

Pengaruh Kuantitas dan Kualitas Tidur Terhadap Faktor Kelelahan dan Kewaspadaan pada Pekerja Lepas Pantai PT. X = Sleep Quantity and Quality Contribution to Fatigue and Alertness Among PT. X's Offshore Workers

Kharisma Muffti Pratama, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920517983&lokasi=lokal>

Abstrak

Beberapa kecelakaan besar di anjungan lepas pantai disebabkan oleh adanya kurangnya kewaspadaan dan kejadian kelelahan yang dialami oleh pekerja. Kelelahan dan kekurangwaspadaan dalam beberapa literatur disebabkan oleh kurangnya kualitas dan kuantitas tidur yang baik. Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh sleep hygiene yang dilakukan oleh pekerja, dan juga dipengaruhi oleh kondisi akomodasi dan shift kerja yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kuantitas dan kualitas tidur, hubungan sleep hygiene dengan kualitas dan kuantitas tidur, serta untuk melihat hubungan antara kualitas tidur dengan aspek kewaspadaan dan kelelahan yang dialami pekerja. Penelitian dilakukan di anjungan lepas pantai PT. X, dengan responden kuesioner sebanyak 24 pekerja, dan pemakai alat aktigrafi sebanyak 22 pekerja. Pengambilan data aktigrafi dilakukan selama 14 hari kerja dan dibedakan menjadi tiga kelompok shift yang berbeda. Dari PSQI didapatkan 63,1% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan 36,9% responden memiliki kualitas tidur yang baik. Durasi tidur rata-rata terendah berdasarkan pengambilan data dengan perangkat aktigrafi diperoleh pada shift malam (300 menit), sedangkan durasi tidur tertinggi diperoleh pekerja non shift (358 menit). Data aktigrafi menunjukkan bahwa durasi tidur rata-rata pekerja PT. X menggunakan HVAC A lebih panjang daripada menggunakan HVAC B. Terdapat 59,5% responden mengalami normal fatigue dan 40,5% responden mengalami mild fatigue. Hampir seluruh responden memiliki sleep hygiene yang baik (95,2%) dan tidak ada hubungan antara sleep hygiene dengan PSQI/Kualitas Tidur. Tidak ada perbedaan yang signifikan kewaspadaan saat bekerja antara pekerja dengan kualitas tidur baik dan pekerja dengan kualitas tidur buruk (p-value : 0,466). Dan tidak terdapat hubungan antara Kualitas Tidur dengan kondisi kelelahan pekerja (p-value : 0,062).

.....Some major accidents on offshore platforms are caused by a lack of awareness and fatigue experienced by workers. Fatigue and lack of awareness in some literature is caused by a lack of good quality and quantity of sleep. The quality and quantity of sleep is affected by the sleep hygiene practiced by workers, the conditions of accommodation and work shifts performed. This study aims to observe of the quantity and quality of sleep, the relationship between sleep hygiene and the quality and quantity of sleep, and to observe the relationship between sleep quality and the aspects of alertness and fatigue experienced by workers. The research was conducted at the offshore platform of PT. X, with 24 workers responding to the questionnaire, and 22 workers using actigraphy tools. Actigraphic data collection was carried out for 14 working days and divided into three different shift groups. From the PSQI 63.1% of respondents had poor sleep quality and 36.9% of respondents had good sleep quality. The lowest average sleep duration based on data collection with actigraphic devices was obtained during the night shift (300 minutes), while the highest sleep duration was obtained by non-shift workers (358 minutes). Actigraphy data shows that the average sleep duration with HVAC A longer than using HVAC B. There were 59.5% of respondents experiencing normal fatigue and 40.5% of respondents experiencing mild fatigue. Almost all respondents had good sleep hygiene

(95.2%) and there was no relationship between sleep hygiene and sleep quality. There was no relationship between sleep quality and worker alertness (p-value:0,466). And there is no relationship between sleep quality and worker fatigue (p-value: 0.062).