

Hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek online di Kota Depok = Relation between sleep quality and work fatigue among online motorcycle driver in Depok City

Nurul Azkia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20492280&lokasi=lokal>

Abstrak

Ojek online adalah pekerjaan yang bergerak dalam jasa transportasi yang saat ini berkembang pesat di Indonesia. Ketidakterikatan waktu kerja bagi pengemudi menyebabkan kerentanan terhadap pengaturan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang tidak tercukupi dapat meningkatkan kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek online. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index. Sedangkan, kelelahan kerja diukur menggunakan kuesioner Fatigue Scale Subjective Symptom Test. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan potong lintang terhadap 105 pengemudi ojek online di Kota Depok yang dipilih menggunakan metode non-random sampling dengan teknik accidental sampling. Hasil analisis uji Pearsons Correlation didapatkan ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi ojek online ($p=0,001$). Semakin buruk kualitas tidur pengemudi, maka semakin tinggi kelelahan kerjanya ($r=0,551$). Hasil penelitian ini sebagai dasar bagi perawat kesehatan kerja untuk dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan dalam pelaksanaan program promotif, terkait dengan perilaku kebiasaan tidur sehat sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas tidur pekerja untuk mencegah terjadinya kecelakaan kerja.

<hr>

Profession as driver of online motorcycle is type of work that is engaged in transportation services and is currently growing rapidly in Indonesia. Regulation on the working time of driver which prevails to online motorcycle drivers is not binding, it making them vulnerable to poor quality sleep management. The insufficient need of sleeping can increase fatigue. This study aims to determine the relationship between sleep quality and work fatigue among online motorcycle drivers. Sleep quality was measured by using the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. Meanwhile, work fatigue was measured by using the Fatigue Scale Subjective Symptom Test questionnaire. The research design used was descriptive correlation with a cross-sectional approach to 105 online motorcycle drivers in Depok City who were selected using a non-random sampling method with accidental sampling technique. The results of the Pearsons Correlation analysis found that there is a significant relationship between sleep quality and work fatigue among online motorcycle drivers ($p = 0.001$). The worse the quality of the drivers sleep, the higher the fatigue of his work ($r = 0.551$). The results of this study as a basis for occupational health nurses in order to increase the knowledge and skills in implementing promotive programs, related to the behavior of healthy sleep habits in the effort to improve drivers sleep quality to prevent work accidents due to fatigue.