

# **HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA, STRES KERJA DAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA**

**Studi Observasional Analitik pada Pegawai di PT. PLN (Persero) UP2B  
Kalimantan**

Skripsi

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat  
untuk memperoleh derajat Sarjana Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

Farah Muthia Rivai  
1910912320026



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
BANJARBARU**

**Mei, 2023**

Skripsi

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA, STRES KERJA DAN STATUS  
GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA  
Studi Observasional Analitik pada Pegawai di PT. PLN (Persero) UP2B  
Kalimantan**

Dipersiapkan dan disusun oleh

**Farah Muthia Rivai**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 2 Mei 2023

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing Utama

**Ihya Hazairin Noor, SKM., MPH**

Anggota Dewan Penguji Lain

**Mufatihatul Aziza Nisa, SKM., M.KKK**

Pembimbing Pendamping

**M. Irwan Setiawan, S.Gz., M.Gz**

**Dian Rosadi, SKM., MPH**

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



**Lily Khairiyati, SKM., MPH**

Koordinator Program Studi: Kesehatan Masyarakat

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 18 April 2023



*Farah*

Farah Muthia Rivai

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA, STRES KERJA, DA STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA

(Studi Observasional Analitik pada Pegawai di PT. PLN (Persero) UP2B Kalimantan)

Farah Muthia Rivai

Kelelahan kerja memicu terjadinya kecelakaan kerja. Terdapat kasus kecelakaan kerja di Indonesia disebabkan karena kelelahan kerja. Hasil penelitian sebelumnya di PT. PLN (Persero) terdapat pegawai kelelahan kerja dengan beban kerja yang berat, namun hasilnya tidak berhubungan. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis kembali hubungan beban kerja dengan instrumen berbeda kemudian menambahkan variabel lain yang belum diteliti yaitu stres kerja dan status gizi terhadap kelelahan kerja pada pegawai PT. PLN (Persero) UP2B Kalimantan. Berjenis penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel diperoleh melalui teknik *purposive sampling* dan didapatkan 54 responden. Studi dilaksanakan di bulan maret 2023 di PT PLN (Persero) UP2B Kalimantan. Uji *chi square* menggunakan taraf kepercayaan 95% untuk analisis data. Hasil studi menjelaskan bahwasanya ada hubungan beban kerja ( $p\text{-value}= 0,006$ ) dan stres kerja ( $p\text{-value}=0,007$ ) terhadap kelelahan kerja, dan tidak terdapat hubungan antara status gizi terhadap kelelahan kerja ( $p\text{-value}= 0,112$ ). Berdasarkan hal tersebut, instansi dapat melakukan peninjauan beban kerja kembali dengan jangka waktu yang ideal agar terhindar dari beban kerja tinggi dan mengagendakan kegiatan *refreshing* sebagai apresiasi karena atas pencapaian target perusahaan.

**Kata kunci:** Kelelahan kerja, beban kerja, stres kerja, status gizi

## **ABSTRACT**

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD, WORK STRESS AND NUTRITIONAL STATUS WITH WORK FATIGUE***

***Analytical Observational Study on Employees at PT. PLN (Persero) UP2B Kalimantan***

**Farah Muthia Rivai**

*Work fatigue triggers work accidents. There are cases of work accidents in Indonesia caused by work fatigue. The results of previous research at PT. PLN (Persero) has exhausted employees with a heavy workload, but the results are not related. The purpose of this study is to re-analyze the relationship of workload with different instruments then add other variables that have not been studied, namely work stress and nutritional status to work fatigue in PT employees. PLN (Persero) UP2B Kalimantan. Analytical observational research type with cross sectional design. Samples were obtained through purposive sampling techniques and 54 respondents were obtained. The study will be conducted in March 2023 at PT PLN (Persero) UP2B Kalimantan. The chi square test uses a 95% confidence level for data analysis. The results of the study explained that there was a relationship between workload ( $p$ -value = 0.006) and work stress ( $p$ -value = 0.007) on work fatigue, and there was no relationship between nutritional status and work fatigue ( $p$ -value = 0.112). Based on this, agencies can review the workload again with an ideal period of time to avoid high workloads and schedule refreshing activities as appreciation for achieving company targets.*

***Keywords: Work fatigue, workload, work stress, nutritional status***

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA, STRES KERJA DAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA (Studi Observasional Analitik pada Pegawai di PT. PLN (Persero) UP2B Kalimantan)”** tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Kedokteran Dr. dr. Istiana, M.Kes yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian. Koordinator Program Studi Kesehatan Masyarakat Laily Khairiyati, SKM., MPH yang telah memberikan kesempatan dalam pelaksanaan penelitian. Unit Pengelola P2M dan Skripsi Anggun Wulandari, SKM., M.Kes yang telah memberikan kesempatan dalam pelaksanaan penelitian.

Dosen pembimbing utama Ihya Hazairin Noor, SKM., MPH dan dosen pendamping Muhammad Irwan Setiawan, S.Gz., M.Gz yang telah berkenan dalam memberikan saran serta arahan dalam penyusunan skripsi ini. Kedua dewan penguji Mufatihatul Aziza Nisa, SKM., M.KKK dan Dian Rosadi, SKM., MPH yang telah memberikan kritik dan saran sehingga penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.

Manager Unit Pelaksana Pengatur Beban PT. PLN (Persero) Kalimantan dan bagian Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Lingkungan (K3L) dan Keamanan

terkait atas izin yang diberikan sehingga penelitian ini bisa dilaksanakan serta bantuan fasilitas terkait kelancaran kegiatan penelitian di lapangan. Serta seluruh pegawai yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Kedua orang tua penulis Suleman Rivai dan Yuni Mahrita serta keluarga besar yang sampai saat ini selalu memberikan motivasi, semangat, dukungan, saran, serta bantuan finansial selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. . Teman-teman yang sudah bersama-sama dengan saya ada Aida, Devi, Inan, Indira, Nensy, Miranda, Riana, Pute, Dinda, Ghina, Sahabat Lama Squad, yang telah menemani dan gabung bersama saya dalam mengerjakan penelitian dan skripsi saya, memberikan motivasi, semangat, do'a dan bantuannya dalam pelaksanaan kuliah sampai hingga di tahap akhir ini. Juga teman-teman mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat angkatan 2019 serta khususnya teman-teman peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) angkatan 2019. Serta semua pihak yang telah memberikan banyak bantuan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan Kesehatan Masyarakat khususnya pada bidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja.

Banjarbaru, April 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I     PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	8
BAB II     TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Kelelahan Kerja.....	13
B. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja.....	22
BAB III    LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS .....	41
A. Landasan Teori.....	41
B. Kerangka Teori.....	43
C. Kerangka Konsep.....	43



	D. Hipotesis Penelitian .....	44
BAB IV	METODE PENELITIAN .....	45
	A. Rancangan Penelitian .....	45
	B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	45
	C. Instrumen Penelitian .....	47
	D. Variabel Penelitian.....	54
	E. Definisi Operasional .....	55
	F. Prosedur Penelitian .....	58
	G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	61
	H. Cara Analisis Data .....	62
	I. Tempat dan Waktu Penelitian .....	64
BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN .....	65
	A. Analisis Univariat .....	65
	B. Analisis Bivariat.....	76
BAB VI	PENUTUP.....	91
	A. Simpulan.....	91
	B. Saran .....	91
	DAFTAR PUSTAKA .....	94