

GAMBARAN KUALITAS TIDUR NELAYAN DI PANTAI PANGANDARAN

Shintya Furi Hastuti^{1*}, Irman Somantri², Setiawan³¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: shintya22002@mail.unpad.ac.id

Disubmit: 12 Maret 2026

Diterima: 16 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i7.25292>

ABSTRACT

Sleep quality is an important factor in maintaining health and occupational safety, particularly among workers with high physical demands and irregular work patterns such as fishermen. Fishermen often experience intensive physical activity, exposure to marine environmental conditions, and work patterns that may affect rest time. In fishing communities with a one-day fishing system, fishing activities are conducted almost daily with relatively short sailing durations, which may influence sleep patterns. However, studies specifically describing sleep quality among fishermen with this work pattern remain limited. This study aims to describe the sleep quality of fishermen in Pangandaran Beach using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) instrument along with its components. This study employed a quantitative descriptive design with fishermen in Pangandaran Beach as the study population. A total of 126 respondents were selected using simple random sampling. Sleep quality was measured using the Indonesian version of the PSQI and analyzed descriptively. The results showed that most respondents had poor sleep quality, accounting for 117 individuals (92.9%), while only 9 respondents (7.1%) had good sleep quality. However, most respondents subjectively perceived their sleep quality as fairly good. The respondents' sleep patterns were characterized by relatively short sleep latency and adequate sleep efficiency, but with short sleep duration. Commonly reported sleep disturbances included body pain, waking up at night, nocturia and daytime sleepiness during daily activities. These findings indicate that most fishermen in Pangandaran have suboptimal sleep quality, which may affect their health and alertness at work.

Keywords: Sleep, Sleep Quality, Fishermen.

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan dan keselamatan kerja, terutama pada pekerja dengan tuntutan fisik tinggi dan pola kerja tidak teratur seperti nelayan. Nelayan sering menghadapi aktivitas fisik intensif, kondisi lingkungan laut, serta pola kerja yang dapat memengaruhi waktu istirahat. Pada komunitas nelayan dengan sistem *one-day fishing*, aktivitas melaut dilakukan hampir setiap hari dengan durasi pelayaran yang relatif singkat sehingga berpotensi memengaruhi pola tidur. Namun, penelitian yang secara khusus menggambarkan kualitas tidur pada nelayan dengan pola kerja tersebut masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas tidur

nelayan di Pantai Pangandaran menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) beserta komponennya. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan populasi nelayan di Pantai Pangandaran. Sampel penelitian berjumlah 126 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan PSQI versi Bahasa Indonesia dan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu 117 orang (92,9%), sedangkan kualitas tidur baik sebanyak 9 orang (7,1%). Meskipun demikian, sebagian besar responden menilai kualitas tidurnya cukup baik secara subjektif. Pola tidur responden ditandai dengan latensi tidur yang relatif cepat dan efisiensi tidur yang cukup baik, namun dengan durasi tidur yang pendek. Gangguan tidur yang sering dilaporkan meliputi nyeri tubuh, terbangun pada malam hari serta keinginan buang air kecil pada malam hari, dan sebagian responden juga melaporkan rasa kantuk saat beraktivitas pada siang hari. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar nelayan di Pantai Pangandaran memiliki kualitas tidur yang kurang optimal yang berpotensi memengaruhi kesehatan serta kewaspadaan saat bekerja.

Kata Kunci: Tidur, Kualitas Tidur, Nelayan.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang penting untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental. Dalam hierarki kebutuhan manusia, tidur termasuk kebutuhan fundamental yang harus terpenuhi sebelum individu dapat mencapai tingkat kebutuhan yang lebih tinggi (Chavda, 2024). Selama tidur berlangsung berbagai proses restoratif seperti konsolidasi memori, regulasi metabolisme, serta pembersihan zat sisa metabolik di otak yang berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh secara optimal (Andrillon & Oudiette, 2023). Pada orang dewasa, durasi tidur yang optimal berkisar antara 7-8 jam per malam. Namun, tuntutan pekerjaan dan aktivitas harian yang tinggi seringkali menyebabkan berkurangnya waktu tidur sehingga dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur serta gangguan kesehatan fisik maupun psikologis.

Kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh durasi tidur, tetapi juga oleh berbagai aspek lain seperti latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan selama tidur, penggunaan

obat tidur, serta disfungsi pada siang hari. Komponen tersebut secara komprehensif diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kualitas tidur yang buruk telah dikaitkan dengan berbagai risiko kesehatan. Penelitian kohort prospektif menunjukkan bahwa individu dengan durasi tidur ≤ 5 jam per malam memiliki peningkatan risiko sekitar 83% mengalami penyakit kardio-serebrovaskular dibandingkan dengan individu yang tidur selama 7 jam (Ke et al., 2023). Oleh karena itu, kualitas tidur menjadi indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan individu, khususnya pada kelompok pekerja dengan tuntutan kerja yang tinggi.

Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup luas. Meta-analisis global menunjukkan bahwa sekitar 35,7% populasi mengalami gangguan tidur (Alimoradi et al., 2021). Prevalensi kualitas tidur buruk cenderung lebih tinggi pada kelompok pekerja dengan jam kerja tidak teratur, seperti pekerja shift yang dilaporkan

memiliki prevalensi kualitas tidur buruk sebesar 54,8% (Thach et al., 2020). Di Indonesia, sekitar 15-35% penduduk dewasa dilaporkan mengalami gangguan tidur (Badan Litbang Kesehatan, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan isu kesehatan yang signifikan, terutama pada kelompok pekerja dengan pola kerja yang tidak menentu.

Salah satu kelompok pekerja yang rentan mengalami gangguan tidur adalah nelayan. Aktivitas melaut seringkali dilakukan pada malam hari dengan jam kerja panjang serta kondisi lingkungan kerja yang kurang kondusif untuk beristirahat. Kebisingan mesin kapal dan getaran selama pelayaran dapat mengganggu proses tidur serta meningkatkan kelelahan pada pekerja laut (Kim et al., 2024). Selain itu, paparan cahaya buatan pada malam hari dapat menekan produksi hormon melatonin yang berperan dalam pengaturan ritme sirkadian sehingga berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur (Wang et al., 2023). Kurangnya kualitas tidur pada nelayan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan mental, tetapi juga berpotensi meningkatkan risiko kecelakaan kerja akibat kelelahan dan penurunan kewaspadaan selama bekerja.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas tidur pada nelayan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktivitas fisik berat, jam kerja malam, serta tekanan ekonomi. Penelitian Budianto dan Paskarini (2024) menemukan bahwa aktivitas fisik yang berat berkorelasi dengan kualitas tidur buruk pada nelayan tradisional. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pola tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko hipertensi pada nelayan secara signifikan (Munawaroh & Astuti,

2024). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada nelayan yang memiliki pola kerja melaut dalam durasi panjang selama beberapa hari hingga berminggu-minggu di laut.

Karakteristik tersebut berbeda dengan pola kerja nelayan di Pantai Pangandaran, Jawa Barat. Berdasarkan studi pendahuluan, nelayan di wilayah ini umumnya melakukan aktivitas penangkapan ikan dalam durasi singkat atau *one-day fishing*. Selain itu, terdapat aturan lokal yang membatasi aktivitas melaut dalam jangka waktu panjang serta adanya hari libur tetap setiap minggu. Perbedaan pola kerja tersebut berpotensi menghasilkan pola tidur yang berbeda dibandingkan dengan nelayan di wilayah lain yang telah diteliti sebelumnya. Namun demikian, hingga saat ini penelitian yang secara khusus menggambarkan kualitas tidur nelayan dengan karakteristik pola kerja *one-day fishing* masih terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada analisis hubungan antarvariabel yang berkaitan dengan kualitas tidur, sementara penelitian deskriptif yang secara komprehensif memetakan gambaran kualitas tidur nelayan berdasarkan komponen instrumen PSQI masih relatif sedikit dilaporkan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas tidur nelayan di Pantai Pangandaran menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) beserta komponennya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran awal mengenai kondisi kualitas tidur nelayan di wilayah pesisir Pangandaran serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi dan kebijakan kesehatan kerja yang lebih kontekstual bagi komunitas nelayan.

KAJIAN PUSTAKA

Tidur merupakan kebutuhan biologis dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh dan kesehatan secara keseluruhan. Secara fisiologis, tidur terjadi melalui dua tahap utama yaitu *non-rapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM) yang berlangsung secara siklik (Simon et al., 2022). Salah satu indikator penting dalam menilai kondisi tidur adalah kualitas tidur. Penilaian kualitas tidur secara multidimensional penting karena durasi tidur yang cukup tidak selalu mencerminkan kualitas tidur yang baik.

Pengukuran kualitas tidur dalam penelitian kesehatan umumnya menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Instrumen ini menilai kualitas tidur berdasarkan tujuh komponen utama, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari (Buysse et al., 1989). Dibandingkan dengan instrumen lain seperti *Insomnia Severity Index* (ISI) atau *Epworth Sleepiness Scale* (ESS), PSQI memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai berbagai aspek tidur sehingga banyak digunakan dalam penelitian kesehatan masyarakat maupun penelitian terkait pekerjaan (Scarlett et al., 2020; Wu & Wang, 2023).

Pekerjaan nelayan memiliki karakteristik kerja yang berpotensi memengaruhi pola dan kualitas tidur. Nelayan merupakan individu yang melakukan kegiatan penangkapan ikan di perairan sebagai mata pencaharian utama, dengan pola kerja yang sangat dipengaruhi oleh kondisi cuaca, musim serta waktu penangkapan ikan yang sering kali berlangsung

pada malam hari atau dini hari (Syafiqah et al., 2022). Pada beberapa wilayah pesisir, aktivitas penangkapan ikan juga dilakukan dalam pola perjalanan singkat atau *one-day fishing*, yaitu nelayan berangkat dan kembali pada hari yang sama. Pola kerja ini berpotensi menghasilkan pola istirahat dan tidur yang berbeda dibandingkan nelayan yang melakukan perjalanan melaut dalam durasi panjang.

Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan berbagai dampak terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Gangguan tidur diketahui berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, hipertensi, serta gangguan metabolik (Amin et al., 2025). Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga berhubungan dengan penurunan konsentrasi, kelelahan, dan menurunnya produktivitas kerja (Eshera et al., 2024). Pada kelompok nelayan, kondisi ini menjadi perhatian penting karena aktivitas kerja yang menuntut kewaspadaan tinggi di lingkungan laut berpotensi meningkatkan risiko kecelakaan apabila kualitas tidur tidak optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, kualitas tidur merupakan aspek penting yang dapat memengaruhi kesehatan dan keselamatan kerja nelayan. Namun, informasi mengenai gambaran kualitas tidur pada nelayan, khususnya di wilayah pesisir Jawa Barat masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas tidur nelayan di Pantai Pangandaran berdasarkan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) beserta komponennya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana gambaran kualitas tidur nelayan di Pantai Pangandaran berdasarkan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) beserta komponennya.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan kualitas tidur nelayan di Pantai Pangandaran. Penelitian dilaksanakan di Pelabuhan Cikidang, Pantai Pangandaran, Kabupaten Pangandaran, Jawa Barat, yang merupakan salah satu pusat aktivitas nelayan di wilayah tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh nelayan yang bekerja di wilayah Pelabuhan Cikidang sebanyak 184 orang berdasarkan data dari Dinas Kelautan, Perikanan, dan Ketahanan Pangan Kabupaten Pangandaran. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 126 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden penelitian.

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Desember dengan mendatangi langsung lokasi penelitian. Sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian kepada responden. Responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk memberikan persetujuan melalui *informed consent* sebelum mengisi kuesioner penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua bagian, yaitu karakteristik responden dan pengukuran kualitas tidur. Data karakteristik responden meliputi inisial responden, usia, dan tingkat pendidikan. Kualitas tidur diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Instrumen PSQI yang digunakan merupakan versi bahasa Indonesia yang telah melalui proses adaptasi lintas budaya serta uji validitas dan reliabilitas oleh Setyowati dan Chung (2021) dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,72.

Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan analisis univariat dan dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistic. Setiap komponen PSQI memiliki skor antara 0 hingga 3, kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total dengan rentang 0-21. Skor total ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur baik, sedangkan skor > 5 menunjukkan kualitas tidur buruk. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani dengan nomor 043/KEPK/FITKes-Unjani/XI/2025. Kerahasiaan identitas responden dijaga dan partisipasi dalam penelitian bersifat sukarela.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Variabel	Hasil Ukur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	Dewasa	106	84,1
	Lansia	20	15,9
Tingkat Pendidikan	Tidak sekolah	2	1,6
	SD/ sederajat	60	47,6
	SMP/ sederajat	40	31,7
	SMA/ sederajat	23	18,3
	Perguruan tinggi	1	0,8

Berdasarkan Tabel 1, hampir seluruh responden berada pada kelompok usia dewasa yaitu 106 orang (84,1%). Sementara itu, tingkat pendidikan responden didominasi oleh pendidikan SD/ sederajat sebanyak 60 orang (47,6%).

Tabel 2. Hasil Gambaran Kualitas Tidur Nelayan

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	9	7,1
Buruk	117	92,9
Total	126	100

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas nelayan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 117 orang (92,9%), sedangkan hanya sebagian kecil responden yang memiliki kualitas tidur baik yaitu 9 orang (7,1%).

Tabel 3. Distribusi Jawaban Responden berdasarkan Komponen Kualitas Tidur Subjektif (PSQI Item 9)

No	Pertanyaan	Sangat baik		Cukup baik		Kurang baik		Sangat buruk	
		f	%	f	%	f	%	f	%
9	Penilaian kualitas tidur	15	11,9	68	54	37	29,4	6	4,8

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas responden menilai kualitas tidurnya berada pada kategori cukup baik yaitu 68 orang (54%).

Tabel 4. Distribusi Jawaban Responden berdasarkan Komponen Latensi Tidur (PSQI Item 2 dan 5a)

No	Pertanyaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
2	Waktu hingga tertidur ≤15 menit	51	40,5
	16-30 menit	43	34,1

	31-60 menit	19	15,1
	>60 menit	13	10,3
5a	Sulit tidur selama 30 menit		
	Tidak pernah	53	42,1
	<1x/minggu	32	25,4
	1-2x/minggu	21	16,7
	≥3x/minggu	20	25,9

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar responden membutuhkan waktu ≤15 menit untuk tertidur yaitu 51 orang (40,5%). Selain itu,

mayoritas responden melaporkan tidak pernah mengalami kesulitan tidur selama 30 menit pertama yaitu 53 orang (42,1%).

Tabel 5. Distribusi Jawaban Responden berdasarkan Komponen Durasi Tidur (PSQI Item 4)

No	Pertanyaan	>7 jam		6-7 jam		5-6 jam		<5 jam	
		f	%	f	%	f	%	f	%
4	Lama tidur malam	0	0	23	18,3	29	23	74	58,7

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar responden memiliki durasi tidur kurang dari 5 jam yaitu 74

orang (58,7%). Selain itu, tidak terdapat responden yang memiliki durasi tidur lebih dari 7 jam (0%).

Tabel 6. Distribusi Responden berdasarkan Komponen Efisiensi Tidur (Perhitungan PSQI Item 1, 3, dan 4)

No	Pertanyaan	>85%		75-84%		65-74%		<65%	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1,3,4	Efisiensi tidur	48	38,1	53	42,1	24	19	1	0,8

Berdasarkan Tabel 6, sebagian besar responden memiliki efisiensi

tidur pada kategori 75-84% yaitu 53 orang (42,1%).

Tabel 7. Distribusi Jawaban Responden berdasarkan Komponen Gangguan Tidur (PSQI Item 5b-5j)

No	Pertanyaan	Tidak Pernah		<1x/mgg		1-2x/mgg		≥3x/mgg	
		f	%	f	%	f	%	f	%
5b	Terbangun malam	22	17,5	36	28,6	26	20,6	42	33,3
5c	Ke toilet malam	27	21,4	35	27,8	24	19	40	31,7
5d	Sesak napas	103	81,7	12	9,5	4	3,2	7	5,6
5e	Batuk/mendengkur	48	38,1	42	33,3	25	19,8	11	8,7
5f	Kedinginan	28	22,2	34	27	31	24,6	33	26,2
5g	Kepanasan	23	18,3	30	23,8	36	28,6	37	29,4
5h	Mimpi buruk	87	69	29	23	6	4,8	4	3,2
5i	Nyeri	23	18,3	21	16,7	25	19,8	57	45,2
5j	Alasan lain	0	0	0	0	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 7, gangguan tidur yang paling sering dialami responden meliputi nyeri sebanyak 57 orang (45,2%), terbangun pada

malam hari sebanyak 42 orang (33,3%), dan bangun untuk ke toilet pada malam hari sebanyak 40 orang (31,7%).

Tabel 8. Distribusi Jawaban Responden berdasarkan Komponen Penggunaan Obat Tidur (PSQI Item 6)

No	Pertanyaan	Tidak Pernah		<1x/mgg		1-2x/mgg		≥3x/mgg	
		f	%	f	%	f	%	f	%
6	Konsumsi obat tidur	124	98,4	1	0,8	0	0	1	0,8

Berdasarkan Tabel 8, hampir seluruh responden tidak pernah

menggunakan obat tidur yaitu 124 orang (98,4%).

Tabel 9. Distribusi Jawaban Responden berdasarkan Komponen Disfungsi di Siang Hari (PSQI Item 7 dan 8)

No	Pertanyaan	Tidak Pernah		<1x/mgg		1-2x/mgg		≥3x/mgg	
		f	%	f	%	f	%	f	%
7	Mengantuk saat aktivitas	20	15,9	19	15,1	40	31,7	47	37,3
8	Masalah diselesaikan	56	44,4	41	32,5	14	11,1	15	11,9

Berdasarkan Tabel 9, sebagian besar responden mengalami rasa mengantuk saat beraktivitas ≥3 kali per minggu (37,3%), sedangkan

mayoritas tidak mengalami gangguan semangat dalam menyelesaikan aktivitas (44,4%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar nelayan di Pantai Pangandaran memiliki kualitas tidur yang buruk berdasarkan skor global *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sementara hanya sebagian kecil yang memiliki kualitas tidur baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa masalah kualitas tidur merupakan kondisi yang cukup dominan pada populasi nelayan dalam penelitian ini. Kondisi tersebut kemungkinan berkaitan dengan karakteristik pekerjaan nelayan yang memiliki tuntutan aktivitas fisik tinggi, pola kerja yang tidak teratur, serta paparan kondisi lingkungan kerja di laut yang dapat memengaruhi pola istirahat.

Aktivitas melaut yang sering dilakukan pada waktu dini hari atau malam hari juga berpotensi mengganggu ritme sirkadian tubuh sehingga memengaruhi kualitas tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Budianto dan Paskarini (2024) yang juga melaporkan bahwa sebagian besar nelayan memiliki kualitas tidur yang buruk. Kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh ketidakstabilan pola waktu tidur yang berlangsung secara terus-menerus. Pola kerja yang bergantung pada kondisi alam menyebabkan nelayan sulit memiliki jadwal tidur yang konsisten, sehingga berdampak pada

penurunan kualitas tidur secara keseluruhan.

Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok usia dewasa hingga lansia. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur karena berkaitan dengan perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia. Proses penuaan dapat menyebabkan perubahan ritme sirkadian, penurunan durasi tidur, serta peningkatan frekuensi terbangun pada malam hari yang dapat berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur (Golbabaie et al., 2025). Selain itu, sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan dasar. Kondisi ini mencerminkan karakteristik umum nelayan tradisional di wilayah pesisir yang umumnya memiliki akses pendidikan formal yang terbatas. Tingkat pendidikan dapat memengaruhi akses terhadap informasi kesehatan, termasuk pengetahuan mengenai pentingnya pola tidur yang sehat (Pattipeilohy et al., 2024). Namun demikian, dalam penelitian ini karakteristik demografi hanya digunakan sebagai gambaran umum responden dan tidak dimaksudkan untuk menilai hubungan langsung dengan kualitas tidur.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan antara persepsi subjektif responden mengenai kualitas tidur dan hasil pengukuran objektif berdasarkan skor PSQI. Mayoritas responden menilai kualitas tidurnya cukup baik, meskipun skor global menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Perbedaan ini dapat mencerminkan adanya proses adaptasi terhadap kondisi kerja yang berat. Nelayan yang terbiasa bekerja dengan aktivitas fisik tinggi serta durasi tidur yang terbatas kemungkinan

menganggap kondisi tersebut sebagai hal yang normal sehingga memberikan penilaian subjektif yang relatif positif terhadap kualitas tidur mereka. Fenomena serupa juga dilaporkan dalam penelitian Windmill et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penilaian kualitas tidur secara subjektif tidak selalu mencerminkan kondisi tidur yang sebenarnya dan dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti persepsi individu, stres, dan kebiasaan kerja.

Selain itu, sebagian besar responden memiliki latensi tidur yang relatif cepat dan tidak mengalami kesulitan untuk memulai tidur. Namun demikian, durasi tidur responden didominasi kurang dari lima jam per malam. Pola ini menunjukkan bahwa responden cenderung mudah tertidur tetapi memiliki durasi tidur yang terbatas. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian pada nelayan tradisional yang menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan serta pola kerja khas nelayan sering kali menyebabkan durasi tidur yang pendek (Abrahamsen & Weihe, 2022). Aktivitas fisik yang tinggi juga diketahui dapat memengaruhi karakteristik tidur, termasuk durasi dan pola tidur harian (Alnawwar et al., 2023; Wendt et al., 2022).

Meskipun durasi tidur relatif pendek, sebagian besar responden masih menunjukkan efisiensi tidur pada kategori sedang hingga baik. Hal ini dapat mengindikasikan adanya proses adaptasi terhadap pola kerja yang berat. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa nelayan dapat mempertahankan efisiensi tidur yang relatif baik meskipun memiliki durasi tidur terbatas, yang menunjukkan kemampuan tubuh untuk mempertahankan kontinuitas tidur dalam waktu yang singkat (Abrahamsen & Weihe, 2022).

Adaptasi tersebut kemungkinan berkaitan dengan pengalaman kerja, kebiasaan kerja jangka panjang, serta tuntutan fisik pekerjaan yang tinggi.

Gangguan tidur yang paling sering dialami responden meliputi nyeri tubuh, terbangun pada malam hari serta keinginan untuk buang air kecil pada malam hari. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan karakteristik pekerjaan nelayan yang menuntut aktivitas fisik berat, postur kerja statis dalam waktu lama, serta paparan kondisi lingkungan kerja laut yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik. Penelitian oleh Cho dan Jang (2024) menunjukkan bahwa paparan risiko ergonomis seperti aktivitas angkat beban berat dan posisi kerja yang tidak ergonomis berhubungan dengan peningkatan gejala insomnia melalui mekanisme kelelahan dan nyeri muskuloskeletal.

Selain itu, sebagian besar responden tidak menggunakan obat tidur meskipun memiliki kualitas tidur yang buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan tidur pada populasi pekerja tidak selalu diikuti dengan penggunaan intervensi farmakologis. Studi pada populasi pekerja menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan gangguan tidur tidak menggunakan obat tidur dan tidak ditemukan hubungan signifikan antara penggunaan obat tidur dan kualitas tidur (Margarida & Rosado, 2024). Kondisi ini dapat mencerminkan adanya kecenderungan pekerja, termasuk nelayan, untuk mengandalkan adaptasi terhadap kondisi kerja dibandingkan menggunakan intervensi farmakologis.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami rasa kantuk saat beraktivitas beberapa kali dalam seminggu. Meskipun

demikian, mayoritas responden tetap melaporkan mampu menyelesaikan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dapat mencerminkan adanya mekanisme kompensasi seperti pengalaman kerja, toleransi terhadap kelelahan, serta motivasi ekonomi yang tinggi. Namun demikian, rasa kantuk saat bekerja tetap berpotensi meningkatkan risiko kecelakaan kerja serta menurunkan tingkat kewaspadaan, terutama dalam aktivitas melaut yang membutuhkan konsentrasi dan pengambilan keputusan cepat. Penelitian pada pekerja maritim menunjukkan bahwa keterbatasan tidur berhubungan dengan peningkatan rasa kantuk saat bertugas serta penurunan kewaspadaan selama bekerja (Giot et al., 2023). Selain itu, pekerja dengan jadwal kerja tidak teratur juga dilaporkan memiliki risiko gangguan fungsi kognitif, terutama pada aspek memori dan fungsi eksekutif yang berperan dalam pengambilan keputusan selama bekerja (Khan et al., 2023).

Penelitian ini memberikan kontribusi awal dalam menggambarkan kondisi kualitas tidur nelayan di wilayah pesisir Pangandaran, khususnya pada nelayan dengan pola kerja *one-day fishing*. Karakteristik pola melaut tersebut memungkinkan adanya pola tidur yang berbeda dibandingkan dengan nelayan pada sistem penangkapan ikan jangka panjang. Oleh karena itu, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar awal untuk memahami karakteristik tidur pada nelayan tradisional di wilayah pesisir serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengeksplorasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada populasi nelayan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar nelayan di Pantai Pangandaran memiliki kualitas tidur yang buruk. Meskipun demikian, sebagian besar nelayan secara subjektif menilai kualitas tidurnya cukup baik, yang menunjukkan adanya perbedaan antara persepsi tidur dan kondisi tidur yang sebenarnya. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur nelayan cenderung kurang optimal dan berpotensi memengaruhi kesehatan serta kewaspadaan saat bekerja. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan tidur menjadi penting sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan keselamatan kerja pada komunitas nelayan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan metode pengukuran kualitas tidur yang lebih objektif, seperti *actigraphy* guna memperoleh gambaran kualitas tidur yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrahamsen, A., & Weihe, P. (2022). *Sleep, Sleepiness, And Fatigue On Board Faroese Fishing Vessels. March*, 347-362.
- Alimoradi, Z., Broström, A., Tsang, H. W. H., Griffiths, M. D., Haghayegh, S., Ohayon, M. M., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2021). Sleep Problems During Covid-19 Pandemic And Its' Association To Psychological Distress: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Eclinicalmedicine*, 36. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.100916>
- Alnawwar, M. A., Alraddadi, M. I., Algethmi, R. A., Salem, G. A., Salem, M. A., & Alharbi, A. A. (2023). *The Effect Of Physical Activity On Sleep Quality And Sleep Disorder : A Systematic Review*. 15(8). <https://doi.org/10.7759/Cureus.43595>
- Amin, K. D., Thakkar, A., Budampati, T., Matai, S., Akkaya, E., & Shah, N. P. (2025). A Good Night's Rest: A Contemporary Review Of Sleep And Cardiovascular Health. *American Journal Of Preventive Cardiology*, 21(December 2024), 100924. <https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2024.100924>
- Andrillon, T., & Oudiette, D. (2023). What Is Sleep Exactly? Global And Local Modulations Of Sleep Oscillations All Around The Clock. *Neuroscience And Biobehavioral Reviews*, 155(September), 105465. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2023.105465>
- Badan Litbang Kesehatan. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (P. Hal 156). https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.Pdf
- Budianto, T., & Paskarini, I. (2024). Aktivitas Fisik Sebagai Determinan Utama Kualitas Tidur Nelayan Tradisional. *Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15(5), 719-722.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi): A New Instrument For Psychiatric Research And Practice. In *Psychiatry Research* (Issue 28, Pp. 193-213). <https://doi.org/10.1006/bbr.2001.6263>
- Chavda, A. J. (2024). Maslow's Hierarchy Of Needs: A Critical Evaluation. *International Journal Of Social Impact*, 9(3),

1. <https://doi.org/10.25215/2455/0903012>
- Cho, S., & Jang, T. (2024). *Association Between Ergonomic Risk Exposures And Insomnia Symptoms: A Mediation Analysis Of The 5th Korean Working Conditions Survey*. 1-10.
- Eshera, Y. M., Gavrilova, L., & Hughes, J. W. (2024). Sleep Is Essential For Cardiovascular Health: An Analytic Review Of The Relationship Between Sleep And Cardiovascular Mortality. *American Journal Of Lifestyle Medicine*, 18(3), 340-350. <https://doi.org/10.1177/15598276231211846>
- Giot, C., Lejeune, L., Bessot, N., & Davenne, D. (2023). *A Survey Exploring How Watch Officers Manage Effects Of Sleep Restrictions During Maritime Navigation*.
- Golbabaie, H., Khosravi, A., Hassan, M., Abbas, S., Hashemi, H., & Fotouhi, A. (2025). Factors Related To Sleep Quality In The Adult Population Of Shahroud; Comparison Of Adjusted Distributional And Multivariable Logistic Regression Analysis. *Global Epidemiology*, 10(April), 100227. <https://doi.org/10.1016/j.gloepi.2025.100227>
- Ke, J., Liu, X., Ruan, X., Wu, K., Qiu, H., Wang, X., Li, Z., & Lin, T. (2023). Short Sleep Duration Associated With The Incidence Of Cardio-Cerebral Vascular Disease: A Prospective Cohort Study In Shanghai, China. *Bmc Cardiovascular Disorders*, 23(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12872-023-03205-y>
- Khan, D., Edgell, H., Rotondi, M., & Tamim, H. (2023). *The Association Between Shift Work Exposure And Cognitive Impairment Among Middle-Aged And Older Adults: Results From The Canadian Longitudinal Study On Aging (Clsa)*. 1-22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289718>
- Kim, H. K., Lenze, E. J., Ainsworth, N. J., Blumberger, D. M., Brown, P. J., Flint, A. J., Karp, J. F., Lavretsky, H., Lenard, E., Miller, J. P., Reynolds, C. F. 3rd, Roose, S. P., & Mulsant, B. H. (2024). Relationship Between Patient Health Questionnaire (Phq-9) And Montgomery-Asberg Depression Rating Scale (Madr) Total Scores In Older Adults With Major Depressive Disorder: An Analysis Of The Optimum Clinical Trial. *Journal Of Affective Disorders*, 361, 651-658. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.06.068>
- Margarida, M., & Rosado, G. (2024). *Evaluation Of The Association Between Medication Use And Sleep Quality Among Shift Workers Versus Day Workers*. 64-74.
- Munawaroh, N. W., & Astuti, N. F. W. (2024). The Effect Of Sleep Patterns To Incident Of Hypertension: A Case-Control Study Of Fishermen On The Puger Coast, Jember District. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 7(1), 34-43.
- Pattipeilohy, P. F. V., Thenu, S. F. W., Matitaputty, I. T., & Girsang, W. (2024). *Financial Literacy And Inclusion Of Farmers And Fishermen: A Case Study In Tawiri Village And Dusun Seri Ambon City Island, Maluku Indonesia*. 4(10), 9791-9808.
- Scarlett, S., Nolan, H. N., Kenny, R. A., & Connell, M. D. L. O.

- (2020). *Discrepancies In Self-Reported And Actigraphy-Based Sleep Duration Are Associated With Self-Reported Insomnia Symptoms In Community-Dwelling Older Adults*. 000, 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.06.003>
- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2021). Validity And Reliability Of The Indonesian Version Of The Pittsburgh Sleep Quality Index In Adolescents. *International Journal Of Nursing Practice*, 27(5), 1-7.
<https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Simon, J., Morejamie, M., Maddencatherine, I., & Mcaloon. (2022). Prescribing And Sales Of Intramammary Antimicrobials In Ireland In 2019 And 2020: The Role Of Milk Purchasers. *Irish Veterinary Journal*.
<https://doi.org/10.1186/s13620-022-00227-4>
- Syafiqah, N., Zain, M., & Lee, L. K. (2022). *Health Complaints , Mental Status And Quality Of Life Among The Aquaculture Workers: A Cross-Sectional Study In Northern Region Of Peninsular Malaysia*.
- Thach, T., Mahirah, D., Dunleavy, G., Zhang, Y., Nazeha, N., Rykov, Y., Nah, A., Roberts, A. C., Christopoulos, I., Soh, C., & Car, J. (2020). *Association Between Shift Work And Poor Sleep Quality In An Asian Multi-Ethnic Working Population : A Cross-Sectional Study*. 1-15.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229693>
- Wang, T., Shao, R., & Hao, L. (2023). Effects Of Different Nocturnal Lighting Stimuli On Melatonin, Sleep And Cognitive Performance Of Workers In Confined Spaces. *Buildings*, 13(8).
<https://doi.org/10.3390/buildings13082112>
- Wendt, A., Silva, M., Gon, H., Menezes, A., Barros, F., & Wehrmeister, F. C. (2022). *Short-Term Effect Of Physical Activity On Sleep Health: A Population-Based Study Using Accelerometry*. 11, 630-638.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.007>
- Windmill, H., Dyer, A., Smith, A. D., Roser, M. E., Dhanda, A., & Hall, S. D. (2024). *Characterising The Inconsistency Between Perceived And Actual Sleep And Its Impact Upon Cognition And Mood*. 1-11.
- Wu, L., & Wang, L. (2023). *Comparison Of Three Measures For Insomnia In Ischemic Stroke Patients: Pittsburgh Sleep Quality Index , Insomnia Severity Index , And Athens Insomnia Scale*. August, 1-9.
<https://doi.org/10.3389/fneur.2023.1118322>