

Hubungan Kualitas Tidur dengan Libido Pria Pekerja Pabrik di PT Sritex, Sukoharjo

Correlation between Quality of Sleep and Libido of Male Factory Workers at PT Sritex, Sukoharjo

Rico Alfredo, Andri Iryawan, Rosalia Sri Hidayati
Faculty of Medicine, SebelasMaret University

ABSTRAK

Pendahuluan: Indonesia menjadi negara dengan angka perceraian tertinggi se-Asia Pasifik dengan alasan ketidakharmonisan rumah tangga. Salah satu sumber masalah yang dapat menjadi penyebab ketidakharmonisan rumah tangga adalah hubungan seksual yang kurang baik. Kualitas tidur yang baik akan mempengaruhi kadar testosteron tubuh dan akan mempengaruhi libido seksual yang dibutuhkan sebagai faktor pendukung dalam hubungan seksual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan kualitas tidur dengan libido pria pekerja pabrik di PT Sritex, Sukoharjo.

Metode Penelitian: Jenis penelitian adalah studi analitik dengan pendekatan potong melintang (cross-sectional) yang dilakukan di PT Sritex, Sukoharjo pada November 2015. Besar sampel berjumlah 45 pria pekerja pabrik shift malam yang dipilih secara purposive random sampling dan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Data diperoleh dari pengisian kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index untuk menilai kualitas tidur dan Hypoactive Sexual Desire Disorder (HSDD) Screener untuk menilai libido oleh responden. Data yang didapat diuji menggunakan analisis Chi-square menggunakan Statistical Product and Serve Solution (SPSS) for Windows.

Hasil: Uji analisis Chi-square menunjukkan nilai Asymp. Sig didapatkan 0,02. Nilai Koefisien Kontingensi sebesar 0,423 ($p = 0,02$, $C = 0,423$).

Kesimpulan: Hasil yang didapat menunjukkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan libido yang bermakna secara statistik, tetapi keeratan hubungan variabel tersebut tergolong lemah.

Kata Kunci: Kualitas tidur, libido, pria pekerja pabrik.

ABSTRACT

Introduction: Indonesia has the highest divorce rate in Asia-Pacific by reason of household disharmony in which one of the sources of problems that can be a cause of its bad sexual relationship . Good quality sleep affects the body's testosterone levels and affect the sexual libido which is needed as a contributing factor in the sexual relationship . This study aims to determine the correlation between quality of sleep and libido of male factory workers at PT Sritex , Sukoharjo.

Methods: This research was an analytical study with cross sectional approach, conducted in PT Sritex, Sukoharjo in November 2015. The sample size was 45 male factory workers that worked at night shift. They were chosen by purposive random sampling and in accordance with the inclusion and exclusion criteria that have been established. Data obtained from the questionnaires Pittsburgh Sleep Quality Index to assess the quality of sleep and hypoactive Sexual Desire Disorder (HSDD) Screener to assess libido. The data were tested using chi-square analysis using the Statistical Product and Serve Solution (SPSS) for Windows.

Result: Chi-square analysis test showed the value of Asymp. Sign obtained 0,02. Contingency coefficient value is 0.423 ($p = 0.02$, $C = 0.423$).

Conclusions: The result showed that there was significant relationship between sleep quality with libido, but the relationship between the variables were relatively weak.

Keywords: sleep quality, libido, male factory workers

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) (5), angka kejadian perceraian di Indonesia cukup tinggi. Dari dua juta pasangan menikah tahun 2010 saja, 285.184 pasangan bercerai. Hal ini menjadikan Indonesia menjadi negara dengan jumlah angka perceraian tertinggi se-Asia Pasifik (5). Data tersebut juga memperlihatkan bahwa 70 persen perceraian itu karena gugat cerai dari pihak istri dengan alasan tertinggi ketidakharmonisan(5).

Ketidakharmonisan sendiri dapat terjadi karena banyak hal, salah satunya disebabkan oleh terganggunya hubungan seksual antara kedua pasangan. Faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan seksual salah satunya adalah kualitas tidur seseorang (7,10). Dengan terganggunya tidur dari salah satu pasangan atau keduanya, dapat mengganggu hubungan seksual dan berujung pada perceraian.

Masalah yang terjadi di antara pria dewasa adalah kurangnya tidur. Bukti-bukti telah banyak menyatakan bahwa kurangnya tidur dapat mempengaruhi fungsi sistem tubuh dan kesehatan manusia, termasuk sistem endokrin (1). Sirkulasi hormon testosteron telah diketahui meningkat saat tidur dan

menurun saat bangun tidur, di mana sirkulasi ini akan mulai meningkat saat awal mulai tidur dan memuncak saat episode pertama dari tidur *Rapid Eye Movement* (REM) (13). Menurut penelitian penurunan sirkulasi androgen, termasuk testosteron, berhubungan dengan kurangnya tidur (15).

Testosteron merupakan salah satu hormon androgen yang berpengaruh terhadap libido pria. Libido sendiri, menurut Alexander dkk (2), merupakan sebuah keinginan, nafsu, dorongan atau sebuah motivasi baik dari dalam maupun luar tubuh untuk mencari suatu kepuasan seksual, di mana dorongan ini merupakan suatu dorongan seksual yang sadar maupun tidak sadar dalam diri seseorang dan menggambarkan kekuatan hasrat dan minat terhadap seks. Penurunan jumlah testosteron akan menimbulkan gejala penurunan libido seksual pada pria (11).

Keterbatasan tidur merupakan masalah yang berhubungan dengan gaya hidup. Di USA, rata-rata waktu tidur malam adalah 6,9 jam perhari dan 20% dari tidur orang dewasa kurang dari 6,5 perhari di mana jika dibandingkan dengan rerata waktu tidur optimal 8,2 jam. Semua angka ini ditentukan dari waktu *shift* kerja. Secara khusus, hal ini ditentukan sedikitnya setengah dari waktu shift kerja yang berada

di luar standar jam kerja yaitu jam 08.00-17.00. Pada pekerja malam atau mereka yang bekerja *shift* bergilir, jika dibandingkan dengan tidur malam, tidur siang hari berhubungan dengan reduksi dari *slow wave sleep* (13).

Pada pria dewasa tua kebanyakan memiliki tingkat testosteron disekitar *range* normal, dengan prevalensi estimasi dari kadar serum testosteron rendah (< 300 ng/dL) secara umum sekitar 10% dan 25%. Data dari *Massachusetts Male Aging Study* (MMAS) menunjukkan bahwa prevalensi dari simptomatik hipogonadisme berada diantara 6-12%, yang sama dengan prevalensi dari *Boston Area Community Health* (BACH) yaitu 5,6% (4). Araujo dkk (3) mengatakan bahwa mungkin terdapat 4,7 juta dari pria Amerika dengan umur 30-79 tahun dengan simptomatik hipogonadisme. Menurut Wu dkk (14) mengestimasi prevalensi hipogonadisme di *European Male Aging Study* (EMAS) dengan paling sedikit 3 simptom seksual (hilangnya ereksi pagi hari, rendahnya hasrat seksual, dan disfungsi erektil), testosteron total <320ng/dL, dan testosteron bebas <64 pg/mL. Prevalensi keseluruhan dari hipogonadisme pada studi populasi di EMAS adalah 2,1% dan meningkat sesuai umur dari 0,1% untuk pria berumur 40 ke

49 tahun dan 5,1% untuk pria berumur 70 ke 79 tahun.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih mendalam tentang hubungan kualitas tidur dengan libido seksual pada pria pekerja pabrik di PT. Sritex, Sukoharjo.

SUBJEK DAN METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan potong melintang (*cross-sectional*).

Penelitian ini dilakukan di PT Sritex, Sukoharjo pada bulan November 2015. Subjek yang dijadikan sampel pada penelitian ini adalah pria pekerja pabrik yang bekerja pada *shift* malam. Subjek akan dipilih dengan cara purposive random sampling sehingga didapat sampel yang digunakan dalam penelitian sebesar 45 subjek.

Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah subjek bersedia menjadi responden penelitian, berusia antara 25-35 tahun, sudah menikah, lama pernikahan >2 tahun, bekerja sebagai pekerja pabrik tetap, pekerja pabrik *shift* malam, riwayat pendidikan minimal Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan lulus skrining *Lie-scale Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (L-MMPI). Sedangkan untuk kriteria ekslusinya adalah subjek tidak

bersedia menjadi responden penelitian, memiliki riwayat penyakit kronis, memiliki kelainan pada alat genital, dan tidak lulus skrining *Lie-scale Minnesota Multiphasic Personality Inventory* (L-MMPI).

Data diambil dengan menggunakan beberapa instrumen, seperti lembar *informed consent*, biodata responden, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur, kuesioner *Hypoactive Sexual Desire Disorder (HSDD) Screener* untuk mengukur libido, dan kuesioner L-MMPI.

Variabel bebas dari penelitian ini adalah kualitas tidur, sedangkan variabel terikatnya adalah libido. Skala pengukuran untuk kedua variabel sama yaitu nominal dikotomik. Kualitas tidur akan dikelompokkan menjadi 2 yaitu jika skor dari kuesioner PSQI didapatkan ≤ 5 disebut kualitas tidur baik dan skor > 5 disebut kualitas tidur buruk (8). Variabel libido juga dikelompokkan menjadi 2, yaitu jika skor dari kuesioner HSDD Screener didapat < 7 disebut libido seksual normal, skor ≥ 7 disebut ada penurunan libido seksual (9).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan kualitas tidur dengan libido pria pekerja pabrik di PT Sritex, Sukoharjo.

Data yang diperoleh akan dianalisis dengan uji analisis Chi-square menggunakan *Statistical Product and Serve Solution SPSS) for Windows* untuk menilai korelasi antar kedua variabel.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	n (orang)	%
Usia		
25-30 tahun	16	35,56
31-35 tahun	29	64,44
Kualitas Tidur		
Kualitas Tidur Baik	23	51,11
Kualitas Tidur Buruk	22	48,89
Libido Seksual		
Libido Seksual Normal	25	55,56
Libido Seksual Menurun	20	44,44

(Data Primer, 2015)

Tabel 2. Distribusi Libido Seksual berdasarkan Usia

Usia	Libido Seksual Menurun		Libido Seksual Normal		Total	
	N	%	n	%	n	%
	25-30 tahun	6	13,33	10	22,22	16
31-35 tahun	14	31,11	15	33,33	29	64,44
Jumlah	20	44,44	25	55,55	45	100

(Data Primer, 2015)

Tabel 3. Distribusi Libido Seksual berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Libido Seksual Normal		Libido Seksual Menurun		Total	
	n	%	n	%	N	%
	Baik	18	40	5	11,11	23
Buruk	7	15,56	15	33,33	22	48,89
Jumlah	25	55,56	20	44,44	45	100

(Data Primer, 2015)

Tabel 4. Tabulasi Silang antara Kualitas Tidur dengan Libido Seksual

Kualitas Tidur	Libido Normal	Libido Menurun	Total	C	p
Baik	18	5	23	0,423	0,02
Buruk	7	15	22		
Total	25	20	45		

(Data Primer, 2015)

PEMBAHASAN

Sesuai dengan hasil yang telah didapatkan pada tabel 2 diketahui bahwa subjek yang mengalami penurunan libido seksual positif dengan presentasi terbesar terdapat pada subjek dengan usia antara 31-35 tahun yaitu sebesar 14 subjek (31,11%), sedangkan presentasi terkecil pada subjek dengan rentang usia antara 25-30 tahun (13,33%). Hasil yang telah didapatkan ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya usia, maka risiko terjadinya penurunan libido seksual juga semakin membesar. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Windhu (12) yang mengatakan bahwa produksi hormon testosteron pada pria akan semakin berkurang seiring dengan bertambahnya usia dikarenakan fungsi testis maupun

aksis hipotalamus-hipofisis berkurang, sehingga memengaruhi produksi hormon testosteron, Penurunan jumlah testosteron akan menimbulkan gejala penurunan libido seksual pada pria (11).

Dalam Fanani (6) terjadinya disfungsi seksual dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Gangguan vaskuler, penyakit sistemik, gangguan neurologis, gangguan anatomi penis seperti riwayat hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus, dan stroke, merupakan faktor-faktor luar yang dapat menurunkan libido seksual, sehingga kriteria dari faktor-faktor tersebut disingkirkan dalam penelitian ini dan masuk ke dalam kriteria eksklusi serta dinilai dari lembar biodata responden.

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa subjek dengan libido seksual normal paling banyak terdapat pada subjek dengan kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 18 subjek (40%). Hasil ini membuktikan bahwa dengan kualitas tidur yang baik, seseorang akan mengurangi risiko terjadinya penurunan libido seksual. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Wu dkk (15), bahwa sirkulasi hormon testosteron telah diketahui meningkat saat tidur dan menurun saat bangun tidur, di mana sirkulasi ini akan mulai meningkat saat awal mulai tidur dan memuncak saat episode pertama dari tidur

Rapid Eye Movement (REM). Penelitian lain yang dilakukan Wittert (13) juga mengatakan bahwa peningkatan produksi testosteron muncul setiap sekitar 90 menit pada saat tidur. Tingkat testosteron plasma mulai meningkat bersama dengan permulaan tidur, dan pada pria muda memuncak saat episode tidur REM pertama, dan akan bertahan sampai terbangun. Penurunan testosteron juga tergantung pada durasi keadaan bangun di mana testosteron akan lebih menurun dengan panjangnya keadaan bangun.

Dari tabel 3 juga menunjukkan bahwa subjek dengan penurunan libido seksual paling banyak terdapat pada subjek dengan kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 15 subjek (33,33%). Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Wittert (13) bahwa seseorang yang mengalami gangguan tidur yang memperburuk kualitas tidurnya, akan mengalami penurunan kadar testosteron di mana testosteron berpengaruh dalam libido seksual pria. Penelitian lain yang mendukung dari Wu dkk., (15) mengatakan bahwa penurunan sirkulasi androgen, termasuk testosteron, berhubungan dengan kurangnya tidur.

Hasil penelitian yang dilakukan dengan jumlah yang didapatkan 45 sampel dan berdasarkan tabel 4, penelitian ini

dibuktikan bermakna berdasarkan nilai Asymp. Sig yang didapat adalah 0,02 atau nilai $p=0,02$. Maka secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan libido pria pekerja pabrik di PT Sritex, Sukoharjo. Karena nilai p yang didapatkan 0,02 dan kurang dari 0,05, hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_1). Hipotesis yang dikemukakan didukung oleh hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan libido pria di mana pria dengan kualitas tidur yang baik, memiliki libido seksual yang normal.

Uji Koefisien Kontingensi digunakan untuk mengukur keeratan korelasi antar variabel. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Koefisien Kontingensi (C) didapatkan 0,423. Karena nilai C kurang dari 5 maka keeratan dari hubungan antara variabel kualitas tidur dan libido seksual tergolong lemah.

Meskipun secara statistik hasil penelitian bermakna karena nilai $p < 0,05$, masih terdapat 5 sampel yang mengalami penurunan libido walaupun kualitas tidurnya baik. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang dapat menyebabkan penurunan libido seksual tidak hanya kualitas tidur yang baik. Berbagai faktor lain seperti genetik, kongenital, aktivitas

fisik, ras, diet, merokok, obat-obatan, alkohol, tingkat stress sebagai variabel luar juga harus dipertimbangkan.

Dari hasil penelitian juga didapatkan 7 sampel yang memiliki libido normal tetapi kualitas tidurnya buruk. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor luar seperti faktor psikis, pengaruh obat-obatan..

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan libido seksual pada pria pekerja pabrik di PT Sritex, Sukoharjo.

SARAN

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan meneliti genetik, kongenital, aktivitas fisik, ras, diet, merokok, alkohol, tingkat stress sebagai faktor luar yang juga mempengaruhi libido karena masih ada responden yang kualitas tidurnya baik tetapi libidonya menurun.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan meneliti faktor psikis dan pengaruh obat-obatan sebagai faktor luar yang juga mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena masih ada responden yang kualitas tidurnya buruk tetapi libidonya normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Fitriyah, Dra. dan Titis Leksanani, dr. atas bimbingan, kritik, serta saran sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dan naskah publikasi penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Benedictus Fery Kristiawan selaku Kepala HRD Sritex yang telah memberi ijin dan membantu dalam pengumpulan data penelitian

DAFTAR PUSTAKA

1. AlDabal L, BaHammam AS. Metabolic, Endocrine, and Immune Consequences of Sleep Deprivation. *Open Resp Med* 2011; 5:31-43.
2. Alexander J.L, Dennerstein L, Burger H, and Graziottin A. Testosterone and libido in surgical and naturally menopausal women. *Women's Health*. 2006; 2(3): 459-477.
3. Araujo AB, Esche GR, Kupelian V, O'Donnell AB, Travison TG, Williams RE, dkk. Prevalence of symptomatic androgen deficiency in men. *J Clin Endocrinol Metab*. 2007; 92(11): 4241-4247.
4. Araujo AB, Wittert GA. *Endocrinology of the Aging Male*. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab*. 2011; 25(2): 303-319.
5. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) [Online]. 2013 Des 23 [cited 2015 Sept 7]; Diunduh dari:..

- <http://www.bkkbn.go.id/ViewBerita.aspx?BeritaID=967>
6. Fanani M. Stres dan disfungsi seksual [Tesis]. Surakarta: *Pusat Studi Kesehatan Seksual Universitas Sebelas Maret*; 2010.
 7. Gordon AM, Chen S. The Role of Sleep in Interpersonal Conflict: Do Sleepless Nights Mean Worse Fights?. *Soc Psychol Personal Sci* 2014; 5(2): 168-175.
 8. Knutson KL, Rathouz PJ, Yan LL, Liu K, Lauderdale DS. Stability of the Pittsburgh Sleep Quality Index and the Epworth Sleepiness Questionnaires over 1 year in early middle-aged adults: The Cardia study. *Sleep* 2006; 29(11): 1503-1506.
 9. Leiblum S, Symonds T, Moore J, Soni P, Steinberg S, Sisson M. A methodology study to develop and validate a screener for hypoactive sexual desire disorder in postmenopausal women. *J Sex Med.* 2006; 3:455-465.
 10. Schenck CH, Arnulf I, Mahowald MW dkk. Sleep and sex: what can go wrong? A review of the literature on sleep related disorders and abnormal sexual behaviors and experiences. *Sleep* 2007; 30(6): 683-702.
 11. Travison TG, Morley JE, Araujo AB, O'Donnell AB, and McKinlay JB. The relationship between libido and testosterone levels in aging men. *J Clin Endocrinol Metab.* 2006; 91(7) :2509–2513.
 12. Windhu SC. Disfungsi Seksual – Tinjauan Fisiologi dan Patologis terhadap Seksualitas. Yogyakarta: ANDI; 2009.
 13. Wittert G. The relationship between sleep disorders and testosterone in men. *Asian J Androl.* 2014; 262-265.
 14. Wu FC, Tajar A, Beynon JM, Pye SR, Silman AJ, Finn JD, dkk. Identification of Late-Onset Hypogonadism in Middle-Aged and Elderly Men. *N Engl J Med.* 2010; 363: 123-135.
 15. Wu JL, Chuen RS, Yang JG, Huang CC, Chen KB, Fang KH, Tsai HD. Effects of sleep deprivation on serum testosterone concentrations in the rat. *Neurosci Lett.* 2011; 494: 124-129.