

**Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan  
Skripsi, 2 Agustus 2025  
Annisa Triya Istiqomah  
024211014**

## **HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA OPERATOR PRODUKSI DI PT HESED INDONESIA**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kesehatan dan keselamatan kerja merupakan aspek penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang aman dan produktif. Salah satu isu yang sering dihadapi oleh pekerja, khususnya operator produksi di sektor industri garmen, adalah kelelahan kerja yang dipengaruhi oleh kualitas tidur yang buruk. Kelelahan tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga menurunkan produktivitas, meningkatkan risiko kecelakaan, dan mengganggu stabilitas operasional perusahaan. Berdasarkan hasil observasi awal di PT Hesed Indonesia, banyak karyawan operator produksi mengalami tanda-tanda kelelahan seperti mengantuk saat bekerja, kurang konsentrasi, dan penurunan kualitas kerja. Faktor penyebab utama yang diidentifikasi adalah kurangnya kualitas tidur akibat beban kerja tinggi dan pola kerja yang tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan kelelahan kerja pada pekerja operator produksi di PT Hesed Indonesia. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan kesehatan kerja, pengelolaan beban kerja, serta perbaikan kebijakan manajemen sumber daya manusia di lingkungan industri garmen.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi cross-sectional yang bersifat analitik observasional. Penelitian dilakukan di PT Hesed Indonesia pada Januari hingga Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja operator produksi yang berjumlah 643 orang. Sampel penelitian berjumlah 87 responden, yang diperoleh melalui rumus Slovin dengan tingkat signifikansi 10%. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah quota sampling berdasarkan karakteristik tertentu dari populasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelelahan kerja adalah kuesioner FAS (*Fatigue Assesment Scale*), dan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data menggunakan analisis Univariat dan Bivariat (*Chi-square*) menggunakan Aplikasi SPSS.

**Hasil** Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia dewasa (100%), berjenis kelamin perempuan (57,5%), memiliki status gizi normal (71,3%), dan masa kerja kurang dari 5 tahun (58,6%). Sebanyak 74,7% responden mengalami kualitas tidur buruk, dan 63,2% mengalami kelelahan kerja berat. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kelelahan kerja ( $p\text{-value} = 0,001$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur yang buruk berkorelasi dengan tingkat kelelahan kerja yang lebih tinggi pada operator produksi di PT Hesed Indonesia.

**Saran:** para pekerja operator produksi di PT Hesed Indonesia perlu meningkatkan lagi kualitas tidurnya serta sering banyak istirahat.

**Kata Kunci :** Kualitas tidur, Kelelahan kerja, operator produksi

**Ngudi Waluyo University**  
**Public Health Study Program**  
**Faculty of Health**  
**Final Assignment, May 20, 2025**  
**Annisa Triya Istiqomah**  
**024211014**

## **RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND WORK FATIGUE IN PRODUCTION OPERATOR WORKERS AT PT HESED INDONESIA**

### **ABSTRACT**

**Background:** Occupational health and safety are crucial aspects in creating a safe and productive work environment. One issue frequently faced by workers, particularly production operators in the garment industry, is work fatigue, which is influenced by poor sleep quality. Fatigue not only impacts individuals but also reduces productivity, increases the risk of accidents, and disrupts the stability of company operations. Based on initial observations at PT Hesed Indonesia, many production operator employees experience signs of fatigue such as drowsiness while working, lack of concentration, and decreased work quality. The main causative factor identified is poor sleep quality due to high workloads and irregular work patterns. This study aims to determine the relationship between sleep quality and work fatigue among production operator workers at PT Hesed Indonesia. It is hoped that the results of this study can contribute to efforts to improve occupational health, workload management, and improve human resource management policies in the garment industry.

**Method:** This study uses a quantitative approach with a cross-sectional study design that is analytical observational. The study was conducted at PT Hesed Indonesia from January to May 2025. The population in this study were all production operator workers totaling 643 people. The research sample consisted of 87 respondents, obtained through the Slovin formula with a significance level of 10%. The sampling technique used was quota sampling based on certain characteristics of the population. The instrument used to measure work fatigue was the FAS (Fatigue Assessment Scale) questionnaire, and sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis used Univariate and Bivariate (Chi-square) analysis using the SPSS Application.

**Results:** The results of the univariate analysis showed that the majority of respondents were adults (100%), female (57.5%), had normal nutritional status (71.3%), and had worked for less than 5 years (58.6%). A total of 74.7% of respondents experienced poor sleep quality, and 63.2% experienced severe work fatigue. The results of the bivariate analysis showed a significant relationship between sleep quality and work fatigue ( $p$ -value = 0.001). These findings indicate that poor sleep quality is correlated with higher levels of work fatigue among production operators at PT Hesed Indonesia.

**Suggestion:** Production operator workers at PT Hesed Indonesia need to improve their sleep quality and take more frequent breaks.

**Keywords:** Sleep quality, work fatigue, production operator