

# HUBUNGAN USIA, POSTUR KERJA, BEBAN KERJA FISIK, DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PORTER DI STASIUN KERETA API

AIDA PUSPA ARUM- 25000122130153  
2026-SKRIPSI

Kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan keselamatan dan kesehatan kerja yang dapat meningkatkan risiko kecelakaan dan penyakit akibat kerja serta menurunkan produktivitas pekerja. Porter di stasiun kereta api merupakan salah satu pekerja yang memiliki risiko kelelahan kerja akibat aktivitas angkut barang, postur kerja yang berulang, dan pola tidur yang tidak teratur. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan usia, postur kerja, beban kerja fisik, dan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja pada pekerja porter di stasiun kereta api. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *sampling* jenuh dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 60 pekerja porter. Variabel bebas pada penelitian ini adalah usia, postur kerja, beban kerja fisik, dan kualitas tidur dengan variabel terikat yaitu kelelahan kerja. Data diperoleh dari wawancara menggunakan kuesioner dan pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk mengukur kualitas tidur, aplikasi *reaction timer* untuk mengukur kelelahan kerja, *pulse oximeter* untuk mengukur beban kerja fisik, dan lembar *Rapid Entire Body Assessment* untuk mengukur postur kerja. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi *Rank Spearman* dan *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas porter dalam kelompok usia dewasa madya (41-60 tahun), postur kerja berisiko sedang, beban kerja fisik kategori sedang, kualitas tidur buruk, dan kelelahan kerja ringan. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh bahwa terdapat hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada porter ( $p\text{-value} = 0,001$ ). Tidak terdapat hubungan antara postur kerja ( $p\text{-value} = 0,127$ ), beban kerja fisik ( $p\text{-value} = 0,676$ ), dan kualitas tidur ( $p\text{-value} = 0,238$ ) dengan kelelahan kerja pada porter.

Kata kunci : kelelahan kerja, ergonomi, beban kerja fisik, kualitas tidur, porter