

**HUBUNGAN BEBAN KERJA, RITME SIRKADIAN DAN STATUS
GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA
PADA PERAWAT**

(Studi observasional analitik RSUD Ratu Zalecha Martapura)

Skripsi

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

Oleh
Anita Salsabilla Aprilia Adzra
2110912220014



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

Desember, 2024

Skripsi

**HUBUNGAN BEBAN KERJA, RITME SIRKADIAN DAN
STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA
PADA PERAWAT**

(Studi observasional analitik RSUD Ratu Zalecha Martapura)

Dipersiapkan dan disusun oleh

Anita Salsabilla Aprilia Adzra

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal **24 Desember 2024**

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama




Ihya Hazairin Noor, SKM., MPH

Anggota Dewan Penguji Lain



Dr. Musafaah, SKM., M.KM

Pembimbing Pendamping



**Muhammad Irvan Setiawan, S.Gz.,
M.Gz**



Fakhriyah, S.SiT., MKM

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 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, 24 Desember 2024



Anita Salsabilla Aprilia Adzra

ABSTRAK

HUBUNGAN BEBAN KERJA, RITME SIRKADIAN DAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT

(Studi observasional analitik RSUD Ratu Zalecha Martapura)

Anita Salsabilla Aprilia Adzra

Kelelahan merupakan suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga tubuh dapat melakukan pemulihan setelah istirahat. Berdasarkan data *International Labour Organization* (ILO) tahun 2018, setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal akibat kecelakaan kerja yang sebagian disebabkan oleh kelelahan kerja, sementara berdasarkan Profil Keselamatan dan Kelelahan Kerja Nasional tahun 2020 mencatat 526 kasus kelelahan kerja, dan data Ditjen Pembinaan Pengawasan Ketenagakerjaan tahun 2021 menunjukkan 7.298 kasus kecelakaan kerja, dengan 9% di antaranya disebabkan oleh kelelahan kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* pada 124 perawat ruang rawat inap RSUD Ratu Zalecha Martapura, yang diambil dari populasi 180 orang dengan teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian meliputi kuesioner KAUPK2 untuk kelelahan kerja, kuesioner beban kerja oleh Nursalam, *Morningness-Eveningness Questionnaire* (MEQ) untuk ritme sirkadian, dan observasi Indeks Massa Tubuh untuk status gizi. Hasil uji chi-square menunjukkan hubungan signifikan antara beban kerja (p value = 0,002), ritme sirkadian (p value = 0,024), dan status gizi (p value = 0,008) terhadap kelelahan kerja. Oleh karena itu, perawat disarankan untuk memanfaatkan waktu istirahat secara optimal, menerapkan gaya hidup sehat, dan mengikuti pelatihan pengelolaan kelelahan kerja guna menjaga energi, daya tahan tubuh, serta kualitas pelayanan kepada pasien.

Kata kunci: Kelelahan kerja, beban kerja, ritme sirkadian, status gizi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD, CIRCADIAN RHYTHM, AND NUTRITIONAL STATUS WITH WORK FATIGUE AMONG NURSES

(Analytical Observational Study at RSUD Ratu Zalecha Martapura)

Anita Salsabilla Aprilia Adzra

Fatigue is a protective mechanism for the body to avoid further damage so that the body can recover after rest. Based on 2018 International Labor Organization (ILO) data, every year as many as two million workers die due to work accidents, some of which are caused by work fatigue, while based on the 2020 National Work Safety and Fatigue Profile, 526 cases of work fatigue were recorded, and data from the Directorate General of Labor Inspection Development 2021 showed 7,298 work accident cases, with 9% of them caused by work fatigue. This research used quantitative methods with a cross-sectional design on 124 inpatient nurses at Ratu Zalecha Hospital, Martapura, taken from a population of 180 people using a proportional random sampling technique. Research instruments include the KAUPK2 questionnaire for work fatigue, workload questionnaire by Nursalam, Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ) for circadian rhythm, and Body Mass Index observation for nutritional status. The results of the chi-square test showed a significant relationship between workload ($p = 0.002$), circadian rhythm ($p = 0.024$), and nutritional status ($p = 0.008$) on work fatigue. Therefore, nurses are advised to make optimal use of rest time, adopt a healthy lifestyle, and participate in work fatigue management training to maintain energy, endurance, and quality of service to patients.

Key words: *Work fatigue, workload, circadian rhythm, nutritional status*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur selalu terpanjat atas kehadiran Allah SWT atas segala limpah rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN BEBAN KERJA, RITME Sirkadian dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja pada Perawat (Studi observasional analitik RSUD Ratu Zalecha Martapura)”** tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagai 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. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Bapak Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M. Pd, FISPH, FISCAM yang telah memberi kesempatan maupun fasilitas dalam melaksanakan penelitian.
2. Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat, Bapak Dian Rosadi, SKM., MPH yang telah memberikan kesempatan dalam penelitian.
3. Unit Pengelola KTI dan P2M, Anggun Wulandari, SKM., M. Kes yang telah memberikan monitoring dan evaluasi dalam penyusunan skripsi.
4. Dosen pembimbing utama, Bapak Ihya Hazairin Noor, SKM., MPH. Kemudian, dosen pembimbing pendamping Bapak Muhammad Irwan Setiawan, S.Gz., M.Gz yang berkenan memberikan berbagai saran, masukan maupun arahan selama pembuatan skripsi ini.
5. Kedua dewan penguji Ibu Dr. Musafaah, SKM., M.KM dan Ibu Fakhriyah, S,Si.T., MKM yang telah memberikan kritik dan saran sehingga skripsi yang dibuat menjadi

semakin baik

6. Direktur Rumah Sakit Umum Daerah Ratu Zalecha Martapura dan unit terkait atas izin yang diberikan sehingga penelitian ini bisa dilaksanakan serta bantuannya sehingga kegiatan penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
7. Ayah, Mama, dan Kakak yang telah memberi kepercayaan, motivasi, doa, semangat, dan masukan selama awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini sehingga penulis merasa terdukung dalam menjalani perkuliahan. Terima kasih karena selalu ada di setiap langkah peneliti dan selalu siap menjadi bahu pada saat peneliti merasa tidak mampu. Skripsi ini peneliti persembahkan sebagai rasa terima kasih yang tiada henti.
8. Sahabat-sahabat saya dan rekan mahasiswa kesehatan masyarakat angkatan 2021 serta rekan-rekan mahasiswa peminatan K3, terima kasih atas doa, semangat dan dukungan yang telah diberikan kepada penelitian hingga detik ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, tetapi penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Banjarbaru, 24 Desember 2024



Anita Salsabilla Aprilia Adzra

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN 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	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Tinjauan Umum Kelelahan Kerja.....	11
B. Faktor Penyebab Kelelahan Akibat Kerja	16
C. <i>Fatigue Risk Management Systems</i>	22
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	25
A. Landasan Teori	25
B. Kerangka Teori.....	27
C. Kerangka Konsep	28
D. Hipotesis	28
BAB IV METODE PENELITIAN	29
A. Rancangan Penelitian	29

B.	Populasi dan Sampel.....	29
C.	Instrumen Penelitian.....	32
D.	Variabel Penelitian	37
E.	Definisi Operasional.....	37
F.	Prosedur Penelitian.....	40
G.	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	42
H.	Cara Analisis Data.....	45
H.	Tempat dan Waktu Penelitian	46
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....		47
A.	Karakteristik Responden	47
B.	Analisis Univariat.....	48
C.	Analisis Bivariat	58
BAB VI PENUTUP		71
A.	Kesimpulan.....	71
B.	Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA		74
LAMPIRAN.....		79

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4. 1	Perhitungan proposi sampel.....	28
4. 2	Indikator Variabel Kelelahan Kerja.....	30
4. 3	Uraian Kuesioner Beban Kerja.....	31
4. 4	Kategori Beban Kerja.....	32
4. 5	Uraian Kuesioner Ritme Sirkadian.....	32
4. 6	Klasifikasi Status Gizi.....	35
4. 7	Definisi Operasional Hubungan Beban Kerja, Ritme Sirkadian, dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Perawat.....	36
5.1	Distribusi dan Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Unit Kerja RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	51
5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Beban Kerja pada Responden di RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	53
5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Ritme Sirkadian pada Responden di RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	55
5.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi pada Responden di RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	57
5.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja pada Responden di RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	58
5.6	Analisis Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Responden di RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	60
5.7	Analisis Hubungan antara Ritme Sirkadian dengan Kelelahan Kerja Pada Responden di RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	62
5.8	Analisis Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Responden di RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Kerangka Teori Hubungan Beban Kerja, Ritme Sirkadian, dan Status Gizi dengan Kejadian Kelelahan pada Perawat.....	24
3.2 Kerangka konsep penelitian menurut teori Granjean.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	74
2	Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada KESBANGPOL.....	75
3	Surat Izin Penelitian dari KESBANGPOL.....	76
4	Surat Izin Penelitian dari RSUD Ratu Zalecha Martapura.....	77
5	Surat Keterangan Kelayakan Etik Penelitian.....	78
6	Lembar Pernyataan Sebelum Persetujuan (PSP).....	79
7	Lembar Pernyataan Persetujuan Sebelum Penelitian.....	81
8	Lembar Hasil Pengisian Kuesioner.....	82
9	Output Hasil SPSS Analisis Univariat.....	88
10	Output Hasil SPSS Analisis Bivariat.....	89
11	Dokumentasi.....	92
12	Rekapitulasi Data Penelitian.....	93