



**HUBUNGAN ANTARA KARAKTERISTIK INDIVIDU, BEBAN
KERJA DAN RUTINITAS KERJA YANG MONOTON DENGAN
INSOMNIA PADA PEKERJA UNIT PRODUKSI PT CAHAYA
MANDALA DEPOK PADA BULAN APRIL 2015**

SKRIPSI

YUNI RACHMAWATI

1110211055

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2015**



**HUBUNGAN ANTARA KARAKTERISTIK INDIVIDU, BEBAN
KERJA DAN RUTINITAS KERJA YANG MONOTON DENGAN
INSOMNIA PADA PEKERJA UNIT PRODUKSI PT CAHAYA
MANDALA DEPOK PADA BULAN APRIL 2015**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

YUNI RACHMAWATI

1110211055

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2015**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Yuni Rachmawati
NRP : 111.0211.055
Tanggal : 12 Mei 2015

Bilamana di kemudian hari ditentukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 12 Mei 2015

Yang Menyatakan,



Yuni Rachmawati

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yuni Rachmawati
NRP : 111.0211.055
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non
eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :
**“HUBUNGAN ANTARA KARAKTERISTIK INDIVIDU, BEBAN KERJA DAN
RUTINITAS KERJA YANG MONOTON DENGAN INSOMNIA PADA
PEKERJA UNIT PRODUKSI PT CAHAYA MANDALA DEPOK PADA
BULAN APRIL 2015”**

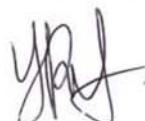
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih
media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan
mempublikasikan Tugas Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai
penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 12 Mei 2015

Yang menyatakan,



(Yuni Rachmawati)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Yuni Rachmawati
NRP : 111.0211.055
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Antara Karakteristik Individu, Beban Kerja dan Rutinitas Kerja Yang Monoton Dengan Insomnia Pada Pekerja Unit Produksi PT Cahaya Mandala Depok Pada Bulan April 2015

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Penguji dan Pembimbing serta telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Dr. dr. Ria Maria Theresa, SpKJ

Ketua Penguji

dr. Yanti Harjono, MKM



dr. Mariono Reksoprodjo, SpOG, SpKP

Dekan

dr. Mashoedojo, MSc

Penguji II

dr. Sri Wahyuningsih, M.Kes

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 12 Mei 2015

HUBUNGAN ANTARA KARAKTERISTIK INDIVIDU, BEBAN KERJA DAN RUTINITAS KERJA MONOTON DENGAN INSOMNIA PADA PEKERJA UNIT PRODUKSI PT CAHAYA MANDALA DEPOK PADA BULAN APRIL 2015

Yuni Rachmawati

Abstrak

Prevalensi stres kerja di seluruh dunia meningkat setiap tahunnya karena jumlah pekerja yang selalu bertambah dan tidak dapat menghindar dari *stressor*. Negara Indonesia mempunyai jumlah angkatan kerja yang banyak dan terus meningkat. Dampak stres kerja menimbulkan gejala perilaku yaitu insomnia yang sangat merugikan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara karakteristik individu, beban kerja dan rutinitas kerja monoton dengan insomnia pada pekerja unit produksi PT Cahaya Mandala Depok. Penelitian ini merupakan penelitian analitik komparatif tidak berpasangan dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 60 orang yang diambil dengan metode sampel jenuh pada seluruh pekerja PT Cahaya Mandala. Hasil uji bivariat dengan uji *chi-square* dan *kolmogorov-smirnov* menunjukkan adanya hubungan antara masa kerja dengan stres kerja dalam bentuk insomnia ($p=0,000$), usia dengan stres kerja dalam bentuk insomnia ($p=0,001$), beban kerja dengan stres kerja dalam bentuk insomnia ($p=0,000$), rutinitas kerja monoton dengan stres kerja dalam bentuk insomnia ($p=0,000$) dan tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan stres kerja dalam bentuk insomnia ($p=0,810$). Kesimpulan yang didapat adalah terdapat hubungan antara masa kerja, usia, beban kerja dan rutinitas kerja monoton dengan insomnia dan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan insomnia.

Kata Kunci : Beban Kerja, Insomnia, Karakteristik Individu, Rutinitas Kerja Monoton, Stres Kerja

**THE RELATIONSHIP BETWEEN INDIVIDUAL
CHARACTERISTIC, WORKLOAD AND MONOTONOUS WORK
WITH INSOMNIA EMPLOYEES PRODUCTION UNIT IN PT
CAHAYA MANDALA DEPOK MONTH IN APRIL 2015**

Yuni Rachmawati

Abstract

The prevalence of work stress worldwide is increasing every year due to ever increasing number of workers and unable to avoid the stressor. Indonesia state has a total labor force that is large and increasing. The impact of work stress cause behavioral symptoms of insomnia that is very detrimental. The purpose of this study was to determine the relationship between individual characteristic, workload and monotonous work with insomnia in workers production unit PT Cahaya Mandala Depok. This study is a not paired comparative analytical study with cross sectional approach. These samples included 60 people who were taken the saturated sample method on all workers of PT Cahaya Mandala. Test result bivariate with chi-square test and kolmogorov-smirnov shows the realtionship between the period of employment with insomnia ($p=0,000$), age with insomnia ($p=0,001$), workload with insomnia ($p=0,000$), monotonous work with insomnia ($p=0,000$) and there was no relationship between the gender with insomnia ($p=0,810$). The conclusion is that there is a relationship between period of employment, age, workload, monotonous work with insomnia and there is no relationship between the gender with insomnia.

Keywords : Individual Characteristic, Insomnia, Monotonous Work, Workload, Work Stress

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat dan limpahan Rahmat serta Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Karakteristik Individu, Beban Kerja dan Rutinitas Kerja Monoton dengan Insomnia Pada Pekerja Unit Produksi PT Cahaya Mandala Depok Pada Bulan April 2015”. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat memperoleh gelar kesarjanaan pada Program Studi Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembimbing skripsi dr.Yanti Harjono, MKM serta dr.Mashoedojo, MSc yang senantiasa selalu sabar dalam membimbing dan memberikan pengarahan serta petunjuk yang berharga. Penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga yaitu ayahanda tercinta Kol.Cpn. Zenal, ibunda tersayang Dra.Suhartini, adik tersayang Andien yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, semangat dan juga pengorbanan. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada sahabat tercinta Nesty, Latifa, Rahmi, Sundus, Alif, Meitika, Mianda dan Riri yang senantiasa memberikan semangat dan setia menemani. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ltd.Pnb Randy Kusnandar yang senantiasa memberikan semangat. Penulis juga sampaikan terimakasih kepada Bapak Ricko Widardo yang senantiasa memberikan izin penelitian di PT Cahaya Mandala. Penulis juga mengucapkan terimakasi kepada teman-teman sejawat Fakultas Kedokteran UPN ”Veteran” Jakarta angkatan 2011.

Jakarta,12 Mei 2015

(Yuni Rachmawati)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1. Stres Kerja.....	7
II.2 Tidur.....	16
II.3 Karakteristik Individu.....	21
II.4 Beban Kerja Berlebih.....	24
II.5 Kerja Monoton.....	25
II.6 Kerangka Teori	28
II.7 Kerangka Konsep.....	29
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	31
III.1 Jenis Penelitian.....	31
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
III.3 Subjek Penelitian.....	31
III.4 Kriteria Inklusi dan Ekslusi.....	32
III.5 Besar Sampel.....	32
III.6 Teknik Sampling.....	32
III.7 Rancangan Penelitian.....	33
III.8 Identifikasi Variabel Penelitian.....	33

III.9 Definisi Operasional.....	33
III.10 Instrumen Penelitian.....	35
III.11 Uji Validasi dan Uji Reliabilitas.....	37
III.12 Protokol Penelitian.....	37
III.13 Analisa Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
IV.1 Gambaran Umum Perusahaan.....	40
IV.2 Hasil Analisa.....	45
IV.3 Pembahasan.....	55
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
V.1 Kesimpulan.....	63
V.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Dimensi Skala Rating/ Skor	25
Tabel 2	Definisi Operasional.....	33
Tabel 3	Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	45
Tabel 4	Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	45
Tabel 5	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 6	Distribusi Responden Berdasarkan Status Menikah (Perempuan).....	46
Tabel 7	Distribusi Responden Berdasarkan Status Menikah (Laki-laki).....	47
Tabel 8	Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja.....	47
Tabel 9	Distribusi Responden Berdasarkan Rutinitas Kerja Monoton.....	48
Tabel 10	Distribusi Responden Berdasarkan Insomnia.....	48
Tabel 11	Rincian Gaji Pekerja Unit Produksi PT Cahaya Mandala.....	49
Tabel 12	Hasil Tabulasi Silang Masa Kerja dengan Insomnia.....	49
Tabel 13	Hasil Tabulasi Silang Usia dengan Insomnia.....	50
Tabel 14	Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Insomnia.....	51
Tabel 15	Hasil Tabulasi Silang Beban Kerja dengan Insomnia.....	52
Tabel 16	Hasil Tabulasi Silang Rutinitas Kerja Monoton dengan Insomnia.....	53

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori.....	28
Bagan 2	Kerangka Konsep.....	29
Bagan 3	Alur Penelitian.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Assembling Kabel Pembuatan Kipas Angin 1.....	41
Gambar 2	Assembling Kabel Pembuatan Kipas Angin 2.....	42
Gambar 3	Assembling Kabel Pembuatan Kipas Angin 3.....	42
Gambar 4	Pembuatan Regulator.....	43
Gambar 5	Pembuatan Switch.....	43
Gambar 6	Pembuatan Packaging Karton Box 1.....	44
Gambar 7	Pembuatan Packaging Karton Box 2.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Lahan Penelitian
Lampiran 2	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian PT Cahaya Mandala Depok
Lampiran 4	Struktur Organisasi PT Cahaya Mandala Depok
Lampiran 5	Kuesioner Informed Consent
Lampiran 6	Kuesioner Beban Kerja
Lampiran 7	Kuesioner Rutinitas Kerja Monoton
Lampiran 8	Kuesioner Insomnia
Lampiran 9	Uji Validasi dan Reliabilitas Kuesioner
Lampiran 10	Hasil Analisa Univariat
Lampiran 11	Hasil Analisa Bivariat