

ABSTRAK

Nama : Maghfirah Faiza Chairani
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Judul : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Petugas Pemadam Kebakaran di Suku Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan Kecamatan Matraman Tahun 2022

Kelelahan kerja merupakan keadaan seseorang yang ditandai dengan lelahnya fisik maupun psikis akibat pekerjaan, sehingga dapat menurunkan produktivitas kinerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Petugas Pemadam Kebakaran di Suku Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan Kecamatan Matraman Tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain studi penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling, dengan sampel penelitian sebanyak 48 petugas. Adapun hasil univariat menunjukkan proporsi tertinggi yakni tidak kelelahan (54,2%), usia < 35 tahun (52,1%), masa kerja \geq 5 tahun (68,75%), tidak memiliki riwayat penyakit (89,6%), dan kualitas tidur buruk (68,75%). Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa variabel yang berhubungan dengan kelelahan kerja adalah kualitas tidur (p-value = 0,035), sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan kelelahan kerja yaitu usia (p-value = 0,546), masa kerja (p-value = 0,815), dan riwayat penyakit (p-value = 0,649). Sehingga disarankan bagi instansi untuk tetap menerapkan program peregangannya pelaksanaan olahraga dan senam untuk mengatasi kelelahan kerja petugas, membuat program berupa promosi kesehatan dengan melakukan edukasi terkait pentingnya menjaga kualitas tidur, serta kembali menerapkan medical check up secara rutin. Selain itu, pekerja disarankan untuk menjaga pola makan yang sehat dan mengurangi minuman yang mengandung kafein, serta memperbaiki jam tidur malam menjadi lebih awal.

Kata Kunci: kelelahan kerja, petugas pemadam kebakaran, usia, masa kerja, riwayat penyakit, kualitas tidur

6 BAB, 99 Halaman, 8 Tabel, 2 Gambar, 6 Lampiran

Pustaka : 32 (2009 – 2021)

ABSTRACT

Name : Maghfirah Faiza Chairani
Study Program : Kesehatan Masyarakat
Title : *Associated Factors of Work Fatigue on Firefighters in Matraman District Fire and Rescue Service in 2022*

Work fatigue is a person's condition characterized by physical and psychic fatigue due to work, so that it can reduce performance productivity. This study aims to determine the Factors Related to Work Fatigue in Firefighters in the Matraman District Fire and Rescue Service Tribe in 2022. This type of research is quantitative with a cross-sectional research study design. The sampling technique used a simple random sampling technique, with a research sample of 48 officers. The univariate results showed the highest proportions, namely not fatigue (54.2%), age < 35 years (52.1%), working period \geq 5 years (68.75%), no history of disease (89.6%), and poor sleep quality (68.75%). Based on the results of statistical tests, it is known that the variables related to work fatigue are sleep quality (p-value = 0.035), while variables that are not related to work fatigue are age (p-value = 0.546), length of service (p-value = 0.815), and history of disease (p-value = 0.649). So it is advisable for agencies to continue to implement stretching programs for the implementation of sports and gymnastics to overcome work fatigue of officers, create programs in the form of health promotion by conducting education related to maintaining sleep quality, and re-implementing medical check-ups regularly. In addition, workers are advised to maintain a healthy diet and reduce caffeine-containing drinks, as well as improve the nighttime hours to be earlier.

Keywords: *work fatigue, firefighters, age, length of service, history of illness, quality of sleep*
6 Chapters, 99 Pages, 8 Tables, 2 Pictures, 6 Attachments
References : 32 (2009 – 2021)