

Kajian Kuantitas dan Kualitas Tidur Serta Faktor Risikonya pada Pekerja Shift Operator Hauling Truck PT. X, Tahun 2018

Sunarno, Stevan Deby Anbiya Muhammad

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=131078&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian dan kajian mengenai sleep deprivation selama ini baru dilihat berdasarkan pernyataan dari responden penelitian, korban maupun saksi mata yang sifatnya sangat subjektif. Tingginya angka kecelakaan yang muncul akibat dari sleep deprivation dan sulitnya mencari data yang objektif mengenai kuantitas dan kualitas tidur yang sebenarnya dialami oleh pekerja, khususnya pekerja shift operator hauling truck masih menjadi masalah yang besar, khususnya di bidang keilmuan K3. Penelitian ini merupakan cross sectional study. Variabel dari penelitian ini adalah kuantitas tidur, kualitas tidur, salivary alpha amylase, tekanan darah, denyut nadi, kadar oksigen dalam darah, temperatur tubuh, karakteristik individu, sleep hygiene dan beban kerja. Penelitian dilakukan selama 1 bulan di perusahaan tambang di Indonesia. Secara umum, rata-rata durasi tidur versi Fitbit pada operator hauling truck dengan pola 2 shift adalah sebesar 149 menit atau 2 jam 29 menit sedangkan pada pola 3 shift adalah sebesar 182 menit atau 3 jam 8 menit. Kualitas tidur versi Fitbit pada operator hauling truck dengan pola 2 shift adalah sebesar 13% pada REM, 38% pada light sleep dan 12.7% pada deep sleep. Sedangkan pada pola 3 shift adalah sebesar 14.2% pada REM, 44.7% pada light sleep dan 13.1% pada deep sleep.

Kata kunci: Kuantitas Tidur, Kualitas Tidur, Sleep Deprivation, Accident

The study of sleep deprivation has only recently been seen based on statements from research respondents, victims and eyewitnesses who are very subjective. The high number of accidents arising from sleep deprivation and the difficulty of finding objective data on the actual quantity and quality of sleep experienced by workers, especially shift operator hauling truck workers is still a big problem, especially in the field of OHS science. This is a cross sectional study. The variables of this study are quantity of sleep, quality of sleep, salivary alpha amylase, blood pressure, heart rate, blood oxygen levels, body temperature, sleep hygiene, individual characteristics and workload. Research conducted for 1 month in mining company in Indonesia. The average sleep duration of Fitbit on hauling truck operator with 2 shift pattern is 149 minutes or 2 hours 29 minutes while in 3 shift pattern is 182 minutes or 3 hours 8 minutes. Quality of sleep on hauling truck operator with 2 shift pattern is 13% in REM, 38% in light sleep and 12.7% in deep sleep. While the pattern of 3 shifts is 14.2% in REM, 44.7% in light sleep and 13.1% in deep sleep.

Key words: Quantity of Sleep, Quality of Sleep, Sleep Deprivation, Accident.