

PERBEDAAN WAKTU REAKSI RANGSANG CAHAYA SEBELUM BEKERJA ANTARA  
WAKTU KERJA 14 JAM/HARI DENGAN 24 JAM/HARI PEKERJA PENGECORAN  
BETON PT Z (PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG RUMAH SAKIT X SEMARANG)

RAHMAWATI -- E2A005076  
(2009 - Skripsi)

Dalam pelaksanaan proyek konstruksi sering membutuhkan orang untuk bekerja dengan perpanjangan waktu kerja. Adanya perpanjangan waktu kerja ini menuntut pekerja untuk tetap terjaga dan aktif bekerja hingga malam hari. Hal ini dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh pekerja. Gangguan ritme sirkadian ini merupakan faktor kunci terjadinya kelelahan. Semakin panjang waktu kerja pekerja, maka kelelahannya akan semakin meningkat. Jika kelelahan tersebut tidak dapat dipulihkan, maka pada keesokan harinya pekerja mengawali pekerjaannya dengan kondisi yang lelah. Hal ini dapat menurunkan produktivitas kerjanya. Kelelahan kerja dapat diketahui berdasarkan pengukuran waktu reaksi rangsang cahaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan waktu reaksi rangsang cahaya sebelum bekerja antara pasca perpanjangan waktu kerja 14 jam/hari dengan pasca perpanjangan waktu kerja 24 jam/hari pada pekerjaan konstruksi bagian pengecoran beton PT Z di proyek pembangunan gedung Rumah Sakit X Semarang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian penjelasan (explanatory research) dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja konstruksi bagian pengecoran beton di PT Z dengan jumlah 8 orang. sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 8 orang. pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengukuran kecepatan waktu reaksi rangsang cahaya sebelum bekerja, baik pada pasca perpanjangan waktu kerja 14 jam/hari maupun pasca perpanjangan waktu kerja 24 jam/hari dengan menggunakan alat reaction timer. Analisis data menggunakan uji t-paired dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki waktu reaksi rangsang cahaya sebelum bekerja > 240 millidetik (kategori lelah), baik pada pasca perpanjangan waktu kerja 14 jam/hari maupun pasca perpanjangan waktu kerja 24 jam/hari. Dari uji statistik t-paired diperoleh  $p < 0,05$  dengan nilai  $p = 0,001$ ; maka  $H_0$  ditolak. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan waktu reaksi rangsang cahaya sebelum bekerja antara pasca perpanjangan waktu kerja 14 jam/hari dengan pasca perpanjangan waktu kerja 24 jam/hari pada pekerja pengecoran beton PT Z di proyek pembangunan gedung Rumah Sakit X Semarang.

**Kata Kunci:** kelelahan, konstruksi, perpanjangan waktu kerja