

## **PENGARUH KONSUMSI KERUPUK SINGKONG EBI TERHADAP KUALITAS TIDUR PEKERJA WANITA DI PT MARUKI INTERNATIONAL INDONESIA**

Masydin Upia<sup>1</sup>, Alfina Baharuddin<sup>2\*</sup>, dan Nurlinda<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Gizi, Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Sulawesi Selatan  
Universitas Muslim Indonesia Sulawesi Selatan

*Patria Artha Journal of Nursing Science*  
2021. Vol. 5(2), 65 - 69  
Issn: 2549 5674  
e-issn: 2549 7545  
Reprints and permission:  
<http://ejournal.patria-artha.ac.id/index.php/jns>

---

### **ABSTRAK**

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Buruknya kualitas tidur menyebabkan menurunnya konsentrasi dalam bekerja, menurunnya efisiensi dan produktifitas pekerjaan, human error (kesalahan dalam pelaporan tugas), tingkat absen meningkat, dan sering telat dalam menyelesaikan tugas. Diperlukan zat gizi yang optimal untuk mendukung produktifitas pekerja. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh pemberian keripik singkong ebi terhadap kebugaran dan kualitas tidur pada pekerja wanita. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen sungguhan (True Experiment) dengan rancangan Randomized Control Trial Pretest-posttest with control group, yang bertujuan untuk melihat pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah tenaga kerja wanita di Pt.Maruki International Indonesia tahun 2020, yang dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Metode analisis data menggunakan uji univariat (frequency distribution) dan uji bivariat (Wilcoxon). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat pre-test kategori baik sebanyak 1 pekerja (6.7%), kategori buruk sebanyak 14 pekerja (93,3%), sedangkan pada tahap post-test tingkat kualitas tidur pekerja wanita kategori baik sebanyak 0 mahasiswa (0%), kategori buruk sebanyak 15 mahasiswa (100%). Pada kelompok kontrol pada tahap pre-test tingkat kualitas tidur mahasiswa kategori baik sebanyak 0 pekerja (0%), kategori buruk sebanyak 15 pekerja (100%), sedangkan pada tahap post-test tingkat kualitas tidur pekerja wanita tidak berubah. Nilai p value > 0.05 = 0.317 menunjukkan H0 ditolak dan Ha diterima, artinya pemberian keripik singkong ebi tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur pada pekerja wanita.

**Kata Kunci:** *Kualitas tidur, kerupuk singkong, gangguan tidur, pola tidur*

## Pendahuluan

Tidur merupakan salah satu kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia. Gangguan tidur dapat menimbulkan beberapa efek pada manusia. Ketika kurang tidur seseorang akan berpikir dan bekerja lebih lambat, membuat banyak kesalahan, dan sulit untuk mengingat sesuatu (Thayeb et al., 2015).

Kualitas tidur seseorang tidak tergantung pada jumlah atau lama tidur, tetapi bagaimana pemenuhan kebutuhan tidur orang tersebut. Indikator tercukupinya pemenuhan kebutuhan tidur seseorang adalah kondisi tubuh waktu bangun tidur, jika setelah bangun tidur tubuh merasa segar berarti pemenuhan kebutuhan tidur telah tercukupi (Hernianti et al., 2020).

Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur atau setelah bangun tidur. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh faktor kedalaman tidur (kualitas tidur) (Hernianti et al., 2020). Diketahui bahwa pemenuhan kebutuhan tidur seseorang tidak bergantung pada kuantitasnya, melainkan lebih kepada kualitasnya (NURYANTI, 2016).

Apabila kecukupan tidur dari pekerja terganggu, maka akan dapat menimbulkan terjadinya kelelahan kerja (Thayeb et al., 2015). Wanita sebagai salah satu pelaksana kerja yang keterlibatannya dalam sektor industri di Indonesia semakin besar dengan ditunjukkan melalui jumlah pekerja wanita yang setiap tahunnya semakin meningkat (Trisnawati, 2012).

Pada beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, diketahui bahwa dampak gangguan tidur pada pekerja wanita lebih berpengaruh negatif bila dibandingkan dengan pekerja laki-laki. Studi yang dilakukan di Amerika menunjukkan bahwa sekitar 20% wanita dewasa melaporkan telah mengalami kantuk yang berlebihan, kelelahan atau

bahkan keduanya, serta wanita muda yang cenderung memiliki masalah tidur (NSF, 2016). Hasil survey tersebut juga menunjukkan kecenderungan wanita dibandingkan pria mengalami insomnia setidaknya beberapa malam perminggu dengan persentase sebesar 63% (NSF, 2016) (NURYANTI, 2016).

Dalam pelaksanaan proses kerjanya, seorang pekerja memerlukan tidur yang cukup dan asupan gizi yang seimbang untuk dapat mempertahankan kapasitas kerjanya. Apabila kapasitas kerja seorang pekerja terjaga dengan baik karena cukup tidur dan cukup asupan gizinya maka kelelahan kerja yang terjadi dapat diminimalkan (Trisnawati, 2012).

Sebagai negara agraris Indonesia kaya akan sumber pangan tinggi karbohidrat. Salah satu komoditi pangan sumber karbohidrat yang melimpah di Indonesia adalah singkong. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik produksi singkong Indonesia tahun 2014 mencapai 24,56 juta ton. Pada tahun 2016 total produksi pada Sulawesi Selatan tercatat 416,553 ton dan produksi tertinggi pada daerah yang ada di Sulawesi Selatan yaitu pada daerah Gowa dengan jumlah produksi 223,901 ton (Hernianti et al., 2020).

Potensi tanaman singkong yang berlimpah dan selalu ada setiap musim, serta dapat diolah menjadi berbagai macam makanan yang bernilai jual tinggi menjadi alasan mengapa singkong juga menjadi komoditi utama pangan. Kandungan gizi singkong yakni karbohidrat, protein, mineral dan lemak yang merupakan sumber utama bahan bakar pembangkit energi tubuh (Hernianti et al., 2020).

Singkong dapat diolah menjadi kerupuk yang dapat memenuhi asupan gizi pada pekerja wanita. Fortifikasi Singkong, ebi dan biji labu kuning yang diolah menjadi kerupuk telah melalui uji laboratorium dan hasilnya menunjukkan bahwa kandungan gizi yang terdapat didalamnya adalah karbohidrat, zat besi dan magnesium (Nurlinda et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konsumsi Kerupuk Singkong Ebi Terhadap Kualitas Tidur Pekerja Wanita di PT Maruki International Indonesia”.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian experiment research dengan rancangan penelitian eksperimen murni (true experimental). Penelitian ini dilaksanakan di PT Maruki pada tanggal 24 juni 2020 - 25 july 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja wanita yang memenuhi kriteria inklusi tahun 2020. Sampel ditarik dari populasi dengan cara mengambil mahasiswa yang memiliki karakteristik yang sesuai karakteristik inklusi dan eksklusi sehingga

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

diperoleh sampel berjumlah 30 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket (kuesioner) dan metode PSQI ( *Pittsburgh Sleep Quality Index* ) untuk pengambilan data kualitas tidur. Uji statistic dalam penelitian ini kemudian disajikan dalam bentuk tabel disertai narasi dan penjelasan. Pada tahap pre-test kategori baik sebanyak 1 pekeja, kategori buruk sebanyak 14 pekerja, sedangkan pada tahap post-test tingkat kualitas tidur pekerja wanita dalam kategori buruk semua. Nilai p value < 0.05 = 0.317 menunjukkan H0 diterima dan Ha ditolak, artinya pemberian keripik singkong ebi tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur pada pekerja wanita di PT Maruki Internasional Indonesia.

**Tabel 1. Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa Soppeng**

Kualitas Tidur	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
	Pre		Post		Pre		Post	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	1	6,7	0	0	0	0	0	0
Buruk	14	93,3	15	100	15	100	15	100
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Pada tabel 1.1 menunjukkan, kualitas tidur pada kelompok intervensi atau yang mengkonsumsi keripik singkong ebi, dari 15 tenaga kerja (100%) pada tahap *pre-test* terdapat 1 tenaga kerja (6,7%) dengan skor  $\geq 20$  (kategori baik), dan 14 tenaga kerja (93,3%) dengan skor < 20 (kategori buruk). Sedangkan dari 15 tenaga kerja (100%) pada tahap *post test* terdapat 0 tenaga kerja (0%) dengan skor  $\geq 20$  (kategori baik), dan 15 tenaga kerja (100%) dengan skor < 20 (kategori buruk).

Pada kelompok kontrol atau yang hanya mengkonsumsi keripik singkong biasa, dari 15 tenaga kerja (100%) pada tahap *pre test* terdapat 0 tenaga kerja (0%) dengan skor  $\geq 20$  (kategori baik), dan 15 tenaga kerja (100%) dengan skor < 20 (kategori buruk), sedangkan dari 15 tenaga kerja (100%) pada tahap *post test* terdapat 0 tenaga kerja (0 %) dengan skor  $\geq 20$  (kategori baik), dan 15 tenaga kerja (100%) dengan skor < 20 (kategori buruk).

**Tabel 2. Distribusi Pengaruh dan Nilai Rata-rata Kerupuk Singkong Ebi Biji Labu Kuning Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Soppeng**

Kelompok		N	Mean	Std.Devation	Sig
Intervensi	Pre-test	15	1.93	0.258	0,317
	Post-test		2.00	0.000	
Kontrol	Pre-test	15	2.00	0.000	1.000
	Post-test		2.00	0.000	

Berdasarkan tabel.2 diatas berdasarkan hasil uji T Test didapatkan kualitas tidur dengan p value > 0.05 = 0.317, maka H0 diterima dan Ha ditolak, artinya pemberian keripik singkong ebi tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur. Perbedaan rata-rata kualitas tidur pada saat pre-test untuk kelompok intervensi yaitu 1.93 sedangkan pada saat post-test yaitu 2.00 Pada kelompok kontrol pre-test yaitu 2.00 sedangkan post-test yaitu juga 2.00 sehingga dikatakan tidak ada perbedaan nilai rata-rata terhadap kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Hasil laboratorium kandungan gizi kerupuk singkong ebi biji labu kuning per 100 gram yaitu protein 3.16%, lemak 25.4%, karbohidrat 28.86%, kadar abu 0.03%, serat 10.9%, vitamin a 68.08%, vitamin c 87.31%, besi (Fe) 40.29 Ug/g, kalium (K) 4396.88 Ug/g, kalsium (Ca) 2070.86 Ug/g, Magnesium (Mg) 1382.55 Ug/g, Natrium (Na) 683.31 Ug/g, Seng (Zn) 25.13 Ug/g. Zat besi yang terdapat pada kerupuk singkong ebi biji labu kuning mempunyai efek peningkatan kualitas tidur dan kebugaran.

Berdasarkan hasil Uji T Test intervensi hasil kualitas tidur dengan p value > 0.05 =0.317, maka Ho diterima dan Ha ditolak, artinya pemberian keripik singkong ebi tidak memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur.

Penelitian ini adanya kemungkinan bias pada hasil penelitian ini bahwa faktor konsumsi keripik singkong ebi tidak berpengaruh di karenakan faktor lain.

#### KESIMPULAN & SARAN

Tidak ada perbaikan kualitas tidur dari buruk ke baik pada kelompok intervensi dengan konsumsi keripik singkong ebi dan begitu pula pada kelompok kontrol .

Dengan ini diharapkan Untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel yang lain dan mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan agar peneliti dapat memanipulasi variabel bebas dan mengontrol variabel lain yang berpotensi mempengaruhi variabel bebas namun tidak sejalan dengan tujuan penelitian .

#### DAFTAR PUSTAKA

- Haryati., Sitti Patma Yunaningsi. (2020). *Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas oleo*. Jurnal Medika Utama Vol 01 no 3
- Hernianti, Nurlinda, A., & Sumiaty. (2020). Pengaruh Konsumsi Kerupuk Singkong Ebi Biji Labu Kuning Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Soppeng. *Window of Public Health Journal*, 01(04), 327-332.
- Nurlinda, A., Sumiaty, & Hernianti. (2020). Pengaruh Konsumsi Kerupuk Singkong Ebi Biji Labu Kuning Terhadap Kebugaran Mahasiswa Soppeng Tahun 2020. *Multidisciplinary Synergy of Science and Technology*, 3(1).
- NURYANTI, E. A. (2016). *ANALISIS DETERMINAN KUALITAS TIDUR PADA PEKERJA SHIFT WANITA DI PT. SANDRATEX TAHUN 2016* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah]. www.iranerds.com

Thayeb, R. R. T. A., Kembuan, M. A. H. N., & Khosama, H. (2015). Gambaran Kualitas Tidur Pada Perawat Dinas Malam RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *E-Clinic*, 3(3). <https://doi.org/10.35790/ecl.3.3.20>

15.10457

Trisnawati, E. (2012). Kualitas tidur, status gizi dan kelelahan kerja pada pekerja wanita dengan peran ganda. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1-16.

