

ABSTRAK

Nama : Nadia Indah Permatasari

Program studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Judul : Hubungan Kualitas Tidur, Beban Kerja, dan Karakteristik Pekerja terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja di *Workshop* P14 PT Indocement Citireup Tahun 2026

Kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menurunkan kemampuan pekerja serta meningkatkan risiko terjadinya kesalahan dan kecelakaan kerja. Pekerja di Workshop P14 PT Indocement Tunggal Prakarsa Tbk memiliki pekerjaan yang membutuhkan aktivitas fisik dan konsentrasi sehingga berpotensi mengalami kelelahan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur, beban kerja, dan karakteristik pekerja yang meliputi umur, masa kerja, dan lama jam kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja Workshop P14 PT Indocement Citeureup Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 60 pekerja dengan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, NASA Task Load Index (NASA-TLX) untuk mengukur beban kerja, dan Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) untuk mengukur kelelahan kerja. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja mengalami kelelahan kerja rendah hingga sedang sebanyak 38 pekerja (63,3%), memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 41 pekerja (68,3%), dan memiliki beban kerja ringan hingga sedang sebanyak 42 pekerja (70%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja ($p=0,010$; $OR=8,095$; 95% CI: 1,654–39,617). Sementara itu, umur ($p=0,925$), masa kerja ($p=0,953$), lama jam kerja ($p=0,088$), dan beban kerja ($p=0,267$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja. Kesimpulannya, kualitas tidur berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja Workshop P14. Perusahaan disarankan meningkatkan edukasi mengenai pentingnya kualitas tidur dan pemanfaatan waktu istirahat serta melakukan pemantauan kelelahan kerja secara berkala.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Kualitas Tidur, Beban Kerja, Karakteristik Pekerja

ABSTRACT

Name : Nadia Indah Permatasari

Study Program : Public Health

Title : The Relationship between Sleep Quality, Workload, and Worker Characteristics with Work Fatigue among Workers at Workshop P14, PT Indocement Citeureup, 2026

Work fatigue is one of the occupational health and safety problems that can reduce workers' performance and increase the risk of errors and occupational accidents. Workers at Workshop P14 of PT Indocement Tunggal Prakarsa Tbk perform tasks that require physical activity and concentration, making them potentially susceptible to work fatigue. This study aimed to determine the relationship between sleep quality, workload, and worker characteristics, including age, length of service, and working hours, with work fatigue among workers at Workshop P14 of PT Indocement Citeureup in 2026. This study used a quantitative observational analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 60 workers selected using total sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality, the NASA Task Load Index (NASA-TLX) to assess workload, and the Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) questionnaire to assess work fatigue. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test. The results showed that most workers experienced low to moderate levels of work fatigue, comprising 38 workers (63.3%), 41 workers (68.3%) had poor sleep quality, and 42 workers (70%) had light to moderate workloads. The analysis showed a significant relationship between sleep quality and work fatigue ($p=0.010$; $OR=8.095$; 95% CI: 1.654–39.617). Meanwhile, age ($p=0.925$), length of service ($p=0.953$), working hours ($p=0.088$), and workload ($p=0.267$) were not significantly associated with work fatigue. In conclusion, sleep quality was associated with work fatigue among workers at Workshop P14. The company is recommended to provide education on the importance of sleep quality and adequate rest periods and to conduct regular monitoring of work fatigue.

Keywords : Work Fatigue, Sleep Quality, Workload, Worker Characteristics