

Gambaran Sleep Hygiene Terhadap Kuantitas Tidur dan Kualitas Tidur pada Pengemudi Truk Muatan Barang pada PT. X

Cappenberg, Vindry Yana

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=129941&lokasi=lokal>

Abstrak

Pengemudi adalah salah satu pekerjaan kompleks yang melibatkan persepsi, koordinasi sensorimotorik serta membutuhkan kewaspadaan dan pembuatan keputusan. Jam kerja yang tidak tentu akan berpengaruh terhadap kuantitas tidur dan kualitas tidur meeka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran pengaruh sleep hygiene terhadap kuantitas tidur dan kualitas tidur pengemudi truk muatan. Desain studi cross-sectional digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) terhadap 45 pengemudi laki-laki. Ditemukan sebanyak 25 orang (55,6%) mendapatkan penilaian sleep hygiene buruk, dengan jumlah pengemudi yang mengalami kuantitas tidur kurang sebanyak 13 orang (52%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 14 orang (56%). Kesimpulannya sleep hygiene memberi pengaruh baik terhadap kuantitas tidur maupun kualitas tidur pengemudi truk di PT. X walaupun dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan.
Kata kunci: Sleep hygiene, Kesehatan kerja, Pengemudi Truk
The driver is one of the complex jobs involving perception, sensorimotoric coordination as well requires vigilance and decision-making. Unnecessary working hours will affect the quantity of sleep and the quality of their sleep. The purpose of this study was to look at the effect of sleep hygiene on the quantity of sleep and the sleep quality of truckload drivers. A cross-sectional study design was used in this study using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire of 45 male drivers. It was found that 25 drivers (55,6%) got poor sleep hygiene score, with the number of drivers who experienced less sleeping quantity as many as 13 people (52%) and poor sleep quality as many as 14 people (56%). In conclusion sleep hygiene gives good influence on the quantity of sleep and sleep quality truck drivers at PT. X although in this study there is no significant relationship.
Key words: Sleep hygiene, Occupational Health, Truckload drivers