoatmojo (2010), ada 4 hal yang harus dipertimbangkan mengenai etik penelitian, yaitu:

4.10.1 Lembar Persetujuan

Informed consent adalah sebuah bukti responden menyetujui dan bersedia untuk mengikuti dalam penelitian setelah mendapatkan informasi yang jelas mengenai dampak yang akan timbul setelah penelitian. Lembar *Informed consent* mengandung tujuan penelitian dan dampak selama pengumpulan data. Peneliti meminta responden untuk menandatangani lembar *Informed consent* apabila bersedia menjadi bagian dari sampel penelitian.

4.10.2 Kerahasiaan

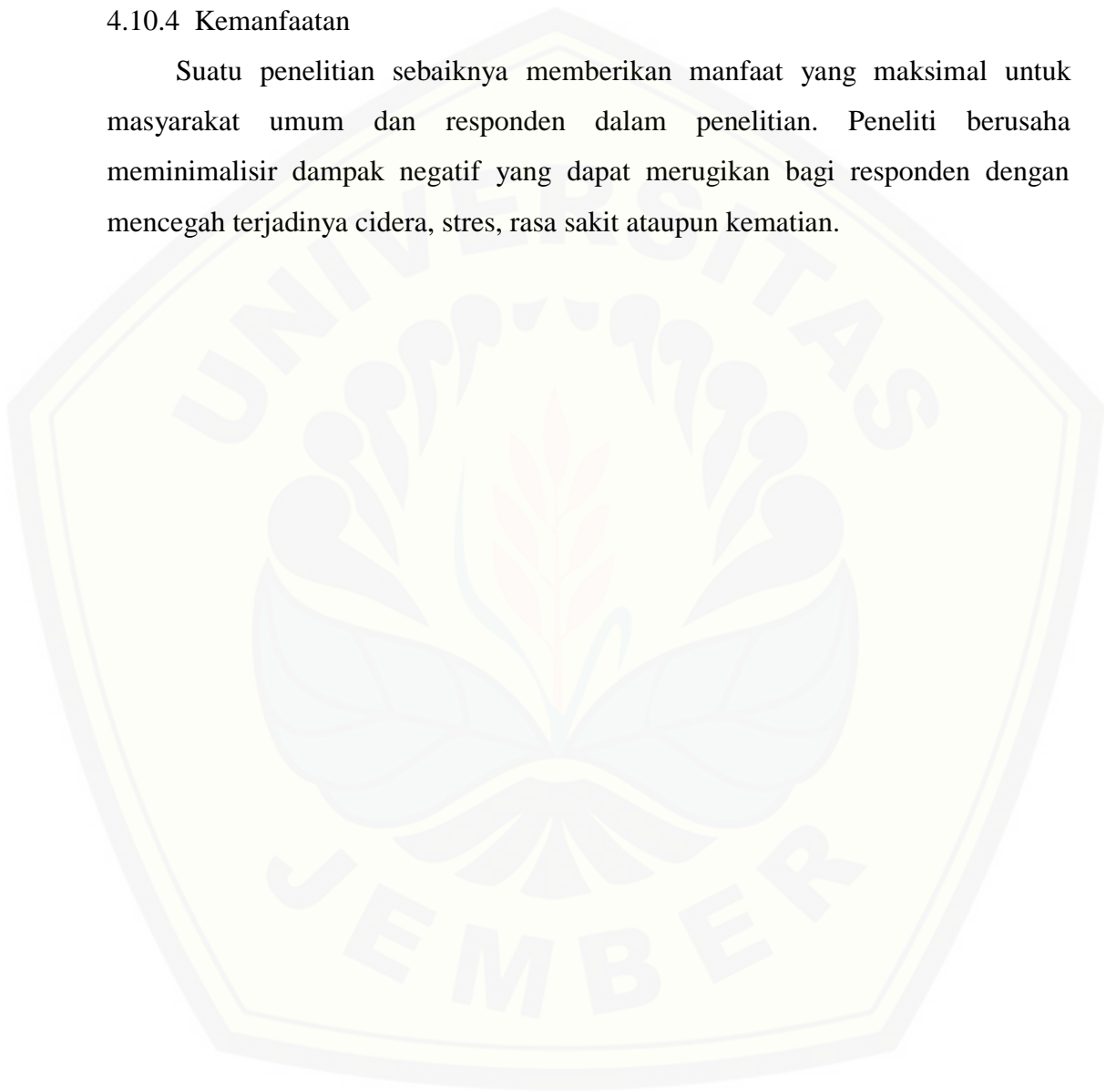
Responden memiliki hak untuk memberikan nama inisial selama penelitian, setiap responden juga memiliki hak privasi serta kebebasan untuk memberikan informasi atau membatasi informasi tersebut kepada orang lain. Peneliti akan menjaga kerahasiaan tentang identitas dan informasi yang didapatkan dari responden. Kerahasiaan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kode pada hasil dalam proses penelitian.

4.10.3 Keadilan

Peneliti menjamin untuk tidak membeda-bedakan jenis kelamin, agama, suku, budaya dan keuntungan yang diperoleh responden selama penelitian berlangsung.

4.10.4 Kemanfaatan

Suatu penelitian sebaiknya memberikan manfaat yang maksimal untuk masyarakat umum dan responden dalam penelitian. Peneliti berusaha meminimalisir dampak negatif yang dapat merugikan bagi responden dengan mencegah terjadinya cedera, stres, rasa sakit ataupun kematian.



BAB 6. PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari hubungan beban kerja dengan kualitas tidur pada petani karet di PT. Perkebunan Nusantara XII Kecamatan Ajung Kabupaten Jember sebagai berikut:

- a. Petani karet mayoritas berusia 38 tahun, didominasi oleh pekerja laki-laki sebanyak 137 orang (60,4%). Pendidikan terakhir petani karet mayoritas Sekolah Dasar sebanyak 169 orang (74,4%). Petani karet mayoritas bekerja <7 jam/harinya sebanyak 114 orang (50,2%), dengan durasi tidur dominan <6 jam/hari sebanyak 162 orang (71,4%),
- b. Penyadap karet PT. Perkebunan Nusantara XII Kec. AJung Kab. Jember sebagian besar mengalami beban kerja sedang dan petani karet mengalami kualitas tidur yang buruk,
- c. Adanya keterkaitan antara beban kerja dengan kualitas tidur pada petani karet dengan nilai yang signifikan dengan arah negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi beban kerja maka semakin rendah kualitas tidur.

6.2 Saran

Saran peneliti disampaikan kepada pihak sebagai berikut:

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya sekaligus untuk menambah wawasan bagi peneliti. Peneliti selanjutnya dapat meneliti untuk melakukan penelitian intervensi/perlakuan guna menekan beban kerja yang berlebih dan meningkatkan kualitas tidur yang baik.

- b. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai literatur atau referensi tentang beban kerja dan kualitas tidur. Instansi perlu mengkaji lebih dalam tentang beban kerja dan kualitas tidur pada petani karet di PT. Perkebunan Nusantara untuk pengabdian masyarakat khususnya mata kuliah Keperawatan Jiwa dan Keperawatan Komunitas yang diharapkan dapat berkolaborasi untuk

intervensi masalah yang ada dan masalah yang kemungkinan muncul pada petani karet di PT. Perkebunan Nusantara.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk meningkatkan upaya promotif dan preventif pada petani karet sehingga dapat meningkatkan asuhan keperawatan kepada masyarakat secara holistik dan memberikan beberapa pelayanan keperawatan seperti memberikan penyuluhan tentang keselamatan kerja saat berkebun.

d. Bagi PT. Perkebunan Nusantara XII dan Penyadap Karet

Saran bagi perusahaan yaitu perlu adanya evaluasi kesehatan terhadap pekerja penyadap, atau cek kesehatan yang bisa dilakukan pada tiap satu bulan sekali guna mengetahui kondisi kesehatan dari pekerja.

e. Bagi Petani Karet

Saran bagi penyadap karet agar tidak menunggu munculnya gejala atau sakit untuk memeriksakan kesehatannya, lakukan berbagai macam terapi yang dianjurkan agar meringankan beban kerja dan meningkatkan kualitas tidur, seperti relaksasi otot progresif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, I.Z. 2015. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia. Depok: Universitas Indonesia. <http://lib.ui.ac.id/detail?id=20404062&lokasi=lokal>. [Diakses pada 23 Februari 2019].
- Amalia, I. N. 2017. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Fisik Pada Lansia. *Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Astutik, T. 2017. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Skripsi*. Jember: Universitas Jember.
- Busro, M. 2018. *Teori-teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Prenadamedia.
- Badan Pusat Statistik. 2018. *Luas Tanaman Perkebunan Menurut Kabupaten/Kota dan jenis Tanaman di Provinsi Jawa Timur 2017*. Februari. Surabaya: BPS Jawa Timur. <https://jatim.bps.go.id/statictable/2018/11/12/1394/luas-tanaman-perkebunan-menurut-kabupaten-kota-dan-jenis-tanaman-di-provinsi-jawa-timur-ha-2017.html>. [Diakses pada 14 Februari 2019].
- Clares, dkk. 2012. Sleep and Rest Needs of Seniors: a Study Grounded in the Work of Henderson. *Journal Acta Paul Enferm*. 25(1): 54-9.
- Departemen Keperawatan Komunitas Fakultas Keperawatan Universitas Jember. 2018. *Panduan Praktikum Pengkajian Keperawatan Gerontik*. Jember: UPT Percetakan & Penerbitan Universitas Jember.
- Efendi, F. dan Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Erfandau, Ananta. 2016. Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PSLU) Kabupaten Jember. *Skripsi*. Jember: Universitas Jember. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/78815>. [Diakses pada 18 Februari 2019].
- Farid, Muhammad. 2018. *Fenomeologi: Dalam Penelitian Ilmu Sosial*. Jakarta: PRENAMEDIA GROUP.

- Fauziah, N. R. 2019. Profil Petani Karet Desa Bumiarjo Makmur Kecamatan Lempung Kabupaten Oki Provinsi Sumatera Selatan. *Skripsi*. Lampung: Universitas Lampung.
- Fernandes, C. dan Pereira, A. 2016. Exposure to Psychosocial Risk Factors in The Context of Work: a Systematic Review. *Journal Rev Saude Publica*. 50(24): 1-14.
- Fujianti. M. E. Y. 2019. Hubungan Beban Kerja Dengan Kualitas Hidup Profesional Pada Perawat Puskesmas Di Puskesmas Wilayah Pertanian Kabupaten Jember. *Skripsi*. Jember: Universitas Jember.
- Halajur, Untung. 2018. Promosi Kesehatan Di Tempat Kerja. Malang: Wineka Media.
- Han, dkk. 2012. Stress and Sleep Disorder. *Journal Experimental Neurobiology*. 21(4): 141-150.
- Hasibuan, Akmaluddin. 2012. *Manajemen Perubahan*. Yogyakarta: ANDI.
- Imanullah, M. N. 2017. *Petani Dalam Perdagangan Pangan Internasional*. Surakarta: Pustaka Hanif.
- Intani, A. C. 2013. Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Pada Petani Lansia Di Kelompok Tani Tembakau Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember. *Skripsi*. Jember: Universitas Jember. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/3168>. [Diakses pada 21 Februari 2019].
- Irzal. 2016. *Dasar-Dasar Kesehatan dan Keselamatan Kerja*. Jakarta: Kencana.
- Israel, dkk. 2011. The Effect of Nocturia on Sleep. *Journal National Institutes of Health*. 15(2): 91-97.
- Kalmbach, dkk. 2018. The Impact of Stress on Sleep: Pathogenic Sleep Reactivity As a Vulnerability to Insomnia and Circadian Disorders. *Journal of Sleep Research*. 1-21.
- Kim, dkk. 2016. Nocturia: The Circadian Voiding Disorder. *Journal ICUrology*. 57: 165-173.
- Lapau, B. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Lie, dkk. 2015. Pharmacological Treatment of Insomnia. *Journal P&T*. 40(11): 761-771.

- Mari, Y. R. D. dan Kuntarti. 2014. Penurunan Kualitas Tidur Pada Perawat Dengan Kinerja Yang Kurang Baik Dalam Melaksanakan Asuhan Keperawatan. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.
- Marizki, dkk. 2014. Evaluasi Beban Kerja Mental Dan Kualitas Tidur Operator Call Center Menggunakan Metode Heart Rate Variability Dan Sleep Quality Index. *Jurnal Online Institut Teknologi Nasional*. No. 2 (2): 46-56.
- Meilani, Evita. 2017. Analisis Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Meningkatkan Pendapatan Petani Karet Di Desa Bhakti Negara Kecamatan Pakuan Ratu Kabupaten Way Kanan. *Skripsi*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Mukhoiriyah, Binti. 2018. Hubungan Shift Kerja dan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Di PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nasirudin, M. dan Raksagiri, M.W. 2016. Potensi Produk Karet Perkebunan Renteng PTPN XII Di Jember dalam Kontribusi Terhadap Fluktuasi Karet Jawa Timur. *Dinamika Global: Rebranding Keunggulan Kompetitif Berbasis Kearifan Lokal*. 17 Desember 2016. *Universitas Jember*: 21-32.
- Nina, S.Y.E., dkk. 2011. Uji Validitas Dan Reliabilitas NASA TLX Bahasa Indonesia. *Jurnal Spektrum Industri*. 7(10): 1-40.
- Novieanty, F.M. 2017. Beban Kerja Mental Dan Kesiapan Pensiun Dengan Tingkat Depresi Pegawai Negeri Sipil (PNS) DI Universitas Jember. *Skripsi*. Jember: Universitas Jember.
- Notoatmojo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraheni, A. R. 2017. Pembagian Kerja dan Curahan Waktu Kerja Wanita Dalam Rumah Tangga Petani Karet di Desa Karang Agung dan Sumber Mulya Kecamatan Lubai Ulu Kabupaten Enim Provinsi Sumatera Selatan. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nur, dkk. 2015. *The Secret of Secrets: Menemukan Hakikat Allah*. Jakarta: Turos Pustaka.
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prabawati, R. 2012. Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Stres Kerja Pada Perawat Bagian Rawat Inap Rsjd Dr. R. M. Soedjarwadi Klaten. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

- Pramesti, G. 2016. *Statistika Lengkap Secara Teori dan Aplikasi Dengan SPSS 23*. Jakarta: Elex Medika Komputido.
- Potter, P.A dan Perry, A.G. 2010. *Fundamental of Nursing*. 7th edition. Singapore: ELSEVIER. Terjemahan oleh Fitriani, D.N., dkk. 2010. *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Indonesia: Salemba Medika.
- PT. Perkebunan Nusantara XII (PTPN XII). 2015. *Profil*. Surabaya: PTPN XII. <https://www.ptpn12.com/index.php/tentang-kami/profil>. [Diakses pada 14 Februari 2019].
- Putri, D. E. 2018. Hubungan Karakteristik Individu dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Operasi Tungku Di PT. Inalum Kuala Tanjung. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Putri, E. V. 2018. Hubungan Antara Faktor Internal dan Faktor Eksternal Pekerja Dengan Kualitas Tidur Pekerja Shift Di PT. X Sidoarjo. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Airlangga Surabaya.
- Rahman, dkk. 2016. Taman Kebenaran. Qs. Al-A'raf [6]: 199. Jakarta Selatan: Turos Pustaka.
- Saleh, L. M. 2018. *Man Behind The Scene Aviation Safety*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sena, dkk. 2018. Using Action Research to Prevent Work-Related Illness Among Rubber Farmers in Northeastern Thailand. *Public Health Nursing*. 00:1-7.
- Setiawan, D. P. 2016. Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT Macanan Jaya Cemerlang Klaten-Jawa Tengah-Indonesia. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. <http://eprints.uny.ac.id/43245/>. [Diakses pada 23 Februari 2019].
- Simanjuntak. R/ R. BR. 2018. Analisis Pendapatan Usaha Tani Karet Di Kabupaten Muaro Jambi. *Skripsi*. Jambi: Universitas Jambi.
- Stiawan, A., dkk. 2014. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pendapatan Petani Karet. *Mediagro*. 10(2): 69-80.
- Stuart, G.W. 2013. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. 10th edition. South Carolina: ELSEVIER. Terjemahan oleh Keliat, B.A. dan Pasaribu, J. 2016. *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Edisi Pertama. Singapore: ELSEVIER.
- Sumantri, A. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kencana.

- Sugiharsono, dkk. 2008. Ilmu Pengetahuan Sosial: Sekolah Menengah Pertama. Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiono, dkk. 2018. *Ergonomi Untuk Pemula(Prinsip Dasar & Aplikasinya)*. Malang: UB Press.
- Suwarto, dkk. 2014. *Top 15 Tanaman Perkebunan*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Swarjana, I. K. 2016. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Timotius, K. H. 2017. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: ANDI.
- Timotius, K. H. 2018. *Otak Dan Perilaku*. Yogyakarta: ANDI.
- Tim Penulis PS. 2008. *Panduan Lengkap Karet*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Utami, S. R. 2014. Hubungan Antara Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita Unit Spinning 1 Bagian Winding PT. Apac Inti Corpora Bawen. *Unnes Journal of Public Health*. 3(1): 1-9. <https://lib.unnes.ac.id/20217/>. [Diakses pada 26 Februari 2019].



LAMPIRAN

LAMPIRAN A : Lembar *Informed*

KODE RESPONDEN:

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salis Fajar Dakoir
NIM : 152310101295
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Desa Andongrejo, Kecamatan Tempurejo, Kabupaten Jember
No telepon : 085335022220
Email : salisfajardakhoir@gmail.com

Bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur pada Petani Karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan kualitas tidur pada petani Karet. Penelitian ini merupakan bagian dari persyaratan untuk program sarjana saya di Universitas Jember dengan dosen pembimbing umum adalah Ns. Emi Wuri Wuryaningsih, M.Kep., Sp.Kep.J dari Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Penelitian ini tidak akan membahayakan dan tidak akan menimbulkan kerugian bagi responden serta kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan digunakan untuk kepentingan penelitian. Jika anda bersedia menjadi responden, maka saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan. Atas perhatiannya saya mengucapkan terima kasih.

Jember, Mei 2019

Salis Fajar Dakoir

NIM 152310101295

LAMPIRAN B : Lembar *Consent*

KODE RESPONDEN:

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Usia :

Alamat :

No. Telepon :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dari:

Nama : Salis Fajar Dakoir

NIM : 152310101295

Asal : Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember

Judul : Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur pada Petani Karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember

Setelah memahami isi dan penjelasan pada lembar permohonan menjadi responden, tanpa paksaan dari pihak manapun saya bersedia turut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan. Saya memahami bahwa penelitian ini tidak membahayakan dan merugikan saya maupun keluarga saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela untuk ikut sebagai responden, semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jember, Mei 2019

Responden

(.....)

Nama terang dan tanda tangan

Lampiran C : Identitas Responden

KODE RESPONDEN:

Identitas Responden

1. Nama :
2. Umur :
3. Alamat :
4. Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan
5. Pendidikan Terakhir : Tidak Sekolah SMA
 SD S1
 SMP
6. Lama Bekerja : <7 jam/hari >8 jam/hari
 7-8 jam/hari
7. Lama Tidur/Istirahat : <6 jam/hari >9 jam/hari
 6-9 jam/hari

Lampiran D : Kuesioner NASA Task Load Index

KODE RESPONDEN:

Petunjuk Pengisian

- Bacalah dengan teliti pernyataan yang telah ada.
- Ungkapkan pendapat saudara dengan memberi tanda cek list (√) pada kolom yang tersedia dengan mempertimbangkan sesuai keadaan dan kondisi yang lebih dominan untuk table pertanyaan pembobotan.
- Ungkapkan pendapat saudara dengan memberi nilai dalam rentang 10-100 dari pertanyaan pada table pertanyaan rating.

1) Pembobotan

1.	<input type="checkbox"/> Tingkat Usaha	<input type="checkbox"/> Performasi
2.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Waktu	<input type="checkbox"/> Tingkat Frustasi
3.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Waktu	<input type="checkbox"/> Tingkat Usaha
4.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Fisik	<input type="checkbox"/> Tingkat Frustasi
5.	<input type="checkbox"/> Performasi	<input type="checkbox"/> Tingkat Frustasi
6.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Fisik	<input type="checkbox"/> Tuntutan Waktu
7.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Fisik	<input type="checkbox"/> Performasi
8.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Waktu	<input type="checkbox"/> Tuntutan Mental
9.	<input type="checkbox"/> Tingkat Frustasi	<input type="checkbox"/> Tingkat Usaha
10.	<input type="checkbox"/> Performasi	<input type="checkbox"/> Tuntutan Mental
11.	<input type="checkbox"/> Performasi	<input type="checkbox"/> Tuntutan Waktu
12.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Mental	<input type="checkbox"/> Tingkat Usaha
13.	<input type="checkbox"/> Tuntutan Mental	<input type="checkbox"/> Tuntutan Fisik
14.	<input type="checkbox"/> Tingkat Usaha	<input type="checkbox"/> Tuntutan Fisik
15.	<input type="checkbox"/> Tingkat Frustasi	<input type="checkbox"/> Tuntutan Mental

2) Rating

No.	Dimensi	Pertanyaan	Skala	Nilai
1.	<i>Mental Demand</i>	Menurut anda seberapa besar usaha mental yang dibutuhkan untuk pekerjaan yang lakukan?		
2.	<i>Physical Demand</i>	Menurut anda seberapa besar usaha fisik yang dibutuhkan untuk pekerjaan ini?		
3.	<i>Temporal Demand</i>	Menurut anda seberapa besar tekanan yang anda rasakan berkaitan dengan waktu untuk melakukan pekerjaan ini?		
4.	<i>Performance</i>	Menurut anda seberapa besar tingkat keberhasilan anda dalam melakukan pekerjaan ini?		
5.	<i>Frustration Level</i>	Menurut anda seberapa besar kecemasan, perasaan tekanan dan stress yang anda rasakan dalam melakukan pekerjaan ini?		
6.	<i>Effort</i>	Menurut anda seberapa besar kerja mental dan kerja fisik yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan ini?		

(Sumber: Novieanty, 2017)

LAMPIRAN E : Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

KODE RESPONDEN:

1. PETUNJUK PENGISIAN

- a. Bacalah dengan cermat dan teliti sebelum anda menjawab pertanyaan
- b. Mohon dengan hormat atas kesediaan saudara untuk menjawab seluruh pertanyaan yang ada
- c. Mohon seluruh butir pertanyaan dijawab sesuai hati nurani dan kejujuran
- d. Mohon mengikuti petunjuk pengisian pada setiap jenis pertanyaan
- e. Kerahasiaan identitas akan dijamin sepenuhnya oleh peneliti dan pengisian kuesioner ini murni untuk kepentingan penelitian skripsi
- f. Pilihlah salah satu jawaban yang paling penting sesuai dengan pendapat saudara
- g. Berilah tanda *checklist* (√) pada jawaban yang menurut anda benar

KUESIONER KUALITAS TIDUR**Petunjuk Pengisian:**

1. Beritahukan kepada responden bahwa pertanyaan-pertanyaan di bawah ini berhubungan dengan kebiasaan tidur responden selama satu bulan terakhir.
2. Beritahukan kepada responden bahwa jawaban yang responden berikan harus menunjukkan bahwa yang paling tepat pada sebagian besar kejadian di siang dan malam hari dalam satu bulan terakhir.

Pertanyaan:

1. Selama satu bulan terakhir, kapan (jam berapa) biasanya anda pergi tidur di malam hari?
.....
2. Selama satu bulan terakhir. Berapa lama (dalam menit) yang biasanya anda butuhkan untuk mulai tertidur setiap malamnya?
.....
3. Selama satu bulan terakhir, kapan (jam berapa) biasanya anda bangun tidur di pagi hari?
.....
4. Selama satu bulan terakhir, berapa jam lamanya waktu tidur anda di malam hari?
.....

Untuk setiap pertanyaan di bawah ini, pilih jawaban yang paling tepat. Silahkan menjawab seluruh pertanyaan di bawah ini.

5. Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami masalah dalam tidur karena anda...

a. tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit

- tidak selama satu bulan terakhir
- kurang dari sekali seminggu
- sekali atau dua kali seminggu
- tiga kali atau lebih dalam seminggu

b. terbangun di tengah malam atau dini hari

- tidak selama satu bulan terakhir
- kurang dari sekali seminggu
- sekali atau dua kali seminggu
- tiga kali atau lebih dalam seminggu

c. harus bangun untuk pergi ke kamar mandi

- tidak selama satu bulan terakhir
- kurang dari sekali seminggu
- sekali atau dua kali seminggu
- tiga kali atau lebih dalam seminggu

d. tidak dapat bernapas dengan nyaman

- tidak selama satu bulan terakhir
- kurang dari sekali seminggu
- sekali atau dua kali seminggu
- tiga kali atau lebih dalam seminggu

e. batuk atau mendengkur dengan keras

- tidak selama satu bulan terakhir
- kurang dari sekali seminggu
- sekali atau dua kali seminggu
- tiga kali atau lebih dalam seminggu

f. merasa terlalu dingin

- tidak selama satu bulan terakhir
- kurang dari sekali seminggu
- sekali atau dua kali seminggu
- tiga kali atau lebih dalam seminggu

g. merasa terlalu panas

- tidak selama satu bulan terakhir
- kurang dari sekali seminggu
- sekali atau dua kali seminggu
- tiga kali atau lebih dalam seminggu

h. mengalami mimpi buruk

- tidak selama satu bulan terakhir
- kurang dari sekali seminggu
- sekali atau dua kali seminggu
- tiga kali atau lebih dalam seminggu

i. mengalami nyeri

- tidak selama satu bulan terakhir
- kurang dari sekali seminggu
- sekali atau dua kali seminggu

tiga kali atau lebih dalam seminggu

j. jika terdapat alasan lain, dapat dijelaskan

.....
selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami masalah dalam tidur karena hal tersebut?

tidak selama satu bulan terakhir

kurang dari sekali seminggu

sekali atau dua kali seminggu

tiga kali atau lebih dalam seminggu

6. selama satu bulan terakhir, bagaimanakah anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?

Sangat baik

Cukup baik

Cukup buruk

Sangat buruk

7. Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda minum obat untuk membuat anda tidur?

tidak selama satu bulan terakhir

kurang dari sekali seminggu

sekali atau dua kali seminggu

tiga kali atau lebih dalam seminggu

8. Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga ketika mengemudikan kendaraan, makan, atau terlibat dalam kegiatan sosial?

tidak selama satu bulan terakhir

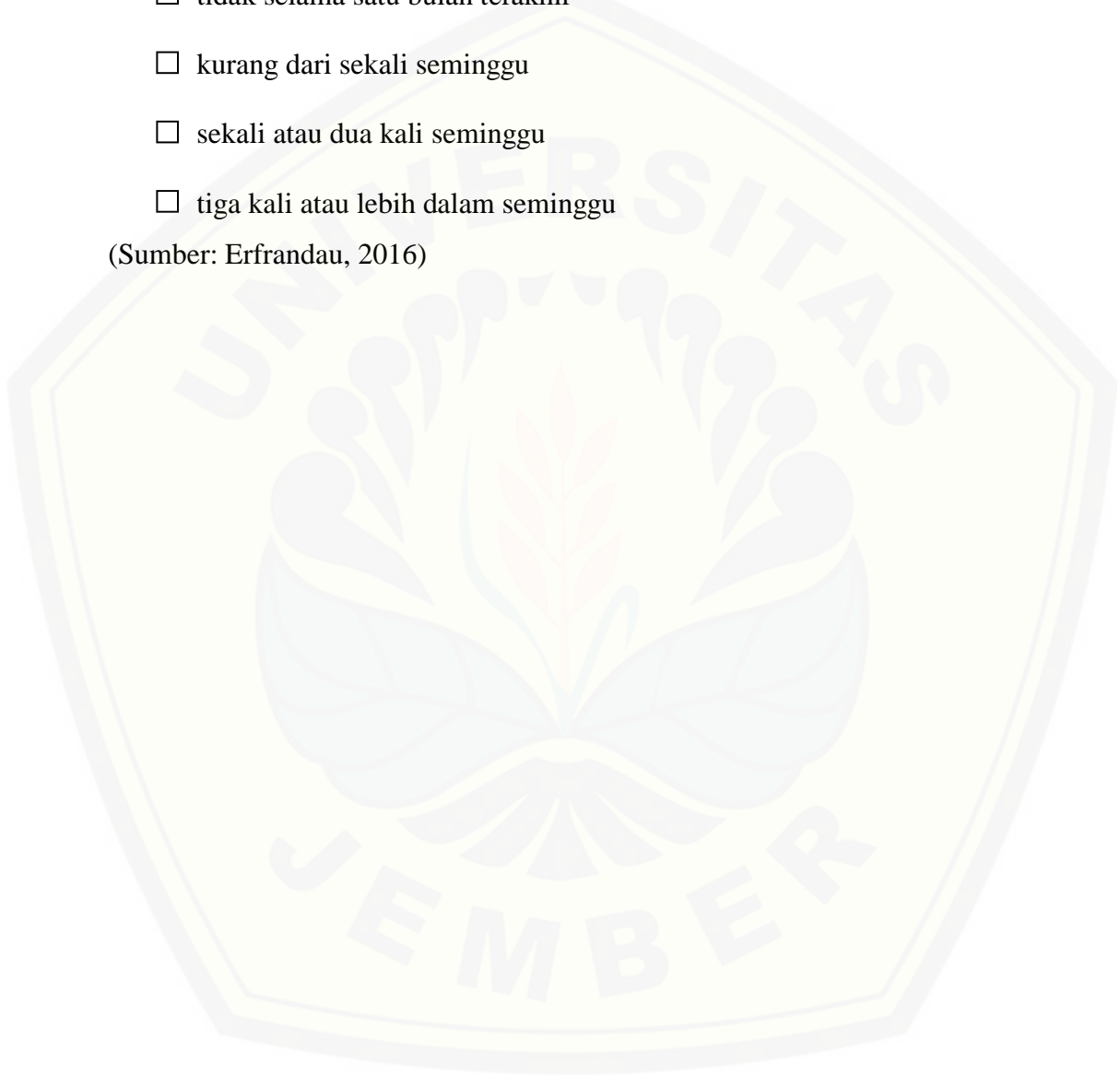
kurang dari sekali seminggu

- sekali atau dua kali seminggu
- tiga kali atau lebih dalam seminggu

9. Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda hadapi?

- tidak selama satu bulan terakhir
- kurang dari sekali seminggu
- sekali atau dua kali seminggu
- tiga kali atau lebih dalam seminggu

(Sumber: Erfrandau, 2016)



LAMPIRAN G : Analisis Data

a. Karakteristik Responden

Statistics

		Umur	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Lama Kerja	Lama Tidur	Beban Kerja	Kualitas Tidur
N	Valid	227	227	227	227	227	227	227
	Missing	0	0	0	0	0	0	0

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Umur	.069	227	.011	.975	227	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptive Statistics

	N	Median	Minimum	Maximum
Umur	227	38.00	18.00	67.00
Valid N (listwise)	227			

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	137	60.4	60.4	60.4
	Perempuan	90	39.6	39.6	100.0
	Total	227	100.0	100.0	

Pendidikan Terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sekolah	17	7.5	7.5	7.5
	SD	169	74.4	74.4	81.9
	SMP	41	18.1	18.1	100.0
	Total	227	100.0	100.0	

Lama Kerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<7 Jam/Hari	114	50.2	50.2	50.2
	7-8 Jam/Hari	110	48.5	48.5	98.7
	>8 Jam/Hari	3	1.3	1.3	100.0
	Total	227	100.0	100.0	

Lama Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<6 Jam/Hari	162	71.4	71.4	71.4
	6-9 Jam/Hari	64	28.2	28.2	99.6
	>9 Jam/Hari	1	.4	.4	100.0
	Total	227	100.0	100.0	

b. Kategori Beban Kerja dan Kualitas Tidur Responden**Beban Kerja**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	22	9.7	9.7	9.7
	Sedang	201	88.5	88.5	98.2
	Ringan	4	1.8	1.8	100.0
	Total	227	100.0	100.0	

Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	226	99.6	99.6	99.6
	Baik	1	.4	.4	100.0
	Total	227	100.0	100.0	

c. Indikator Beban Kerja dan Kualitas Tidur**Beban Kerja**

		MD	PD	TD	P	FL	E
N	Valid	227	227	227	227	227	226
	Missing	0	0	0	0	0	1
Mean		181.0529	179.1101	192.0308	155.7489	147.3524	146.7876
Std. Deviation		83.21205	78.17584	84.62893	79.24346	82.36197	77.02420

Kualitas Tidur

		K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7
N	Valid	227	227	227	227	227	227	227
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1.3128	1.8326	2.3568	.8370	1.9207	.0000	1.7445
Std. Deviation		.61253	.46866	.63139	.58359	.53453	.00000	.68220

d. Analisis Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur**Correlations**

			Beban Kerja	Kualitas Tidur
Spearman's rho	Beban Kerja	Correlation Coefficient	1.000	-.205**
		Sig. (2-tailed)	.	.002
		N	227	227
	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	-.205**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.002	.
		N	227	227

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



LAMPIRAN H : Lembar Bimbingan DPU

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI KEPERAWATAN
MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER

Nama Mahasiswa : Salis Fajar Dakoir
NIM : 152310101295
Dosen Pembimbing I : Ns. Emi Wuri Wuryaningsih., S.Kep., M.Kep., Sp. Kep. Jiwa

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran DPU	Paraf
1	Kamis, 12/07 2018	judul & konsep kerja di QoS PTAN		
2	Kerabu, 02/01 2019	Bab 1.	Typo : PPKI - asma - pertegas - fenomena	
			petani karet & permasalahan - manfaat yudatif	
			- keaslian riset (pernyataan populasinya) Bab 2 & 3	
3	Jumat., 08/07 2019	Bab 1.	- perbaiki bab 1 - commercial abstract - D-shaper - unggas - bab 2	
4	Kamis 14/09 2019	Bab 1 dan Bab 2	- typos error - konsistensi penulisan - Baca manfaat tujuan Pembangunan Inklusif	

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran DPU	Paraf
5	Selasa, 15 02/2019		+ kan stpkn 113 pala + stpkn recompon	<i>[Signature]</i>
6	Sabtu 06 01/2019	perubahan pasca kepro - seliti unes imen → usdgn - usn etla - let. response - lullus		<i>[Signature]</i>
7	Senin, 22 07 2019	Bab 4.	- typing error, revisi kalimat, - bahasa "sual sialakan" - terakir pengun bata unci - etla - no- kapat. usi - referensi kelangkaan et 11ca + nica	<i>[Signature]</i>
8	Selasa, 24 09 2019	Bab 5 & 6.	perbaiki hasil data bab 5 & 6	<i>[Signature]</i>

buat abstrak & ringkasan

LAMPIRAN I: Lembar Bimbingan DPA

**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI KEPERAWATAN
MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

Nama Mahasiswa : Salis Fajar Dakoir
 NIM : 152310101295
 Dosen Pembimbing II : Ns. Enggal Hadi K., S.Kep., M.Kep.

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran DPU	Paraf
1.	Kamis, 12 / 2018 03	Judul BAB I	Perbaiki bab I Lanjutkan 3/4	
2.	Rabu, 13 / 2019 03	Bab 1 + Bab 4	- Perbaiki bab 1 + 2 Jangan terbalik dalam penulisan - Perbaiki Bab 4 langsung pd sasaran	
3.	Kamis, 07 / 2019 02	Bab 1 + Bab 4	- Tambahi Penilaian NMSE	
4.	Rabu, 13 / 2019 03	Bab 1 + Bab 4	- Perbaiki typing eror dan kirim proposal untuk kesatun	
5.	Senin, 18 / 2019 03		See Sempro	
6.	Rabu, 09 / 2019 10	Revisi Bab 5	- Perbaiki asumsi pen- liti	
7.	Senin, 14 / 2019 10	Revisi Bab 5	- perbaiki tabel hasil penelitian	
8.	Selasa, 22 / 2019 10	- Abstrak dan ringkasan	- Tambahi abstrak dan ringkasan	
9.	Jumat, 25 / 2019 10	- Perbaiki abstrak dan ringkasan		

LAMPIRAN J: Surat Ijin Studi Pendahuluan

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax. (0331) 323450 Jember

Nomor : 1083/UN25.1.14/SP/2019 Jember, 25 February 2019
Lampiran : -
Perihal : Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan

Yth. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kabupaten Jember

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir/skripsi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember berikut :

nama : Salis Fajar Dokair
N I M : 152310101295
keperluan : Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan
judul penelitian : Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur Petani pada Petani Karet di PT. Perkebunan Nusantara XII Kecamatan Ajung Kabupaten Jember
lokasi : PTPN XII Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember
waktu : satu bulan

mohon diterbitkan surat pengantar ke instansi terkait atas nama yang bersangkutan untuk pelaksanaannya.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Dekan,

Ns. Lantini Sulistyorini, S.Kep., M.Kes.
NIP. 19780323 200501 2 002



**PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN JEMBER
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Jalan Letjen S Parman No. 89 ■ 337853 Jember

Kepada

Yth. Sdr. Kepala PTPN XII Renteng Kab.Jember
di -

J E M B E R

SURAT REKOMENDASI

Nomor : 072/416/415/2019

Tentang

STUDI PENDAHULUAN

- Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi penelitian sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri nomor 7 Tahun 2014 Tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011;
2. Peraturan Bupati Jember No. 46 Tahun 2014 tentang Pedoman Penerbitan Surat Rekomendasi Penelitian Kabupaten Jember
- Memperhatikan : 3. Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember tanggal 25 Februari 2019 Nomor : 1083/UN25.1.14/SP/2019

MEREKOMENDASIKAN

- Nama / NIM. : Salis Fajar Dokair / 152310101295
Instansi : Fakultas Keperawatan UNEJ
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Jember
Keperluan : Dalam Rangka Penyusunan Tugas Akhir Skripsi:
"Hubungan beban Kerja dengan Kualitas Tidur Petani pada Petani Karet di PT. Perkebuna Nusantara XII Kecamatan Ajung Kabupaten Jember"
Lokasi : PTPN XII Renteng Kecamatan Ajung kabupaten Jember
Waktu Kegiatan : Februari s/d Maret 2019

Apabila tidak bertentangan dengan kewenangan dan ketentuan yang berlaku, diharapkan Saudara memberi bantuan tempat dan atau data seperlunya untuk kegiatan dimaksud.

1. Kegiatan dimaksud benar-benar untuk kepentingan Pendidikan
2. Tidak dibenarkan melakukan aktivitas politik
3. Apabila situasi dan kondisi wilayah tidak memungkinkan akan dilakukan penghentian kegiatan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ditetapkan di : Jember

Tanggal : 27-02-2019

An. KEPALA BAKESBANG DAN POLITIK

KABUPATEN JEMBER

Kabid. Kajian Strategis dan Politis

ACHMAD DAVID F., S.Sos

Penata Tk. I

NIP. 19690912 199602 1 001

Tembusan :

Yth. Sdr. : 1. Dekan Fak.Keperawatan UNEJ;

2. Yang Bersangkutan



PT PERKEBUNAN NUSANTARA XII

Alamat Kantor : Jalan Rajawali 44 Surabaya 60175
 Telepon : (031) 3524893 - 95, 3522360, 3534387
 E-mail : kandir@ptpn12.com
 Website : www.ptpn12.com

Faksimile : (031) 3534389, 3536925

Nomor : 35/X/342/2019
 Hal : Persetujuan Ijin Penelitian

Surabaya, 6 Maret 2019

Kepada
 Yth. Dekan Fakultas Keperawatan
 Universitas Jember
 Jl. Kalimantan 37 Kampus Bumi Tegal Boto
 Jember, 68121


Menunjuk surat Rekomendasi dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Daerah Kabupaten Jember untuk Universitas Jember nomor: 072/416/415/2019 tanggal 27 Februari 2019 hal: Studi Pendahuluan Penelitian, mahasiswa Fakultas Keperawatan, atas nama:

No	Nama	NIM
1	Salis Fajar Dokair	152310101295

dijetui untuk melaksanakan studi pendahuluan penelitian dengan judul skripsi "Hubungan beban Kerja dengan Kualitas Tidur Petani pada Petani Karet" di Kebun Renteng PT Perkebunan Nusantara XII pada bulan Maret 2019 dengan catatan:

1. Tidak diperbolehkan mengambil data yang merupakan rahasia Perusahaan.
2. Menyerahkan 1 (satu) buah laporan hasil praktek kerja ke PT Perkebunan Nusantara XII.
3. Segala biaya yang ditimbulkan dari kegiatan ini menjadi tanggungan yang bersangkutan.
4. Mengikuti segala peraturan yang berlaku di Perusahaan.

Demikian disampaikan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

PT Perkebunan Nusantara XII
 Bagian Sumber Daya Manusia

 Dra. E. C. Christmadewi Imawati
 Kepala Bagian Sumber Daya Manusia

Tembusan

1. Manajer Kebun Renteng
2. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemkab Jember

LAMPIRAN K: Randomize

Research Randomizer <https://www.randomizer.org/>

RESULTS

[PRINT](#) [DOWNLOAD](#) [CLOSE](#)

1 Set of 227 Unique Numbers
Range: From 1 to 523— Sorted from Least to Greatest

Set #1

p1=2, p2=3, p3=6, p4=10, p5=12, p6=14, p7=15, p8=16, p9=24, p10=28, p11=29, p12=30, p13=32, p14=37, p15=43, p16=44, p17=46, p18=47, p19=48, p20=54, p21=58, p22=62, p23=63, p24=64, p25=66, p26=68, p27=69, p28=70, p29=71, p30=72, p31=74, p32=75, p33=80, p34=81, p35=84, p36=85, p37=86, p38=87, p39=89, p40=90, p41=95, p42=96, p43=102, p44=105, p45=110, p46=112, p47=113, p48=120, p49=121, p50=122, p51=123, p52=124, p53=125, p54=127, p55=130, p56=132, p57=133, p58=135, p59=136, p60=137, p61=139, p62=140, p63=141, p64=144, p65=145, p66=146, p67=147, p68=148, p69=149, p70=150, p71=151, p72=152, p73=154, p74=161, p75=163, p76=166, p77=168, p78=171, p79=173, p80=174, p81=176, p82=177, p83=178, p84=181, p85=182, p86=183, p87=186, p88=190, p89=192, p90=193, p91=194, p92=197, p93=200, p94=201, p95=203, p96=204, p97=208, p98=210, p99=213, p100=217, p101=219, p102=220, p103=222, p104=224, p105=227, p106=228, p107=231, p108=232, p109=233, p110=236, p111=238, p112=239, p113=240, p114=244, p115=245, p116=247, p117=250, p118=251, p119=252, p120=254, p121=255, p122=257, p123=258, p124=261, p125=265, p126=276, p127=280, p128=282, p129=283, p130=287, p131=289, p132=291, p133=294, p134=295, p135=298, p136=302, p137=303, p138=305, p139=307, p140=311, p141=313, p142=316, p143=317, p144=321, p145=323, p146=325, p147=326, p148=329, p149=330, p150=334, p151=337, p152=338, p153=339, p154=340, p155=342, p156=349, p157=354, p158=360, p159=362, p160=367, p161=368, p162=371, p163=373, p164=377, p165=379, p166=383, p167=387, p168=392, p169=400, p170=402, p171=403, p172=405, p173=406, p174=407, p175=408, p176=410, p177=411, p178=413, p179=416, p180=418, p181=424, p182=428, p183=431, p184=435, p185=436, p186=439, p187=440, p188=441, p189=442, p190=445, p191=448, p192=451, p193=452, p194=454, p195=455, p196=457, p197=459, p198=462, p199=463, p200=465, p201=467, p202=468, p203=472, p204=473, p205=474, p206=477, p207=478, p208=479, p209=480, p210=488, p211=491, p212=492, p213=493, p214=494, p215=495, p216=496, p217=499, p218=500, p219=501, p220=509, p221=510, p222=511, p223=512, p224=515, p225=516, p226=517, p227=518

1 of 3 27/05/2019, 10:16

LAMPIRAN L : Uji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)
(HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE)
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS JEMBER

KETERANGAN KELAIKAN ETIK
"ETHICAL CLEARANCE"

No. 2833/UN25.1.14/SP/2019

Setelah Tim Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember menelaah dengan seksama rancangan penelitian yang diusulkan oleh :
After The Ethics Committee of the Faculty of Nursing, University of Jember reviewed the research protocol thoroughly proposed by:

Peneliti	:	Salis Fajar Dakoir, Emi Wuri Wuryaningsih, Enggal Hadi K
<i>Researcher</i>	:	
Judul	:	Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur pada Petani Karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember
<i>Title</i>	:	Relationship Between Workload and Sleep Quality in Rubber Farmers PT. Perkebunan Nusantara XII in Ajung Sub-District Jember Regency
Unit / Lembaga	:	Fakultas Keperawatan, Universitas Jember
<i>Institution</i>	:	<i>Faculty of Nursing, Universitas Jember</i>
Waktu Penelitian	:	23 Mei 2019 – 31 Juli 2019
<i>Time of The Research</i>	:	<i>June 23, 2019-July 31, 2019</i>
Tempat Penelitian	:	Kebun Renteng PT. Perkebunan Nusantara XII Kecamatan Ajung Kabupaten Jember
<i>Place of the research</i>	:	PT. Perkebunan Nusantara XII, Ajung-Jember

menyetujui protocol tersebut untuk kelaikan etik.
approve the research protocol for ethical clearance.

Jember, 23 Mei 2019
 Ketua,
 Chairman



Ns. Tantut Susanto, M.Kep., Sp.Kep.Kom., PhD
 NIP. 198001052006041004

LAMPIRAN M : Surat Ijin Penelitian

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax. (0331) 323450 Jember

Nomor : 2449/UN25.1.14/LT/2019 Jember, 06 May 2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian

Yth. Ketua LP2M
Universitas Jember

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir/skripsi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember berikut :

nama : Salis Fajar Dokair
N I M : 152310101295
keperluan : Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian
judul penelitian : Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur Petani pada Petani Karet di PT. Perkebunan Nusantara XII Kecamatan Ajung Kabupaten Jember
lokasi : PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember
waktu : satu bulan
mohon diterbitkan surat pengantar ke instansi terkait atas nama yang bersangkutan untuk pelaksanaannya.
Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Ns. Lantim Sulistyorini, S.Kep., M.Kes.
NIP. 19780323 200501 2 002



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
 Jl. Kalimantan 37 Jember, Telp (0331) 337818, 339385 Fax (0331) 337818
 Email : penelitian.lp2m@unej.ac.id-pengabdian.lp2m@unej.ac.id

Nomor : 1509 /UN25.3.1/LT/2019

8 Mei 2019

Perihal : Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian

Yth. Kepala

PTP Nusantara XII (Persero)

Jl. Rajawali No.44

Di

Surabaya

Memperhatikan surat dari Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember nomor 2449/UN25.1.14/LT/2019 tanggal 6 Mei 2019 perihal Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian,

Nama : Salis Fajar Dokair
 NIM : 152310101295
 Fakultas : Keperawatan
 Jurusan : Ilmu Keperawatan
 Alamat : Jl. Kalimantan 2 No.10/C Sumbersari-Jember
 Judul Penelitian : "Hubungan Beban Kerja Dengan Kualitas Tidur pada Petani Karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember"
 Lokasi Penelitian : Kebun Renteng PTPN XII Ajung-Jember
 Lama Penelitian : 2 Bulan (13 Mei-15 Juli 2019)

maka kami mohon dengan hormat bantuan Saudara untuk memberikan ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian sesuai dengan judul tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan perkenannya disampaikan terima kasih.



Dr. Susanto, M.Pd.
 NIP. 196306161988021001

Tembusan Yth.

1. Kepala PTPN XII Kebun Renteng Ajung-Jember;
2. Dekan Fak. Keperawatan Univ Jember;
3. Mahasiswa ybs; ✓
4. Arsip.



CERTIFICATE NO : QMS/173



PT PERKEBUNAN NUSANTARA XII

Alamat Kantor : Jalan Rajawali 44 Surabaya 60175
 Telepon : (031) 3524893 - 95, 3522360, 3534387
 E-mail : kandir@ptpn12.com
 Website : www.ptpn12.com

Faksimile : (031) 3534389, 3536925

Nomor : 35/X/705/2019
 Hal : Persetujuan Ijin Penelitian

Surabaya, 21 Mei 2019

Kepada
 Yth. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
 Universitas Jember
 Jl. Kalimantan No. 37
 Jember

Menunjuk surat Universitas Jember nomor: 1509/UN25.3.1/LT/2019 tanggal 8 Mei 2019 hal: Permohonan Ijin Penelitian, mahasiswa Jurusan Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan, atas nama:

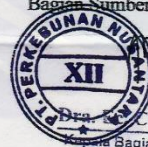
No	Nama	NIM
1	Salis Fajar Dokair	152310101295

disetujui melaksanakan penelitian lapang untuk menyelesaikan tugas akhir mahasiswa dengan judul penelitian "Hubungan Beban Kerja Dengan Kualitas Tidur pada Petani Karet PT Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember" di Kebun Renteng PT Perkebunan Nusantara XII pada bulan Mei s.d. Juli 2019, dengan catatan:

1. Tidak diperbolehkan mengambil data yang merupakan rahasia Perusahaan.
2. Menyerahkan 1 (satu) buah laporan hasil praktek kerja ke PT Perkebunan Nusantara XII.
3. Segala biaya yang ditimbulkan dari kegiatan ini menjadi tanggungan yang bersangkutan.
4. Mengikuti segala peraturan yang berlaku di Perusahaan.

Demikian disampaikan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

PT Perkebunan Nusantara XII
 Bagian Sumber Daya Manusia, W




Deny Christmadewi Imawati
 Bagian Sumber Daya Manusia

Tembusan
 Manajer Kebun Renteng

UD/RD

LAMPIRAN N : Surat Selesai Penelitian



**PT PERKEBUNAN NUSANTARA XII
KEBUN RENTENG**

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
No. REN/485/X/XII/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama : Ir. H. BAMBANG SETYO PRAYITNO
Jabatan : Manajer


Menerangkan bahwa nama mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember Berikut ini:

Nama : SALIS FAJAR DAKOIR
NIM : 152310101295
Prodi : Keperawatan

Telah menyelesaikan penelitian "hubungan beban kerja dengan kualitas tidur pada petani karet PT. Perkebunan Nusantara XII di Kecamatan Ajung Kabupaten Jember". Terhitung mulai 01 Mei 2019 sampai dengan 30 Juli 2019.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 17 Desember 2019
Manajer Kebun Renteng,



Ir. H. Bambang Setyo Prayitno

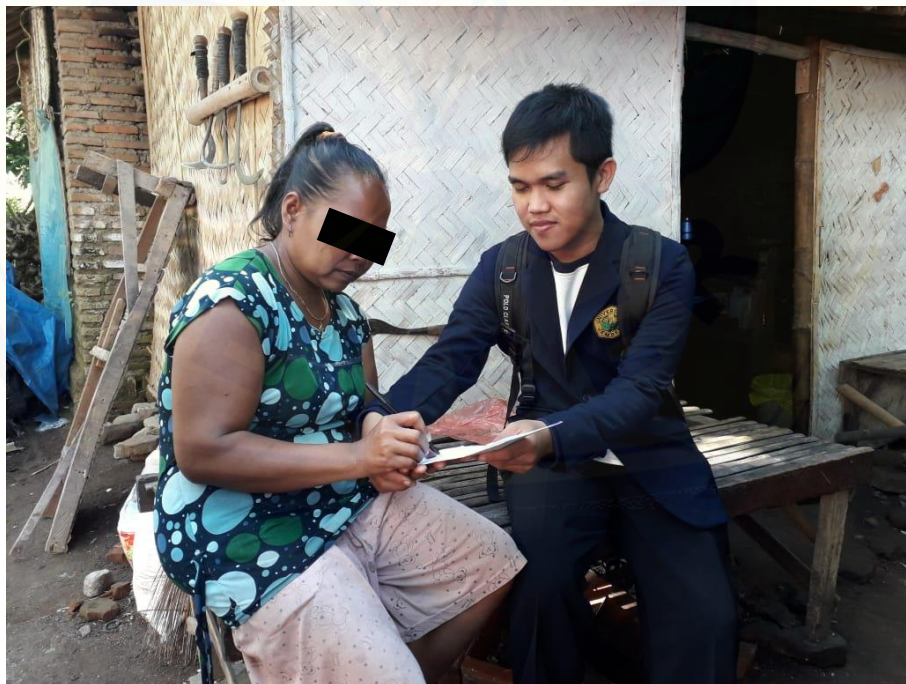
Desa Mangaran, Kec. Ajung, Kab. Jember (031) 757338 renteng@ptpn12.com

Sinergi - Integritas - Profesional

LAMPIRAN O : Dokumentasi



Gambar 1. Pengisian Kuesioner di Tempat Kerja Partisipan Kebun
Renteng PTPN XII Kec. AJung Kab. Jember



Gambar 2. Pengisian Kuesioner di Rumah Partisipan Kec. AJung
Kab. Jember