

Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kelelahan pada Petugas Pemadam Kebakaran = Association between Sleep Quality and Fatigue among Firefighters

Mayang Kamila Nuraini, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920545921&lokasi=lokal>

Abstrak

Petugas pemadam kebakaran (damkar) bekerja selama 24 jam untuk melayani masyarakat yang membutuhkan pertolongan untuk operasi kebakaran, operasi penyelamatan orang di darat/air/ketinggian, evakuasi hewan liar, edukasi pencegahan kebakaran di masyarakat, serta pengujian mutu dan investigasi kebakaran. Agregat pekerja berisiko terkena health hazards, damkar yang memiliki waktu kerja dan waktu istirahat yang tak menentu membuat pekerja rentan mengalami kualitas tidur buruk dan berakibat pada kejadian kelelahan. Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan kelelahan pada petugas Sudin Damkar Jakarta Timur. Variabel kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan variabel kelelahan diukur menggunakan kuesioner Subjective Self Rating Test (SSRT). Penelitian menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain penelitian cross-sectional, terdapat 60 responden sebagai subjek penelitian dengan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Hasil analisis univariat menggunakan uji proporsi distribusi frekuensi menunjukkan 61,7% responden memiliki kualitas tidur buruk serta 80% mengalami kelelahan tingkat ringan. Hasil analisis bivariat menggunakan Somers'd menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan kelelahan pada petugas Sudin Damkar Jakarta Timur ($p = 0,004$) dengan kualitas tidur baik akan menurunkan tingkat kelelahan ($dyx = +0,259$). Hasil penelitian ini digunakan sebagai dasar bagi perawat komunitas pekerja dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan untuk memberikan intervensi kesehatan bagi pekerja agar memiliki kualitas tidur baik sehingga dapat mengurangi kejadian kelelahan yang dapat memberikan efek negatif bagi pekerja.

.....Firefighters work for 24 hours a day to serve people who need help with fire operations, ground/water/high-altitude rescue operations, wild animals evacuations, fire prevention education, and quality testing and fire investigations. Workers are at risk of health hazards, firefighters who have irregular working and resting time make workers vulnerable to poor sleep quality and leads to increased fatigue. The result of this study aimed to identify the association between sleep quality and fatigue among East Jakarta Fire and Rescue sub-Department Officers. Sleep quality variables were measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, while fatigue variables were measured using the Subjective Self Rating Test (SSRT) questionnaire. The research design used analytical quantitative methods with cross-sectional, there were 60 people as respondents who selected using purposive sampling technique. Univariate analysis using frequency distribution tests showed that 61.7% of respondents had poor sleep quality and 80% experienced mild fatigue. Bivariate analysis using somers'd showed that there is a significant relationship between sleep quality and fatigue among East Jakarta Fire Department Officers ($p = 0.004$), which good sleep quality decreasing fatigue ($dyx = +0.259$). The results of this study are used as a basis for community nurses to improve their knowledge and skills to provide health interventions for workers with sleep quality so that they can reduce the incidence of fatigue that can have negative effects on workers.