

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum terjadi dan ditandai dengan kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur, yang berdampak pada penurunan produktivitas, gangguan kesehatan fisik dan mental, serta kualitas hidup yang buruk. Di Indonesia, prevalensi insomnia pada pekerja mencapai sekitar 67%, dengan risiko lebih tinggi pada pekerja shift dan mereka yang mengalami stres kerja. Meskipun prevalensinya tinggi, insomnia sering kali tidak ditangani secara optimal dan hanya bergantung pada pengobatan farmakologis, padahal pendekatan non-farmakologis juga efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia pada pekerja melalui pendekatan literature review sistematis. Metode yang digunakan adalah pendekatan PRISMA dengan menelusuri artikel dari empat database utama (PubMed, Science Direct, OpenAlex, dan Google Scholar). Dari 28.275 artikel awal menghasilkan 12 artikel yang diterbitkan tahun 2020-2025 dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil kajian menunjukkan bahwa insomnia pada pekerja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti shift kerja, beban kerja, stres kerja, burnout, ansietas, adiksi gadget, faktor demografis (usia, dan jenis kelamin), faktor lingkungan (kebisingan). Penanganan insomnia secara menyeluruh perlu melibatkan strategi non-farmakologis guna meningkatkan kesehatan dan performa kerja.

Kata Kunci : Insomnia, Tidur, Pekerja.

ABSTRACT

Insomnia is a common sleep disorder characterized by difficulty initiating or maintaining sleep, which results in decreased productivity, impaired physical and mental health, and poor quality of life. In Indonesia, the prevalence of insomnia in workers reaches around 67%, with a higher risk in shift workers and those experiencing work stress. Despite its high prevalence, insomnia is often not optimally treated and relies solely on pharmacological treatment, even though non-pharmacological approaches are also effective. This study aims to identify and analyze the factors that influence insomnia in workers through a systematic literature review approach. The method used was the PRISMA approach by searching articles from four major databases (PubMed, Science Direct, OpenAlex, and Google Scholar), from 28,275 initial articles resulting in 12 articles published in 2020-2025 selected based on inclusion and exclusion criteria. The results showed that insomnia in workers is influenced by various factors, such as work shifts, workload, work stress, burnout, anxiety, gadget addiction, demographic factors (age, and gender), environmental factors (noise). The comprehensive management of insomnia needs to involve non-pharmacological strategies to improve health and work performance.

Keywords: *Insomnia, Sleep, Workers*