

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA, MASA KERJA DAN STATUS GIZI TERHADAP KELELAHAN KERJA

**(Studi Observasional Analitik pada Pekerja Karet di PT. Balimas
Agroperdana)**

Skripsi

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

Oleh:

Ahmad Nasrul Aziz
2110912310027



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

Januari, 2025

Skripsi

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA, MASA KERJA DAN
STATUS GIZI TERHADAP KELELAHAN KERJA
(Studi Observasional Analitik pada Pekerja Karet di PT. Balimas
Agroperdana)**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Ahmad Nasrul Aziz

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal **06 Januari 2025**

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Mufatihatul Aziza Nisa, SKM., M.KKK

Anggota Dewan Penguji Lain



Ihya Hazairin Noor, SKM., MPH

Pembimbing Pendamping



Fakhriyah, S.Si.T., MKM



Muhammad Irwan Setiawan, S.Gz., M.Gz

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



Djan Rosadi, 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 kesarjanaan 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, 2 Januari 2025



Ahmad Nasrul Aziz

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA, MASA KERJA DAN STATUS GIZI TERHADAP KELELAHAN KERJA

(Studi Observasional Analitik pada Pekerja Karet di PT. Balimas Agroperdana)

Kelelahan yaitu mekanisme yang bisa memberi perlindungan pada tubuh agar jauh dari kerusakan yang menyebabkan penurunan kinerja dan mengakibatkan kecelakaan kerja. Kelelahan kerja pada pekerja karet dapat terjadi akibat dari beberapa faktor, seperti status gizi, beban kerja, dan masa kerja. Penelitian ini ditujukan guna melihat korelasi diantara beban kerja, masa kerja, serta status gizi terhadap kelelahan kerja pada pekerja karet di PT. Balimas Agroperdana. Penelitian memanfaatkan penggunaan desain cross-sectional dengan sampel 48 responden dengan memanfaatkan penggunaan teknik *accidental sampling* dari total populasi 86 pekerja. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan pengukuran dengan *pulse oximeter*, timbangan dan *microtoise*. Hasil uji *fisher's exact* memperlihatkan bahwasanya tidak didapati hubungan antara beban kerja ($p\text{-value}=0,412$), masa kerja ($p\text{-value}=0,219$) terhadap kelelahan kerja dan hasil uji *chi-square* memperlihatkan adanya hubungan diantara status gizi ($p\text{-value}=0,032$) terhadap kelelahan kerja. Diharapkan pihak PT. Balimas Agroperdana dapat memberikan edukasi terkait krusialnya menjaga pola makan dan gaya hidup sehat.

Kata kunci: Kelelahan kerja, beban kerja, masa kerja, status gizi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD, WORKING PERIOD AND NUTRITIONAL STATUS ON WORK FATIGUE

(Analytical Observational Study of Rubber Workers at PT. Balimas Agroperdana)

Fatigue is a mechanism that can protect the body from damage that causes decreased performance and results in work accidents. Work fatigue in rubber workers can occur as outcomes of several factors, such as workload, length of service, nutritional status. This study is aimed to determine the relationship between workload, length of service and nutritional status on work fatigue in rubber workers at PT. Balimas Agroperdana. This study employed a cross-sectional design with sample of 48 respondents using accidental sampling technique from a total population of 86 workers. The study instrument employed a questionnaire and measurements with a pulse oximeter, scales and microtoise. Fisher's exact outcomes reveal that there is no relationship between workload (p -value=0.412), work experience (p -value=0.219) and work fatigue and the outcomes of the chi-square reveal that there is a relationship between nutritional status (p -value=0,032) on work fatigue. It is hoped that PT. Balimas Agroperdana can provide education regarding the importance of maintaining a healthy diet and lifestyle

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA, MASA KERJA DAN STATUS GIZI TERHADAP KELELAHAN KERJA (Studi Observasional Analitik pada Pekerja Karet di PT. Balimas Agroperdana)”** tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya selama masa perkuliahan dan pengerjaan laporan tugas akhir ini.
2. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M. Pd., FISPH., FISCM yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam melaksanakan penelitian.
3. Koordinator Program Studi Kesehatan Masyarakat, Dian Rosadi, SKM., MPH yang telah memberikan kesempatan dalam penelitian.
4. Unit pengelola Skripsi dan P2M Anggun Wulandari, SKM., M. Kes yang telah memberikan kesempatan dalam penelitian.
5. Dosen pembimbing utama Mufatihatul Aziza Nisa, SKM., MKKK, Dosen pembimbing pendamping Fakhriyah, S.Si.T., MKM, yang telah berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian laporan tugas akhir ini.
6. Kedua dewan penguji Ihya Hazairin Noor, SKM., MPH dan Muhammad Irwan Setiawan, S. Gz., M. Gz, yang berkenan memberikan kritik dan saran sehingga laporan tugas akhir ini menjadi semakin baik.
7. Kepada PT. Balimas Agroperdana dan unit terkait atas izin yang diberikan sehingga penelitian ini bisa dilaksanakan serta bantuan fasilitas terkait kelancaran kegiatan penelitian di lapangan.

8. Abah Subchan dan Ibu Istiqomah yang telah mendidik dan membesarkan penulis dalam limpahan kasih sayang dan membantu material untuk memenuhi keperluan penulis dan keperluan dalam menyelesaikan laporan tugas akhir. Terima kasih atas apa yang telah diberikan kepada penulis yang tidak bisa dibandingkan dan digantikan dengan apapun selamanya.
9. Saudara tersayang penulis kepada Nur Khakimatul Faizah, Nur Aula Muflichah, Ahmad Salmanun Najikh, Ahmad Maulal Kholish yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat.
10. Keluarga besar Subchis *Generation* yang telah melindungi, menasehati, memberikan doa, dukungan, dan semangat yang tidak didapatkan dimanapun, memberikan berbagai saran saat penulis mengalami kesulitan dan membantu material untuk memenuhi keperluan penulis dan keperluan dalam menyelesaikan laporan tugas akhir.
11. Keluarga besar K3 Progressio 2021 dan rekan-rekan mahasiswa PSKM 2021, terimakasih atas doa, semangat, dukungan, dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 2 Januari 2025



Ahmad Nasrul Aziz

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Definisi Kelelahan Kerja.....	11
B. Jenis Kelelahan Kerja.....	12
C. Mekanisme Terjadinya Kelelahan kerja.....	13
D. Dampak Kelelahan Kerja	15
E. Faktor Penyebab Kelelahan Kerja.....	16
F. Pengukuran Kelelahan Kerja.....	25
G. Manajemen Kelelahan Kerja.....	27
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	29
A. Landasan Teori.....	29
B. Kerangka Teori.....	31
C. Kerangka Konsep	32
D. Hipotesis.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian	33

B.	Populasi dan Sampel	33
C.	Instrumen Penelitian.....	35
D.	Variabel Penelitian	41
E.	Definisi Operasional.....	41
F.	Prosedur Penelitian	43
G.	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	47
H.	Cara Analisis Data.....	49
I.	Tempat dan Waktu Penelitian	50
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN		51
A.	Karakteristik Responden	51
B.	Analisis Univariat	52
C.	Analisis Bivariat.....	58
D.	Keterbatasan Penelitian.....	67
BAB VI PENUTUP		68
A.	Kesimpulan	68
B.	Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA		71
LAMPIRAN.....		76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Variabel Kelelahan Kerja	36
4.2. Klasifikasi Tingkat Beban Kerja	38
4.3. Definisi Operasional	41
5.1. Distribusi dan Frekuensi Karakteristik Responden	51
5.2. Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Pada Pekerja Karet di PT. Balimas Agroperdana	53
5.3. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Pada Pekerja Karet di PT. Balimas Agroperdana	54
5.4. Distribusi Frekuensi Masa Kerja Pada Pekerja Karet di PT. Balimas Agroperdana	56
5.5. Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Pekerja Karet di PT. Balimas Agroperdana	57
5.6. Hubungan Antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Karet di PT. Balimas Agroperdana	58
5.7. Hubungan Antara Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Karet di PT. Balimas Agroperdana.....	61
5.8. Hubungan Antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Karet di PT. Balimas Agroperdana.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1. Kerangka Teori Hubungan Beban Kerja, Masa Kerja dan Status Gizi Terhadap Kelelahan Kerja	30
3.2. Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Beban Kerja, Masa Kerja dan Status Gizi Terhadap Kelelahan Kerja	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Permintaan Data
2. Surat Izin Penelitian
3. Surat Balasan Izin Penelitian
4. Surat Keterangan Kelaikan Etik
5. Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
6. *Informed Consent*
7. Kuesioner Penelitian
8. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
9. Output Hasil SPSS Karakteristik Responden
10. Output Hasil SPSS Univariat
11. Output Hasil SPSS Bivariat