

Hubungan Kelelahan Kerja dengan Kualitas Tidur pada Petugas Keamanan Universitas

Putri, Brina Calista

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=139617&lokasi=lokal>

Abstrak

<div style="text-align: justify;">Petugas keamanan Universitas Indonesia Kampus Depok memiliki karakteristik kerja yang kompleks dengan tugas utama menjaga area kampus selama 24 jam melalui sistem kerja shift dan non-shift. Tuntutan kerja para petugas keamanan yang bersifat fisik dan mental berisiko mengalami kelelahan kerja yang berpotensi berdampak pada kualitas tidur. Pengalaman pemulihan diduga berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut berdasarkan kerangka Effort-Recovery Model. Meskipun profesi petugas keamanan terus berkembang secara global dan populasi yang cukup besar, data mengenai kelelahan kerja dan kualitas tidur pada kelompok ini di lingkungan UI masih butuh perhatian lebih terutama dalam konteks promosi kesehatan di tatanan tempat kerja. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kelelahan kerja dan kualitas tidur dengan pengalaman pemulihan sebagai mediator pada petugas keamanan di Universitas Indonesia Kampus Depok. Penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel berjumlah 186 petugas keamanan yang dipilih melalui proportionate stratified convenience sampling. Kelelahan kerja diukur menggunakan MFI-20, pengalaman pemulihan menggunakan REQ, dan kualitas tidur menggunakan PSQI. Analisis hubungan kelelahan kerja dan kualitas tidur diuji menggunakan uji korelasi Spearman, dilanjutkan analisis tambahan menggunakan PROCESS Macro Model 4 (bootstrap 5000 samples) untuk menguji peran pengalaman pemulihan sebagai mediator, dengan usia, sistem kerja, dan status merokok sebagai kovariat. Hasil menunjukkan kelelahan kerja berhubungan signifikan dengan kualitas tidur ($r=0,274$; $p<0,001$). Analisis tambahan menggunakan PROCESS Macro menunjukkan hubungan tersebut tetap signifikan secara langsung ($b = 0,075$; $p = 0,004$) setelah mengontrol kovariat, namun efek tidak langsung melalui pengalaman pemulihan tidak signifikan ($b=-0,003$; bootstrap 95% CI: $-0,017$ – $0,006$), menunjukkan pengalaman pemulihan tidak berperan sebagai mediator pada hubungan ini. Intervensi promosi kesehatan perlu difokuskan pada penanganan langsung kelelahan kerja untuk memperbaiki kualitas tidur petugas keamanan.</div><hr /><div style="text-align: justify;">Security officers at the University of Indonesia Depok Campus have complex work characteristics, with the primary task of guarding the campus area 24 hours a day through shift and non-shift work systems. The physical and mental demands of security officers put them at risk of experiencing work fatigue, which can potentially impact sleep quality. Recovery experiences are suspected to play a mediator in this relationship based on the Effort-Recovery Model framework. Although the security officer profession continues to grow globally and has a fairly large population, data on work fatigue and sleep quality in this group at UI still requires more attention, especially in the context of health promotion in the workplace. This study aims to analyze the relationship between work fatigue and sleep quality with recovery experiences as a mediator in security officers at the University of Indonesia Depok Campus. The study used a cross-sectional design with a quantitative approach. The sample consisted of 186 security officers selected through proportionate stratified convenience sampling. Work fatigue was measured using the MFI-20, recovery experiences using the REQ, and sleep quality using the PSQI. The analysis of the relationship between work

fatigue and sleep quality was tested using the Spearman correlation test, followed by additional analysis using PROCESS Macro Model 4 (bootstrap 5000 samples) to test the role of recovery experience as a mediator, with age, work system, and smoking status as covariates. The results showed that work fatigue was significantly associated with sleep quality ($r=0.274$; $p<0.001$). Additional analysis using PROCESS Macro showed that the relationship remained significant directly ($b=0.075$; $p=0.004$) after controlling for covariates, but the indirect effect through recovery experience was not significant ($b=-0.003$; bootstrap 95% CI: -0.017 – 0.006), indicating that recovery experience did not play a role as a mediator in this relationship. Health promotion interventions need to focus on directly addressing work fatigue to improve the sleep quality of security officers.