



**HUBUNGAN *WORKLOAD*, FAKTOR INDIVIDU, DAN  
KUALITAS TIDUR TERHADAP KELELAHAN KARYAWAN  
ARSIP NASIONAL REPUBLIK INDONESIA DI JAKARTA  
TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

**ALMIRA HANA AZIZA**

**2110713104**

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



**HUBUNGAN *WORKLOAD*, FAKTOR INDIVIDU, DAN  
KUALITAS TIDUR TERHADAP KELELAHAN KARYAWAN  
ARSIP NASIONAL REPUBLIK INDONESIA DI JAKARTA  
TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

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

**ALMIRA HANA AZIZA**

**2110713104**

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

## PERNYATAN ORISINALITAS

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

Nama : Almira Hana Aziza

NIM : 2110713104

Tanggal : 3 Juli 2025

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

Jakarta, 3 Juli 2025

Yang menyatakan,



(Almira Hana Aziza)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Almira Hana Aziza

NIM : 2110713104

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

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: Hubungan *Workload*, Faktor Individu, Dan Kualitas Tidur Terhadap Kelelahan Karyawan Arsip Nasional Republik Indonesia di Jakarta 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 : 3 Juli 2025

Yang menyatakan,



(Almira Hana Aziza)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Almira Hana Aziza

NIM : 2110713104

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Judul : Hubungan *Workload*, Faktor Individu, Dan Kualitas Tidur Terhadap Kelelahan Karyawan Arsip Nasional Republik Indonesia di Jakarta 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. Agus Joko Susanto., S.K.M., M.K.K.K.

Ketua Penguji



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

Penguji I

Dr. Apriningsih, S.K.M., M.K.M.

Penguji II (Pembimbing)

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

Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta

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

Koordinator Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 26 Juni 2025

# **HUBUNGAN *WORKLOAD*, FAKTOR INDIVIDU, DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KELELAHAN KARYAWAN ARSIP NASIONAL REPUBLIK INDONESIA DI JAKARTA TAHUN 2025**

**Almira Hana Aziza**

## **Abstrak**

Kelelahan kerja merupakan permasalahan serius yang dapat berimplikasi buruk terhadap produktivitas, keselamatan, dan kesejahteraan karyawan. Kelelahan kerja merupakan kondisi yang dapat dipengaruhi oleh beragam faktor, terutama pada pekerja kantoran yang menghadapi tuntutan kognitif tinggi di lingkungan kerja modern. Penelitian ditujukan untuk mengetahui keterkaitan *workload*, faktor individu, dan kualitas tidur terhadap kelelahan pada karyawan. Penelitian ini menerapkan desain penelitian potong lintang (*cross-sectional*) dengan populasi merupakan karyawan ANRI sebanyak 586 orang dan sampel penelitian sebesar 132 responden didapatkan menggunakan teknik *simple random sampling*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan uji spearman rho dan mann-whitney. Korelasi yang dihasilkan adalah *workload* berkorelasi secara signifikan dengan nilai korelasi sedang ( $r = 0,462$ ) dengan kelelahan, status gizi berkorelasi secara signifikan dengan nilai korelasi lemah ( $r = -0,273$ ) dengan kelelahan, dan kualitas tidur berkorelasi secara signifikan dengan nilai korelasi kuat ( $r = 0,706$ ) dengan kelelahan. Oleh sebab itu, karyawan disarankan untuk memperhatikan kapasitas dan kemampuan diri dalam menjalankan tugas, karena tekanan kerja yang melebihi batas kemampuan individu berpotensi meningkatkan beban kerja dan risiko kelelahan.

**Kata Kunci:** Kelelahan Kerja, *Workload*, Faktor Individu, Kualitas Tidur

**RELATIONSHIP BETWEEN WORKLOAD, INDIVIDUAL  
FACTORS, AND SLEEP QUALITY TOWARDS FATIGUE OF  
EMPLOYEES OF THE NATIONAL ARCHIVES OF THE  
REPUBLIC OF INDONESIA IN JAKARTA IN 2025**

**Almira Hana Aziza**

***Abstract***

*Work fatigue is a serious issue that can negatively impact employee productivity, safety, and well-being. It is a condition influenced by various factors, particularly among office workers who face high cognitive demands in modern work environments. This study aims to examine the relationship between workload, individual factors, and sleep quality with work fatigue among employees. A cross-sectional research design was employed, involving a population of 586 ANRI employees and a sample of 132 respondents selected using simple random sampling. The data were analyzed using Spearman's rho and Mann-Whitney tests. The results indicated that workload had a significant moderate correlation with fatigue ( $r = 0.462$ ), nutritional status had a significant weak correlation ( $r = -0.273$ ), and sleep quality had a significant strong correlation ( $r = 0.706$ ). Therefore, it is recommended that employees pay attention to their personal capacity and capabilities when performing tasks, as excessive work pressure beyond individual limits may increase workload and the risk of fatigue.*

**Keyword:** *Work Fatigue, Workload, Individual Factors, Sleep Quality*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dengan judul “Hubungan *Workload*, Faktor Individu, dan Kualitas Tidur Terhadap Kelelahan Karyawan Arsip Nasional Republik Indonesia di Jakarta Tahun 2025”. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Arsip Nasional Republik Indonesia sebagai pihak yang menyediakan data untuk penelitian ini. Selanjutnya, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Apriningsih, SKM, MKM. selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran dan masukan selama proses pembuatan yang sangat bermanfaat serta Bapak Afif Amir Amrullah, S.Kp., M.K.K.K. dan Bapak Dr. Agus Joko Susanto., S.K.M., M.K.K.K. selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran, sehingga skripsi penulis dapat disempurnakan.

Selain itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua dan keluarga penulis atas dukungan yang tiada henti baik secara material maupun non-material. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan doa, dukungan, waktu, serta meringankan tangannya untuk memberikan bantuan dalam proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi materi maupun penyajiannya. Namun penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk banyak pihak dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 12 Juni 2025

Penulis

Almira Hana Aziza

## 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    |
| <br>BAB I PENDAHULUAN .....             | <br>1  |
| I.1 Latar Belakang Masalah.....         | 1      |
| I.2 Rumusan Masalah.....                | 4      |
| I.3 Tujuan Penelitian .....             | 4      |
| I.4 Manfaat Penelitian .....            | 5      |
| I.5 Ruang Lingkup.....                  | 6      |
| <br>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....        | <br>7  |
| II.1 Kelelahan .....                    | 7      |
| II.2 Workload.....                      | 11     |
| II.3 Faktor Individu.....               | 15     |
| II.4 Kualitas Tidur.....                | 20     |
| II.5 Teori Pendukung.....               | 21     |
| II.6 Penelitian Terdahulu.....          | 23     |
| II.7 Kerangka Teori.....                | 27     |
| <br>BAB III METODE PENELITIAN.....      | <br>28 |
| III.1 Kerangka Konsep.....              | 28     |
| III.2 Hipotesis Penelitian .....        | 29     |
| III.3 Definisi Operasional .....        | 30     |
| III.4 Desain Penelitian .....           | 32     |
| III.5 Tempat dan Waktu Penelitian ..... | 32     |
| III.6 Populasi dan Sampel.....          | 32     |
| III.7 Pengumpulan Data.....             | 34     |
| III.8 Instrumen Penelitian .....        | 34     |
| III.9 Pengolahan Data .....             | 35     |
| III.10 Analisis Data .....              | 36     |
| III.11 Etika Penelitian .....           | 37     |
| <br>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....   | <br>38 |
| IV.1 Gambaran Umum Lokasi.....          | 38     |
| IV.2 Hasil Penelitian .....             | 39     |

|                      |                              |    |
|----------------------|------------------------------|----|
| IV.3                 | Pembahasan .....             | 45 |
| IV.4                 | Keterbatasan Penelitian..... | 55 |
| BAB V PENUTUP.....   |                              | 56 |
| V.1                  | Kesimpulan .....             | 56 |
| V.2                  | Saran .....                  | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA ..... |                              | 59 |
| RIWAYAT HIDUP        |                              |    |
| LAMPIRAN             |                              |    |

## DAFTAR TABEL

|          |                                                                                                  |    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1  | Kategori IMT .....                                                                               | 17 |
| Tabel 2  | Penelitian Terdahulu .....                                                                       | 23 |
| Tabel 3  | Definisi Operasional .....                                                                       | 30 |
| Tabel 4  | Perhitungan Sampel .....                                                                         | 33 |
| Tabel 5  | Kode Penelitian .....                                                                            | 36 |
| Tabel 6  | Distribusi Tingkat Kelelahan .....                                                               | 39 |
| Tabel 7  | Distribusi Tingkat Workload .....                                                                | 40 |
| Tabel 8  | Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin dan Status Pernikahan .....                              | 40 |
| Tabel 9  | Karakteristik Berdasarkan Usia dan Status Gizi .....                                             | 41 |
| Tabel 10 | Distribusi Kualitas Tidur .....                                                                  | 41 |
| Tabel 11 | Uji Normalitas .....                                                                             | 42 |
| Tabel 12 | Korelasi Workload Terhadap Kelelahan .....                                                       | 42 |
| Tabel 13 | Korelasi Usia dan Status Gizi Terhadap Kelelahan .....                                           | 43 |
| Tabel 14 | Analisis Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Jenis Kelamin dan Status Pernikahan ..... | 44 |
| Tabel 15 | Analisis Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Kelelahan .....                                        | 44 |

## DAFTAR GAMBAR

|          |                       |    |
|----------|-----------------------|----|
| Gambar 1 | Kerangka Teori.....   | 27 |
| Gambar 2 | Kerangka Konsep ..... | 28 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                                        |
|-------------|--------------------------------------------------------|
| Lampiran 1  | <i>Time Schedule</i>                                   |
| Lampiran 2  | Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian |
| Lampiran 3  | Surat Etical Aproval                                   |
| Lampiran 4  | Surat Permohonan Pengambilan Data                      |
| Lampiran 5  | Lembar PSP                                             |
| Lampiran 6  | <i>Informed Consent</i>                                |
| Lampiran 7  | Kuesioner Penelitian                                   |
| Lampiran 8  | Hasil Uji Univariat                                    |
| Lampiran 9  | Hasil Uji Bivariat                                     |
| Lampiran 10 | Master Tabel Penelitian                                |
| Lampiran 11 | Dokumentasi Penelitian                                 |
| Lampiran 12 | Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme                     |
| Lampiran 13 | Hasil Turnitin                                         |
| Lampiran 14 | Lembar Monitoring                                      |