

**HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DENGAN KELELAHAN KERJA  
PEMANEN KELAPA SAWIT DI DESA SIDORUKUN  
KECAMATAN PANGKATAN**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**KHOFA HIKMAH DILLA JANNAH**

**NIM 0801203153**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2024**

**HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DENGAN KELELAHAN KERJA  
PEMANEN KELAPA SAWIT DI DESA SIDORUKUN  
KECAMATAN PANGKATAN**

**SKRIPSI**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar  
SARJANA KESEHATAN MASYARAKAT**



**OLEH :**

**KHOFA HIKMAH DILLA JANNAH**

**NIM : 0801203153**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2024**

**HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DENGAN KELELAHAN KERJA  
PEMANEN KELAPA SAWIT DI DESA SIDORUKUN  
KECAMATAN PANGKATAN**

**KHOFA HIKMAH DILLA JANNAH**  
**NIM : 0801203153**

**ABSTRAK**

Beban kerja sangat erat kaitannya dengan kelelahan kerja, hal ini dikarenakan semakin banyak jumlah material yang diangkat dan dipindahkan serta aktifitas yang berulang dalam sehari oleh seorang tenaga kerja, maka akan lebih cepat mengalami kelelahan. Apalagi, pemanen kelapa sawit umumnya masih menggunakan cara manual saat bekerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pemanen kelapa sawit Di Desa Sidorukun Kecamatan Pangkatan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* (potong lintang). Populasi penelitian ini adalah seluruh pemanen kelapa sawit di Desa Sidorukun Dusun 6 Kecamatan Pangkatan sebanyak 40 orang dengan sampel sebanyak 40 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan Adanya hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pemanen kelapa sawit di Desa Sidorukun Dusun 6 Kecamatan Pangkatan dengan  $p = 0,026$  yang artinya memiliki hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja. Saran kepada pemanen kelapa sawit agar kiranya tidak bekerja lebih dari 8 jam sesuai dengan ketentuan yang berlaku, memperhatikan cara kerja seperti pekerjaan yang memerlukan gerakan berulang, dan memperhatikan beban kerjanya agar tidak terjadinya kelelahan yang berlebihan bagi para pemanen kelapa sawit.

**Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Beban Kerja, Pemanen Kelapa Sawit**

**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL WORKLOAD WITH WORK  
FATIGUE PALM HARVESTING IN SIDORUKUN VILLAGE  
PANGKATAN DISTRICT**

**KHOFA HIKMAH DILLA JANNAH**

**NIM : 0801203153**

***ABSTRACT***

*Workload is closely related to work fatigue, this is because the greater the amount of material that is lifted and moved and the activities that are repeated in a day by a worker, the faster they will experience fatigue. Moreover, palm oil harvesters generally still use manual methods when working. The aim of this research is to determine the relationship between workload and work fatigue of oil palm harvesters in Sidorukun Village, Pangkatan District. The type of research used in this research is quantitative research with a cross sectional design. The population of this study was all 40 oil palm harvesters in Sidorukun Village, Dusun 6, Pangkatan District, with a sample of 40 people using total sampling techniques. Data analysis used the Chi-Square test. The results of this research show that there is a relationship between workload and work fatigue in oil palm harvesters in Sidorukun Dusun 6 Village, Pangkatan District with  $p = 0.026$ , which means there is a relationship between workload and work fatigue. Advice to oil palm harvesters is not to work more than 8 hours in accordance with applicable regulations, pay attention to work methods such as work that requires repetitive movements, and pay attention to workload so as not to cause excessive fatigue for oil palm harvesters.*

***Keywords: Work Fatigue, Workload, Palm Oil Harvester***

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Khofa Hikmah Dilla Jannah  
NIM : 0801203153  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Peminatan : Keselamatan dan Kesehatan Kerja  
Tempat/Tgl. Lahir : Sidorukun, 26 Desember 2001  
Skripsi : Hubungan Beban Kerja Fisik Dengan Kelelahan Kerja  
Pemanen Kelapa Sawit Di Desa Sidorukun Kecamatan  
Pangkatan.

**Dengan ini menyatakan bahwa:**

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

Medan, 11 Maret 2024



**Khofa Hikmah Dilla Jannah**  
Nim : 0801203153

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Telah Disetujui dan Disahkan Tugas Akhir Dengan Judul  
**HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DENGAN KELELAHAN KERJA  
PEMANEN KELAPA SAWIT DI DESA SIDORUKUN  
KECAMATAN PANGKATAN**

**KHOFA HIKMAH DILLA JANNAH  
0801203153**

Untuk memenuhi salah satu persyaratan sidang Munaqasyah

Medan, 15 Agustus 2024

Disetujui :

**Dosen Pembimbing Umum**

**Dosen Pembimbing Integrasi**




**Dr. Tri Niswati Utami, S.Pd, M.Kes**  
NIP. 197211082023212007



**Dr. Asnil Aidah Ritonga, MA**  
NIP. 197010241996032002

**Ketua Program Studi  
Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM-UINSU**



**Rapotan Hasibuan, S.KM, M.Kes**  
NIP. 199006062019031016

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi dengan Judul:

**HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DENGAN KELELAHAN KERJA  
PEMANEN KELAPA SAWIT DI DESA SIDORUKUN  
KECAMATAN PANGKATAN**

Yang Disiapkan dan Dipertahankan Oleh :

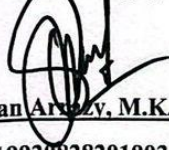
**KHOFA HIKMAH DILLA JANNAH**

**NIM. 0801203153**

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapkan Tim Penguji Skripsi  
Pada Tanggal 15 Agustus 2024  
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

**TIM PENGUJI**

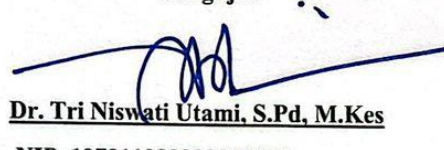
**Ketua Penguji**



**Syafran Arsyady, M.K.M, Ph.D**

**NIP. 199208282019031012**

**Penguji I**



**Dr. Tri Niswati Utami, S.Pd, M.Kes**

**NIP. 197211082023212007**

**Penguji II**



**Reni Agustina Harahap, SST, M.Kes**

**NIP. 1100000124**

**Penguji Integrasi**



**Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.A**

**NIP. 197010241996032002**

Medan, 15 Agustus 2024

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara



**Prof. Dr. Misiono, S.Ag., M.Pd**

**NIP. 197107272007011031**

## **RIWAYAT HIDUP PENULIS**

Nama : Khofa Hikmah Dilla Jannah  
Tempat/Tgl. Lahir : Sidorukun, 26 Desember 2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jl. Mangga Besar, Desa Sidorukun Dusun 6,  
Kecamatan Pangkatan, Kabupaten Labuhan Batu.  
Agama : Islam  
Contact Person : 0822-8434-0713  
Alamat E-mail : [dillaaldilla2@gmail.com](mailto:dillaaldilla2@gmail.com)

## **RIWAYAT PENDIDIKAN**

2006 - 2008 : Tk Al-Ittihad Aek Nabara  
2008 - 2014 : Mis Raudlatul Uluum Aek Nabara  
2014 – 2017 : Mts Al-Ittihad Aek Nabara  
2017 – 2020 : Man Rantau Prapat  
2020 - 2024 : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Fakultas  
Kesehatan Masyarakat, Program Studi Ilmu Kesehatan  
Masyarakat

## **PENGALAMAN MAGANG**

2024 : PT PELINDO BELAWAN



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah ta'ala yang maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmat dan berkah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Beban Kerja Fisik Dengan Kelelahan Kerja Pemanen Kelapa Sawit Di Desa Sidorukun Kecamatan Pangkatan**”. Shalawat serta salam dengan tulus dihaturkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, Rasul yang menjadi panutan hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Oleh sebab itu pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu **Prof. Dr. Nurhayati, M. Ag**, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
2. Bapak **Prof. Dr. Mesiono, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Bapak **Dr. Hasrat Efendi Samosir, M.A**, selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu **Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.A**, selaku Wakil Dekan II Bidang Keuangan dan Perlengkapan, dan juga selaku dosen pembimbing Kajian

Integrasi Keislaman Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

5. Bapak **Dr. Irwansyah, M.H**, selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Bapak **Rapotan Hasibuan, S.K.M., M.Kes**, selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
7. Ibu **Fitriani Pramita Gurning, S.K.M., M.Kes**, selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.
8. Ibu **Dr. Tri Niswati Utami, S.Pd, M.Kes**, selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan sangat sabar dalam membimbing, telah meluangkan banyak waktu, memberikan arahan, saran, dan motivasi untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Ibu **Reni Agustina Harahap, SST, M.Kes**, selaku Dosen Penguji yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing serta mengarahkan penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
10. Bapak **Syafran Arrazy, S.KM, M.K.M, Ph.D**, selaku Ketua Penguji yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing serta mengarahkan penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
11. Para Dosen dan Staff di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan mulai dari awal masuk bangku perkuliahan yang sudah memberikan pelajaran, motivasi dan bimbingan.

12. Terkhusus untuk surga dan jantung hati penulis Almarhumah Ibunda tercinta ibu Samsiyah, yang telah merawat dan mengasahi penulis sampai 20 tahun lamanya, walaupun ragamu sudah tidak lagi menemani dalam menempuh gelar selama 2 tahun belakangan ini tetapi nama, pengorbanan dan kenanganmu akan selalu tertinggal di memori ingatan penulis, semoga ibu bangga dengan setiap pencapaian kecil didalam hidup penulis. Penulis sangat mencintaimu dengan segenap jiwa dan raga penulis.
13. Terkhusus Ayahanda tercinta dan cinta pertama penulis Bapak Supardi, yang telah menemani dan menjadi penyemangat dalam setiap momen yang penulis lewati didalam hidup, terimakasih telah menjadi sosok ayah yang kuat dan bertanggung jawab untuk keluarga kecilnya serta semua doa-doa dan pengorbananya.
14. Terkhusus abang dan adik kandung tercinta Mhd Azhar Maulana dan Abdur Rahim Al-Fazri, terimakasih telah memberikan dukungan dan doa hingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini.
15. Terkhusus kepada keluarga besar yakni Ibu Siti Aisyah, S.Pd dan Abang Suhendrik, terimakasih telah memberi support materil sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan ini.
16. Terkhusus partner terbaik Suhairi Ritonga, S.E, terimakasih telah kebersamai disetiap proses perkuliahan hingga saat ini. Semoga nantinya akan tetap berproses bersama hingga menggapai mimpi-mimpi yang telah direncanakan.

17. Terkhusus sahabatku Nanda Rahma Dewi, Aisyah Putri Anshari, Indira Dwiky, terimakasih telah kebersamai penulis disetiap suka duka dan menjadi saksi hidup untuk setiap pertumbuhan kecil dalam hidup penulis.
18. Untuk teman semasa perkuliahan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Aggun, Rafika, Devi, Arja, Fahmi, Hafiz, terimakasih telah kebersamai dalam susah dan senang disetiap proses perkuliahan ini.
19. Terakhir saya ucapkan terimakasih kepada diri sendiri, Khofa Hikmah Dilla Jannah karena sudah mampu menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik, dan terimakasih sudah menjadi wanita kuat yang tumbuh dengan banyak lika-liku yang hebat, semoga hidup penulis akan dipenuhi kebahagiaan dan keberkahan setelah terguncang oleh banyaknya problematik didalam hidupnya.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya dari berbagai pihak demi penyempurnaan Skripsi. Penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembacanya.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Medan, 11 Maret 2024

Penulis

**Khofa Hikmah Dilla Jannah**

**0801203153**

## MOTTO

“Sakit mu saat ini akan menjawab kesuksesan mu di masa yang akan datang.”

“Sebab untuk membentuk pelangi yang indah harus rela dijatuhkan hujan dengan rintik yang banyak.”

## PERSEMBAHAN

”*Alhamdulillah rabbil alamin wa syukurillah.* karya ini merupakan suatu bentuk rasa terimakasih dan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT karena telah memberikan nikmat beserta karunia pertolongan yang tiada henti hingga saat ini”

“Karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua penulis yang sangat dicintai, Bapak Supardi yang sudah berhasil mendidik dan memberikan kehidupan yang layak dan memenuhi tanggung jawabnya sebagai seorang pemimpin dalam keluarga serta memberikan cinta, kasih, dan memberikan semangat. dan teristimewa Almh.Ibu Samsiyah yang telah melahirkan, mengasihi, memberikan cinta dan kasih yang tulus.”

“karya ini juga saya persembahkan untuk adik kandung tersayang yaitu Abdur Rahim Al-fajri dan kepada seluruh keluarga besar yang turut mendukung, mendoakan, dan memberikan semangat.”

## DAFTAR ISI

<b>COVER I</b> .....	<b>i</b>
<b>COVER II</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Peneliti .....	5
1.4.2 Bagi Perguruan Tinggi .....	5
1.4.3 Bagi Pekerja Pemanen Kelapa Sawit .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>7</b>
2.1 Kelelahan Kerja.....	7
2.1.1 Defenisi Kelelahan Kerja.....	7
2.1.2 Faktor-Faktor Kelelahan Kerja .....	8
2.1.3 Jenis-Jenis Kelelahan Kerja .....	12
2.1.4 Dampak Kelelahan Kerja.....	14
2.1.5 Gejala Kelelahan Kerja.....	15
2.1.6 Pencegahan Kelelahan Kerja .....	16
2.2 Beban Kerja.....	17
2.2.1 Pengertian Beban Kerja .....	17
2.2.2 Faktor-Faktor Beban Kerja .....	18
2.2.3 Klasifikasi Beban Kerja .....	22

2.2.4 Indikator Beban Kerja Fisik .....	23
2.3 Kajian Integrasi Keislaman .....	25
2.3.1 pengertian Integrasi .....	25
2.3.2 Kewajiban Mencari Nafkah Dalam Islam .....	26
2.3.3 Konsep Kelelahan Kerja Menurut Al-Qur'an dan Hadist .....	28
2.3.4 Kaitan Kajian keislaman Dengan Kelelahan Kerja .....	34
2.4 Kerangka Teori.....	36
2.5 Kerangka Konsep .....	37
2.6 Hipotesis Penelitian.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	38
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	38
3.3 Populasi dan Sampel .....	38
3.3.1 Populasi .....	38
3.3.2 Sampel .....	39
3.4 Variabel Penelitian .....	39
3.5 Defenisi Operasional.....	40
3.6 Aspek Pengukuran .....	40
3.6.1 Pengukuran Kelelahan Kerja .....	40
3.6.2 Pengukuran Beban Kerja .....	41
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	42
3.7.1 Jenis Data.....	42
3.7.2 Alat atau Instrumen Penelitian.....	43
3.7.3 Prosedur Pengumpulan Data.....	44
3.8 Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	46
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian .....	46
4.1.2 Karakteristik Responden .....	47
4.1.3 Analisis Univariat.....	48
4.1.4 Analisis Bivariat .....	49
4.2 Pembahasan.....	50
4.2.1 Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja.....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
5.1 Kesimpulan .....	56
5.2 Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Defenisi Operasional.....	40
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	47
Tabel 4.2 Distribusi Beban Kerja Pemanen di Desa Sidorukun .....	48
Tabel 4.3 Distribusi Kelelahan Kerja Pemanen di Desa Sidorukun .....	49
Tabel 4.4 Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja .....	49



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	37



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Kelelahan Kerja.....	63
Lampiran 2 Panduan Pengukuran Beban Kerja .....	67
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian .....	69
Lampiran 5 Hasil Output SPSS.....	70
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	73



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN