

# HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA FISIK, TOTAL WAKTU TIDUR, DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA KURIR EKSPEDISI PT POS INDONESIA KOTA SEMARANG

VANY INDAH TRIANI-25000119130119  
2023-SKRIPSI

Kelelahan kerja didefinisikan sebagai kondisi seseorang merasakan lelah atau kantuk akibat dari kegiatan pekerjaan fisik, mental, dan kecemasan yang berkepanjangan, paparan lingkungan atau kurangnya waktu tidur. Kelelahan kerja dapat dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan Antara Beban Kerja Fisik, Total Waktu Tidur, dan Kualitas Tidur Pada Kurir Ekspedisi PT Pos Indonesia Kota Semarang Tahun 2023. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan pendekatan studi *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling* sebanyak 34 responden. Beban kerja fisik diukur menggunakan SNI 7269:2009, total waktu tidur dan kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *PSQI*, kelelahan kerja diukur melalui kuesioner *IFRC*. Penelitian ini menunjukkan 55,9% responden memiliki beban kerja fisik sedang, 38,2% responden memiliki total waktu tidur pendek, 58,8% responden memiliki kualitas tidur buruk, dan 52,9% responden mengalami kelelahan kerja sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja fisik ( $p=0,042$ ), total waktu tidur ( $p=0,028$ ), dan kualitas tidur ( $p=0,017$ ) terhadap kelelahan kerja pada Kurir Ekspedisi PT Pos Indonesia Kota Semarang.

**Kata Kunci** : Kelelahan Kerja, Beban Kerja Fisik, Total Waktu Tidur, Kualitas Tidur