

ABSTRAK

SPBU 41.552.01 merupakan SPBU Pertamina yang dimiliki dan dikelola oleh Pertamina. SPBU ini beroperasi selama 24 jam dengan mempekerjakan pekerja selama 4 hari dalam 3 *shift* (pola waktu kerja) yaitu pagi, siang dan malam. Berdasarkan pengamatan dilokasi penelitian, untuk *shift* pagi dan siang antrian pengisian bahan bakar bensin tak pernah sepi sedangkan untuk *shift* malam pengisian bahan bakar bensin terkadang sepi pada saat dini hari sehingga karyawan merasakan ngantuk dan cuaca yang dingin. Selain itu juga karyawan mengalami adanya perubahan porsi tidur setiap minggunya, kurangnya waktu terhadap keluarga, dan kurangnya sosialisasi antar warga sekitar yang disebabkan karena pergantian *shift* kerja yang dilakukan tiap harinya.

Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk memperbaiki sistem *shift* kerja dan meminimalkan keluhan fisik yang terjadi pada pekerja dengan menggunakan kuesioner dampak *shift* kerja dan pengukuran denyut nadi dengan jumlah sampel sebanyak 16 responden. Kuesioner dampak shift kerja digunakan untuk mengetahui keluhan pekerja terhadap performansi, kesehatan, dan psikososial. Untuk dapat mengetahui tingkat beban kerja, dilakukan pengujian denyut nadi pada pekerja yang menggunakan sistem *shift* kerja dengan jumlah responden yang sama dengan cara pengujian dilakukan pada saat sebelum bekerja, saat bekerja, dan setelah bekerja. Hasil uji denyut nadi kemudian diolah dengan menggunakan pengujian hipotesis *One Way Anova* untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *shift* pagi, *shift* siang dan *shift* malam.

Hasil kuesioner dampak *shift* kerja menunjukkan banyaknya keluhan yang dirasakan pekerja shift malam di karenakan siklus irama tubuh (*circadian rhythms*) dan dari hipotesis Anova Satu arah menunjukkan perbedaan signifikan antara denyut nadi shift pagi, shift siang dan shift malam pada saat bekerja. Sehingga mengusulkan perubahan jadwal shift kerja dari 3 shift kerja dengan 4 hari kerja 1 hari libur menjadi 3 shift kerja dengan 6 hari kerja 2 hari libur.

Kata kunci: dampak *shift* kerja, performansi, kesehatan, psikososial, irama tubuh, denyut nadi

ABSTRACT

SPBU 41.552.01 is Pertamina gas station that is owned and managed by Pertamina. These gas station outlets are in operation for 24 hours by hire workers for 4 days in 3 shifts of each (pattern of working time), those are in the morning, at noon and at night. Based on observations of the location study, in the morning and afternoon shifts, the queue of filling fuel petrol has never been quiet. While at night shift, the queue of filling fuel petrol is sometimes quiet at dawn so employees feel sleepy and cold. In addition, the employees face the changing of the sleep portion in every week. They are lack of family time and lack of socialization with the society around because of the changing of the shift every day.

Therefore, the study is conducted to improve the work shift system and to minimize physical complaints that happened to the employees. This study uses questionnaire of impact of work shift and measurement of the pulse with number of sample is 16 respondents. The work shift impact questionnaire is used to determine the employees' complaints toward performance, health and psycho-social. To know the level of the work load, testing the pulse on workers using a shift system of work with the same number of respondents is done at the time before work, at work, and after work. The result of the pulse is then processed by using One Way ANOVA hypothesis testing to see whether there are significant differences between the morning shift, day shift and night shift.

The questionnaires result of working shift shows how many lamentations felt by night shift worker because of circadian rhythms and from the one way ANOVA hypothesis show the significant difference between pulse of the morning shift workers, afternoon shift workers and night shift workers. As the result to propose the schedule alternation work shift from 3 days of work shift with 4 days of work and 1 day off to 3 days of work shift with 6 days of work and 2 days off.

Keywords: *impact of shift work, performance, health, psychosocial, pulse*