

HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK, JARAK TEMPUH, DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA KURIR J&T EXPRESS DROP CENTER SOLO BARAT

NADILLA ZAHRA LIANDRA-25000121140265
2025-SKRIPSI

Kelelahan adalah melemahnya tenaga seseorang dalam melakukan kegiatan. Kelelahan kerja juga dapat diartikan sebagai proses penurunan efisiensi, kinerja, dan daya tahan fisik tubuh dalam menjalankan aktivitas. Tingginya permintaan masyarakat terhadap layanan pengiriman ekspedisi menyebabkan bertambahnya beban kerja para kurir, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya kelelahan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja fisik, jarak tempuh, dan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja pada kurir J&T *Express Drop Center* Solo Barat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kurir ekspedisi sebanyak 68 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) untuk mengukur kelelahan kerja, beban kerja fisik yang diukur menggunakan *pulse oximeter* pada saat istirahat dan segera pada saat kurir tiba di *drop center*, yang kemudian digunakan untuk menghitung persentase %CVL (*Cardiovascular Load*), dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar kurir mengalami beban kerja fisik ringan sebanyak 43 kurir (63,2%), mengalami jarak tempuh jauh sebanyak 36 kurir (52,9%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 54 kurir (79,4%). Diketahui bahwa 45,6% kurir merasakan kelelahan kerja kategori sedang. Analisis hubungan menggunakan uji *chi-square* diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara beban kerja fisik ($p\text{-value} = 0.022$), jarak tempuh ($p\text{-value} = 0.009$), dan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0.001$) terhadap kelelahan kerja pada Kurir J&T *Express Drop Center* Solo Barat.

Kata kunci : Kelelahan kerja; beban kerja fisik; jarak tempuh; kualitas tidur