



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PRODUKSI  
CETAKAN KEMASAN PLASTIK DI PT X  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**NURISMA HANDAYANI  
1910713132**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2023**



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PRODUKSI  
CETAKAN KEMASAN PLASTIK DI PT X  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat**

**NURISMA HANDAYANI**

**1910713132**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2023**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nurisma Handayani

NRP : 1910713132

Tanggal : 23 Juni 2023

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 23 Juni 2023

Yang Menyatakan,



Nurisma Handayani

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurisma Handayani  
NRP : 1910713132  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Produksi Cetakan Kemasan Plastik Di PT X Tahun 2023

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 23 Juni 2023

Yang menyatakan,



Nurisma Handayani

## PENGESAHAN

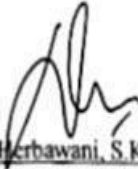
Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nurisma Handayani  
NRP : 1910713132  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana  
Judul Skripsi : Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan  
Kerja Pada Pekerja Produksi Cetakan Kemasan Plastik Di  
PT X Tahun 2023

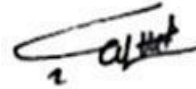
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Afif Amir Amrullah, S.Kp., M.K.K.K  
Ketua Penguji



Chahya Kharin Herbawani, S.Keb., Bd., M.K.M  
Penguji I



Dr. Chandravani Simanjorang, S.K.M., M.Epid  
Penguji II (Pembimbing)



Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 23 Juni 2023



Arga Buntara, SKM., MPH  
Koor. Prodi Kesehatan Masyarakat  
Program Sarjana

# FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PRODUKSI CETAKAN KEMASAN PLASTIK DI PT X TAHUN 2023

Nurisma Handayani

## Abstrak

Kasus kecelakaan yang terjadi pada pekerja produksi cetakan kemasan plastik PT X diduga akibat kelelahan kerja yang berasal dari dua faktor, yaitu faktor individu dan pekerjaan seperti mengangkat bahan olahan yang berat dan licin. Oleh karena itu untuk mencegah terjadi kecelakaan berikutnya, maka perlu penelitian lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja produksi cetakan kemasan plastik di PT X tahun 2023. Populasi penelitian ini berjumlah 73 pekerja dengan sampel sebanyak 69 pekerja yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Desain penelitian yang digunakan adalah desain *cross-sectional*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner (SOFI dan PSQI) dan pengukuran secara langsung (timbangan berat badan dan stature meter). Data dianalisis secara bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil analisis menunjukkan variabel yang memiliki hubungan signifikan dengan kelelahan kerja antara lain usia ( $p\text{-value}= 0,043$ ), kualitas tidur ( $p\text{-value}= 0,010$ ), kebiasaan merokok ( $p\text{-value}= 0,003$ ), masa kerja ( $p\text{-value} = 0,003$ ), beban kerja kategori berat ( $p\text{-value}= 0,022$ ), dan waktu kerja ( $p\text{-value}= 0,004$ ). Sedangkan status gizi ( $p\text{-value}= 0,754$ ) tidak berhubungan dengan kelelahan kerja. Disarankan bagi pekerja agar dapat meningkatkan gaya hidup sehat seperti mengurangi secara perlahan konsumsi rokok, tidak melakukan aktivitas pekerjaan yang melebihi kemampuan tubuh, dan mengoptimalkan pemanfaatan alat bantu.

**Kata Kunci:** Karakteristik Pekerja, Karakteristik Pekerjaan, Kelelahan kerja, Pekerja Produksi

# **FACTORS RELATED TO WORK FATIGUE ON PLASTIC PACKAGING INJECTION MOULD PRODUCTION WORKERS AT COMPANY X IN 2023**

**Nurisma Handayani**

## **Abstract**

The accident in company X's plastic packaging injection mould production workers was thought to be due to work fatigue stemming from two factors, namely individual and work factors such as lifting heavy and slippery processed materials. Therefore, to prevent the next accident, further research is needed. This study aims to determine factors related to work fatigue in plastic packaging mold production workers at PT X in 2023. This research was a cross-sectional design, with population of this study consisted of 73 workers, and 69 workers as samples were selected using a purposive sampling technique. Data collection used questionnaires (SOFI and PSQI) and direct measurements (weight scales and stature meters). Data were analyzed bivariately using chi-square test. Analysis of result shows that variables with significant relationship for work fatigue are age (p-value = 0.043), sleep quality (p-value = 0.010), smoking habits (p-value = 0.003), years of service (p-value = 0.003), heavy category workload (p-value = 0.022), and working time (p-value = 0.004). Meanwhile, nutritional status (p-value = 0.754) was unrelated to work fatigue. For recommendations, workers needs to improve their healthy lifestyle, such as slowly reducing cigarette consumption, work according to the body's ability, and optimizing the use of assistive devices.

**Keyword** : Employees Characteristics, Job Characteristics, Production Worker, Work Fatigue

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang disusun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Adapun judul yang diteliti mengenai “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Produksi Cetakan Kemasan Plastik Di PT X Tahun 2023”. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Secara khusus rasa terima kasih penulis ucapkan kepada responden dan *General manager* perusahaan yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian; Ibu Dr. Chandrayani Simanjorang, S.K.M., M.Epid. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dan meluangkan waktu untuk memberikan arahan, semangat, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini; Bapak Afif Amir Amrullah, S.Kp., M.K.K.K. dan Ibu Chahya Kharin Herbawani, S.Keb., Bd., M.K.M. selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dalam penyusunan serta penyempurnaan skripsi ini.

Tidak lupa penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada orang tua tercinta, Edy Masud (Ayah) dan Tioh (Ibu) serta keluarga yang telah banyak memberikan doa dan dukungan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Serda Tiardi Kusuma D.P dan seluruh teman-teman yang telah membantu serta memberikan dukungan selama penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat kekurangan, maka dari itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Jakarta, 8 Juni 2023

Penulis



Nurisma Handayani



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat.....	5
I.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Pengertian Kelelahan Kerja.....	7
II.2 Proses Terjadinya Kelelahan.....	8
II.3 Jenis Kelelahan Kerja.....	9
II.4 Gejala Kelelahan Kerja.....	10
II.5 Faktor Penyebab Kelelahan Kerja.....	11
II.6 Dampak Kelelahan Kerja.....	20
II.7 Upaya Penanggulangan Kelelahan Kerja.....	21
II.8 Pengukuran Kelelahan Kerja.....	22
II.9 Penelitian Terkait.....	26
II.10 Kerangka Teori.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
III.1 Kerangka Konsep.....	31
III.2 Definisi Operasional.....	32
III.3 Hipotesis Penelitian.....	34
III.4 Desain Penelitian.....	34
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	36
III.8 Instrumen Penelitian.....	36
III.9 Pengolahan Data.....	38
III.10 Analisis Data.....	39
III.11 Etika Penelitian.....	40

BAB IV PEMBAHASAN.....	42
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	42
IV.2 Hasil Penelitian.....	43
IV.3 Pembahasan.....	47
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V PENUTUP.....	63
V.1 Kesimpulan.....	63
V.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Pengelompokan Hasil IMT.....	13
Tabel 2	Klasifikasi Peringkat Kelelahan Dengan Metode SOFI.....	24
Tabel 3	Penelitian Terkait.....	26
Tabel 4	Definisi Operasional.....	32
Tabel 5	Hasil Perhitungan Jumlah Sampling.....	35
Tabel 6	<i>Coding Data</i> .....	38
Tabel 7	Distribusi dan Frekuensi Kelelahan Kerja .....	43
Tabel 8	Distribusi dan Frekuensi Karakteristik Pekerja.....	44
Tabel 9	Distribusi dan Frekuensi Karakteristik Pekerjaan .....	44
Tabel 10	Analisis Bivariat Karakteristik Pekerja Dengan Kelelahan Kerja .....	45
Tabel 11	Analisis Bivariat Karakteristik Pekerjaan Dengan Kelelahan Kerja .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Sistem Penghambat Dan Penggerak Aktivitas .....	8
Gambar 2	Kerangka Teori.....	30
Gambar 3	Kerangka Konsep .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Time Schedule</i>
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 3	Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 4	Surat Persetujuan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 5	Surat Pernyataan Penelitian Dari Tempat Penelitian
Lampiran 6	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Subjek
Lampiran 8	Lembar Kuesioner
Lampiran 9	<i>Output Uji Univariat</i>
Lampiran 10	<i>Output Uji Bivariat</i>
Lampiran 11	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 12	Tabulasi Data
Lampiran 13	Surat Pernyataan Plagiarisme
Lampiran 14	Hasil Uji Turnitin