

HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK, KONSUMSI AIR MINUM DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BAGIAN DISTRIBUSI PENGOLAHAN POS

WILDAN RIADI-25000120120017
2024-SKRIPSI

Dikalangan masyarakat dan tenaga kerja, kelelahan dapat dikategorikan sebagai masalah yang cukup umum. Apabila dibiarkan tentu akan berpengaruh terhadap kapasitas dan efisiensi kerja. Manusia sebagai makhluk hidup tidak dapat terlepas kebutuhan fisiologis maupun psikologis, seperti minum dan tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara beban kerja fisik, konsumsi air minum dan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja pada pekerja bagian distribusi di Sentral Pengolahan Pos Yogyakarta. Sampel penelitian ini berjumlah 40 orang yang diperoleh dari teknik *total sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian observasional analitik dan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran *pulse oxymeter* untuk mengukur beban kerja fisik, *reaction timer* untuk mengukur kelelahan kerja dan wawancara menggunakan kuesioner untuk mengukur konsumsi air minum dan kualitas tidur. Analisis statistik yang digunakan meliputi analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja fisik mendapatkan nilai p-value 0,000, konsumsi air minum mendapatkan p-value=0,0299 dan kualitas tidur mendapatkan p-value 0,031 terhadap kelelahan kerja. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara beban kerja fisik dan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja serta tidak terdapat hubungan antara konsumsi air minum dengan kelelahan kerja pada pekerja distribusi.

Kata Kunci : Beban Kerja Fisik, Konsumsi Air Minum, Kualitas Tidur, Kelelahan Kerja