

HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA  
KONSTRUKSI DI PT. X KOTA SEMARANG

VIRGI HESTI ANGGOROKASIH – 25010115130228

(2019 - Skripsi)

Pekerja konstruksi bekerja lebih banyak menggunakan kekuatan fisik yang mengakibatkan beban kerja fisik yang diterima oleh pekerja menjadi berat. Apabila beban kerja fisik yang diterima pekerja meningkat, maka pekerja akan lebih cepat merasakan kelelahan. Selain itu, waktu kerja yang berlebihan pada pekerja konstruksi menyebabkan waktu istirahat dan waktu tidur pekerja menjadi kurang dan berakibat pada menurunnya stamina sehingga pekerja akan cepat mengalami kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan beban kerja fisik dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja konstruksi di PT. X Kota Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja konstruksi di PT. X Kota Semarang yang berjumlah 174 responden dengan jumlah sampel sebanyak 52 responden. Penelitian ini menggunakan *pulse oxymeter* untuk mengukur beban kerja fisik dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Sedangkan *Deary Liewald Reaction Time Tester* digunakan untuk mengukur tingkat kelelahan kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan beban kerja fisik ( $p$ -value = 0,326) dengan kelelahan kerja dan ada hubungan kualitas tidur ( $p$ -value = 0,020) dengan kelelahan kerja. Peneliti menyarankan untuk memperbaiki tempat tinggal (bedeng) yang sudah ada, melakukan pengawasan hygiene dan sanitasi lingkungan tempat tinggal (bedeng) dan melakukan peregangan secara berkala saat bekerja

**Kata Kunci:** beban kerja fisik, kualitas tidur, kelelahan, konstruksi