



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KELELAHAN KERJA
PADA MASINIS COMMUTER LINE JABODETABEK
LINTAS JAKARTA KOTA – BOGOR TAHUN 2025**

SKRIPSI

NICOLAUS BEVAN PRAMUDITO

2110713080

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2025**



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KELELAHAN KERJA
PADA MASINIS COMMUTER LINE JABODETABEK
LINTAS JAKARTA KOTA – BOGOR TAHUN 2025**

SKRIPSI

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

NICOLAUS BEVAN PRAMUDITO

2110713080

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nicolaus Bevan Pramudito

NIM : 2110713080

Tanggal : 24 Juni 2025

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

Jakarta, 24 Juni 2025

Yang Menyatakan,



Nicolaus Bevan Pramudito

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nicolaus Bevan Pramudito

NIM : 2110713080

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 dan Non eksklusif (*Non-ekslusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Masinis Commuter Line Jabodetabek Lintas Jakarta Kota – Bogor Tahun 2025” 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 : 24 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Nicolaus Bevan Pramudito)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Nicolaus Bevan Pramudito

NIM : 2110713080

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Judul : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada
Masinis Commuter Line Jabodetabek Lintas Jakarta Kota – Bogor
Tahun 2025

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 Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.



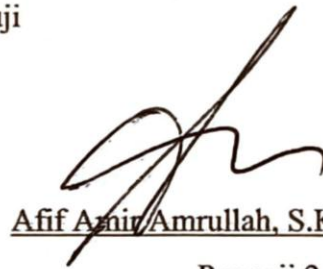
Dr. Lusya Puri Ardhianti, S.ST., M.Kes.

Ketua Penguji



Dr. Suparni, S.T., M.K.K.K.

Penguji 1



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

Penguji 2



Desmahwati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D.

Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta



Dr. Chandrayani Simanjourang, S.K.M., M.Epid.

Koordinator Program Studi Kesehatan Masyarakat
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 24-Juni-2025

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA MASINIS COMMUTER LINE JABODETABEK LINTAS JAKARTA KOTA – BOGOR TAHUN 2025

Nicolaus Bevan Pramudito

Abstrak

Kelelahan kerja merupakan kondisi pelemahan dan penurunan fungsional tubuh, baik dari segi fisik maupun mental yang dapat memengaruhi kinerja pekerja dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Kelelahan yang terjadi pada pekerja dapat mengakibatkan terjadinya penurunan produktivitas kerja, penurunan kesehatan fisik dan mental, serta mengganggu hubungan sosial pekerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kelelahan kerja pada masinis Commuter Line Jabodetabek Lintas Jakarta Kota – Bogor Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan studi *cross-sectional* dan data diperoleh melalui pengisian kuesioner. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 160 masinis. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berhubungan signifikan terhadap masinis Commuter Line Jabodetabek Lintas Jakarta Kota – Bogor, yaitu usia ($P < 0,001$), riwayat penyakit ($P < 0,001$), kualitas tidur ($P = 0,004$), beban kerja mental ($P < 0,001$), dan stres kerja ($P < 0,001$). Disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara usia, riwayat penyakit, kualitas tidur, beban kerja mental, dan stres kerja dengan kelelahan kerja pada masinis. Saran yang diberikan kepada manajemen perusahaan adalah memberikan seminar mengenai pengendalian kelelahan kerja serta dampak kelelahan terhadap kesehatan diri serta membagi waktu *shift* kerja lebih teratur.

Kata Kunci: Commuter Line, Kelelahan Kerja, Masinis

FACTORS RELATED TO WORK FATIGUE IN COMMUTER LINE JABODETABEK TRAIN DRIVERS LINE JAKARTA KOTA – BOGOR IN 2025

Nicolaus Bevan Pramudito

Abstract

Work fatigue is a condition characterized by the weakening and functional decline of both physical and mental aspects of the body, which can affect a worker's performance in completing tasks. Fatigue experienced by workers can lead to decreased work productivity, a decline in physical and mental health, and disrupt workers' social relationships. This study aimed to analyze factors related to the level of work fatigue among Commuter Line Jabodetabek train drivers on the Jakarta Kota – Bogor line in 2025. The research was conducted using a cross-sectional study design, with data obtained through questionnaires. The study took place from May to June 2025, involving a sample of 160 train drivers. Data analysis was performed using the Chi-Square test. Bivariate analysis results indicated that several factors significantly influenced work fatigue among Commuter Line Jabodetabek train drivers on the Jakarta Kota – Bogor route, namely age ($P < 0.001$), medical history ($P < 0.001$), sleep quality ($P = 0.004$), mental workload ($P < 0.001$), and occupational stress ($P < 0.001$). The study concludes that there are significant relationships between age, medical history, sleep quality, mental workload, and occupational stress among the train drivers. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between age, medical history, sleep quality, mental workload, and work stress among train drivers. Recommendations for company management include providing seminars on work fatigue control and its impact on personal health, as well as establishing more regulated work shift schedules.

Keyword: Commuter Line, Train Drivers, Work Fatigue

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah Tritunggal Mahakudus atas berkat dan penyertaan-Nya dalam hidup penulis, kepada Bunda Maria dan Santo Nikolaus, serta para kudus yang senantiasa mendoakan perjalanan hidup penulis sehingga penyusunan proposal yang berjudul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Masinis Commuter Line Jabodetabek Lintas Jakarta Kota – Bogor Tahun 2025” dapat terselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. PT Kereta Commuter Indonesia yang telah memberikan izin penelitian serta para responden yang bersedia menjadi bagian dari penelitian skripsi.
2. Bapak Afif Amir Amrullah, S.Kp., M.K.K.K selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar membimbing, memberikan arahan, serta masukan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Ns. Dyah Utari, S.Kep., M.K.K.K. selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa menuntun dan membimbing penulis sejak pertama kali masuk perkuliahan.
4. Orang tua dan keluarga penulis yang selalu mendoakan, memberikan semangat, serta mendukung selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Sahabat dan rekan-rekan seperjuangan, terutama bagi teman-teman KMK UPNVJ, DPP Remaja Latin, dan sahabat Tadika Mesra yang senantiasa memberikan motivasi, bantuan, dan kebersamaan dalam perjalanan akademik ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, tetapi telah banyak membantu dalam berbagai aspek selama penyusunan skripsi ini.

Jakarta, 24 Juni 2025

Penulis

Nicolaus Bevan Pramudito

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	3
I.4 Manfaat	4
I.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 6
II.1 Kelelahan Kerja	6
II.2 Penelitian Terdahulu.....	17
II.3 Kerangka Teori	20
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 22
III.1 Kerangka Konsep	22
III.2 Hipotesis Penelitian.....	23
III.3 Definisi Operasional.....	26
III.4 Desain Penelitian.....	30
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
III.6 Populasi dan Sampel	30
III.7 Pengumpulan Data	31
III.8 Instrumen Penelitian	31
III.9 Pengolahan Data.....	38
III.10 Teknik Analisis Data.....	40
III.11 Etika Penelitian	40
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 42
IV.1 Gambaran PT Kereta Commuter Indonesia	42
IV.2 Hasil Analisis Penelitian	44
IV.3 Pembahasan.....	52
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	62

BAB V PENUTUP.....	63
V.1 Kesimpulan	63
V.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	18
Tabel 2	Definisi Operasional	26
Tabel 3	Penilaian Skor Komponen 1 Instrumen PSQI	33
Tabel 4	Penilaian Pertanyaan Nomor 2 Instrumen PSQI.....	33
Tabel 5	Penilaian Pertanyaan Nomor 5a Instrumen PSQI	33
Tabel 6	Penilaian Skor Komponen 2 Instrumen PSQI	33
Tabel 7	Penilaian Skor Komponen 3 Instrumen PSQI	34
Tabel 8	Penilaian Skor Komponen 4 Instrumen PSQI	34
Tabel 9	Penilaian Nomor 5b – 5j Instrumen PSQI	34
Tabel 10	Penilaian Skor Komponen 5 Instrumen PSQI	35
Tabel 11	Penilaian Skor Komponen 6 Instrumen PSQI	35
Tabel 12	Penilaian Nomor 8 Instrumen PSQI.....	36
Tabel 13	Penilaian Nomor 9 Instrumen PSQI.....	36
Tabel 14	Penilaian Skor Komponen 7 Instrumen PSQI	36
Tabel 15	Kode Variabel Penelitian	39
Tabel 16	Distribusi dan Frekuensi Responden	45
Tabel 17	Hubungan Antara Usia, Tingkat Pendidikan, Status Pernikahan, Status Gizi, Riwayat Penyakit, Kualitas Tidur, Masa Kerja, Beban Kerja Mental, dan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	21
Gambar 2	Kerangka Konsep	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Tabel Waktu Rencana Penelitian
Lampiran 2	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Pengajuan Izin Penelitian
Lampiran 4	Surat Persetujuan Penelitian
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 9	Hasil Uji Normalitas
Lampiran 10	Hasil Uji Univariat dan Bivariat
Lampiran 11	<i>Ethical Approval</i>
Lampiran 12	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 13	Hasil Turnitin