

**HUBUNGAN SHIFT KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA
KARYAWAN DI BAGIAN PRODUKSI BISKUIT**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

Oleh :

SIRMALIA RIZKI ZULAIKHA NASUTION

NIM : 0801181112

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2022**

**HUBUNGAN SHIFT KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA
KARYAWAN DI BAGIAN PRODUKSI BISKUIT**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)**



Oleh :

SIRMALIA RIZKI ZULAIKAH NASUTION
NIM : 0801181112

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2022**

HUBUNGAN SHIFT KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN DI BAGIAN PRODUKSI BISKUIT

SIRMALIA RIZKI ZULAIKHA NASUTION

NIM: 0801181112

ABSTRAK

Latar Belakang : Kelelahan merupakan masalah besar yang sering dialami oleh karyawan di dunia industri. Kelelahan kerja merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh menghindari kerusakan lebih lanjut. Kelelahan mengarah pada kondisi melemahnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Salah satu penyebab kelelahan adalah lamanya waktu kerja dan pengaturan shift kerja. **Tujuan Penelitian :** untuk mengetahui dan menganalisis hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di bagian produksi biskuit PT. Siantar Top Tbk. **Metode :** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 responden dari 60 populasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus slovin. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner kelelahan secara subyektif yang berskala *Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)* dan dikategorikan menjadi tingkat kelelahan kerja rendah, tingkat kelelahan kerja sedang, tingkat kelelahan kerja tinggi dan tingkat kelelahan kerja sangat tinggi. **Hasil :** penelitian didapatkan, karyawan shift pagi sebanyak 5 orang (38,5%) mengalami kelelahan tingkat rendah dan sebanyak 8 orang (61,5%) mengalami kelelahan tingkat sedang. Pada shift sore sebanyak 5 orang (38,5%) mengalami kelelahan tingkat rendah dan sebanyak 8 orang (61,5%) mengalami kelelahan tingkat sedang. Shift malam sebanyak 6 orang (50,0%) mengalami kelelahan tingkat sedang dan sebanyak 6 orang (50,0%) mengalami kelelahan tingkat tinggi. Hasil uji *rank spearman* didapatkan ada hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja ($p=0,000$). **Kesimpulan :** Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di bagian produksi biskuit.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Kata Kunci : Shift Kerja, Kelelahan, Karyawan, Industri

**THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK SHIFTS AND WORK FATIGUE
ON EMPLOYEES IN THE BISCUIT PRODUCTION SECTION**

SIRMALIA RIZKI ZULAIKHA NASUTION

NIM : 0801181112

ABSTRACT

Background : *Fatigue is a big problem that is often experienced by employees in the industrial world. Work fatigue is the body's protective mechanism so that the body avoids further damage. Fatigue leads to a weakened state of energy to carry out an activity. One of the causes of fatigue is the length of work time and work shift arrangements.* **Research Purpose :** *To find out and analyze the relationship between work shifts and work fatigue on employees in the biscuit production section of PT. Siantar Top Tbk.* **Methods :** *This research is a quantitative research with a cross sectional approach. The sample in this study were 38 respondents from 60 populations. The sampling technique used the slovin formula. Data were obtained using a subjective fatigue questionnaire with the Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) scale and categorized into low work fatigue, moderate work fatigue, high work fatigue and very high work fatigue.* **Result :** *The results showed that 5 people (38.5%) morning shift employees experienced low levels of fatigue and as many as 8 people (61.5%) experienced moderate levels of fatigue. In the afternoon shift as many as 5 people (38.5%) experienced low levels of fatigue and as many as 8 people (61.5%) experienced moderate levels of fatigue. Night shift as many as 6 people (50.0%) experienced moderate levels of fatigue and as many as 6 people (50.0%) experienced high levels of fatigue. The results of the Spearman rank test showed that there was a relationship between work shifts and work fatigue ($p = 0.000$).* **Conclusin :** *In this study it can be concluded that there is a relationship between work shifts and work fatigue on employees in the biscuit production division.*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Keywords: *Work Shift, Fatigue, Employees, Industry*

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Sirmalia Rizki Zulaikha Nasution
NIM : 0801181112
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)
Tempat/Tgl. Lahir : Tg. Morawa, 11 Oktober 1999
Judul : Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di Bagian Produksi Biskuit

Dengan Ini Menyatakan Bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya yang saya ajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar strata satu di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
2. Semua referensi yang saya gunakan dalam penulisan skripsi ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
3. Jika di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya saya asli atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.



Medan, 29 Agustus 2022

Sirmalia Rizki Zulaikha Nasution
NIM : 0801181112

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Sirmalia Rizki Zulaikha Nasution
NIM : 0801181112
Judul : Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada
Karyawan Di Bagian Produksi Biskuit

Dinyatakan Bahwa Skripsi Dari Mahasiswa Ini Telah Disetujui, Diperiksa Dan
Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU Medan)

Medan, 29 Agustus 2022

Menyetujui:

Pembimbing I
Dosen Pembimbing Umum



Delfriana Ayu A., SST., M.Kes
NIP. 11000000083

Pembimbing II
Dosen Integrasi Keislaman



Dr. Jufri Naldo, M.A
NIP. 198606262015031007

HALAMAN PENGESAHAN
Skripsi dengan judul

**HUBUNGAN SHIFT KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA
KARYAWAN DI BAGIAN PRODUKSI BISKUIT**

Yang disiapkan dan dipertahankan oleh

SIRMALIA RIZKI ZULAIKHA NASUTION
NIM : 0801181112

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal 29 Agustus 2022
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI
Ketua Penguji

Susilawati, SKM, M.Kes
NIP. 197311131998032004

Penguji I

Delfriana Ayu A., SST, M.Kes
NIP. 1100000083

Penguji II

Dewi Agustina, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP. 197008172010012006

Penguji Integrasi

Dr. Jufri Naldo, M.A
NIP. 198606262015031007

Medan, 29 Agustus 2022
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Plt. Dekan,



Dr. Mhd. Furgan, S.Si, M.Comp. Sc
NIP. 1980062006041003

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

(Currivulum Vitae)

DATA PRIBADI

Nam : Sirmalia Rizki Zulaikha Nasution
Tempat/Tanggal Lahir : Tg. Morawa, 11 Oktober 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Dusun III Dagang Kelambir, Tg. Morawa
Email : sirmaliaika@gmail.com

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : M. Nasir Nasution
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Nurmala
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Dusun III Dagang Kelambir, Tg. Morawa

DATA PENDIDIKAN FORMAL

2005 – 2006 : TK. Aisyiyah Bustanul Athfal Tg. Morawa
2006 - 2012 : SD Negeri 105332 Sei Blumei
2012 - 2015 : MTs Negeri 2 Deli Serdang
2015 - 2018 : MAN 1 Deli Serdang
2018 – 2022 : FKM UINSU Medan, Peminatan K3

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat, hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul "**Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di Bagian Produksi Biskuit**". Shalawat serta salam marilah kita curahkan kepada junjungan besar baginda Nabi Muhammad SAW sebagai *uswatun hasanah* dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Semoga kita mendapatkan syafa'at beliau di yaumul akhir nanti, *Aamiin ya rabbalalamin*.

Adapun maksud dari penulisan proposal skripsi ini yaitu menjadi salah satu syarat untuk disetujui sebagai salah satu langkah dalam memperoleh gelar Strata Satu (S1) jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menghanturkan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syahrin Harahap, M.A selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Prof. Dr. Syafaruddin, M.Pd selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Bapak Dr. Mhd. Furqan, S.Si, M.Comp. Sc selaku Wakil Dekan I Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

4. Bapak Dr. Watni Marpaung, M.A selaku Wakil Dekan II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
5. Bapak Dr. Salamuddin, M.A selaku Wakil Dekan III Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Ibu Susilawati, SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara sekaligus sebagai ketua penguji skripsi yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
7. Ibu dr. Nofi Susanti, M.Kes selaku Sekretaris Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
8. Ibu Eliska, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik.
9. Ibu Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes selaku Dosen Koordinator Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
10. Ibu Delfriana Ayu A, SST, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, nasehat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Bapak Dr. Jufri Naldo, M.A selaku Dosen Pembimbing Integrasi Keislaman yang telah berkenan meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Ibu Dewi Agustina, S.Kep, Ns., M.Kes selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.

13. Kepada seluruh Dosen dan Staff Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islama Negeri Sumatera Utara.
14. Kepada seluruh karyawan bagian produksi biskuit PT. Siantar Top Tbk yang telah berkenan menjadi responden saya dalam penelitian ini.
15. Yang teristimewa Kedua Orang Tua, Ayahanda M. Nasir Nasution dan Ibunda Nurmala yang telah sabar mendidik, membimbing, medo'akan serta memberikan dukungan dan motivasi berupa moril maupun materi serta semangat yang selalu diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan hingga akhirnya skripsi ini terselesikan.
16. Kepada kedua kakak penulis Sirvia Anggraini Nasution S.PdI dan Nona Sirvina Nasution S.Pd serta seluruh keluarga penulis yang selalu mendukung dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
17. Teman-teman seperjuangan terkhusus Janiatul Hasanah Rambe, Khairun Nisa, Yovi Armayani, Siti Khofifah Siregar terimakasih atas motivasi, dukungan dan kerjasamanya hingga akhir serta selalu memberikan semangat kepada penulis.
18. Teman-teman stambuk 2018 terkhusus IKM-4 dan K3-A terimakasih atas kebersamaan yang selama ini diberikan.
19. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

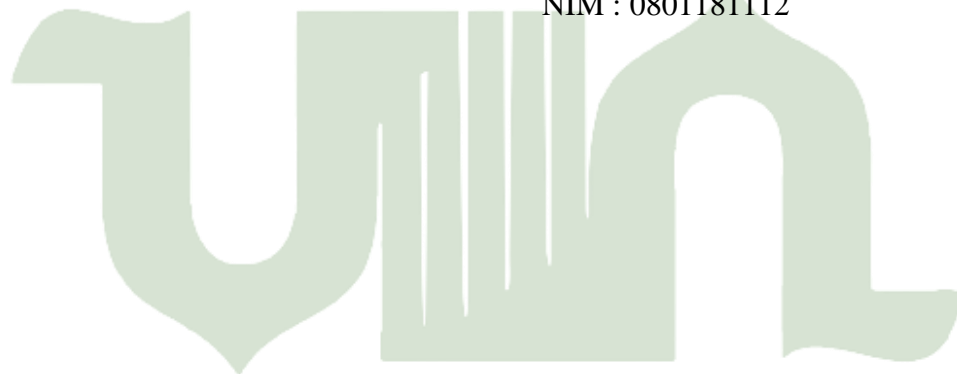
Penulis menyadari bahwa penyusunan dan penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi menyempurnakan skripsi ini. Semoga hasil dari penulisan skripsi ini dapat memberikan manfaat. Demikianlah, penulis ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Medan, Agustus 2022



Sirmalia Rizki Zulaikha Nasution
NIM : 0801181112



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAM PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.3.1 Tujuan Umum.....	9
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	11
2.1 Shift Kerja	11
2.1.1 Definisi Shift Kerja	11
2.1.2 Pembagian Karakteristik Shift Kerja	12
2.1.3 Pembagian Waktu Sistem Shift Kerja.....	13
2.1.4 Dampak Shift Kerja	15
2.2 Kelelahan Kerja	16
2.2.1 Definisi Kelelahan	16
2.2.2. Jenis Kelelahan Kerja.....	18
2.2.3 Faktor Penyebab Terjadinya Kelelahan	21
2.2.4 Gejala Kelelahan Kerja	22
2.2.5 Dampak Kelelahan.....	22
2.2.6 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan.....	23
2.2.7 Pengukuran Kelelahan Kerja.....	24
2.3 Teori Kelelahan	27
2.4 Kajian Integrasi Keislaman	28
2.5 Kerangka Konsep Penelitian	35
2.6 Hipotesa Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
3.1 Jenis Penelitian	36
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	36
3.2.2 Waktu Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel	36
3.3.1 Populasi	36
3.3.2 Sampel.....	36
3.4 Defenisi Operasional dan Aspek Pengukuran	37
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	39

3.5.1 Data Primer.....	39
3.5.2 Data Sekunder.....	39
3.6 Metode Analisis Data.....	39
3.6.1 Teknik Pengolahan Data	39
3.6.2 Teknik Analisis Data.....	40
3.6.2.1 Analisis Univariat.....	40
3.6.2.2 Analisis Bivariat.....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.1.1. Deskripsi Lokasi Penelitian	41
4.1.2 Karakteristik Responden Penelitian	43
4.1.3 Analisis Univariat	44
4.1.4 Analisis Bivariat	45
4.2 Pembahasan	45
4.2.1 Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	62



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

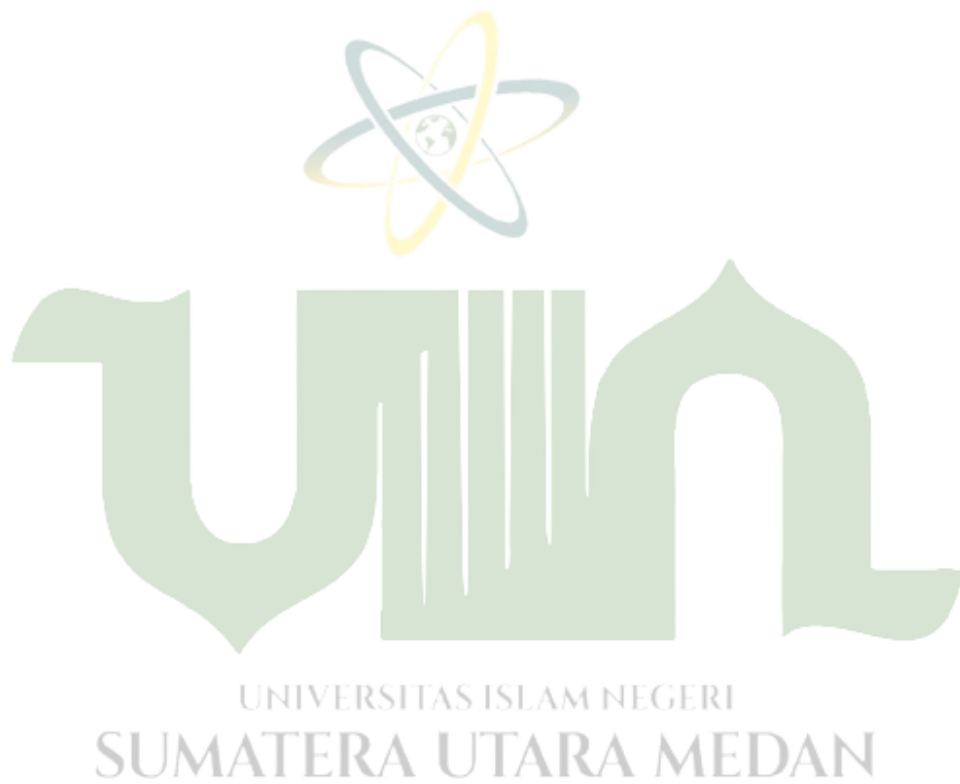
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian 35



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tingkat Kelelahan Subjektif.....	27
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	38
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden	43
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Kelelahan Pada Shift Kerja.....	44
Tabel 4.3 Hasil Uji Rank Spearman	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian	62
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden.....	65
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	66
Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian.....	67
Lampiran 5. Output SPSS	69
Lampiran 6. Dokumentasi.....	89

