



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

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Kesehatan
Masyarakat (S.K.M)

OLEH :

ANNISA TRIYA ISTIQOMAH

024211014

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDIWALUYO
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Oleh:

ANNISA TRIYA ISTIQOMAH
024211014

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk ujian skripsi untuk mendapatkan gelar Kesehatan masyarakat

Ungaran , 14 Mei 2025

Dosen Pembimbing



Dr. Alfian Afandi, S.KM., M.kes. (Epid.)

NIDN. 0616098802

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul;

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

Oleh:

Annisa Triya Istiqomah

024211014

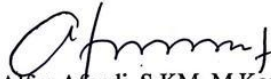
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan
Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,

Pada:

Hari : Senin

Tanggal : 04 Agustus 2025

Ketua / Pembimbing Utama



Dr. Alfian Afandi, S.K.M., M.Kes (Epid)
NIDN. 0616098802

Anggota/Penguji 1



Sri Lestari, S.K.M., M.Kes
NIDN.0630059101

Anggota/Penguji 2



Sri Wahyuni, S.K.M., M.Kes
NIDN.0613117502

Ketua Program Studi



Sri Lestari, S.K.M., M.Kes
NIDN.0630059101



Rekan Fakultas

Fitri Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0627097501

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

IDENTITAS PRIBADI

Nama : Annisa Triya Istiqomah
Tempat, Tanggal lahir : Purworejo, 22 Desember 2002
Jenis kelamin : Perempuan
Alamat : Regonayan, cangkrep lor RT 03/RW 04 kecamatan
Purworejo, kabupaten purworejo.
Domisili : JL.Bandungan, sikunir, Bergas Lor, Kabupaten semarang
Email : Istiqomahannisa23@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

2009 - 2015 : SD N 1 Cangkrep Lor , Purworejo
2015 – 2018 : SMP Muhammadiyah Purworejo
2018 – 2021 : SMK Kesehatan, Purworejo

PENGALAMAN ORGANISASI

2016 -2018 : Anggota PMR yang ada di SMP Muhammadiyah
Purworejo.
2017 – 2021 : Anggota PMR Wira saka yang ada di SMK
Kesehatan Purworejo.

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Annisa Triya Istiqomah

NIM : 024211014

Program studi/Fakultas : Kesehatan Masyarakat/Kesehatan

Dengan ini Menyatakan Bahwa :

1. Skripsi berjudul “ **Hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja operator produksi di PT Hersed Indonesia** “ adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademi berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

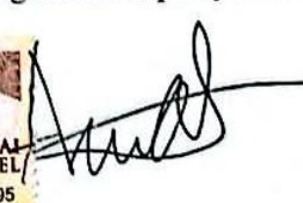
Ungaran, 20 Mei 2025

Pembimbing

Yang membuat pernyataan


Alfani Afandi, S.KM., M.Kes. (Epid)
NIDN.0616098802




Annisa Triya Istiqomah
NIM.024211014

KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Annisa Triya Istiqomah
NIM : 024211014
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada
Pekerja operator produksi di PT Hersed Indonesia

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja produksi di PT Hersed Indonesia” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 20 Mei 2025

Yang membuat pernyataan

Annisa Triya Istiqomah

HALAMAN MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

"Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu beriman."

(Surat Ali Imran ayat 139)

Janganlah mendengarkan apa yang orang lain bicarakan, suatu saat kita harus buktikan bahwa kita pasti bisa melakukan segalanya.

Belajarlh dari masa lalu, hiduplah untuk hari ini, dan berharaplah untuk masa depan.

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 Hersed 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 Hersed 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 Hersed 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 Hersed Indonesia.

Saran: para pekerja operator produksi di PT Hersed 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

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : **“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA OPERATOR PRODUKSI DI PT HESED INDONESIA ”**.

Yang merupakan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Ngudi Waluyo.

Dalam proses penyelesaian Skripsi ini, tidak terlepas dari dukungan serta keterlibatan dari berbagai pihak yang telah membantu dan memberikan segala dukungan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar- besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, Selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns., Eko Susilo, S.Kep., M. Hum, Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Sri Lestari, S.K.M., M.Kes, Selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
4. Bapak Alfian Afandi, S.K.M., M.Kes. (Epid), selaku dosen pembimbing yang sudah memberikan bimbingan, saran, dan masukan kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Pimpinan PT Hased Indonesia, Bapak Rudi selaku HRD dan seluruh staf Perusahaan yang telah membantu dalam pengambilan data dan melakukan penelitian.
7. Cinta pertama saya yaitu ayah saya yang bernama bapak Mimin Suryamin, yang sudah membesarkan saya dan selalu memberikan kasih sayang kepada saya, dan selalu mendidik saya, dan selalu memberikan dukungan untuk saya untuk segala apa yang saya lakukan dan terimakasih atas doa-doa yang bapak selalu doakan untuk anak-anaknya.
8. Pintu Surgaku, Ibu Sri Widodo, Terimakasih selama ini telah memberikan cinta, kasih sayang, kesabaran, dan telah membesarkan dengan setulus hati

ibu, terimakasih juga untuk doa ibu yang selalu mengalir setiap hari untuk penulis agar sukses, dan tercapai apa yang diinginkan.

9. Kepada kakak saya yang bernama Irwan rukmana dan Al Insan rukmana ,terimakasih selama ini selalu memberikan dukungan , semangat, dan Doa untuk adik perempuan satu-satunya ini.
10. Keluarga besar penulis yang selalu membantu dan memberikan dukungan dalam untuk menyelesaikan kuliah ini.
11. Sahabat-sahabatku yang selalu memberikan semangat dan dukungan untuk penulis.
12. Teman- teman mahasiswa PSKM 2021 yang telah memberikan dukungan, Motivasi, dan semangat untuk selama ini dalam masa kuliah.
13. Kepada Harun Anugrah, yang selalu memberikan dukungan, membantu,selalu memberikan support, dan memberikan semangat dalam proses skripsi ini.
14. Semua karyawan PT Hersed Indonesia terimakasih atas waktu, kesediaan, dan kerja sama yang diberikan dalam proses penelitian ini
15. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah bersedia membantu baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak terlepas dari kesalahan dan kekurangan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penyusun mengharapkan saran dan kritik yang yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Ungaran ,2 Agustus 2025

Annisa triya. I

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vii
HALAMAN MOTTO.....	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah dan identifikasi masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Definisi Kelelahan kerja.....	15
B. Jenis Kelelahan Kerja.....	17
C. Akibat Kelelahan Kerja.....	18
D. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kelelahan Kerja.....	19
E. Konsep Dasar Tentang Kualitas Tidur.....	26
F. Kerangka Teoretis.....	33
G. Kerangka Konsep.....	34
H. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36

A. Jenis dan Desain penelitian.....	36
B. Lokasi penelitian.....	37
C. Populasi dan sampel	38
D. Definisi operasional	40
E. Variabel Penelitian	42
F. Pengumpulan data.....	42
G. Etika Penleitian.....	46
H. Pengolahan data	48
I. Analisis data.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Gambaran Umum atau Lokasi Penelitian	53
B. Hasil.....	55
C. Keterbatasan penelitian.....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penilaian Skor Instrument PSQI	27
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	40
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi usia responden	55
Tabel 4. 2 Definisi frekuensi jenis kelamin responden	56
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi status gizi pada responden berdasarkan IMT	57
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Masa Kerja Responden	59
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Masalah kualitas tidur.....	60
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Masalah kelelahan Kerja.....	61
Tabel 4. 7 Distribusi frekuensi hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja..	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 dokumentasi observasi awal.....	11
Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	34
Gambar 2. 2 Kerangka konsep.....	35
Gambar 4. 1 Gambar Peta Lokasi PT Hesed Indonesia.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengajuan EC	71
Lampiran 2 Surat EC.....	72
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Proposal	73
Lampiran 4 Lembar Persetujuan siding	74
Lampiran 5 Informed Consent	75
Lampiran 6 Lembar Kuesioner	77
Lampiran 7 Hasil dokumentasi penelitian.....	82
Lampiran 8 Hasil SPSS.....	87
Lampiran 9 Tabulasi Data	89
Lampiran 10 Lembar Bimbingan.....	93