

HUBUNGAN LAMA KERJA, RITME SIRKADIAN, KONDISI KESEHATAN, DAN NUTRISI DENGAN KELELAHAN KERJA

**(Studi Observasional Analitik Pada Petugas Pelayanan Teknik
PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan Banjarbaru)**

Skripsi

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

Oleh

Nurhalizah Rahmah

2110912220036



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

Januari, 2026

Skripsi

HUBUNGAN LAMA KERJA, RITME SIRKADIAN, KONDISI KESEHATAN, DAN NUTRISI DENGAN KELELAHAN KERJA

(Studi Observasional Analitik pada Petugas Pelayanan Teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan Banjarbaru)

Dipersiapkan dan disusun oleh

Nurhalizah Rahmah

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 14 Januari 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



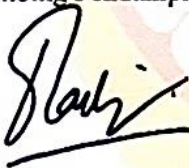
Mufatihatul Aziza Nisa, SKM., M.KKK

Anggota Dewan Penguji Lain



Fahrini Yulidasari, SKM., MPH

Pembimbing Pendamping



Laily Khairiyati, SKM., MPH



Misna Tazkiah, SKM., M.Kes

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 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, 14 Januari 2026



Nurhalizah Rahmah

ABSTRAK

HUBUNGAN LAMA KERJA, RITME SIRKADIAN, KONDISI KESEHATAN, DAN NUTRISI DENGAN KELELAHAN KERJA

(Studi Observasional Analitik Pada Petugas Pelayanan Teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan Banjarbaru)

Nurhalizah Rahmah

Kelelahan adalah suatu kondisi ketika kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Menurut *International Labour Organization* (ILO) tahun 2018 setiap tahun terdapat sebanyak 2,78 juta pekerja meninggal akibat kecelakaan kerja yang sebagian disebabkan oleh kelelahan kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan hubungan antara lama kerja, ritme sirkadian, kondisi kesehatan, dan nutrisi dengan kelelahan kerja pada petugas pelayanan teknik di PT PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh petugas pelayanan teknik berjumlah 39 petugas pelayanan teknik dengan teknik sampling yaitu total sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner *Subjective Self Rating Test* (SSRT) untuk kelelahan kerja, *Morningness-Eveningness Questionnaire* (MEQ) untuk ritme sirkadian, kuesioner kondisi kesehatan, dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara lama kerja ($p\text{ value} = 0,011$), ritme sirkadian ($p\text{ value} = 0,017$), kondisi kesehatan ($p\text{ value} = 0,034$), dan nutrisi ($p\text{ value} = 0,042$) terhadap kelelahan kerja. Oleh karena itu, petugas pelayanan teknik disarankan untuk menerapkan gaya hidup sehat, termasuk konsumsi nutrisi seimbang serta meningkatkan konsumsi air putih, dan memanfaatkan waktu istirahat secara optimal serta tidur yang cukup untuk menjaga energi dan daya tahan tubuh agar terhindar dari kelelahan.

Kata kunci: Kelelahan kerja, lama kerja, ritme sirkadian, kondisi kesehatan, nutrisi

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN WORKING LENGTH, CIRCADIAN RHYTHMS, HEALTH CONDITIONS, AND NUTRITION WITH WORK FATIGUE

(Analytical Observational Study on Technical Service Officers at PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan Banjarbaru)

Nurhalizah Rahmah

Fatigue is a condition where there is a loss of efficiency and a decrease in work capacity and body endurance. According to the International Labour Organization (ILO) in 2018, every year there are 2.78 million workers who die due to work accidents, some of which are caused by work fatigue. The purpose of this study is to explain the relationship between work duration, circadian rhythm, health condition, and nutrition with work fatigue in technical service officers at PT PLN (Persero) Banjarbaru Customer Service Unit. This study uses a quantitative method with a cross-sectional design. The population of this study was all 39 technical service officers with a sampling technique of total sampling. The research instruments included the Subjective Self Rating Test (SSRT) questionnaire for work fatigue, the Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ) for circadian rhythm, a health condition questionnaire, and the Food Frequency Questionnaire (FFQ). The results of the chi-square test showed a significant relationship between work duration (p value = 0.011), circadian rhythm (p value = 0.017), health condition (p value = 0.034), and nutrition (p value = 0.042) with work fatigue. Therefore, technical service officers are advised to adopt a healthy lifestyle, including consuming balanced nutrition and increasing water consumption, and making optimal use of rest time and getting enough sleep to maintain energy and endurance to avoid fatigue.

Keywords: *Work fatigue, work duration, circadian rhythm, health condition, nutrition*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN LAMA KERJA, RITME Sirkadian, Kondisi KESEHATAN, DAN NUTRISI (Studi observasional analitik Pada Petugas Pelayanan Teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan Banjarbaru)”**.

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 Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCAM. Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat, Dian Rosadi, SKM., MPH. Tim P2M dan Skripsi, Anggun Wulandari, SKM., M.Kes.

Dosen pembimbing utama, Mufatihatul Aziza Nisa, SKM., M.KKK dan dosen pembimbing pendamping, Laily Khairiyati, SKM., MPH yang telah memberikan banyak bantuan, saran, dan masukan sehingga penelitian hingga penyusunan skripsi berjalan dengan baik sampai akhir. Kedua dewan penguji, Fahrini Yulidasari, SKM., MPH dan Misna Tazkiah, SKM., M.Kes yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun terhadap penyusunan skripsi.

Pimpinan PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan Banjarbaru atas izin dan bantuan fasilitas terkait kelancaran kegiatan penelitian di lapangan sehingga penelitian ini bisa dilaksanakan.

Kedua orang tua tercinta dan saudara penulis yang memberikan banyak dukungan, dorongan, dan doa dalam menempuh pendidikan selama awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.

Sahabat penulis, teman-teman peminatan K3, dan rekan mahasiswa kesehatan masyarakat yang memberikan dukungan dan kebersamaan dalam suka maupun duka saat melalui proses penelitian yang panjang hingga penyelesaian skripsi ini,

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca

Banjarbaru, 14 Januari 2026

Penulis

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.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Definisi Kelelahan Kerja	11
B. Faktor Penyebab Kelelahan Kerja	12
C. Dampak Kelelahan Kerja.....	25
D. Pengukuran Kelelahan Kerja	26
E. Pencegahan dan Pengendalian Kelelahan Kerja.....	28
F. Petugas Pelayanan Teknik	30
BAB III LANDASAN TEORI.....	31
A. Landasan Teori	31
B. Kerangka Teori	33
C. Kerangka Konsep	34

D. Hipotesis Penelitian	34
BAB IV METODE PENELITIAN	35
A. Rancangan Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel.....	35
C. Instrumen Penelitian	36
D. Variabel Penelitian	41
E. Definisi Operasional	41
F. Prosedur Penelitian	43
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	44
H. Cara Analisis Data	45
I. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Karakteristik Responden.....	47
B. Analisis Univariat	47
C. Analisis Bivariat	58
D. Keterbatasan Penelitian	67
BAB VI PENUTUP	68
A. Simpulan.....	68
B. Saran	68
LAMPIRAN	