

Hubungan Shift Kerja, Kuantitas dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Petugas Pengamanan Lingkungan Kampus Universitas Indonesia

Efendi, Herol

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=127744&lokasi=lokal>

Abstrak

Shift kerja menjadi salah satu solusi meningkatkan produktivitas. Namun, dengan adanya shift kerja ini, akan menimbulkan berbagai dampak salah satunya adalah terganggunya siklus sirkadian yang akan menyebabkan penurunan kualitas dan kuantitas tidur pekerja, sehingga berdampak pada kelelahan pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan shift kerja, kuantitas kualitas tidur serta faktor risiko kelelahan terhadap kelelahan tersebut penelitian ini menggunakan pendekatan observasional dengan desain studi cross sectional yang dilakukan pada pekerja petugas pengamanan kampus universitas indonesia dalam periode mei sampai juni 2017 dengan sampel 150 responden instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner industrial fatigue research committee (ifrc) dan the pittsburgh sleep quality index (psqi), serta pengukuran kualitas kuantitas tidur secara objektif melalui alat actigraph. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara sleep hygiene dengan kuantitas tidur para pekerja petugas pengamanan lingkungan kampus ui dengan nilai-p 0,044 dan ada hubungan antara kelelahan kerja dengan sleep hygiene dengan memperlihatkan hasil nilai-p 0,006

Work shift to be one solution to increase productivity. However, with the existence of this work shift, will cause various impacts one of them is the disruption of circadian rhythm which will cause decrease of quality and quantity of worker sleep, so that impact on worker fatigue. This study aims to see the correlation shift work, the quantity of sleep quality and fatigue risk factors to fatigue. The study used an observational approach with cross-sectional study design conducted on campus security guards universitas indonesia in the period may to june 2017 with a sample of 150 respondents. Used in this study are the industrial fatigue research committee (ifrc) and the sleep sleep quality index (psqi) questionnaires, as well as objective measurements of the quantity of sleep quality through the actigraph (fitbit blaze) tool. The results showed that there was a correlation between sleep hygiene and sleep quantity of the workers of the ui campus security officer with p-value 0.044 and there was a correlation between work fatigue with sleep hygiene by showing p-value of 0.006