

HUBUNGAN DURASI KERJA, STATUS GIZI, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT

(Studi Observasional Analitik di RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin)

Skripsi

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

Diajukan Oleh:
Dwi Febrina Sulistya
2210912320027



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

Juni, 2026

Skripsi

**HUBUNGAN DURASI KERJA, STATUS GIZI, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT**

(Studi Observasional Analitik di RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin)

Dipersiapkan dan disusun oleh

Dwi Febrina Sulistya

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal **3 Juni 2026**

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Rudi Fakhriadi, SKM., M.Kes (Epid)

Anggota Dewan Penguji Lain



Mufatihatul Aziza Nisa, SKM., M.KKK

Pembimbing Pendamping



Siti Aisviah Solechah, S.KG., M.Si



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

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



Dian Rosadi, SKM., MPH

Koordinator Program Studi: Kesehatan Masyarakat

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah 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, 03 Juni 2026


Dwi Febrina Sulistya

ABSTRAK

HUBUNGAN DURASI KERJA, STATUS GIZI, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT

**(Studi Observasional Analitik di RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh
Banjarmasin)**

**Dwi Febrina Sulistya, Rudi Fakhriadi, Siti Aisyah Solechah, Mufatihatul
Aziza Nisa, Muhammad Irwan Setiawan**

Menurut International Labour Organization (ILO) tahun 2021, sekitar dua juta pekerja meninggal setiap tahun akibat kecelakaan terkait kelelahan kerja. Sejalan dengan ini, studi pendahuluan di RSUD dr. H. Moch. Ansari Saleh (2023) menemukan 45,1% perawat mengalami kelelahan kerja. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan durasi kerja, status gizi, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja perawat di RSUD dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. Penelitian kuantitatif ini menggunakan rancangan observasional analitik berdesain cross-sectional. Sampel sebanyak 68 responden dari total 520 perawat ditentukan melalui accidental sampling menggunakan rumus Lemeshow. Instrumen penelitian meliputi lembar durasi kerja, Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan 58,82% responden mengalami kelelahan kerja, 52,94% berdurasi kerja risiko tinggi, 63,24% berstatus gizi tidak normal, dan 67,65% memiliki kualitas tidur buruk. Analisis bivariat membuktikan hubungan signifikan antara durasi kerja ($p = <0,001$; PR = 7,909), status gizi ($p = 0,032$; PR = 3,462), dan kualitas tidur ($p = 0,004$; PR = 5,440) dengan kelelahan kerja. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara durasi kerja, status gizi, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja perawat di RSUD dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin.

Kata kunci: Kelelahan kerja, Durasi kerja, Status gizi, Kualitas tidur

ABSTRACT

RELATION OF WORK DURATION, NUTRITIONAL STATUS, AND SLEEP QUALITY TO WORK FATIGUE AMONG NURSES

(An Analytical Observational Study at RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh)

Dwi Febrina Sulistya, Rudi Fakhriadi, Siti Aisyah Solechah, Mufatihatul Aziza Nisa, Muhammad Irwan Setiawan

The International Labour Organization (ILO) reported in 2021 that fatigue-related occupational accidents contribute to nearly two million worker fatalities each year. Aligning with this global issue, a 2023 preliminary study at RSUD dr. H. Moch. Ansari Saleh revealed that 45.1% of its nurses experienced work fatigue. The primary objective of this research was to examine how working hours, dietary conditions, and sleep patterns correlate with occupational fatigue experienced by the nursing staff at RSUD dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. This investigation applied an observational analytic framework with a cross sectional format. A total of 68 participants were drawn from a pool of 520 nursing staff members utilizing accidental sampling and Lemeshow's calculation. Data extraction involved shift duration records, the KAUPK2 questionnaire for measuring exhaustion, the PSQI for sleep evaluation, and physical measurements to assess dietary status. Data analysis was conducted using the Chi-Square test at a 95% confidence level. The results indicated that 58.82% of respondents experienced work fatigue, 52.94% had high-risk work durations, 63.24% exhibited abnormal nutritional status, and 67.65% reported poor sleep quality. Bivariate analysis confirmed significant associations between work duration ($p = <0.001$; $PR = 7.909$), nutritional status ($p = 0.032$; $PR = 3.462$), sleep quality ($p = 0.004$; $PR = 5.440$), and work fatigue. In conclusion, work duration, nutritional status, and sleep quality are significantly associated with work fatigue among nurses at the investigated hospital

Keywords : Work fatigue, Work duration, Nutritional status, Sleep quality

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN DURASI KERJA, STATUS GIZI, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT**”, 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. Penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak selama pengerjaan skripsi. Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan karunia dan rahmat-Nya selama masa perkuliahan dan pengerjaan laporan tugas akhir ini.
2. Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCM. selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi penyusunan skripsi.
3. Dian Rosadi, SKM, MPH. selaku Koordinator Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi penyusunan skripsi.
4. Anggun Wulandari, SKM, M.Kes. dari Unit Pengelola Skripsi dan P2M yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi penyusunan skripsi.

5. Rudi Fakhriadi, SKM., M.Kes (Epid). dan Siti Aisyah Solechah, S.KG., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi.
6. Mufatihatul Aziza Nisa, SKM., M.KKK. dan Muhammad Irwan Setiawan, S.Gz., M.Gz. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan untuk perbaikan skripsi.
7. Direktur Rumah Sakit Umum Daerah Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin dan unit terkait atas izin yang diberikan sehingga penelitian ini bisa dilaksanakan serta bantuan fasilitas terkait kelancaran kegiatan penelitian ini di lapangan.
8. Kedua orang tua, Bapak Herry Isdaryoko, S.Ap., M.A. dan Ibu Norjanah, S.Ap. yang selalu memberikan dukungan, baik secara moril maupun materil. Serta saudari, Endah Nursetya Ningsih, S.Ak. yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat FKIK ULM Angkatan 2022, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas semua dukungan, sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

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

Banjarbaru, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Kelelahan Kerja.....	13
1. Tanda dan Gejala Kelelahan	14
2. Dampak Kelelahan Kerja.....	15

3. Faktor Penyebab Kelelahan	16
B. Perawat.....	32
1. Definisi Perawat.....	32
2. Tugas dan Fungsi Perawat	33
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	35
A. Landasan Teori.....	35
B. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB IV METODE PENELITIAN	39
A. Rancangan Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel	39
C. Instrumen Penelitian	40
D. Variabel Penelitian.....	44
E. Definisi Operasional	44
F. Prosedur Penelitian	46
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	48
H. Cara Analisis Data	49
I. Tempat dan Waktu Penelitian	50
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Karakteristik Responden	51
B. Analisis Univariat	53
C. Analisis Bivariat.....	65
1. Analisis Hubungan Durasi Kerja dengan Kelelahan Kerja.....	66
2. Analisis Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja	69

3. Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja.....	74
BAB VI PENUTUP	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	78

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN