

HUBUNGAN USIA, KUALITAS TIDUR, BEBAN KERJA FISIK, DAN KEBISINGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA MEBEL DI JALAN KOKROSONO SEMARANG

NAQVI MA'ARIF-25000121120003
2025-SKRIPSI

Kelelahan adalah kondisi menurunnya efisiensi, peformansi, dan ketahanan tubuh dalam beraktivitas yang dapat mempengaruhi efektivitas kerja dan kesalahan dalam bekerja. Kelelahan yang tidak diatasi akan berpengaruh terhadap Kesehatan pekerja. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya kelelahan, baik faktor individu seperti usia, dan kualitas tidur, faktor pekerjaan seperti beban kerja fisik dan faktor lingkungan seperti kebisingan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara usia, kualitas tidur, beban kerja fisik, dan kebisingan dengan kelelahan kerja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain cross-sectional dengan populasi sebanyak 31 pekerja mebel. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Pengambilan data usia dan kualitas tidur dilakukan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner karakteristik individu dan *pittsburgh sleep quality index* pada saat istirahat. Pengukuran kelelahan kerja dilakukan menggunakan aplikasi *reaction timer*, pengukuran dilakukan segera setelah responden melakukan aktivitas pekerjaan di tempat yang cukup pencahayaan, tidak silau dan tenang. Pengukuran beban kerja fisik dilakukan menggunakan alat *pulse oximeter*, pengukuran dilakukan segera setelah responden melakukan aktivitas pekerjaan. Pengukuran kebisingan dilakukan menggunakan alat *sound level meter*, pengukuran kebisingan dilakukan setiap dua jam sekali dengan waktu 10 menit setiap pengukuran, penempatan *sound level meter* 0,5 meter dari pekerja dengan ketinggian 1,2 meter dari lantai. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara usia (*p-value* 0,001), kualitas tidur (*p-value* 0,001), beban kerja fisik (*p-value* 0,001), dan kebisingan (*p-value* 0,003), dengan kelelahan kerja. Saran pengendalian yang dapat diberikan adalah memperbaiki kualitas tidur, melakukan peregangan di sela sela pekerjaan, dan memanfaatkan waktu istirahat semaksimal mungkin.

Kata Kunci : Kelelahan kerja, usia, kualitas tidur, beban kerja fisik, kebisingan