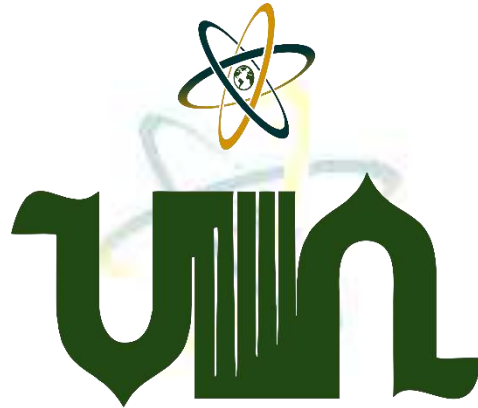


**PERBEDAAN KELELAHAN KERJA PADA *SHIFT* PAGI  
DAN *SHIFT* MALAM KARYAWAN BAGIAN PRODUKSI DI  
PABRIK TEH PTPN IV BAH BUTONG**

**SKRIPSI**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

**Oleh:**

**TASYA SALSABILLAH**

**Nim : 0801202313**

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

**PERBEDAAN KELELAHAN KERJA PADA *SHIFT* PAGI DAN  
*SHIFT* MALAM KARYAWAN BAGIAN PRODUKSI DI  
PABRIK TEH PTPN IV BAH BUTONG**

**SKRIPSI**

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

**OLEH:  
TASYA SALSABILLAH  
NIM: 0801202313**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

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

**PERBEDAAN KELELAHAN KERJA PADA *SHIFT* PAGI DAN  
*SHIFT* MALAM KARYAWAN BAGIAN PRODUKSI DI  
PABRIK TEH PTPN IV BAH BUTONG**

**TASYA SALSABILLAH**

**0801202313**

**ABSTRAK**

Kelelahan adalah masalah signifikan yang sering dialami oleh karyawan di dunia industri. Ini berfungsi sebagai mekanisme perlindungan tubuh untuk mencegah kerusakan lebih lanjut. Kelelahan menyebabkan penurunan energi untuk melakukan aktivitas. Salah satu faktor penyebab kelelahan adalah durasi kerja dan pengaturan shift, di mana karyawan akan mengalami tingkat kelelahan yang berbeda antara shift pagi dan malam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kelelahan kerja antara shift pagi dan malam pada karyawan bagian produksi di Pabrik Teh PTPN IV Bah Butong. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling dengan metode quota sampling, yang melibatkan 63 karyawan. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur perasaan kelelahan kerja dan dianalisis dengan uji t independent. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kelelahan kerja antara shift pagi dan malam dengan nilai  $p=0,000$ .

**Kata Kunci:** kelelahan dan *shift* kerja

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

**PERBEDAAN KELELAHAN KERJA PADA *SHIFT* PAGI DAN  
*SHIFT* MALAM KARYAWAN BAGIAN PRODUKSI DI  
PABRIK TEH PTPN IV BAH BUTONG**

**TASYA SALSABILLAH**

**0801202313**

**ABSTRACT**

Fatigue is a significant problem that is often experienced by employees in the industrial world. This serves as the body's protective mechanism to prevent further damage. Fatigue causes a decrease in energy to carry out activities. One of the factors causing fatigue is the duration of work and shift arrangements, where employees will experience different levels of fatigue between morning and night shifts. This study aims to determine the difference in work fatigue between morning and night shifts in production employees at the PTPN IV Bah Butong Tea Factory. This research is a quantitative research with a cross sectional approach. The sampling technique used non-probability sampling with the quota sampling method, involving 63 employees. Data was collected through a questionnaire that measured feelings of work fatigue and analyzed using an independent t test. The results of the study showed that there was a difference in work fatigue between morning and night shifts with a value of  $p = 0.000$ .

***Keywords:*** *fatigue and work shift*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Tasya Salsabillah  
Nim : 0801202313  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Peminatan : Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)  
Tempat/Tanggal Lahir : Pematangsiantar, 24 Agustus 2002  
Judul Skripsi : Perbedaan Kelelahan Kerja Pada Shift Pagi Dan Shift Malam Karyawan Bagian Produksi Di Pabrik Teh PTPN IV BAH BUTONG

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan Hasil Karya Ilmiah asli saya, yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 (S1) Di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penelitian ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan Hasil Karya Ilmiah asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 13 Agustus 2024



METERAI TEMPEL  
389ALX331739262  
Tasya Salsabillah  
0801202313

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Perbedaan Kelelahan Kerja Pada Shift Pagi Dan Shift Malam Karyawan Bagian Produksi Di Pabrik Teh PTPN IV BAH BUTONG

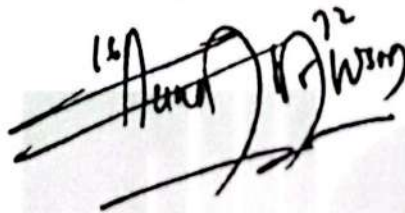
Nama : Tasya Salsabillah

Nim : 0801202313

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

Peminatan : Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)

Menyetujui,  
Pembimbing Skripsi



Nurhayati Saragih, S.Si.T, M.Si.  
NIP : 197205161993042004

Diketahui,  
Agustus 2024

Pembimbing Kajian Integrasi



Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.A.  
NIP : 197010241996032002



**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi dengan Judul :

**PERBEDAAN KELELAHAN KERJA PADA *SHIFT* PAGI DAN  
*SHIFT* MALAM KARYAWAN BAGIAN PRODUKSI DI  
PABRIK TEH PTPN IV BAH BUTONG**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

Tasya Salsabillah

**0801202313**

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi

Pada Tanggal 24 Juli 2024

Dinyatakan Untuk Memenuhi Syarat Untuk Diterima

**TIM PENGUJI**

**Ketua Penguji :**



Syafran Arrazy, SKM, MKM, Ph.D

**NIP : 199208282019031012**

**Penguji I :**



Nurhayati Saragih, S.Si.T, M.Si.

**NIP : 197205161993042004**

**Penguji II :**



Reni Agustina, SST, M.Kes.

**NIP: 1100000124**

**Penguji Integrasi Keislaman**



Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.A.

**NIP : 197010241996032002**

Medan, 23 Agustus 2024

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

**Dekan**



Prof. Dr. Mestouq, S.Ag M.Pd

**NIP: 197107272007011031**

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### *CURRICULUM VITAE*

#### **Identitas Pribadi**

Nama : Tasya Salsabillah

Nim : 0801202313

Jenis Kelamin : Perempuan

Status : Belum Menikah

Agama : Islam

Kewarganegaraan : WNI

Alamat : Jl. Naga-huta, Nagori Bosar, Panombeian Panei, KAB.  
Simalungun, Sumatera Utara.

Alamat E-mail : [tasyasalsabillah24@gmail.com](mailto:tasyasalsabillah24@gmail.com)

No Telepon : 088807932388

#### **Pendidikan Formal**

2008-2014 : SD Yayasan Perguruan Keluarga Pematang Siantar

2014 - 2017 : SMP N 10 Pematang Siantar

2017 – 2020 : SMA Yayasan Perguruan Keluarga Pematang Siantar



## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT, karena dengan rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "PERBEDAAN KELELAHAN KERJA PADA SHIFT PAGI DAN SHIFT MALAM PADA KARYAWAN BAGIAN PRODUKSI DI PABRIK TEH PTPN IV BAH BUTONG." Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Penulis juga menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof.Dr. Nurhayati M.Ag,selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Prof. Dr. Mesiono, S.Ag, M.Pd,selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
3. Bapak Dr.Hasrat effendi Samosir,MA., 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 fakultas Kesehatan Masyarakat serta Dosen

pembimbing Kajian Integrasi Keislaman yang telah berkenan meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada saya.

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.KM. M.Kes selaku Ketua Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
7. Ibu Nurhayati. S.SiT, M.Si selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah berkenan meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada saya untuk menyelesaikan proposal ini.
8. Ibu Reni Agustina Harahap SST., M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan dan saran-saran pada skripsi saya.
9. Kepada seluruh dosen dan staff Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara atas dukungannya kepada saya.
10. Kepada Bapak Dan Ibu yang bertugas di PTPN IV Bah Butong yang telah memperbolehkan saya penelitian, dan seluruh pekerja yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian saya.
11. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Imam Syafy'i dan Ibunda Siti Ramlah Tanjung, atas kasih sayang, didikan, perhatian, serta dukungan baik secara moral maupun material, terutama doa yang tiada henti untuk penulis. Penulis menyadari tidak akan pernah mampu membalas semua kebaikan ini, selain dengan doa dan bukti nyata. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada abang dan kakak yang selalu memberikan doa, semangat, dukungan, dan hiburan selama proses penyusunan skripsi ini..

12. Kepada Dinda Febriani, Khairunnisa Deri Hatasya, Nurafrillia Ningsih, Nurlinda, yang telah menemani penulis dari semester awal sampai semester akhir dan yang selalu memberikan semangat dan kasih sayang yang luar biasa.
13. Kepada Ica, Sefira, Alifia terimakasih sudah menjadi teman yang sangat baik dan selalu membantu dan memberikan dukungan kepada penulis.
14. Terakhir terimakasih kepada diri saya sendiri Tasya Salsabillah yang sudah berjuang sejauh ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih belum sempurna dan masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran serta bimbingan dan kesempurnaan di masa yang akan datang.

Medan, 05 Maret 2024

Penulis

Tasya Salsabillah

0801202313

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1. Tujuan Umum .....	8
1.3.2. Tujuan Khusus .....	8
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1. Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2. Manfaat Praktis .....	9
1.4.3. Manfaat Akademik.....	9
1.4.4. Manfaat Peneliti Selanjutnya .....	9
<b>BAB II .....</b>	<b>10</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>10</b>
2.1. Kelelahan Kerja .....	10
2.1.1. Pengertian Kelelahan Kerja.....	10
2.1.2. Proses Terjadinya Kelelahan Kerja.....	11
2.1.3. Gejala Terjadinya Kelelahan Kerja.....	13
2.1.4. Faktor Penyebab Kelelahan Kerja.....	14

2.1.5.	LangkahMengatasiKelelahan.....	25
2.1.6.	Pengukur Kelelahan .....	26
2.1.7.	Ciri Kelelahan Kerja .....	30
2.1.8.	DampakKelelahanKerja .....	31
2.2.	ShiftKerja .....	33
2.2.1.	Pengertian <i>Shift</i> Kerja .....	33
2.2.2.	Sistem <i>Shift</i> Kerja.....	35
2.2.3.	Pengaruh <i>Shift</i> Kerja .....	36
2.2.4.	Efek <i>Shift</i> Kerja.....	37
2.3.	Kajian Integrasi Keislaman .....	38
2.3.1.	Konsep Bekerja Dalam Islam .....	38
2.3.2.	Pandangan Ulama Terhadap Kelelahan Kerja.....	42
2.4.	Kerangka TeoriPenelitian.....	46
2.5.	KerangkaKonsepPenelitian .....	47
2.6.	Hipotesa.....	47
<b>BAB III</b>	<b>.....</b>	<b>48</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	<b>.....</b>	<b>48</b>
2.1.	Jenis dan Desain Penelitian .....	48
2.2.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	48
2.3.	Populasi dan Sampel .....	48
3.3.1.	Populasi .....	48
3.4.	Teknik Pengambilan Sampel.....	50
3.5.	Variabel Penelitian .....	51
3.5.1.	Variabel Bebas( <i>IndependentVariable</i> ).....	51
3.5.2.	Variabel Terikat( <i>DependentVariable</i> ) .....	51
3.6.	Defenisi iOperasional .....	52
3.7.	Teknik Pengambilan Data .....	53
3.7.1.	Jenis Data .....	53
3.7.2.	Alat dan Instrumen Penelitian.....	53
3.7.3.	Prosedur Pengumpulan Data.....	54

3.8.	Pengolahandan Analisis Data .....	54
3.8.1.	Pengolahan Data .....	54
3.8.2.	Analisis Data .....	54
<b>BAB IV</b>	<b>.....</b>	<b>56</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	<b>.....</b>	<b>56</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	56
4.1.1.	Deskripsi Lokasi Penelitian .....	56
4.1.3.	Karakteristik Responden .....	58
4.2	Analisis Univariat .....	63
4.2.1.	Kelelahan Kerja .....	63
4.2.2.	<i>Shift</i> Kerja .....	64
4.3	Analisis Bivariat .....	64
4.4	Pembahasan .....	65
4.4.1.	Kelelahan Kerja .....	65
4.4.2.	<i>Shift</i> Kerja .....	68
4.4.3.	Perbedaan Kelelahan Kerja Karyawan <i>Shift</i> Pagi dan <i>Shift</i> Malam Pada Karyawan Bagian Produksi Di Pabrik Teh PTPN IV Bah Butong .....	69
4.5	Integrasi Keislaman .....	73
4.5.1.	Kajian Penelitian <i>Shift</i> Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Maqasid Syariah .....	73
4.5.2.	Pola Tidur yang Sehat .....	74
4.5.3.	Makan-Makanan Sehat dan Seimbang .....	76
4.5.4.	Kesehatan Mental dan Spiritual .....	78
4.5.5.	Fiqh yang Mengenai <i>Shift</i> Kerja Terhadap Kelelahan Kerja .....	81
<b>BAB V</b>	<b>.....</b>	<b>89</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>.....</b>	<b>89</b>
5.1.	Kesimpulan .....	89
5.2.	Saran .....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>91</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>.....</b>	<b>.....</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teori Kombinasi Pengaruh Penyebab Kelelahan dan Penyegaran (Recuperation).....	15
Gambar 2.2 Penyebab Kelelahan Kerja, Cara Mengatasi dan Manajemen Resiko Kelelahan Kerja.....	26
Gambar 2.3 Kerangka Teori Penelitian.....	46
Gambar 2.4 Kerangka Konsep Penelitian.....	47



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	59
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur .....	60
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja .....	61
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan .....	62
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja .....	63
Tabel 4.6 Distribusi Shift Kerja Karyawan Bagian Produksi di Pabrik Teh PTPN IV Bah Butong .....	64
Tabel 4.7 Perbedaan Kelelahan Kerja Karyawan Pada Shift Pagi Dan Shift Malam Karyawan Bagian Produksi Di Pabrik Teh PTPN IV Bah Butong .....	64
Tabel 4.8 Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Di Pabrik Teh PTPN IV Bah Butong .....	65

