

Hubungan kuantitas tidur, kualitas tidur, sleep hygiene, durasi mengemudi, jarak tempuh dengan kelelahan pengemudi truk muatan barang pada PT. X = Relationship between sleep quantity, sleep quality, sleep hygiene, duration of driving and mileage with fatigue on truckload drivers at PT. X

Pentha Mayasari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20477468&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Hubungan kuantitas tidur, kualitas tidur, sleep hygiene, durasi mengemudi, jarak tempuh dengan kelelahan pengemudi truk muatan barang pada PT. X. Pembimbing : Doni Hikmat Ramdhan SKM., MKKK., Ph.D. Pengemudi profesional dengan karakteristik pekerjaan yang monoton dengan jarak tempuh yang panjang dan durasi mengemudi yang lama bahkan melewati waktu istirahat yang seharusnya sehingga bertentangan dengan ritme sirkadian alami, serta posisi duduk pengemudi yang terus menerus sepanjang perjalanan dapat menyebabkan kelelahan pada pengemudi. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya kuantitas tidur serta buruknya kualitas tidur dan sleep hygiene pengemudi. Pengemudi pada PT. X bertugas melakukan pendistribusian BBM menggunakan mobil tangki berkapasitas 16.000 L dengan rata-rata jarak tempuh yang ditempuh lebih dari 300 km dan durasi perjalanan lebih dari 8 jam. Berbagai kondisi ini dapat menyebabkan terjadinya kelelahan pada pengemudi PT. X. Penelitian analitik dengan desain cross-sectional ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kuantitas tidur, kualitas tidur, sleep hygiene, durasi mengemudi dan jarak tempuh dengan kelelahan pengemudi truk muatan barang pada PT. X. Penelitian yang dilakukan pada bulan Februari sampai dengan Juni 2018 ini menggunakan beberapa alat pengumpulan data yaitu: kuesioner, tensimeter, oksimeter dan alat smartwatch fitbit. Analisis data menggunakan uji beda mean dan uji chi square. Dari uji beda mean diketahui bahwa terjadi kelelahan kerja pada pengemudi PT. X setelah selesai mengemudi. Dari uji chi square diperoleh bahwa terdapat hubungan antara kuantitas tidur, kualitas tidur, sleep hygiene dan jarak tempuh dengan kelelahan pengemudi muatan barang pada PT. X. Kata Kunci: Kuantitas tidur, kualitas tidur, sleep hygiene, durasi mengemudi, jarak tempuh, kelelahan.

<hr>

ABSTRACT

Relationship between sleep quantity, sleep quality, sleep hygiene, duration of driving and mileage with fatigue on truckload drivers at PT. X. Counsellor Doni Hikmat Ramdhan SKM., MKKK., Ph.D. Professional drivers with monotonous work characteristics with long mileage and long driving duration even past supposed rest periods so as to conflict with natural circadian rhythms, as well as continuous driver seats along the way may cause driver fatigue. This condition is exacerbated by the lack of quantity of sleep as well as poor sleep quality and sleep hygiene drivers. The driver at PT. X has the task of distributing fuel using a tank with a capacity of 16,000 L with an average mileage taken over 300 km and the duration of travel more than 8 hours. These various conditions can cause fatigue in the driver of PT. X. Analytical research with cross sectional design is aimed to analyze the relationship between the quantity of sleep, sleep quality, sleep hygiene, driving duration and mileage with driver truckload fatigue at PT. X. Research conducted in February to June 2018 uses several data collection tools, namely questionnaires, tensimeter, oximeter and smartwatch

fitbit tool. Data analysis used mean difference test and chi square test. From the different test mean known that there is fatigue work on the driver PT. X after driving. From chi square test obtained that there is relation between quantity of sleep, sleep quality, sleep hygiene and mileage with fatigue of driver of goods cargo at PT. X. Keywords Sleep quantity, sleep quality, sleep hygiene, duration of driving, distances mileage, fatigue