

# The Overview of Sleep Quality of Adults in the Coastal Flooding Area Pekalongan

Aulia Fara Dhila<sup>1</sup>, Benny Arief Sulistyanto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departement of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah PekajanganPekalongan Indonesia

 Email: [auliafaradhila06@gmail.com](mailto:auliafaradhila06@gmail.com)

## **Abstract**

*The coastal flood can affect the victims' psychological conditions. The most common psychological disorders suffered by the victims are sleep disorders. This study aimed to describe sleep quality of the adult population in the coastal flooding area, Pasir Kraton Kramat Village, Pekalongan Barat, Pekalongan. The sample in this study were victims of the coastal flood in Pekalongan who have experienced evacuation (94 respondents; response rate 94%). This research was a descriptive survey research. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index. In this study, the results showed that most of the respondents had poor sleep quality (68.1%), and good sleep quality (31.9%). This study concludes that, after the coastal flood, most of the victims still experience poor sleep quality. This study suggests to related parties to improve the health education, especially in psychological sleep disorders.*

**Keywords:** Coastal Flood 1; Sleep Quality 2; Coast 3

## **GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PENDUDUK USIA DEWASA DI DAERAH ROB KOTA PEKALONGAN**

### **Abstrak**

Bencana rob dapat berdampak pada psikologis korban bencana. Gangguan psikologis yang paling banyak diderita oleh korban rob adalah gangguan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada penduduk usia dewasa di daerah rob Kelurahan Pasirkratonkramat Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan. Sampel pada penelitian ini adalah korban rob di Kota Pekalongan yang pernah mengungsi sebanyak 94 responden (response rate 94%). Penelitian ini bersifat deskripsi menggunakan pendekatan *survey*. Instrument yang digunakan yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Pada penelitian ini ditemukan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk (68,1%), kualitas tidur baik (31,9%). Penelitian ini menyarankan kepada pihak terkait untuk bisa meningkatkan pendidikan kesehatan terutama pada gangguan psikologis kualitas tidur. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas penduduk pasca bencana rob masih mengalami kualitas tidur yang buruk.

**Kata Kunci :** Bencana Rob 1; Kualitas tidur 2; Usia Dewasa 3

## **1. Pendahuluan**

Indonesia adalah negara dengan wilayah kepebisiran yang sangat luas dan memiliki garis pantai terpanjang kedua di dunia. Wilayah kepebisiran Indonesia merupakan wilayah yang sangat rawan terkena bencana [1]. Kenaikan permukaan air laut merupakan dampak dari perubahan iklim global. Perubahan iklim yang terjadi dewasa ini berpotensi menyebabkan banjir rob karena terjadi peningkatan curah hujan, peningkatan aliran sungai, dan peningkatan permukaan air laut [2]. Rob merupakan salah satu bencana yang mengancam wilayah kepebisiran di Indonesia. Kenaikan volume air laut yang terus terjadi dapat menyebabkan bencana ini memiliki

dampak yang semakin parah di masa mendatang [1]. Mayoritas penanganan yang diberikan hanya berfokus pada faktor fisik dan material, sedangkan aspek psikologis sering diabaikan.

Pada gangguan psikologis yang disebabkan oleh bencana rob salah satunya yaitu gangguan yang ditandai dengan kesulitan tidur, kesulitan mempertahankan tidur dan bahkan keduanya. Secara umum seseorang yang mengalami gangguan pada kualitas tidur akan merasa cepat Lelah, kekurangan energi, kehilangan konsentrasi yang dapat mengganggu kesehatannya. Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap individu, dalam keadaan istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan daya tahan tubuh hingga berada pada kondisi yang optimal dan memberikan efek yang berdampak baik bagi kesehatan [3]. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan masalah dalam tidurnya [3].

## 2. Metode

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas tidur pada penduduk usia dewasa di daerah rob Kelurahan Pasirkratonkramat kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan. Penelitian ini menggunakan pendekatan survei deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah penduduk usia dewasa yang ada di Kelurahan Pasirkratonkramat Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan dari penduduk usia dewasa (26-45 tahun) berjumlah 100 penduduk yang pernah mengungsi. Penggunaan sampel pada penelitian ini adalah total sampling didapatkan sampel 94 responden (response rate 94%).

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Karakteristik responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (53,2%) dan sebagian besar berusia 36-45 tahun (58,5%). Adapun status pernikahan mayoritas responden sudah menikah (84,0%). Berdasarkan item pendidikan didapatkan sebaran data terbanyak bahwa responden berpendidikan dasar (80,0%). Sebanyak (78,7%) responden bekerja sebagai buruh dengan pendapatan <Rp.1.000.000 (51,1%). Berdasarkan kegiatan keagamaan mayoritas penduduk tidak aktif (50,0%). Adapun hasil distribusi frekuensi yang terperinci dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=94)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	50	53,2
Perempuan	44	46,8
<b>usia</b>		
26-35	39	41,5
36-45	55	58,5
<b>Status pernikahan</b>		
Belum menikah	13	13,8
Menikah	79	84,0

Janda/duda	2	2,1
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Tidak sekolah	8	8,5
SD	47	80,0
SMP	24	25,5
SMA	14	14,9
Perguruan tinggi	1	1,1
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak bekerja	11	11,7
Buruh	74	78,7
Karyawan swasta	4	4,3
Pedagang	5	5,3
<b>Tempat tinggal</b>		
RT 02	53	56,4
RT 03	20	21,3
RT 05	16	17,0
RT 06	5	5,3
<b>Pendapatan</b>		
0 (Tidak bekerja)	11	11,7
<Rp.1.000.000	48	51,1
Rp.1.000.000-	32	34,0
Rp.2.500.000		
Rp.2.500.000-	3	3,2
Rp.5.000.000		
<b>Agama</b>		
Islam	94	100
<b>Kegiatan keagamaan</b>		
Tidak aktif	47	50,0
Aktif	36	38,3
Jarang	11	11,7

3.2

### Kualitas tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 64 responden (68,1%), adapun responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 30 responden (31,9%). Hasil distribusi frekuensi dapat dilihat pada Tabel 2

**Tabel 2** Distribusi Kualitas Tidur (N=94)

Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Buruk	64	68,1
Baik	30	31,9

### 3.3 Karakteristik

Sebagian besar berusia 36-45 tahun (58,5%), Hal ini sejalan dengan penelitian [4] mayoritas responden berada pada usia dewasa akhir antara 36 - 45 tahun, pada umumnya responden merupakan kepala keluarga. Sesuai dengan hasil penelitian Suwarningsih (2018), 95% usia responden pada rentang 36 sampai 39

tahun. Bahwa semakin tua usia korban, maka korban tersebut akan semakin rentan dengan kemungkinan terjadinya gangguan psikososial.

Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (53,2%), tidak hanya perempuan yang merasa lebih terbebani, tetapi juga ada beban tersendiri yang dirasakan oleh laki-laki, salah satu contohnya akibat kehilangan pekerjaan dan pendapatan, sehingga mereka merasa cemas bagaimana untuk melindungi serta mencukupi kebutuhan anggota keluarganya, oleh karena itu kondisi psikologis laki-laki lebih terbebani pascabencana [5]

Sebanyak (78,7%) responden bekerja sebagai buruh dengan pendapatan <Rp.1.000.000 (51,1%). Sebagian besar responden penelitian ini menggantungkan hidupnya pada pekerjaan sebagai buruh dimana hampir seluruh lahan dan tempat bekerjanya ada di daerah yang terkena rob. Hal ini mengakibatkan seluruh kepala keluarga yang menjadi korban bukan saja kehilangan tempat tinggal tapi juga kehilangan mata pencaharian mereka. Akibatnya mereka merasa kehilangan pendapatan yang selama ini menjadi sumber penghidupan mereka. Aktivitas dan tanggung jawab mereka terhalang oleh adanya bencana rob karena mereka merasa tuntutan-tuntutan hidup yang dialami semakin berat. [6]

#### 3.4 Kualitas Tidur

Pada penelitian ini ditemukan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk (68,1%). Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [7], bahwa mayoritas korban bencana rob memiliki kualitas tidur yang buruk.

Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah istirahat tidur yang disebabkan oleh lingkungan fisik yang sangat mengganggu dalam memenuhi kebutuhan tidur [7]. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah istirahat tidur yang disebabkan lingkungan fisik di Kelurahan Pasirkratonkramat RW 6 cukup memprihatinkan dengan kondisi lahan yang dipenuhi air rob dan tidak surut, air berwarna hitam keruh, berbau serta permukaan air yang ditumbuhi oleh eceng gondok. Dengan lingkungan fisik yang seperti itu sangat mengganggu dalam pemenuhan kebutuhan tidur individu. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan respon individu terhadap lingkungan menurun, dan individu dapat dibangunkan kembali oleh indera atau rangsangan yang cukup [8]. Genangan air rob menyebabkan masyarakat tidak bisa tidur, karena mereka takut akan harta benda mereka tergenang air rob, walaupun sudah di tinggikan mereka tetap waspada akan naiknya genangan rob. Mayoritas penduduk mengalami jam tidur yang sangat kurang sehingga berdampak pada buruknya kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk pada masyarakat jika terjadi pasang atau volume air rob bertambah menimbulkan masalah kesehatan, masyarakat merasa pusing, kurang semangat dalam bekerja, lesu, mengantuk, gagal fokus dalam melakukan sesuatu di pagi harinya [6]. [5] mengatakan bahwa kejadian trauma psikologis dapat mempengaruhi kualitas tidur yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang.

## 4. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penduduk usia dewasa di daerah rob mayoritas masih memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 64 responden (68,1%).

## Referensi

- [1] M. A. Marfai and A. Cahyadi, "Dampak Bencana Banjir Pesisir Dan Adaptasi Masyarakat Terhadapnya Di Kabupaten Pekalongan," no. 2009, 2017, doi: 10.31227/osf.io/m273k.
- [2] H. Torba and A. Aji, "Edu Geography Fenomena Banjir Rob di Kota Semarang Sebagai Sumber Belajar," vol. 6, no. 3, pp. 198–205, 2018.
- [3] N. Y. Hanief, "ISSN : 2477 – 3379 ( Online ) ISSN : 2548 – 7833 ( Print ) vol.4 no.2 hal.145-292 November2018," *J. Sport.*, vol. 4, no. 2, pp. 145–238, 2018.
- [4] F. Erlin and I. Y. Sari, "Gejala PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) Akibat Bencana Banjir Pada Masyarakat Kelurahan Meranti Rumbai Pesisir Pekanbaru," *Din. Lingkungan. Indones.*, vol. 7, no. 1, p. 17, 2020, doi: 10.31258/dli.7.1.p.17-21.
- [5] R. Puspitasari, "Gambaran Kualitas Tidur Korban Bencana Tanah Longsor di Kabupaten Purworejo," *J. Keperawatan Klin. dan Komunitas*, vol. 2, no. 1, pp. 10–19, 2018.
- [6] W. Rahmanishati, P. Studi, S. Keperawatan, S. Tinggi, and I. Kesehatan, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Post Traumatic Sydrome Disorder ( PTSD ) Pada Korban Bencana Tanah Longsor," vol. 10, no. 1, pp. 1–12, 2021.
- [7] R. Widiyaningsih, "Gambaran Kualitas Tidur Pasca Bencana Rob Pada Penduduk Usia Dewasa ( 26-45 Tahun ) Di Desa Krapyak Kecamatan Pekalongan Utara Kota Pekalongan," vol. 21, 2019.
- [8] S. Riyadi, *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis NANDA*. Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2015.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---