

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA  
PEKERJA BAGIAN OPERATOR MIXER DI PT. BALIKPAPAN READY**

**MIX**

**SKRIPSI**



**DIAJUKAN OLEH**

**M REKI**

**1911102413204**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH**

**KALIMANTAN TIMUR**

**2023**

**Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja  
Bagian Operator Mixer di PT. Balikpapan Ready Mix**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Kesehatan Masyarakat



**DIAJUKAN OLEH**

**M Reki**

**1911102413204**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH**

**KALIMANTAN TIMUR**

**2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Reki

NIM : 1911102413204

Program Studi/Peminatan : S1 Kesehatan Masyarakat

Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada  
Pekerja Bagian Operator Mixer Di PT. Balikpapan Ready  
Mix

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan saya atau pikiran saya sendiri.

Samarinda, 03 Juli 2023



M. Reki

NIM. 1911102413204

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA**  
**BAGIAN OPERATOR MIXER DI PT. BALIKPAPAN READY MIX**  
**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH:**

**M. REKI**

**1911102413204**

**Disetujui untuk diujikan**

**Pada tanggal, 19 Juli 2023**

**Mengetahui,**  
**Koordinator Mata Ajar Skripsi**

  
  
**Lisa Wabideteri Oktaviani, Ph.D**  
**NIDN. 1108108701**

**Pembimbing**

  
**Ainur Rachman, M.Kes**  
**NIDN. 1123058301**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA  
PEKERJA BAGIAN OPERATOR MIXER DI PT.BALIKPAPAN READY MIX**

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH :**

**M.REKI**

**1911102413204**

**Diseminarkan dan diujikan**

**Pada Tanggal, 14 Juli 2023**

**Penguji I**



**Ferry Fadzlul Rahman, Ph.D**  
**NIDN. 1116029001**

**Penguji II**



**Ainur Rachman, M.Kes**  
**NIDN. 1123058301**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat**



**Siti Amalia, M.PH**  
**NIDN. 1101119301**

## Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Bagian Operator Mixer di PT. Balikpapan Ready Mix

M. Reki<sup>1\*</sup>, Ainur Rachman, M.Kes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email: [muhammadreky07@gmail.com](mailto:muhammadreky07@gmail.com) dan [ar152@umkt.ac.id](mailto:ar152@umkt.ac.id)

---

---

### INTISARI

**Tujuan studi:** Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian operator mixer di PT. Balikpapan Ready Mix.

**Metodologi:** Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasi dan pendekatan cross-sectional. Populasi didalam penelitian ini merupakan seluruh operator mixer di PT. Balikpapan Ready Mix yang berjumlah sebanyak 55 orang pekerja. Jumlah sampel yang diambil sama dengan jumlah populasi yaitu sebanyak 55 orang pekerja. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh dan instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner yang kemudian uji statistik dilakukan dengan menggunakan uji Rank Spearman untuk menganalisis hubungan antara variabel kualitas tidur dan kelelahan kerja.

**Hasil:** Hasil penelitian diperoleh p-value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian operator mixer di PT. Balikpapan Ready Mix.

**Manfaat:** Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan bagi PT. Balikpapan Ready Mix untuk mengatasi masalah kualitas tidur dan kelelahan kerja.

---

---

**Kata Kunci:** *Kualitas Tidur, Kelelahan Kerja, Operator Mixer*

***Relationship Between Sleep Quality and Work Fatigue in Mixer Operator Workers at PT. Balikpapan Ready Mix***

**M. Reki<sup>1\*</sup>, Ainur Rachman, M.Kes<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>:Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email: [muhammadreky07@gmail.com](mailto:muhammadreky07@gmail.com), dan [ar152@umkt.ac.id](mailto:ar152@umkt.ac.id)

---

---

**ABSTRACT**

**Study objective:** *To determine the relationship between sleep quality and work fatigue among mixer operator workers at PT. Balikpapan Ready Mix.*

**Methodology:** *This research is a quantitative research using correlation method and cross-sectional approach. The population in this study are all mixer operators at PT. Balikpapan Ready Mix, totaling 55 workers. The number of samples taken is the same as the total population, namely as many as 55 workers. The sampling technique used saturated sampling and the data collection instrument used a questionnaire. Then statistical tests were carried out using the Spearman Rank test to analyze the relationship between sleep quality and work fatigue.*

**Results:** *The research results obtained p-value = 0.000 ( $p < 0.05$ ) which indicates a relationship between sleep quality and work fatigue in mixer operator workers at PT. Balikpapan Ready Mix.*

**Benefits:** *It is hoped that the results of this research can be used as material for evaluation and consideration for PT. Balikpapan Ready Mix to address the problem of sleep quality and work fatigue.*

---

---

**Keywords :** *Sleep Quality, Work Fatigue, Mixer Operator*

## KATA PENGANTAR



Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis haturkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala, shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad Salallahu 'Alaihi Wassalaam atas rahmat dan kasih-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Operator Mixer Di PT.Balikipapan Ready Mix" yang menjadi salah satu syarat kelulusan sarjana kesehatan masyarakat program studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Pada penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Dengan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali, M.H., M.Kes., Ph.D selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Sri Sunarti, SKM., M.PH selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur



4. Ibu Nida Amalia, M.PH selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
5. Ibu Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D selaku koordinator mata ajar skripsi tahun 2022 program studi S1 Kesehatan Masyarakat.
6. Bapak Ainur Rachman, M.Kes selaku Dosen pembimbing kolaborasi Dosen Mahasiswa yang telah membimbing dan memberikan ilmu, masukan, serta dukungan kepada penulis hingga proposal ini dapat terselesaikan
7. Seluruh staf pengajar dan Civitas Akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur atas segala ilmu serta bimbingan dari awal perkuliahan hingga penulis menyelesaikan proposal penelitian ini.
8. Ayah saya, Sofian Noor dan Ibu saya, Dina Mardiana serta saudara kandung saya, Muhammad Maki yang menjadi sumber semangat, tak henti memberikan kasih sayang dan dukungan hingga penulis menyelesaikan proposal ini.
9. Teman-teman S1 Kesehatan Masyarakat angkatan tahun 2019 dan 2020, terima kasih banyak atas kerja sama dan dukungan kalian.

Walaupun penulis telah berusaha dalam menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karenanya, penulis mengharapkan saran dan kritik membangun kepada para pembaca agar dapat menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan penelitian ini.

Akhir kata, penulis berharap kepada Allah Subhanahu Wata'ala agar membalas segala kebaikan pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penulisan skripsi ini. Penulis juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca serta pihak lain yang memiliki kepentingan serta bermanfaat dalam pengembangan ilmu.

Samarinda 07 April 2022

Penulis

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'M Reki', with a stylized flourish at the end.

M Reki  
NIM. 1911102413204

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR KEASLIAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Kerangka Konsep.....	7
1.6 Hipotesis.....	7
<b>BAB II METODE PENELITIAN.....</b>	<b>8</b>
2.1 Design Penelitian.....	8
2.2 Populasi Dan Sampel.....	8
2.3 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	10
2.4 Definisi Operasional.....	11
2.5 Instrumen Penelitian.....	12
2.6 Prosedur Penelitian.....	13
<b>BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>16</b>
3.1 Hasil Penelitian.....	16
3.2 Pembahasan.....	23

<b>BAB IV KESIMPULAN DAN IMPLIKASI.....</b>	<b>27</b>
4.1 Kesimpulan .....	27
4.2 Saran .....	28
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>30</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Definisi Operasional .....	12
Tabel 3. 1 Distribusi Frekuensi Responden.....	18
Tabel 3. 2 Distribusi Frekuensi Responden.....	19
Tabel 3. 3 Distribusi Frekuensi Responden.....	20
Tabel 3. 4 Distribusi Frekuensi Responden.....	20
Tabel 3. 5 Distribusi Frekuensi Responden.....	22
Tabel 3. 6 Tabulasi Silang Kualitas Tidur .....	23

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual.....	7
--------------------------------------	---

## DAFTAR SINGKATAN

- K3 : Keselamatan dan Kesehatan Kerja
- WHO : World Health Organization
- UU : Undang-Undang
- ILO : International Labour Organization
- BPJS : Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Ketenagakerjaan
- SOP : Standard Operational Procedure
- KTT : Kuesioner Kualitas Tidur
- PSQI : The Pittsburgh Sleep Quality Index
- IFRC : International Fatigue Research Committee

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Diri.....
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....
Lampiran 3 Surat Tempat Penelitian.....
Lampiran 4 Kuesioner.....
Lampiran 5 Konsultasi Dosen Pembimbing.....
Lampiran 6 Sitasi Jurnal.....
Lampiran 7 Hasil Perhitungan SPSS.....
Lampiran 8 Dokumentasi.....
Lampiran 9 Hasil Uji Turnitin.....