

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. PT PP (Persero) Tbk

PT PP (Pembangunan Perumahan) Persero Tbk atau dikenal dengan nama PP (Persero) Tbk didirikan 26 Agustus 1953 dengan nama NV Pembangunan Perumahan, yang merupakan hasil peleburan suatu Perusahaan Bangunan bekas milik Bank Industri Negara ke dalam Bank Pembangunan Indonesia, dan selanjutnya dilebur ke dalam P.N.Pembangunan Perumahan, suatu Perusahaan Negara yang didirikan tanggal 29 Maret 1961. Kantor pusat PTPP beralamat di Jl. Letjend. TB Simatupang No. 57, Pasar Rebo – Jakarta Timur 13760 – Indonesia.

Maksud dan tujuan PT PP adalah turut serta melakukan usaha di bidang industri, konstruksi, *Engineering – Procurement - Construction (EPC)*, perdagangan, pengelolaan kawasan, layanan jasa peningkatan kemampuan dibidang konstruksi, jasa engineering dan perencanaan, pengembangan serta optimalisasi pemanfaatan sumber daya Perusahaan untuk menghasilkan barang dan/atau jasa yang bermutu tinggi dan berdaya saing kuat.

Kegiatan usaha utama yang saat ini dijalankan oleh PT PP adalah pekerjaan pelaksanaan konstruksi dan investasi, properti, pengelolaan kawasan, instalasi bangunan gedung dan bangunan

sipil, jasa perdagangan bahan komponen bangunan dan peralatan konstruksi, pengelolaan gedung, system development dan pelaksanaan pekerjaan EPC (*Engineering – Procurement – Construction*)

2. PT. Adhi Karya (Persero) Tbk

Nama PT. Adhi Karya untuk pertama kalinya tercantum dalam SK Menteri Pekerjaan Umum dan Tenaga Kerja tanggal 11 Maret 1960. Kemudian berdasarkan PP No. 65 tahun 1961 Adhi Karya ditetapkan menjadi Perusahaan Negara Adhi Karya. Pada tahun itu juga, berdasarkan PP yang sama Perusahaan Bangunan bekas milik Belanda yang telah dinasionalisasikan, yaitu Associate NV, dilebur ke dalam Adhi Karya.

Adhi Karya (Persero) Tbk didirikan tanggal 1 Juni 1974 dan memulai usaha secara komersial pada tahun 1960. Nasionalisasi ini menjadi pemacu pembangunan infrastruktur di Indonesia. Status PN Adhi Karya berubah menjadi Perseroan Terbatas pada 1 Juni 1974, yang disahkan oleh Menteri Kehakiman Republik Indonesia.

ADHI menjadi perusahaan konstruksi pertama yang sahamnya tercatat di Bursa Efek Indonesia. Sebagai perseroan terbuka, ADHI terdorong untuk terus memberikan yang terbaik bagi setiap pemangku kepentingan, termasuk bagi kemajuan industry. Konstruksi di Indonesia yang semakin pesat,

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar yang beralamat di Jalan Metro Tanjung Bunga, Tamalate, Maccini, Sombala, Makassar Sulawesi Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar.

Penelitian ini berlangsung selama 2 (dua) minggu dilakukan di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar. Jumlah sampel pekerja gondola yang dikumpulkan datanya sebanyak 50 orang di perusahaan tersebut. Pengumpulan data terhadap responden dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada para pekerja. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan komputer program SPSS dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi disertai dengan interpretasi tabel dan tabulasi crosstab untuk melihat pengaruh setiap variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun hasil penelitian diuraikan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang Berjudul faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar diperoleh data mengenai karakteristik responden sebagai berikut:

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 5.1
Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur Pada
Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal
Makassar Tahun 2024

Umur	n	%
26-29 tahun	3	6,0
30-39 tahun	21	42,0
40-49 tahun	21	42,0
50-59 tahun	5	10,0
Total	50	100

Sumber : data primer 2024

Dari tabel 5.1 di atas, dapat diketahui bahwa dari 50 responden pada pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar terdapat 3 responden (6,0%) yang berumur 26-29 tahun, 21 responden (42,0%) yang berumur 30-39 tahun, 21 responden (42,0%) yang berumur 40-49 tahun, dan 5 responden (10,0%) yang berumur 50-59 tahun.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pendidikan

Tabel 5.2
Distribusi Responden Berdasarkan Status Pendidikan
Pada Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal
Makassar Tahun 2024

Pendidikan	n	%
SD	4	8,0
SMP	17	34,0
SMA	29	58,0
Total	50	100

Sumber : data primer 2024

Dari tabel 5.2 di atas, dapat diketahui bahwa dari 50 responden, terdapat 4 responden (8,0%) yang memiliki pendidikan terakhir SD, 17 responden (34,0%) yang memiliki pendidikan terakhir SMP dan 29 responden (58,0%) yang memiliki pendidikan terakhir SMA.

2. Analisa Univariat

a. Variabel Kelelahan Kerja

Tabel 5.3
Distribusi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja Pada
Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal
Makassar Tahun 2024

Kelelahan Kerja	n	%
Berat	6	12,0
Ringan	44	88,0
Total	50	100

Sumber : data primer 2024

Dari tabel 5.3 di atas, dapat diketahui bahwa dari 50 responden, terdapat 6 responden (12,0%) yang mengalami kelelahan kerja berat dan 44 responden (88,0%) yang mengalami kelelahan kerja ringan.

b. Variabel Shift Kerja

Tabel 5.4
Distribusi Responden Berdasarkan Shift Kerja Pada
Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal
Makassar Tahun 2024

Shift	n	%
Shift Pagi	28	56,0
Shift Sore	22	44,0
Total	50	100

Sumber : data primer 2024

Dari tabel 5.4 di atas, dapat diketahui bahwa dari 50 responden, terdapat 28 responden (56,0%) yang bekerja shift pagi dan 22 responden (44,0%) yang bekerja shift sore.

c. Variabel Status Gizi

Tabel 5.5
Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada
Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal
Makassar Tahun 2024

Status Gizi	n	%
Kurus	17	34,0
Normal	17	34,0
Gemuk	9	18,0
Obesitas	7	14,0
Total	50	100

Sumber : data primer 2024

Dari tabel 5.5 di atas, dapat diketahui bahwa dari 50 responden, terdapat 17 responden (34,0%) yang mengalami status gizi kurus, 17 responden (34,0%) yang mengalami status gizi normal, 9 responden (18,0%) yang mengalami status gizi

gemuk dan 7 responden (14,0%) yang mengalami status gizi obesitas.

d. Variabel Lama Kerja

Tabel 5.6
Distribusi Responden Berdasarkan Lama Kerja Pada
Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal
Makassar Tahun 2024

Lama Kerja	n	%
>8 jam berisiko	7	14,0
<8 jam tidak berisiko	43	86,0
Total	50	100

Sumber : data primer 2024

Dari tabel 5.6 di atas, dapat diketahui bahwa dari 50 responden, terdapat 7 responden (14,0%) dengan kategori >8 jam kerja dan 43 responden (86,0%) dengan kategori <8 jam kerja.

e. Variabel Kualitas Tidur

Tabel 5.7
Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Pada
Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal
Makassar Tahun 2024

Kualitas Tidur	n	%
Baik	45	90,0
Buruk	5	10,0
Total	50	100

Sumber : data primer 2024

Dari tabel 5.7 di atas, dapat diketahui bahwa dari 50 responden, terdapat 45 responden (90,0%) dengan kategori baik dan 5 responden (10,0%) dengan kategori buruk.

3. Analisa Bivariat

a. Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Tabel 5.8
Hubungan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada
Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal
Makassar Tahun 2024

Shift Kerja	Kelelahan Kerja				total		P - value
	Ringan		Berat		n	%	
	n	%	n	%			
Pagi	26	92,9	2	7,1	28	100	0.385
Sore	18	81,8	4	18,2	22	100	
Total	6	12,0	44	88,0	50	100	

Sumber : data primer 2024

Berdasarkan tabel 5.8 dapat diketahui bahwa dari 28 responden dengan kategori shift pagi yang mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 26 responden (92,9%) dan yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 2 responden (7,1%) sedangkan 22 responden dengan kategori shift sore yang mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 18 responden (81,8%) dan yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 4 responden (18,2%).

Hasil analisis untuk melihat hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT

Vertikal Makassar menggunakan uji Chi- Square, diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,385$ yang menandakan bahwa nilai $p > 0.05$, maka tidak terdapat hubungan antara dua variabel yaitu shift kerja dengan kelelahan kerja dan dapat pula diinterpretasikan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak.

b. Hubungan Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Tabel 5.9
Hubungan Lama Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada
Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal
Makassar Tahun 2024

Lama Kerja	Kelelahan Kerja				total		<i>p-value</i>
	Berat		Ringan		n	%	
	n	%	n	%			
>8 jam	5	71,4	2	28,6	7	100	0.000
<8 jam	1	2,3	42	97,7	43	100	
Total	6	12,0	44	88,0	50	100	

Sumber : data primer 2024

Berdasarkan tabel 5.9 dapat diketahui bahwa dari 7 responden dengan kategori lama kerja >8 jam yang mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 2 responden (28,6%) dan yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 5 responden (71,4%) sedangkan 43 responden dengan kategori lama kerja <8 jam yang mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 42 responden (97,7%) dan yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 1 responden (2,3%).

Hasil analisis untuk melihat hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar menggunakan uji Chi- Square, diperoleh nilai $p\text{ value}=0,000$ yang menandakan bahwa nilai $p<0.05$, maka terdapat hubungan antara dua variabel yaitu lama kerja dengan kelelahan kerja dan dapat pula diinterpretasikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

c. Hubungan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja

Tabel 5.10
Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada
Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal
Makassar Tahun 2024

Status Gizi	Kelelahan Kerja				total		<i>p-value</i>
	Berat		Ringan		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Normal	4	13,8	25	86,2	29	100	1.000
Normal	2	9,5	19	90,5	21	100	
Total	6	12,0	44	88,0	50	100	

Sumber : data primer 2024

Berdasarkan tabel 5.10 dapat diketahui bahwa dari 29 responden dengan kategori status gizi tidak normal yang mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 25 responden (86,2%) dan yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 4 responden (13,8%) sedangkan dari 21 responden dengan kategori status gizi normal yang mengalami kelelahan kerja

ringan sebanyak 19 responden (90,5%) dan yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 2 responden (9,5%).

Hasil analisis untuk melihat hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar menggunakan uji Chi- Square, diperoleh nilai $p\text{ value}=1,000$ yang menandakan bahwa nilai $p>0.05$, maka tidak terdapat hubungan antara dua variabel yaitu status gizi dengan kelelahan kerja dan dapat pula diinterpretasikan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak.

d. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja

Tabel 5.11
Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar Tahun 2024

Kualitas Tidur	Kelelahan Kerja				total		<i>p-value</i>
	Berat		Ringan		n	%	
	n	%	n	%			
Buruk	3	60,0	2	40,0	5	100	0.009
Baik	3	6,7	42	93,3	45	100	
Total	6	12,0	44	88,0	50	100	

Sumber : data primer 2024

Berdasarkan tabel 5.11 dapat diketahui bahwa dari 5 responden dengan kategori kualitas tidur buruk yang mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 2 responden (40,0%) dan yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 3 responden (60,0%) sedangkan dari 45 responden dengan kategori kualitas tidur baik

yang mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 42 responden (93,3%) dan yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 3 responden (6,7%).

Hasil analisis untuk melihat hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar menggunakan uji Chi- Square, diperoleh nilai $p\ value=0,009$ yang menandakan bahwa nilai $p<0.05$, maka terdapat hubungan antara dua variabel yaitu kualitas tidur dengan kelelahan kerja dan dapat pula diinterpretasikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

C. Pembahasan

1. Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar

Shift kerja adalah suatu penetapan atau pergeseran jam kerja dari jam pada umumnya, yang terjadi satu kali dalam 24 jam. Selama satu hari kerja, karyawan yang bekerja dengan sistem shift memiliki kewajiban untuk bekerja pada waktu yang telah ditentukan, misalnya shift pagi, shift malam, atau shift bergilir. Shift kerja berpengaruh terhadap keselamatan dan kesehatan kerja. Hal ini berhubungan dengan irama sirkadian (*Circadian Rhythm*) bekerja pada malam hari menimbulkan kondisi produktivitas kerja lebih rendah di bandingkan dengan produktivitas kerja pada siang hari (Maulani dkk, 2020).

Tidak adanya hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja bahwa nilai $p > 0.05$, dikarenakan pekerja memiliki waktu istirahat yang cukup karena pembagian shift kerja yang sudah di atur untuk setiap pekerja. Menurut asumsi peneliti pekerja yang shift kerjanya sore tidak mengalami kelelahan kerja karena walaupun shift kerjanya sore, mereka memiliki masa kerja yang masih rendah serta beban kerja yang tidak terlalu berat sehingga kelelahan kerja tidak terjadi dan pekerja yang shift kerjanya pagi juga tidak mengalami kelelahan kerja karena walaupun shift kerjanya pagi tetapi ia memiliki tidur yang cukup dan beban kerja yang tidak terlalu berat.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (S. Marselina, 2019), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara faktor shift kerja dengan kelelahan kerja pada pada pengemudi dump truck PT X Distrik KCMB tahun 2012 dengan hasil uji chi-square yaitu nilai $p \text{ value} = 0,332$ lebih besar dari nilai $\alpha = 0,05$ yang menunjukkan bahwa pengemudi yang memiliki shift kerja malam lebih banyak mengalami kelelahan kerja daripada pengemudi yang memiliki shift kerja pagi.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Arfan & Firdaus, 2020), bahwa hasil analisis statistik diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara shift kerja dengan kelelahan kerja dan diperoleh nilai $OR = 2,024$ yang artinya responden pada shift sore

merupakan faktor resiko 2 kali lebih besar mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan responden pada shift kerja pagi.

2. Hubungan Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar

Lama kerja adalah Total lamanya waktu yang digunakan pekerja dalam satu hari. Lama kerja juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja. Lama kerja pada seseorang dapat berdampak positif maupun negatif. Dampak positifnya adalah produktifitasnya perusahaan bertambah besar, sedangkan dampak negatifnya adalah seorang pekerja akan menjadi lelah dan bosan. Bahaya yang ditimbulkan dari lingkungan kerja semakin tinggi jika pekerjaan yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama (Guarango, 2022a).

Adanya hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja yang menandakan bahwa nilai $p < 0.05$, dikarenakan dampak jam kerja berlebihan bisa mengakibatkan menurunnya kualitas tidur malam atau istirahat siang akibat jam kerja yang berlebihan, menurunnya kapasitas kerja fisik akibat timbulnya perasaan mengantuk, lelah, dan menurunnya konsentrasi saat bekerja akibat waktu kerja yang berlebihan. Menurunnya kinerja dapat mengakibatkan kemampuan mental menurun yang berpengaruh terhadap kurangnya Tingkat konsentrasi pekerja dalam melakukan pekerjaan. Seseorang yang

melakukan pekerjaan >8 jam perhari akan menimbulkan risiko, mengalami hal-hal yang tidak diinginkan seperti kecelakaan kerja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Apriliana & Agustina, 2021) dimana diperoleh nilai ($p = 0,003$) < 0,05 artinya terdapat hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja. Hal ini dikarenakan lama kerja menggambarkan rentang waktu kerja yang panjang yang mengakibatkan para pekerja menjadi cepat lelah dan bosan.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Sididi (2021), bahwa Pegawai dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) tidak dapat dianalisis menggunakan uji statistik hal ini dikarenakan tidak terdapat pegawai yang memiliki lama kerja yang tidak memenuhi syarat semua pegawai mempunyai lama kerja yang sesuai dengan standar (≤ 8 jam/hari) yang mengalami keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs). Dengan demikian bahwa pegawai dengan lama kerja yang baik dan mengalami keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) lebih besar daripada pegawai yang mempunyai lama kerja yang baik dan tetapi tidak mengalami keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan lama kerja dengan Musculoskeletal Disorders (MSDs).

3. Hubungan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja pada pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar

Status gizi adalah kondisi Kesehatan yang berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi. Status gizi yang tidak baik dapat berpengaruh terhadap kelelahan, sehingga menyebabkan produktivitas tenaga kerja menurun. Status gizi erat kaitannya dengan produktivitas dan efisiensi kerja. Pengukuran status gizi dilakukan dengan menggunakan kuesioner IMT pada pekerja yang berisi pertanyaan mengenai berat badan pekerja dalam satuan kilogram (kg) dan pertanyaan mengenai tinggi badan dalam satuan meter (m). Data yang telah didapatkan, digunakan untuk menghitung status gizi pekerja.

Tidak adanya hubungan status gizi dengan kelelahan kerja yang menandakan bahwa nilai $p > 0.05$, dikarenakan, dari hasil observasi lapangan, walaupun status gizi tidak berhubungan dengan kelelahan kerja yang mana disebabkan responden sebagian besar memiliki tipe pekerja yang menggunakan kemampuan fisik seperti pemasangan kaca. Serta responden memiliki tingkat status gizi tidak ideal atau obesitas. Namun, tidak semua responden dengan status gizi tidak ideal mengalami kelelahan. Proyek telah menyediakan fasilitas kantin untuk konsumsi makanan dan minuman bagi pekerja agar tidak kekurangan cairan dan mencegah akan terjadinya dehidrasi. Status gizi pekerja tidak berbeda jauh dari standar IMT dan tidak berpengaruh pada produktivitas sehingga ketahanan kerja

tetap tercukupi karena nutrisi pekerja sesuai dengan kecukupan dalam kebutuhan kerja.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Rahayu Puji Ririn, 2018), bahwa tidak selamanya status gizi akan mempengaruhi kelelahan kerja karyawan. Hal ini dibuktikan oleh Triyunita, Ekawati, Lestantyo (2013) dalam penelitiannya pada pekerja bagian weaving PT X Batang yang menyatakan tidak ada hubungan bermakna antara status gizi karyawan dengan kelelahan kerja ($p=0,129$). Dari hasil observasi, CV Sinergie Laundry telah menyediakan air mineral untuk pekerjanya sehingga pekerja tidak kekurangan cairan tubuh saat bekerja, apabila air minum tidak tersedia dan pekerja tidak cukup minum maka akan terkena dehidrasi sehingga akan cepat lelah.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Suryaningtyas (2017), yaitu 11 tenaga kerja dengan persentase 52,4% dari total tenaga kerja. Sebanyak 38,10% dari total tenaga kerja yaitu 8 pekerja mempunyai status gizi gemuk dan 2 (9,50%) orang memiliki status gizi kurus. Hasil dari uji korelasi didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,341. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Hubungan tersebut disebabkan sebagian besar pekerja dengan status gizi kurus dan gemuk mengalami kelelahan tingkat berat.

4. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja pada pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kelelahan kepada seseorang. Gangswisch (2006) menjelaskan bahwa tidur sebelum bekerja adalah salah satu faktor yang penting dan dijelaskan bahwa kualitas serta kuantitas tidur seseorang memiliki dampak yang besar bagi kondisi Kesehatan seseorang. Kurangnya kepuasan tidur dapat menyebabkan seseorang menjadi gelisah, perhatian buyar, sakit kepala, sering menguap atau mengantuk, serta dapat berdampak buruk pada mata seperti bengkak pada kelopak mata, sekitar mata menghitam, konjungtiva memerah, dan perih pada mata.

Adanya hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja yang menandakan bahwa nilai $p < 0.05$, dikarenakan, faktor total waktu tidur atau lama tidur pekerja. Dimana dalam penelitian ini ditemukan ada beberapa responden tidak memiliki waktu tidur yang cukup perharinya. Dalam instrument yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur juga terdapat butir pertanyaan mengenai kekurangan tidur, dan sebagian besar pekerja merasa tidak mendapatkan tidur yang cukup serta merasa hanya mempunyai waktu beberapa jam untuk tidur, sehingga kedua faktor ini saling mendukung untuk menyebabkan kejadian kelelahan pada pekerja gondola. Kualitas tidur yang buruk memengaruhi kondisi fisik dan psikologis seseorang

sehingga dapat menyebabkan kelelahan saat beraktivitas. Dalam jangka waktu yang singkat, kualitas tidur dapat memengaruhi tingkat konsentrasi. Sementara itu, dalam jangka waktu yang lama, kualitas tidur dapat memengaruhi ketahanan tubuh yang berkaitan dengan terjadinya kelelahan.

Penelitian ini sejalan dengan (Amanda dkk, 2017), bahwa kualitas tidur buruk didasarkan oleh gangguan tidur sebanyak (41%) responden mengalami gangguan tidur dalam bentuk kesulitan untuk tidur dan sering terbangun atau bangun lebih awal. kualitas tidur yang buruk pada lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan menurunnya distribusi norepinefrin.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hernayanti & Kurniawidjaja (2022), menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara waktu tidur dengan kejadian fatigue. Tidak ada hubungan artinya kuantitas tidur yang tidak diimbangi dengan kualitas tidur tidak akan mencapai kebutuhan istirahat yang baik dan berpotensi untuk menyebabkan kelelahan saat pagi hari.