

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN DURASI KERJA DENGAN  
PERASAAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BATU BATA  
UD ARDIAN  
DI GODEAN KABUPATEN SLEMAN

Diajukan untuk salah satu persyaratan dalam mencapai derajat  
Sarjana Kesehatan Masyarakat

Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja



Oleh :

Ken Yolanda Maharani

NIM : 1700029283

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA  
2023

**SKRIPSI**

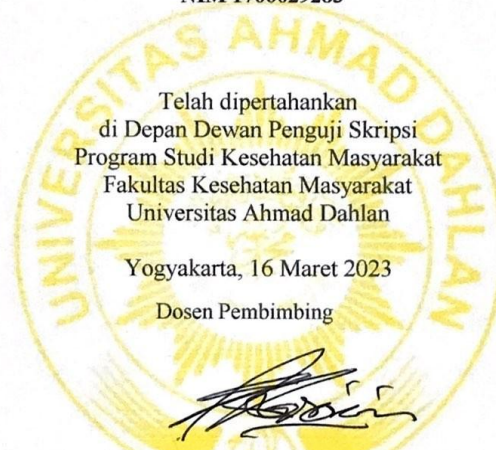
**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN DURASI KERJA DENGAN  
PERASAAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BATU BATA UD  
ARDIAN**

**DI GODEAN, KABUPATEN SLEMAN**

Disusun oleh

**Ken Yolanda Maharani**

**NIM 1700029283**



**Dr. Widodo Hariyono, A.Md., S.T., M. Kes**

**NIY 60211311**



Mengetahui,

**Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat**

**Rosyidah, S.E., M.Kes., Ph.D**

**NIY. 60050524**



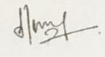
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN DURASI KERJA DENGAN PERASAAN  
KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BATU BATA UD ARDIAN  
DI GODEAN, KABUPATEN SLEMAN

Disusun oleh

**Ken Yolanda Maharani**  
NIM 1700029283

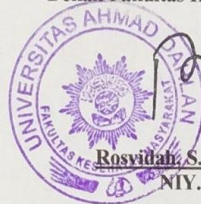
Telah dipertahankan di depan  
Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi Kesehatan Masyarakat  
Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta 16 Maret 2023  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat

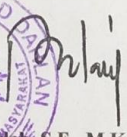
**SUSUNAN DEWAN PENGLIJI SKRIPSI**

Ketua	Dr. Widodo Hariyono, A.Md., S.T., M. Kes	
Penguji 1	Helfi Agustin, S.KM.,MKM	
Penguji 2	Machfudz Eko Arianto, S.KM.,M.Sc	

Mengucapkan,

**Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat**



  
**Rosyidah, S.E., M.Kes., Ph.D.**  
NID. 60050524

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya, penanda tangan di bawah ini:

Nama : Ken Yolanda Maharani

NIM : 1700029283

Peminatan : Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dan Durasi Kerja Dengan Perasaan kelelahan Kerja Pada Pekerja Batu Bata UD Ardian Di Godean Kabupaten Sleman.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa penelitian ini adalah hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak bersifat materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain atau digunakan untuk menyelesaikan studi di perguruan tinggi lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan secara tertulis. Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya

Yogyakarta, 10 Maret 2023

Yang menyatakan,



Ken Yolanda Maharani

1700029283

## Pernyataan Tidak Plagiat

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ken Yolanda Maharani

NIM : 1700029283

Email : ken1700029283@webmail.uad.ac.id

Program Studi: Ilmu Kesehatan Masyarakat

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

Judul Tesis : Hubungan Kualitas Tidur dan Durasi Kerja Dengan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Batu Bata UD Ardian Di Godean Kabupaten Sleman

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah mendapatkan gelar keserjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian dan implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan di setujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 23 Maret 2023  
Yang Menyatakan



( Ken Yolanda Maharani)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ken Yolanda Maharani

NIM : 1700029283 Email : ken1700029283@webmail.uad.ac.id

Fakultas : Kesehatan Masyarakat Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

Judul tugas akhir : Hubungan Kualitas Tidur dan Durasi Kerja Dengan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Batu Bata UD Ardian Di Godean Kabupaten Sleman

Dengan ini saya menyerahkan hak *sepenuhnya* kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut

Saya (**mengijinkan/tidak mengijinkan**)\* karya tersebut diunggah ke dalam Repository Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 23 Maret 2023



Ken Yolanda Maharani

Mengetahui,  
Pembimbing



Dr. Widodo Hariyono, A.Md., S.T., M. Kes

## **KATA PENGANTAR**

### ***Bismillahirrahmanirrahim***

Allhamdulillahirabbil'alamin puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dan Durasi Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Batu Bata UD Ardian Godean, Kabupaten Sleman”. Sebagai salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM) Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Tidak lupa pula shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan alam yakni Nabi besar Muhammad SAW.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari arahan, bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, serta bantuan moral ataupun material. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Muchlas Arkanuddin, M.T, selaku Rektor Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
2. Rosyidah, S.E., M.Kes., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
3. Dr. PH. Solikhah, S.KM., M.Kes., selaku Wakil Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
4. Ahmad Faizal Rangkuti, S.KM., M.Kes\_ selaku Ketua Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan.
5. Dr, Tri Ani Marwati, S.E., M. Kes., Akt., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis selama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah menyemangati penulis dari awal perkuliahan sampai skripsi
6. Dr. Widodo Hariyono, A.Md., S.T., M. Kes selaku Dosen Pembimbing dan ketua dewan penguji yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, motivasi

serta bersedia untuk berbagi ilmu dalam memberikan bimbingan, arahan, masukan dan dukungan kepada penulis selama kegiatan penyusunan skripsi ini berlangsung.

7. Helfi Agustin, S.KM., MKM selaku penguji satu yang telah meluangkan waktu, tenaga, memberikan saran dan kritik yang membangun sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini menjadi lebih baik.
8. Machfudz Eko Arianto, S.KM., M.Sc selaku penguji dua yang telah meluangkan waktu, tenaga, memberikan saran dan kritik yang membangun sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini menjadi lebih baik.
9. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan doa dan dukungan kepada penulis.
10. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah membantu penulis dalam mengurus segala kebutuhan administrasi selama perkuliahan.
11. Kepada kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu ada untuk mendoakan, menyemangati, mendukung secara moral dan material serta menjadi support system yang luar biasa.
12. Kepada UD Ardian Godean yang telah mengizinkan dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
13. Kepada teman-teman, sahabat dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah bersedia mendengar keluh kesah dan selalu memberikan dukungan dan semangat dalam menyusun skripsi ini.
14. Dan tentunya untuk diri sendiri, terimakasih sudah kuat dan mampu bertahan sejauh ini serta mampu menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Semoga Allah SWT dapat membalas semua kebaikan pihak-pihak yang telah mendukung dan mendoakan penulis dalam penulisan proposal skripsi ini. Masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan serta kesempurnaan skripsi ini. semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi para pembaca dan bagi penulis selanjutnya. Aamiin.



Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 26 Februari 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ken Yolanda Maharani', written in a cursive style.

Ken Yolanda Maharani

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>INTISARI</b> .....	xv
<b>ABSTRACT</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Kesehatan Kerja .....	7
B. Kelelahan Kerja .....	7
C. Pengukuran kelelahan .....	10
D. Kualitas Tidur .....	11
E. Durasi Kerja .....	15
F. Landasan Teori .....	16
G. Kerangka Konsep .....	17
H. Hipotesis .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	19
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	19
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	19
C. Populasi dan Sampel .....	19

D. Alat Penelitian dan Instrumen Penelitian .....	20
E. Variabel dan Definisi Operasional .....	21
F. Jalan Penelitian.....	23
G. Analisis Data .....	25
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
A. Hasil Penelitian .....	27
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	27
2. Karakteristik Responden .....	28
3. Hasil Univariat .....	29
4. Hasil Bivariat.....	31
B. Pembahasan.....	33
1. Hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja.....	33
2. Hubungan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja .....	39
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 2. Defisini Operasional .....	22
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur .....	26
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	27
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur .....	28
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Kerja.....	28
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelelahan Kerja .....	29
Tabel 8. Hasil Uji Analisis Bivariat Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja .....	29
Tabel 9. Hasil Uji Analisis Bivariat Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja .....	30
Tabel 10. Rencana Jadwal Penelitian.....	47

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian .....	17
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian .....	50
Lampiran 2. Karakteristik Responden.....	51
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian Kelelahan Kerja.....	52
Lampiran 4. Kuesioner Kualitas Tidur.....	54
Lampiran 5. Keterangan Cara Skoring PSQI.....	56
Lampiran 6. Data Responden.....	60
Lampiran 7. Hasil Analisis Bivariat.....	61

## INTISARI

**Latar Belakang :** Data dari *International Labour Organization* (ILO) tahun 2018 menyebutkan bahwa, menurut perkiraan ILO lebih dari 1,8 juta kematian akibat kerja terjadi setiap tahunnya di Kawasan Asia dan Pasifik. Bahkan dua pertiga kematian akibat kerja di dunia terjadi di Asia. Di tingkat global, lebih dari 2,78 juta orang meninggal setiap tahun akibat kecelakaan atau penyakit akibat kerja. Jika seseorang mengalami kurangnya cukup tidur, maka akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang sehingga pekerjaannya dapat terganggu yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja seseorang dalam bekerja dengan timbulnya gejala mata lelah, mengantuk, hingga tertidur. Apabila jam kerja melebihi waktu kerja normal akan ditemukan hal – hal seperti penurunan kecepatan kerja, gangguan kesehatan. Tujuan mengetahui hubungan kualitas tidur dan durasi kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja batu bata UD Ardian di Godean.

**Metode :** Jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *Cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di pencetakan batu bata UD Ardian Godean pada bulan Januari 2023. Sampel penelitian sebanyak 32 orang menggunakan uji *Chi-Square*.

**Hasil :** Responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 17 orang (53%), durasi kerja panjang sebanyak 24 orang (75%), perasaan kelelahan kerja berat sebanyak 18 orang (55%). Berdasarkan analisis bivariat diketahui ada hubungan antara kualitas tidur dengan perasaan kelelahan kerja (P value = 0,036) dan tidak ada hubungan antara durasi kerja dengan perasaan kelelahan kerja (P value = 0,703).

**Kesimpulan :** Ada hubungan antara kualitas tidur dan perasaan kelelahan kerja pada pekerja batu bata UD Ardian Godean Kabupaten Sleman.

**Kata Kunci :** Kualitas Tidur, Durasi Kerja, Perasaan Kelelahan Kerja.

## ABSTRACT

**Background:** Data from the International Labor Organization (ILO) in 2018 stated that, according to ILO estimates, more than 1.8 million work-related deaths occur annually in the Asia and Pacific Region. In fact, two-thirds of work-related deaths in the world occur in Asia. Globally, more than 2.78 million people die each year from work-related accidents or diseases. If a person experiences, it will affect the quality of a person's sleep so that his work or activities can be disrupted which can result in a decrease in a person's performance at work with the appearance of symptoms of tired eyes, drowsiness, until he fall asleep. If working hours exceed normal working hours, things such as decreased work speed and health problems will be found. The aim is to determine the relationship between sleep quality and work duration with feelings of work fatigue in brick workers at UD Ardian in Godean.

**Method:** This type of analytic observational research with cross sectional approach. This research was conducted at UD Ardian Godean's brick molding in January 2023. A sample of 32 people used the Chi-Square test.

**Results:** Respondents had 17 people (53%) with poor sleep quality, 24 people (75%) had long working hours, 18 people (55%) had a feeling of heavy work fatigue. Based on bivariate analysis, it was found that there was a relationship between sleep quality and feelings of work fatigue (P value = 0.036) and there was no relationship between work duration and feelings of work fatigue (P value = 0.703).

**Conclusion:** There is a relationship between sleep quality and feelings of work fatigue in brick workers at UD Ardian Godean, Sleman Regency.

**Keywords:** Sleep Quality, Work Duration, Feelings of Work Fatigue.