

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN *SHIFT* KERJA DAN KUALITAS TIDUR DENGAN  
KELELAHAN KERJA PADA *SECURITY*  
DI KECAMATAN PADANG UTARA  
TAHUN 2024**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
Pendidikan Strata 1 Kesehatan Masyarakat



Oleh :

Hafizatul Husni  
2013201027

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG  
TAHUN 2024**

## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, Agustus 2024

### **Hafizatul Husni**

Hubungan *Shift* Kerja dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada *Security* di Kecamatan Padang Utara Tahun 2024

xiv, 65 halaman, 9 tabel, 2 gambar, 14 lampiran

### **ABSTRAK**

*Internasional labour Organization* (ILO) tahun 2021 merilis setiap tahunnya terdapat dua juta tenaga kerja meninggal dikarenakan kecelakaan kerja yang diakibatkan oleh kelelahan dan lebih dari 65% pekerja di Indonesia mengunjungi poli kesehatan perusahaan dengan keluhan kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *shift* kerja dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada *security* di Kecamatan Padang Utara Tahun 2024.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Agustus 2024. Responden pada penelitian ini berjumlah 96 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *quota sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat.

Hasil penelitian diperoleh bahwa *security* yang mengalami lelah sebanyak 39,6%. *Security* dengan *shift* kerja berisiko sebanyak 39,6% dan sebanyak 55,2% *security* memiliki kualitas tidur yang buruk. Ada hubungan *shift* kerja dengan kelelahan kerja dengan ( $p= 0,000$ ) dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja ( $p= 0,000$ ) pada *security* di Kecamatan Padang Utara Tahun 2024.

*Shift* kerja dan kualitas tidur merupakan faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada *security* di Kecamatan Padang Utara tahun 2024. Di harapkan *security* yang memiliki *shift* malam untuk memperhatikan waktu istirahat mereka dan sebelum mulai bekerja, pastikan untuk tidur cukup 7-8 jam untuk menimalisir rasa kantuk saat bekerja. Untuk tempat yang memperkerjakan *security* sebaiknya dapat mempertimbangkan kembali *security* yang masih mempunyai pekerjaan lain diluar dan dapat memberikan *safety talk* tentang pentingnya tidur yang berkualitas.

**Daftar Bacaan : 32 (2011-2024)**

**Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Kualitas Tidur, *Security*, *Shift* Kerja**

# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Thesis, August 2024

## **Hafizatul Husni**

*Relationship between Work Shifts and Sleep Quality with Work Fatigue in Security in Padang Utara District in 2024*

*xiv, 65 pages, 9 tables, 2 figures, 14 appendices*

### **ABSTRACT**

*The International Labour Organization (ILO) in 2021 released that every year there are two million workers die due to work accidents caused by fatigue. more than 65% of workers in Indonesia visit company health clinics with complaints of fatigue. This research aims to determine the relationship between work shifts and sleep quality with work fatigue in security in Padang Utara District in 2024.*

*This research is a quantitative research with a cross sectional study design. This research was conducted in March-August 2024. Respondents in this research amounted to 96 people with a sampling techniques using the quota sampling method. Data were collected through interviews using questionnaire. Then univariate and bivariate are used of security analyze the data.*

*The results of the research showed that 39.6% of security experienced fatigue. Security officers with work shifts were at risk of 39.6% and 55.2% of security officers had poor sleep quality. There was a relationship between work shifts and work fatigue ( $p = 0.000$ ) and sleep quality with work fatigue ( $p = 0.000$ ) in security officers in Padang Utara District in 2024.*

*Shift work and sleep quality are factors related to work fatigue in security in Padang Utara District in 2024. It is expected that security guards who have risky shifts (night) will pay attention to their rest time and before starting work, make sure to get enough sleep 7-8 hours to minimize drowsiness while working. places that employ security, should reconsider security who still have other jobs outside, to provide safety about the importance of quality.*

**Reading list : 32 (2011-2024)**

**Keywords: job Fatigue, Sleep Quality, Security, Work Shift**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Hafizatul Husni

NIM : 2013201027

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Judul : Hubungan *Shift* Kerja dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada *Security* di Kecamatan Padang Utara Tahun 2024.

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

Padang, Agustus 2024

Pembimbing I

(Yulia, M.Kes)

Pembimbing II



(Asep Irfan, M.Kes)

Disahkan oleh  
Ketua STIKes Alifah Padang



Dr. Fanny Ayudia, S.SiT, M.Biomed

## PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Hafizatul Husni  
Nim : 2013201027  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat  
Judul : Hubungan *Shift* Kerja dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada *Security* di Kecamatan Padang Utara Tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji seminar hasil pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

## DEWAN PENGUJI

Pembimbing I  
Yulia, M.Kes

(.....)

Pembimbing II  
Asep Irfan, M.Kes

(.....)

Penguji I  
Dian Paramitha Asyari, M.Kes

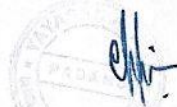
(.....)

Penguji II  
Nizwardi azkha, SKM, MPPM, M.pd,  
M.si

(.....)

Disahkan oleh

Ketua STIKes Alifah Padang



Dr. Fanny Ayudia, S.SiT, M.Biomed