

Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Kualitas Tidur Pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman

Vanessa Audrey, Prasetyo Tri Kuncoro, Nafiisah

Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia

Email: vanessaaudrey02@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kualitas tidur dapat mempengaruhi produktivitas kerja tenaga kependidikan dalam upaya meningkatkan performa institusi. Namun, prevalensi kualitas tidur yang buruk pada tenaga kependidikan cukup tinggi. Dampak dari beban kerja mental dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Oleh karena itu, diperlukan beban kerja mental yang sesuai dengan kapasitas yang dimiliki agar tidak mengganggu kualitas tidur tenaga kependidikan.

Tujuan : Mengetahui hubungan beban kerja mental dengan kualitas tidur pada tenaga kependidikan Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman.

Metode : Penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross sectional* pada 65 orang tenaga kependidikan Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data beban kerja mental menggunakan Kuisisioner NASA TLX dan kualitas tidur menggunakan Kuisisioner PSQI. Analisis hipotesis menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.

Hasil : Tingkat beban kerja mental pada tenaga kependidikan Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman pada kategori ringan sebesar 27,7%, sedang sebesar 43,1% ,dan berat sebesar 29,2%. Sementara itu, tingkat kualitas dengan kategori baik sebesar 30,8% ,dan kategori buruk sebesar 69,2%. Hasil uji statistik *Spearman Rank* yaitu $p = 0,003$ dan $r = 0,368$.

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara hubungan beban kerja mental dengan kualitas tidur pada tenaga kependidikan Universitas Jenderal Soedirman.

Kata Kunci: *beban kerja mental, kualitas tidur, tenaga kependidikan*

***Relationship Between Mental Workload And Sleep Quality on Education Staff
At Faculty Of Medicine Jenderal Soedirman University***

***Vanessa Audrey, Prasetyo Tri Kuncoro, Nafiisah
Soedirman University, Purwokerto, Indonesia
Email: vanessaaudrey02@gmail.com***

ABSTRACT

Background: Sleep quality can affect work productivity of educational staff in an effort to improve performance of institutional. However, the prevalence of poor sleep quality among educational staff is quite high. The impact of mental workload can affect their sleep quality. Therefore, it is necessary to have a mental workload that is compatible with their capacity, so their sleep quality are not interfered.

Objective: To determine the relationship between mental workload and sleep quality on educational staff at Faculty Of Medicine Jenderal Soedirman University.

Methods: An analytic observational study with cross-sectional model was conducted among 65 educational staff at Faculty Of Medicine Jenderal Soedirman University with purposive sampling technique. Data of mental workload were collected using NASA TLX questionnaire and sleep quality were collected using PSQI questionnaire. Hypothesis was analysed using Spearman Rank.

Results: The level of mental workload on educational staff at Faculty Of Medicine Jenderal Soedirman University in the mild category is 27,7%, moderate is 43,1%, and high is 29,2%. Meanwhile, the level of sleep quality in good category is 30,8% and bad category is 69,2%. The results of Spearman Rank shows $p = 0,003$ and $r = 0,368$.

Conculusions: There is a relationship between mental workload and sleep quality on educational staff at Faculty Of Medicine Jenderal Soedirman University.

Keywords: educational staff ,mental workload, sleep quality.