

HUBUNGAN ANTARA USIA, LAMA TIDUR, DAN DURASI KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA (Studi kasus pada pekerja *Laundry* di Kelurahan X, Semarang)

FARADILLA NUR AZZAHRA-25000120140342
2023-SKRIPSI

Tingkat kesibukkan yang tinggi pada masyarakat umum khususnya mahasiswa kebanyakan mahasiswa lebih memilih untuk memanfaatkan jasa laundry untuk mencuci dan menyetrika pakaiannya. Aktivitas yang melibatkan seluruh organ tubuh, otot, dan otak sehingga peningkatan aktivitas kerja mengindikasikan terjadi peningkatan kelelahan kerja. Hal ini dibuktikan oleh pekerja *Laundry* di Kelurahan X, Kota Semarang yang memiliki lingkungan kerja dengan sedikit ventilasi dan penempatan mesin bertekanan panas di dalam satu ruangan sehingga terbatasnya ruang untuk melakukan peristirahatan setelah bekerja. Perbedaan usia di pekerja *laundry*, dengan proses kerja secara berulang, sangat berpengaruh pada perbedaan kekuatan fisik dalam melakukan pekerjaan. Aktivitas yang berlebih juga mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan Usia, Lama Tidur dan Durasi Kerja dengan Kelelahan Kerja pada pekerja *Laundry* bagian Produksi di Kelurahan X, Kota Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran angket, pengukuran dan observasi. Besar populasi pekerja dan sampel berjumlah 60 responden pekerja *laundry* bagian produksi. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan Uji yang digunakan adalah *Chi-Square*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelelahan kerja ialah angket berbentuk checklist sesuai standart baku IFRC (*Industrial Fatigue Research Committe*) dan PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*). Variabel bebas penelitian ini adalah Usia, Lama tidur dan Durasi kerja. Faktor risiko yang berhubungan dengan kelelahan kerja adalah lama tidur ($p=0,004$), dan durasi kerja ($p=0,024$). Sedangkan yang tidak berhubungan dengan kelelahan kerja adalah usia ($p=0,592$). Dapat disimpulkan dari penelitian ini variabel bebas lama tidur dan durasi kerja berhubungan terhadap kelelahan kerja pada pekerja *Laundry* bagian produksi di Kelurahan X, Kota Semarang.

Kata Kunci : kelelahan kerja, usia, lama tidur, durasi kerja.