

## Jet lag dan faktor-faktor yang berhubungan pada jemaah haji karyawan PT P tahun 1998

Alfa Siti Azizah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=76994&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Ruang lingkup dan Cara penelitian : Jet lag adalah sekumpulan gejala-gejala yang dihubungkan dengan zona waktu dan irama sirkadian, dan berdampak lugs terhadap fisik,mental dan emosional. Masalah jet lag dan kaitannya dengan produktivitas belum terungkap secara jelas, untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang insidensi dan faktor-faktor yang berhubungan dengan jet lag. Penelitian untuk mengetahui insidensi dan faktor-faktor yang berhubungan dengan jet lag dilakukan secara kohort prospektif terhadap 62 orang karyawan PT ` P' yang melakukan perjalanan ibadah haji tahun 1998. Pengumpulan data dilakukan dengan pemeriksaan fisik dan pengisian kuisisioner.

Hasil dan kesimpulan : Insidensi jet lag setelah penerbangan Timur-Barat sebesar 88,71% sedangkan insidensi jet lag setelah penerbangan Barat-Timur 93,55%. Setelah penerbangan Barat-Timur insidensi jet lag berhubungan bermakna secara statistik dengan faktor pra penerbangan (umur, jenis pekerjaan), dan pada penerbangan Timur-Barat faktor yang berhubungan sangat bermakna secara statistik adalah faktor selama penerbangan (aktivitas ringan di pesawat). Insidensi pada kelompok yang tidak berolah raga adalah sebesar 96% yang lebih besar bila dibandingkan dengan insidensi jet lag pada kelompok yang berolah raga dalam hal ini 83,78 %. Derajat jet lag pada penelitian ini hanya ditemukan derajat ringan dan sedang. Pada penerbangan Timur-Barat derajat ringan 77,42%, derajat sedang 11,29%, sedangkan setelah penerbangan Barat-Timur derajat ringan 87,10%, derajat sedang hanya 6,45%. Dengan diketahuinya faktor yang dapat mempengaruhi turunnya insidensi jet lag dapat dilakukan upaya penurunan insidensi jet lag.

*Scope and method of study: Jet lag is a group of symptoms relation with time zone and circadian rhythm. Jet lag affects our physic, mental and emotional. Relationship of jet lag and productivity hasn't been conclusive yet. A Cohort prospective study was conducted in order to know the incidence of jet lag and its related factors, among 62 PT' P ` employees who did the pilgrimage to Mecca in 1998. Data was collected with physical examination, environmental measurement and using questionnaire.*

*Result and conclusion: The jet lag incidence after East-West flight is 88,71%, and after West-East is 93,55 % incidence. After West-East flight, incidence of jet lag is related significant with pre flight factors, such as age and kind of job. After East-West flight, the factor that influence is in flight factor such as light activity. The jet lag incidence of the pilgrims who regularly do physical exercise there is 83,78% while jet lag incidence of who do not physical exercise regularly is 96%. There are only light degree and middle degree of jet lag severity in this study. After East-West flight light degree is 11,29%, middle degree is 77,42%. After West-East flight, light degree jet lag is 6,45% and middle degree jet lag is 87,10%. The result of this study concerning the jet lag incidence and its related factors can be used to control and prevent the jet lag.*