

## HUBUNGAN ANTARA SHIFT KERJA, WAKTU KERJA DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN PADA PEKERJA PT. PAMAPERSADA SUMATERA SELATAN

Muhamad Apik Pratama<sup>1</sup>, Oktomi Wijaya<sup>2</sup>

Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia, *e-mail* : apikpratama98@gmail.com

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kelelahan merupakan salah satu faktor yang disebabkan turunnya kinerja tenaga kerja, menyebabkan hilangnya fokus dan konsentrasi saat bekerja, bahkan dampak terburuk dari kelelahan adalah terjadinya kecelakaan kerja. Masalah yang ditemukan pada studi pendahuluan dengan memberikan kuesioner kepada 5 pekerja, gejala kelelahan yang mereka alami seperti hilangnya konsentrasi, tidak bersemangat, rasa kantuk, rasa pegal dan nyeri pada bagian punggung. Pekerja dengan panjang waktu kerja >8 jam mengeluhkan rasa sakit atau nyeri pada sebagian tubuh, serta mengalami penurunan konsentrasi saat bekerja. Pekerja juga mengeluhkan sulitnya keadaan untuk tidur menyebabkan mereka tidur <7 jam. Hal ini didukung dari keadaan lingkungan *mess* tempat mereka tinggal mereka mengeluhkan kondisi yang terlalu panas dan menyebabkan mereka sulit untuk tidur. Akibatnya pada waktu pagi hari mereka mengeluhkan rasa kantuk yang berlebih saat akan bekerja. Kelelahan juga terjadi pada pekerja dengan *shift* malam mereka sering merasa mengantuk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *shift* kerja, waktu kerja dan kualitas tidur dengan kelelahan pada pekerja di yang tinggal di *Mess* PT. Pamapersada Nusantara area MTBU Sumatra Selatan.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif observasional analitik dengan metode survei *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan menggunakan rumus Lemeshow (1990) untuk menaksir proporsi populasi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat.

**Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian dengan 88 responden kelompok terbanyak berada pada *shift* kerja malam dengan 56 (63,6%) pekerja yang mengalami kelelahan kerja. Ada hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja (*p-value* 0,032; RR=1,5; 95% CI: 1,028-2,189). Waktu kerja panjang dengan 68 (77,3%) pekerja yang mengalami kelelahan kerja. Ada hubungan antara waktu kerja dengan kelelahan kerja (*p-value* 0,012; RR=1,838; 95% CI = 1,055 – 3,205) Kualitas tidur buruk dengan 47(53,4%) pekerja yang mengalami kelelahan kerja. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja (*p-value* 0,044; RR=1.411; 95% CI: 1,041-1,912).

**Kesimpulan:** Ada hubungan antara *shift* kerja, waktu kerja dan kualitas tidur dengan dengan kelelahan pada pekerja PT. Pamapersada sumatera selatan

**Kata Kunci:** *Shift* Kerja, Waktu Kerja, Kualitas Tidur, Kelelahan Kerja

### **ABSTRACT**

**Background:** *Fatigue is one of the factors caused by the decrease in workforce performance, causing loss of focus and concentration of work, impact of fatigue is work accidents. Problems found in the preliminary study by giving questionnaires to 5 workers, symptoms of fatigue they experienced such as loss of concentration, lack of enthusiasm, drowsiness, aches and pain in the back. Workers with a length of work time > 8 hours complained of aches or pains in parts of the body, as well as decreased concentration while working. Workers also complained that the difficulty in sleeping caused them to sleep for <7 hours. There were supported by the state of the mess environment where they live they complain about conditions that are too hot and cause them to sleep hard. The result, in the morning they complained of excessive drowsiness when going to work. Fatigue also occurs in workers with night shifts they often feel sleepy. The purpose of this study is to determine the relationship between work shifts, work time and sleep quality with fatigue in worker live at Mess PT. Pamapersada Nusantara, South Sumatra MTBU area.*

**Method:** *This research used This type of research is an observational analytic quantitative study using the Cross Sectional survey method. The sampling technique uses the Lemeshow (1990) formula to estimate the proportion of the population. Data analysis using univariate and bivariate analysis.*

**Results:** *Based on the results of the study with 88 respondents the most groups were at night shifts with 56 (63.6%) workers experiencing work fatigue. There were relationship between work shifts with work fatigue (p-value 0.032; RR = 1,5; 95% CI = 1,028-2,189) Long working time with 68 (77.3%) workers who experience work fatigue. There were relationship between work time and work fatigue (p-value 0,012; RR=1,838; 95% CI = 1,055 – 3,205). Sleep quality is poor with 47 (53.4%) workers experiencing work fatigue. There were relationship between sleep quality and work fatigue (p-value 0,044; RR=1.411; 95% CI: 1,041-1,912).*

**Conclusion:** *There were relationship between work shifts, work time and sleep quality with fatigue of PT. Pamapersada, South Sumatra*

**Keywords:** *Work shift, Work Time, Sleep Quality, Work Fatigue*

## 1. Pendahuluan

Kelelahan merupakan salah satu faktor yang disebabkan turunnya kinerja tenaga kerja, menyebabkan hilangnya fokus dan konsentrasi saat bekerja, bahkan dampak terburuk dari kelelahan adalah terjadinya kecelakaan kerja<sup>(1)</sup>. kerja pada tahun 2004 di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 9,5 % atau 39 orang mengalami cacat<sup>(2)</sup>. *Shift* kerja berpengaruh terhadap keselamatan dan kesehatan kerja dalam hal ini berkaitan dengan irama sirkadian pekerja shift malam, karena pekerja pada malam hari sangat mudah lelah karena waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur dan istirahat, justru digunakan untuk bekerja dan hal ini sangat bertentangan dengan irama sirkadian tubuh. Kelelahan juga dipengaruhi oleh lama waktu kerja dalam sehari, semakin panjang waktu kerja makin besar pula kecenderungan hal-hal yang tidak diinginkan<sup>(1), (3), (4)</sup>. Faktor yang berhubungan dengan penyebab terjadinya kelelahan adalah gangguan tidur yang antara lain dapat dipengaruhi oleh kurangnya waktu tidur dan gangguan pada jam biologis tubuh (*circadian rhythms*) akibat *shift* kerja. Pekerja mengalami kelelahan maka dipastikan produktivitas dan kapasitas kerja akan menurun, sehingga akan menyebabkan kerugian pada perusahaan<sup>(1), (5)</sup>. *Shift* kerja akan berdampak negatif pada pekerja sehingga menimbulkan kelelahan mental dan stres<sup>(6)</sup>. *Shift* kerja dapat bersifat permanen atau temporer menurut kebutuhan tempat kerja bersangkutan yang direkomendasikan oleh manajemen perusahaan yang bersangkutan yang bahkan sangat sering tidak beraturan<sup>(7)</sup>. Waktu kerja adalah waktu yang digunakan untuk melakukan pekerjaan pada suatu periode tertentu. Lamanya seseorang bekerja dengan baik dalam sehari pada umumnya 6-10 jam. Sisanya dipergunakan untuk kehidupan dalam keluarga dan masyarakat, istirahat, tidur dan lain-lain. Memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan lama kerja tersebut biasanya tidak disertai efisiensi, efektivitas dan produktivitas kerja yang optimal. Biasanya terlihat penurunan kualitas dan hasil kerja serta bekerja dengan waktu yang berkepanjangan timbul kecenderungan untuk terjadinya kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan serta ketidakpuasan<sup>(4), (8)</sup>. Kualitas tidur merupakan kepuasan seorang terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak merasa lelah, gelisah dan mudah terangsang, apatis dan lesu, kehitaman disekitar mata, kelopak disekitar mata, kelopak mata bengkak, sakit kepala, sering menguap, mudah mengantuk, dan mata perih<sup>(9)</sup>.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan memberikan kuesioner kepada lima pekerja, gejala kelelahan yang mereka alami seperti hilangnya konsentrasi, tidak bersemangat, rasa kantuk, rasa pegal dan nyeri pada bagian punggung. Pekerja dengan panjang waktu kerja >8 jam mengeluhkan rasa sakit atau nyeri pada sebagian tubuh, serta mengalami penurunan konsentrasi saat bekerja. Pekerja juga mengeluhkan sulitnya keadaan untuk tidur menyebabkan mereka tidur <7 jam. Hal ini didukung dari keadaan lingkungan *mess* tempat mereka tinggal mereka mengeluhkan kondisi yang terlalu panas dan menyebabkan mereka sulit untuk tidur. Akibatnya pada waktu pagi hari mereka mengeluhkan rasa kantuk yang berlebih saat akan bekerja. Kelelahan juga terjadi pada pekerja dengan *shift* malam mereka sering merasa mengantuk. Berdasarkan studi diatas peneliti tertarik melakukan penelitian "Hubungan antara *shift* kerja, waktu kerja dan kualitas tidur dengan kelelahan

pada pekerja di yang tinggal di *Mess* PT. Pamapersada Nusantara *jobsite* MTBU Sumatra Selatan”.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *shift* kerja, waktu kerja dan kualitas tidur dengan kelelahan pada pekerja bertempat tinggal di *mess* PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan.

## 2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif bersifat analitik dengan metode survei *cross sectional* <sup>(10), (11)</sup>. Penelitian ini dilakukan di *Mess* PT. Pamapersada Nusantara *jobsite* MTBU Sumatra Selatan yang terletak di Sirah Pulau, Kecamatan Kikim Sel, Kabupaten Lahat Sumatra Selatan. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2019 dengan populasi berjumlah 479 orang dan jumlah sampel 88 orang. Jenis pengambilan sampel penelitian ini dibagi menjadi beberapa *jobsite*. Maka untuk menghindari penyebaran sampel yang tidak merata pada setiap *jobsite* kerja maka dilakukan pengambilan sample *non random* dengan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data yang dilakukan adalah pengumpulan data primer Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, meliputi kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan Pengukuran kelelahan kerja dengan SSRT dari IFRC merupakan kuisisioner yang dapat mengukur tingkat kelelahan subjektif yaitu skala *Industrial Fatigue Research Committee* atau IFRC didesain berdasarkan budaya dari Jepang <sup>(13)</sup>.

Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menghasilkan distribusi dan persentase dari setiap variabel. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah usia, jenis kelamin dan masa kerja. Analisis bivariat dilakukan menggunakan statistik komputer yaitu dengan uji *chi-square*, untuk membandingkan frekuensi yang diamati dengan frekuensi yang diharapkan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 – 12 juni 2019, data yang dikumpulkan bersumber dari 88 pekerja. Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut:

### 3.1 Analisis Univariat

Berdasarkan hasil analisis univariat, distribusi frekuensi pekerja bekerja dengan *shift* malam sebanyak 56 (63,6%) dan *shift* pagi sebanyak 32 (36,4%). Distribusi frekuensi pekerja bekerja dengan waktu kerja normal sebanyak 20 (22,7%) dan waktu kerja panjang sebanyak 68 (77,3%). Distribusi frekuensi pekerja dengan kualitas tidur buruk sebanyak (46,6%) dan sebanyak 47 (53,4%). Distribusi frekuensi kelelahan kerja kategori rendah pada pekerja sebanyak 30 (34,1%) dan kategori tinggi 58 (65,9%)

### 3.2 Analisis Bivariat

#### 3.2.1 Hubungan antara *Shift* Kerja dengan Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil analisis bivariat hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pekerja bertempat tinggal di mess PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan, didapatkan bahwa nilai signifikannya adalah 0,032 ( $p\text{-value} < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pekerja bertempat tinggal di mess PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan. Hasil dari *Relative Risk* (RR) = 1,5 menunjukkan bahwa pekerja dengan *shift* malam 1.5 kali lebih beresiko mengalami tingkat kelelahan tinggi jika dibandingkan dengan pekerja *shift* pagi.

#### 3.2.3 Hubungan antara Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil analisis bivariat hubungan antara waktu kerja dengan kelelahan kerja pekerja bertempat tinggal di mess PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan, didapatkan bahwa nilai signifikannya adalah 0,012 ( $p\text{-Value} < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara waktu kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bertempat tinggal di mess PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan. Hasil dari *Relative Risk* (RR) = 1,838 menunjukkan bahwa pekerja dengan waktu kerja panjang (>8 Jam) 1,8 kali lebih beresiko mengalami tingkat kelelahan tinggi jika dibandingkan dengan pekerja yang bekerja pada waktu kerja normal.

#### 3.2.4 Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil analisis bivariat hubungan antara waktu kerja dengan kelelahan kerja pekerja bertempat tinggal di mess PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan, didapatkan bahwa nilai signifikannya adalah 0,044 ( $p\text{-value} < 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa hipotesis  $H_0$  ditolak dan hipotesis  $H_a$  diterima, sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja bertempat tinggal di mess PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan. Hasil dari *Relative Risk* (RR) = 1,411, artinya pekerja dengan kualitas tidur buruk 1,4 kali lebih beresiko mengalami tingkat kelelahan tinggi jika dibandingkan dengan pekerja dengan kualitas tidur baik.

### 4.1 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *shift* kerja, waktu kerja, dan kualitas tidur dengan kelelahan pada pekerja di PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan. Adapun hasil penelitian dinarasikan sebagai berikut.

#### 4.1.1 Hubungan Hubungan Antara *Shift* Kerja Dengan Kelelahan Kerja

PT. Pamapersada Nusantara *jobsite* MTBU menerapkan pembagian waktu *shift* kerja yang dibedakan menjadi 2 *shift* yaitu, *shift* pagi (06.00 - 18.00 wib) dan *shift* malam (18.00 - 06.00 wib). Berdasarkan hasil penelitian

dengan 88 pekerja terdapat 56 orang (63,6%) pekerja merupakan pekerja *shift* malam dan sebanyak 32 orang (36,4%) pekerja merupakan pekerja *shift* pagi. Jadi, dapat diketahui bahwa di PT. Pamapersada pada pekerja *shift* di dominasi oleh pekerja dengan waktu *shift* malam.

Berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan bahwa nilai signifikansi adalah 0,032 ( $p \text{ value} < 0,05$ ), artinya ada hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bertempat tinggal di *mess* PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan. Hasil dari *Relative Risk* (RR) = 1,5 menunjukkan bahwa pekerja dengan *shift* malam 1,5 kali lebih berisiko mengalami kelelahan dibandingkan dengan pekerja *shift* pagi.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja PT. Pamapersada *jobsite* MTBU ditemukan sebanyak 42 pekerja pada *shift* malam mengalami kelelahan kategori tinggi. Meskipun demikian pada pekerja *shift* pagi juga ditemukan 16 orang mengalami kelelahan kategori tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor seperti di PT. Pamapersada bekerja dalam waktu kategori panjang yaitu >8 jam dalam sehari.

Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan. Selain itu, pekerja dengan *shift* malam memiliki resiko lebih besar jika dibandingkan dengan pekerja *shift* pagi. Para pekerja yang terkena atau mereka yang bekerja di malam hari akan menyebabkan tingkat risiko kecelakaan lalu lintas atau jumlah insiden kecelakaan saat bekerja dua kali lebih tinggi jika dibandingkan dengan pekerja yang bekerja di siang hari. Kelelahan pada pekerja *shift* malam relatif besar karena terkait siklus faal tubuh waktu yang dimana waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur tetapi digunakan untuk bekerja, sedangkan pada siang hari waktu yang harus penting digunakan untuk tidur relatif terganggu dengan kebisingan, suhu, keadaan terang, serta metabolisme tubuh seperti lapar atau buang air <sup>(4), (7)</sup>.

#### 4.1.2 Hubungan Antara Waktu Kerja Dengan Kelelahan kerja

Berdasarkan hasil penelitian dengan 88 pekerja di PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan, menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah responden dengan waktu kerja panjang sebanyak 68 orang (68,03%) dan sebanyak 20 orang (20,0%) dengan waktu kerja normal. Dari hasil penelitian dapat kita ketahui bahwa lebih dari sebagian pekerja di PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan memiliki waktu kerja panjang atau lebih dari 8 jam.

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa nilai signifikansi adalah 0,012 ( $p \text{ Value} < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara waktu kerja dengan kelelahan kerja pekerja bertempat tinggal di *mess* PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan. Hasil dari *Relative Risk* (RR) = 1,838 menunjukkan bahwa pekerja dengan waktu kerja panjang lebih berisiko 1,8 kali lebih besar mengalami kelelahan dibandingkan dengan pekerja dengan waktu kerja normal.

Dalam penelitian ini, hasil dari tabulasi silang ditemukan bahwa pekerja dengan waktu kerja panjang paling banyak mengalami kelelahan tingkat tinggi sebanyak 50 orang, sedangkan pada pekerja dengan waktu kerja normal paling banyak mengalami tingkat kelelahan rendah sebanyak 12 orang. Hasil ini menunjukkan bahwa bekerja dengan waktu kerja yang panjang meningkatkan risiko terjadinya kelelahan tingkat tinggi. Intensitas

dan waktu kerja yang panjang merupakan faktor penyebab dari tingkat kelelahan pada pekerja. Jumlah jam kerja yang sangat tinggi dalam jangka waktu yang lama dikombinasikan dengan kurang tidur dapat menimbulkan kelelahan kronis dan masalah kesehatan<sup>(7), (14)</sup>. Diketahui bahwa lebih dari sebagian pekerja PT. Pamapersada merupakan pekerja dengan waktu kerja panjang, dan mereka sebagian besar mengalami kelelahan tingkat tinggi. Hal ini dikarenakan mereka yang berkerja dengan waktu kerja panjang, bekerja selama 12 jam dalam sehari, dan ditambah waktu 2 jam untuk perjalanan pulang maupun pergi ke tempat kerja, sehingga mereka memiliki risiko mengalami kelelahan tingkat tinggi. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa, lamanya seseorang bekerja dengan baik dalam sehari pada umumnya 6-10 jam. Sisanya dipergunakan untuk kehidupan dalam keluarga dan masyarakat, istirahat, tidur dan lain-lain. Memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan lama kerja tersebut biasanya tidak disertai efisiensi, efektivitas dan produktivitas kerja yang optimal. Biasanya terlihat penurunan kualitas dan hasil kerja serta bekerja dengan waktu yang berkepanjangan timbul kecenderungan untuk terjadinya kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan serta ketidakpuasan<sup>(4)</sup>.

#### **4.1.3 Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 88 pekerja di PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan, terdapat menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 41 orang (46,4%) dan sebanyak 47 orang (53,4%) dengan kualitas tidur baik. Berdasarkan hasil tabulasi silang antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja didapatkan kategori terbanyak yaitu 47 (53,4%) pekerja yang mengalami kelelahan kerja tinggi.

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa nilai signifikansi adalah 0,044 ( $p\text{-value} < 0,05$ ), dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bertempat tinggal di *mess* PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan. Kemudian, hasil dari *Odds Ratio* (OR) = 2,872 menunjukkan bahwa pekerja dengan kualitas tidur buruk lebih berisiko 2,8 kali lebih besar mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan pekerja dengan kualitas tidur baik.

Dalam penelitian ini, hasil dari tabulasi silang ditemukan bahwa pekerja dengan kualitas tidur buruk paling banyak mengalami kelelahan tingkat tinggi sebanyak 32 orang, sedangkan sebagian dari pekerja dengan kualitas tidur baik juga mengalami tingkat kelelahan tinggi yaitu sebanyak 26 orang. Hal ini dapat terjadi karena waktu kerja yang dialami pekerja adalah waktu kerja panjang sehingga mereka rentan mengalami gejala-gejala kelelahan secara subjektif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pekerja yang memiliki kepuasan yang buruk terhadap tidurnya, mengalami kelelahan tingkat tinggi. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kualitas tidur merupakan kepuasan seorang terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak merasa lelah, gelisah dan mudah terangsang, apatis dan lesu, kehitaman disekitar mata, kelopak disekitar mata, kelopak mata bengkak, sakit kepala, sering menguap, mudah mengantuk, dan mata perih<sup>(9)</sup>. Selain itu, kualitas tidur yang baik akan mempengaruhi kesehatan kita di hari itu maupun untuk

jangka panjang. Kualitas tidur yang baik dapat membantu kita lebih segar di pagi hari <sup>(15)</sup>.

Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kelelahan. Pola tidur yang baik dan teratur akan berdampak positif bagi kesehatan <sup>(16)</sup>, <sup>(17)</sup>. Dari hasil kuisioner yang telah diberikan terhadap pekerja, ditemukan bahwa rata-rata pekerja tidur selama 7 jam dalam sehari. Akan tetapi, banyak juga pekerja tidur kurang dari waktu standar tersebut, misalnya hanya tidur selama 6 jam. Menurut teori normalnya seseorang tidur selama 7-8 jam setiap harinya, jika tidak maka utang tidur akan semakin bertambah. Utang tidur yang menumpuk dapat berakibat pada berkurangnya kemampuan mental, konsentrasi, daya ingat, produktivitas, dan refleksi <sup>(18)</sup>. Selain itu, dari hasil kuisioner ditemukan bahwa buruknya kualitas tidur yang dialami oleh pekerja disebabkan oleh faktor seperti suhu kamar yang panas, suasana kamar terlalu ramai akibat dihuni oleh pekerja dengan *shift* yang sama, dan kebersihan penghuni kamar yang buruk. Selain itu, faktor seperti permasalahan psikis dan kedisiplinan yang buruk menjadi masalah yang mendukung kualitas tidur menjadi buruk contohnya, seperti permasalahan pribadi dan penggunaan telepon saat sebelum tidur. Dampak dari faktor-faktor tersebut menyebabkan buruknya kualitas tidur pekerja di PT. Pamapersada sehingga menyebabkan kelelahan saat bekerja. Dalam mengatasi permasalahan psikis tersebut perlu adanya penanganan konseling bagi pekerja untuk menyelesaikan permasalahan agar tidur menjadi berkualitas.

## 5. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- a. Ada hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja pekerja bertempat tinggal di *mess* PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan. Pekerja dengan *shift* malam lebih berisiko mengalami kelelahan tingkat tinggi jika dibandingkan dengan pekerja *shift* pagi.
- b. Ada hubungan antara waktu kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja pekerja bertempat tinggal di *mess* PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan. Pekerja dengan waktu kerja panjang lebih berisiko mengalami kelelahan tingkat tinggi jika di bandingkan dengan pekerja dengan waktu kerja normal.
- c. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja pekerja bertempat tinggal di *mess* PT. Pamapersada *jobsite* MTBU Sumatera Selatan. Pekerja dengan kualitas tidur buruk lebih berisiko mengalami kelelahan tingkat tinggi jika di bandingkan dengan pekerja dengan kualitas tidur baik.



## 6.Saran

### 6.1 Bagi Pimpinan Perusahaan

- a. Dapat menjadi pertimbangan pimpinan perusahaan untuk memberikan perhatian lebih kepada pekerja shift malam, seperti memberikan makanan ringan dan minuman saat bekerja, memberikan makanan yang lebih sehat dan bergizi, tidak memberikan makanan yang mengandung banyak gula, tidak memberikan makanan pedas. Selain itu, pimpinan perusahaan wajib melakukan inspeksi khusus pada jam rawan terjadinya kantuk yaitu pukul 02.00-04.00 pagi, memberikan rambu bahaya dan penerangan yang cukup di area dengan risiko kecelakaan tinggi dan terakhir yaitu dengan memberikan pelatihan khusus, agar pekerja dapat beradaptasi bekerja di malam hari dan dapat mengetahui cara mengatasi kelelahan di malam hari.
- b. Menjadi pertimbangan agar perusahaan dapat memberikan jam istirahat berdasarkan UU 13 Tahun 2003 atau perusahaan dapat memberikan waktu istirahat yang cukup untuk pekerja dapat melakukan napping (tidur sesaat), perusahaan menyediakan makanan sesuai porsi kerja agar pekerja dapat menghindari kelelahan yang disebabkan waktu kerja yang panjang.
- c. Menjadi pertimbangan bagi pimpinan untuk membenahi kualitas tidur yang buruk dengan cara memperbaiki fasilitas kamar, seperti tersedianya air hangat untuk mandi bagi pekerja, tersedianya ventilasi ruangan tidur yang cukup agar udara dapat masuk dan iklim ruangan menjadi sejuk, suhu kamar terjaga di 27°C, aroma lavender di setiap kamar, di setiap kamar tidur digunakan untuk 2 orang, memberikan bimbingan konseling bagi pekerja yang sulit tidur karena faktor psikis. Selain itu, pimpinan dapat memberlakukan sistem *punishment and reward* kepada pekerja yang mampu menaati setiap peraturan dan menjadi pertimbangan kepada management terkait untuk melibatkan pekerja dalam mengambil keputusan di lingkungan mess, melibatkan pekerja secara langsung dalam pembuatan kebijakan mess dan pimpinan harus memiliki gaya kepemimpinan terbuka agar pekerja dapat memberikan saran serta solusi untuk mengatasi permasalahan kualitas tidur.

### 6.2 Bagi Pekerja

- a. Pekerja diharapkan mampu mendisiplin diri untuk menjaga kebersihan kamar dan tidak menggunakan alat elektronik saat dekat dengan jam tidur.
- b. Pekerja diharapkan mampu mengenali makanan yang harus dikonsumsi dan harus di hindari saat *shift* kerja.
- c. Pekerja mampu menjaga pola istirahat seperti tidur dengan teratur.

### 6.3 Bagi Peneliti Lain

- a. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menganalisis lebih mendalam tentang penyebab buruknya kualitas tidur dan tingginya kelelahan kerja dengan cara wawancara mendalam.
- b. Diharapkan peneliti selanjutnya mampu melakukan pengujian tes kelelahan secara objektif secara langsung dilapangan.

## 7. Kepustakaan

1. Sugiono, P.W.W., dan Sari. S.I.K,2018. *Ergonomi Untuk Pemula: Prinsip Dasar dan Aplikasinya*. Malang: UB Press. Hal 111-114.
2. Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi RI Dirjen Pembinaan Pengawasan Ketenagakerjaan. 2004. *Data-data Kecelakaan Akibat Kerja*. Jakarta. Depnakertrans Press.
3. Aini, N. 2019. Hubungan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di Instalasi Rawat Inap di Rumah Sakit Herna Medan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan UIN Sumatra Utara*. Vol. 1, No. 4.
4. Suma'mur, P.K. 2009. *Higiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja*. Jakarta : CV Sagung Seto
5. Juliana, M., Camelia, A., dan Rahmawati.A. 2018. Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol.9, No.1. Hal 53-56.
6. Winarsunu, T. 2008. *Psikologi Keselamatan Kerja*. Yogyakarta: UMM Press
7. Maurits, L.S.K. 2013. *Salinitas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books. Hal 11-36.
8. Adisu, E. 2008. Hak Karyawan atas Gaji dan Pedoman Menghitung Gaji Pokok. Jakarta : Pranita Offset.
9. Sugiono, P.W.W., dan Sari. S.I.K,2018. *Ergonomi Untuk Pemula: Prinsip Dasar dan Aplikasinya*. Malang: UB Press. Hal 111-114.
10. Sarwono, J. 2010. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Hal. 125-140.
11. Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta. Hal. 65-79.
12. Tarwaka. 2013. *Ergonomi Industri, Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta : Harapan Press.
13. Hastono, S. P., dan Sabri, L. 2013. *Statistik Kesehatan*. Jakarta : Rajawali Press
14. Rengamani, J. dan Murugan, S.M. 2012. A Sutudy on the Factors Influencing the Seafers Stress. *AMET International Journal of Management* 4 (1), 44-51.
15. Sandjaya, I. 2007. *Seri Menata Rumah Kamar Tidur*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
16. Putri, D.E. 2018."Hubungan Karakteristik Individu dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Operasi Tungku di PT. Inalum Kuala Tanjung". *Skripsi*. Universitas Sumatra Utara.
17. Dewi, P.A., Lestanyo, D., Baju. 2019. Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kelelahan pada pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah Kecamatan Litau Buo Utara, Sumatra Utara. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol.7. No.1 Januari. ISSN: 2356-3346
18. Prakoso, D.I., Setyaningsih, Yuliani., dan Kurniawan, B. 2018. Hubungan Karakteristik Individu, Beban Kerja, Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kependidikan di Institusi Kependidikan X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 6. No. 2. ISSN: 2356-3346.