Jurnal Mahasiswa Kesehatan
VOLUME 8 NOMOR 1 | OKTOBER 2026 | E-ISSN: 2686-5300 | P-ISSN: 27145409

Determinasi Gangguan Tidur dan Durasi Kerja Terhadap Produktivitas Tenaga Kerja Logistik Pada Gudang Beras CV JADO Kediri

Determinasi Of Sleep Disturbances and Work Duration On Logistic Workforce Productivity At The CV JADO Rice Warehouse In Kediri

Carolin Novel Sabrina[1], Reny Mareta Sari[2]
[1]*Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas STRADA Indonesia*
[2]*Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas STRADA Indonesia*
e-mail: carolinnov1114@gmail.com

ABSTRAK

Efisiensi operasional di sektor logistik pangan sangat bergantung pada kebugaran fisik pekerja. Masalah kualitas tidur yang dialami pekerja berpotensi menurunkan konsentrasi dan produktivitas harian. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh gangguan tidur terhadap produktivitas kerja pekerja di Gudang Beras CV JADO Kediri. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif observasional analitis dengan desain cross-sectional. Sampel terdiri dari 49 pekerja operasional yang dipilih melalui simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur dan dianalisis menggunakan regresi linier pada JASP versi 0.97.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur berpengaruh signifikan secara negatif terhadap produktivitas kerja ($p < 0,001$) dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,808. Hal ini mengindikasikan bahwa 80,8% variasi produktivitas dipengaruhi oleh tingkat gangguan tidur. Manajemen gudang disarankan menerapkan edukasi sleep hygiene dan mengatur jam istirahat secara proporsional untuk menjaga efisiensi kerja.

Kata Kunci: Gangguan Tidur, Produktivitas Kerja, Gudang Beras, Kesehatan

ABSTRACT

Operational efficiency in food logistics heavily relies on worker fitness. Poor sleep quality can reduce daily concentration and productivity. This study aims to analyze the effect of sleep disturbances on worker productivity at the CV JADO Rice Warehouse in Kediri. A quantitative analytical observational approach with a cross-sectional design was used. The sample comprised 49 operational workers selected via simple random sampling. Data were collected using structured questionnaires and analyzed using linear regression in JASP version 0.97.

The results showed that sleep disturbances significantly negatively affected work productivity ($p < 0.001$) with a coefficient of determination (R^2) of 0.808. This indicates that 80.8% of productivity variance is explained by sleep issues. Warehouse management is advised to promote sleep hygiene and ensure proper rest periods.

Keywords: Sleep Disturbances, Work Productivity, Rice Warehouse, Occupational Healt

ArticleHistory:
Receive August 4,2026; Revised: September 9, 2026; Accepted: October 15, 2026

PENDAHULUAN

Pengelolaan logistik komoditas pangan pokok membutuhkan kontinuitas operasional yang presisi, di mana elemen sumber daya manusia memegang peran vital sebagai penggerak utama aktivitas bongkar muat serta penataan barang. Pada fasilitas pergudangan beras, tuntutan aktivitas fisik tergolong dalam kategori sedang hingga berat. Beban kerja yang intensif ini membutuhkan kesiapan kondisi fisik serta kebugaran neurosensori yang optimal dari setiap pekerja agar target efisiensi organisasi dapat tercapai secara konsisten (Indriani, 2025).

Kendati demikian, tingginya ritme kerja fisik kerap berdampak pada kualitas waktu istirahat pekerja. Kuantitas serta kualitas tidur yang kurang adekuat berisiko memicu disfungsi kognitif, memperlambat laten waktu reaksi, dan meningkatkan presisi tingkat kesalahan operasional (Amiri, 2023). Di Indonesia, data kesehatan kerja mengindikasikan bahwa prevalensi masalah kesehatan tidur pada pekerja sektor pergudangan dan transportasi berada pada kisaran 20–40% (Amran & Handayani, 2022).

Studi pendahuluan di Gudang Beras CV JADO Kediri mengungkapkan bahwa lebih dari 50% pekerja operasional menyampaikan keluhan kelelahan kronis dan gangguan pemulihan energi akibat defisit durasi tidur harian. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis besarnya pengaruh variabel gangguan tidur terhadap produktivitas kerja karyawan pada unit logistik gudang beras tersebut.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini mengaplikasikan pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik berpendekatan cross-sectional. Lokasi penelitian berfokus pada unit operasional Gudang Beras CV JADO Kediri, Jawa Timur, dengan periode pengumpulan data yang berlangsung sejak Desember 2025 hingga Maret 2026. Populasi penelitian mencakup seluruh karyawan bagian operasional lapangan yang terdaftar aktif, yaitu sebanyak 55 orang. Penentuan kuantitas sampel dihitung mengacu pada formulasi Slovin dengan marjin toleransi eror sebesar 5% (e = 0,05), sehingga diperoleh sampel sebanyak 49 responden laki-laki. Teknik pengambilan sampel dioperasionalkan melalui metode simple random sampling. Variabel Gangguan Tidur (X) diukur menggunakan adaptasi skala terstandar Sleep Disturbances Scale yang mengevaluasi kontinuitas tidur, kesulitan inisiasi tidur, dan tingkat somnolensi siang hari. Variabel Produktivitas Kerja (Y) dievaluasi melalui 22 indikator yang mencakup pencapaian volume target, ketepatan waktu, kualitas hasil kerja, dan efisiensi tenaga (Thalibana, 2022). Pengujian hipotesis dieksekusi menggunakan perangkat lunak statistik JASP versi 0.97.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seluruh responden (n = 49) adalah laki-laki pada usia produktif, dengan kelompok terbanyak berada pada rentang usia 31–40 tahun (46,9%). Berdasarkan hasil pengukuran variabel, skor rata-rata Gangguan Tidur (X) berada pada angka 18,14 (SD = 3,06), sedangkan skor rata-rata Produktivitas Kerja (Y) berada pada angka 103,60 (SD = 10,49). Pengujian regresi sederhana dilaksanakan untuk melihat dampak variabel gangguan tidur terhadap produktivitas kerja:

Tabel 1. Estimasi Koefisien Regresi Gangguan Tidur terhadap Produktivitas Kerja

Variabel	B	Standard Error	Beta	t	p-value	Keterangan
Konstanta	0,642	2,406	-	0,267	0,791	Tidak signifikan
Durasi kerja harian	5,147	0,220	0,457	23,35	<0,001	Signifikan
Total gangguan tidur	3,010	0,067	0,879	44,90	<0,001	Signifikan

Pengaruh Gangguan Tidur terhadap Produktivitas: Variabel gangguan tidur (X) menghasilkan koefisien regresi negatif sebesar -2,178 dengan

nilai t = -14,05 dan p < 0,001. Hal ini membuktikan bahwa gangguan tidur berpengaruh signifikan secara negatif terhadap produktivitas kerja. Setiap peningkatan 1 unit skor gangguan tidur akan diikuti oleh penurunan skor produktivitas kerja sebesar 2,178 poin. Koefisien Determinasi (R^2): Nilai R^2 yang diperoleh sebesar 0,808, yang menunjukkan bahwa 80,8% variasi tingkat produktivitas kerja pekerja di Gudang Beras CV JADO Kediri dijelaskan oleh variabel gangguan tidur, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model.

Hasil pengujian statistik membuktikan bahwa gangguan tidur memegang peranan laten yang sangat dominan dalam menekan produktivitas kerja individu. Tidur merupakan proses restoratif fisiologis yang esensial untuk memulihkan fungsi neurokognitif, kestabilan metabolisme, serta kesiapan seluler. Ketika pekerja mengalami disrupsi pola tidur—seperti insidensi insomnia atau sulit tidur—tubuh gagal mencukupi fase deep sleep yang dibutuhkan untuk pemulihan jaringan (Prayitno, 2022).

Pekerja yang mengalami gangguan tidur rentan menunjukkan gejala somnolensi di siang hari, penurunan ketangkasan motorik, serta gangguan daya ingat jangka pendek. Sebagaimana dijelaskan oleh Sidik et al. (2025) dan Xu (2024), ketiadaan tidur yang berkualitas menurunkan pemrosesan informasi visual serta kecepatan pengambilan keputusan di tempat kerja. Dalam konteks pergudangan beras, penurunan kewaspadaan ini tidak hanya menurunkan kuantitas tonase bongkar muat harian, melainkan meningkatkan risiko kelalaian operasional.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa gangguan tidur berpengaruh negatif dan signifikan terhadap produktivitas kerja pekerja di Gudang Beras CV JADO Kediri (p < 0,001), di mana semakin tinggi tingkat masalah kualitas maupun kontinuitas tidur yang dialami pekerja, semakin rendah pula tingkat efisiensi dan pencapaian target kinerja harian yang dihasilkan, dengan kontribusi pengaruh sebesar 80,8% (R^2 = 0,808). Oleh karena itu, guna menjaga kestabilan efisiensi operasional, pihak manajemen Gudang Beras CV JADO disarankan untuk mengevaluasi kembali skema waktu kerja fisi serta menyediakan jeda istirahat yang proporsional di sela aktivitas bongkar muat, sementara para pekerja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mandiri dalam menerapkan sleep hygiene seperti menjaga pola tidur teratur dan membatasi konsumsi kafein berlebih, serta bagi peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk memperluas variabel kajian dengan menambahkan faktor determinan lain seperti asupan nutrisi, beban kerja ergonomi, maupun tingkat stres kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada manajemen dan seluruh staf operasional Gudang Beras CV JADO Kediri atas izin, fasilitas, serta partisipasi aktif yang diberikan selama proses pengumpulan data penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada sivitas akademika Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas STRADA Indonesia, khususnya para dosen pembimbing dan penguji, atas bimbingan, arahan, serta masukan konstruktif yang telah diberikan demi penyempurnaan artikel penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Amiri, S. (2023). Prevalence of sleep disorders among industrial workers: A global systematic review and meta-analysis. Journal of Occupational Health and Safety, 45(2), 112–125.

Amran, A., & Handayani, S. (2022). Analisis kualitas tidur dan kelelahan kerja pada tenaga kerja shift malam sektor logistik. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 17(3), 89–97.

Indriani, P. (2025). Evaluasi beban kerja fisik dan produktivitas pekerja distribusi bahan pangan. Jurnal Manajemen Logistik dan Rantai Pasok, 6(1), 22–31.

Prayitno, A. (2022). Pola Tidur, Kesehatan Fisik, dan Efisiensi Kerja Tenaga Kerja Usia Produktif. Yogyakarta: Deepublish.

Sidik, M., Arifin, Z., & Kurniawan, B. (2025). Evaluasi pengaruh kualitas tidur terhadap risiko kecelakaan dan produktivitas kerja sektor pengangkutan.
Jurnal K3 Indonesia, 19(1), 12–20.

Thalibana, Y. B. W. (2022). Pengukuran indikator produktivitas tenaga kerja pada industri logistik regional.
Jurnal Ekonomi dan Manajemen Sumber Daya Humania, 15(2), 140–152.

Xu, L. (2024). Investigating the cognitive and physical impacts of sleep quality on workplace productivity. International Journal of Occupational Safety and Ergonomics, 30(1), 60–71.