

**HUBUNGAN SISTEM KERJA SHIFT, DURASI KERJA, DAN KUALITAS
TIDUR DENGAN KELELAHAN PEKERJA DI WAREHOUSE EKSPEDISI
PT X JAKARTA TIMUR**

**ADELIA ISNIN YUNIAR- 25000119140384
2023-SKRIPSI**

PT X merupakan salah satu perusahaan jasa ekspedisi yang menerapkan sistem *shift* dan dengan durasi tiap *shift* lebih dari 8 jam. Proses kerja pada *warehouse* PT X mengandalkan gerakan fisik, seperti memindahkan paket dari truk, menyortir paket, memasukkan paket ke karung, melakukan *packing* kayu, dan memindahkan paket ke truk. Kelelahan kerja merupakan keluhan yang sering dirasakan oleh pekerja *warehouse*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara sistem kerja *shift*, durasi kerja, dan kualitas tidur dengan kelelahan pekerja di *warehouse* ekspedisi PT X. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode analitik observasional dan digunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel penelitian yaitu sistem kerja *shift*, durasi kerja, kualitas tidur dan kelelahan pekerja. Penelitian ini dilakukan di *warehouse* PT X, Jakarta Timur dengan sampel penelitian sejumlah 34 pekerja dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kelelahan kerja diukur dengan aplikasi *Reaction Timer*. Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan antara sistem kerja *shift* ($p\text{-value} = 0,036$), kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,001$), dan tidak ada hubungan antara durasi kerja ($p\text{-value} = 0,500$) dengan kelelahan kerja. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu kelelahan pekerja dipengaruhi oleh sistem kerja *shift* dan kualitas tidur, sedangkan durasi kerja bukan faktor utama kejadian kelelahan kerja.

Kata kunci: *shift* kerja, durasi kerja, kualitas tidur, kelelahan kerja