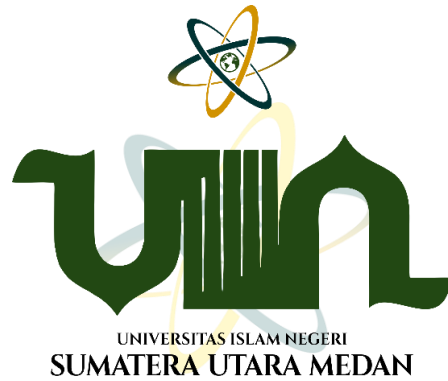


**HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA  
PEKERJA KONSTRUKSI DI PT. TENGGERRAJA JAYA TEKNIK  
MEDAN**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**RAHMA AGUSTIA**

**NIM: 0801203121**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2024**

**HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA  
PEKERJA KONSTRUKSI DI PT. TENGGERRAJA JAYA TEKNIK  
MEDAN**

**SKRIPSI**

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



**OLEH :**

**RAHMA AGUSTIA**

**0801203121**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2024**

# HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA KONSTRUKSI DI PT. TENGGERRAJA JAYA TEKNIK MEDAN

**RAHMA AGUSTIA**  
**0801203121**

## ABSTRAK

Permasalahan umum yang sering terjadi di dunia kerja pada tenaga kerja yaitu kelelahan. Survei NSC menunjukkan 97% dari 2000 orang dewasa pekerja memiliki faktor risiko kelelahan kerja. Berdasarkan hasil wawancara, pekerja PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan sering bekerja lembur mengejar target dan dalam beberapa kasus hingga 2 minggu berturut-turut. 3 dari 6 pekerja di perusahaan tersebut mengalami kelelahan yang signifikan. Kelelahan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya ialah beban kerja yang tidak seimbang, baik terlalu tinggi maupun terlalu rendah. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja konstruksi PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 35 pekerja konstruksi laki-laki, menggunakan total *sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Chi-Square*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Bagi pimpinan perusahaan perlu mengadakan kegiatan pengarahan secara rutin mengenai permasalahan keselamatan dan kesehatan kerja agar pekerja dapat lebih memahami potensi bahaya serta risiko di tempat kerja.

**Kata Kunci :** Beban Kerja, Kelelahan Kerja, Konstruksi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

**THE RELATIONSHIP OF WORKLOAD AND WORK FATIGUE IN  
CONSTRUCTION WORKERS AT PT. TENGERRAJA JAYA TEKNIK  
MEDAN**

**RAHMA AGUSTIA**  
**0801203121**

**ABSTRACT**

*Common problems that often occur in the world of work in the workforce are fatigue. The NSC survey showed that 97% of 2000 adult workers have risk factors for work fatigue. Based on the interview results, workers at PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan often work overtime to meet targets and in some cases for up to 2 weeks in a row. 3 out of 6 workers in the company experience significant fatigue. Fatigue can be caused by several factors, one of which is an unbalanced workload, either too high or too low. The purpose of this study was to analyze the relationship between workload and work fatigue in construction workers at PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan. This type of research is observational analytic with a cross-sectional approach. The research sample was 35 male construction workers, using total sampling, namely the entire population was sampled. The research instrument was a questionnaire. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis with the Chi-Square test. The results of the hypothesis test showed that there was a significant relationship between workload and work fatigue with a p value = 0.000 ( $p < 0.05$ ). For company leaders, it is necessary to hold regular briefing activities regarding occupational safety and health issues so that workers can better understand the potential dangers and risks in the workplace.*

**Keywords:** *Construction, Work Fatigue, Work Load*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Rahma Agustia  
NIM : 0801203121  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Peminatan : Keselamatan dan Kesehatan Kerja  
Tempat/Tanggal Lahir : T. Rejo / 18 Agustus 2002  
Judul Skripsi : Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada  
Pekerja Konstruksi di PT. Tenggerraja Jaya Teknik  
Medan

### Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan dalam 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 Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa ini bukan karya asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain (plagiarisme), maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 10 Juli 2024



**RAHMA AGUSTIA**  
NIM. 0801203121

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Rahma Agustia  
NIM : 0801203121  
Peminatan : Keselamatan dan Kesehatan Kerja

### HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA KONSTRUKSI DI PT. TENGGERAJA JAYA TEKNIK MEDAN

Untuk memenuhi salah satu persyaratan Sidang Munaqasyah



Medan, 10 Juli 2024

Disetujui:

**Dosen Pembimbing Umum**

Sianto, M.Psi.

NIP. 198607152020121006

**Dosen Pembimbing Integrasi**

Dr. Hj. Nurhanifah, MA.

NIP. 197507222006042001

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA MEDAN

**Ketua Prodi  
Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN-SU**

Rapotan Hasibuan, S.K.M., M.Kes.

NIP. 199006062019031016

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Dengan Judul:

**HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA  
PEKERJA KONSTRUKSI DI PT. TENGGERAJA JAYA TEKNIK  
MEDAN**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

**RAHMA AGUSTIA**

**NIM: 0801203121**

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi  
Pada Tanggal 10 Juli 2024 dan  
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

**TIM PENGUJI**

**Ketua Penguji**



**Putra Apriadi Siregar, S.K.M, M.Kes**  
NIP. 198904162019031014

**Penguji I**



**Salianto, M.Psi**  
NIP. 198607152020121006

**Penguji II**



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

**Penguji Integrasi**



**Dr. Nurhanifah, M.A**  
NIP. 197507222006042001

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

Medan, 10 Juli 2024

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Dekan,



## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang tiada henti kepada penulis hingga saat ini masih bertahan dan berjuang sampai ke depannya. Shalawat serta salam dengan tulus dihaturkan kepada baginda Nabi Muhammas SAW, Rasul yang menjadi panutan hingga akhir zaman *Aamiin*.

*Alhamdulillah*, atas izin Allah SWT penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “**Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. Tengerraja Jaya Teknik Medan**”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu langkah untuk memenuhi syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Maka dari itu dengan penuh ketulusan, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu **Prof. Dr. Nurhayati, M.Ag.**, selaku Rektor UIN Sumatera Utara.
2. Bapak **Prof. Dr. Mesiono, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.
3. Bapak **Dr. Hasrat Efendi Samosir, M.A.**, selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.
4. Ibu **Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.A.**, selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.



5. Bapak **Dr. Irwansyah, M.A.**, selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara.
6. Bapak **Rapotan Hasibuan, S.K.M., M.Kes.**, selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN 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. Bapak **Salianto, M.Psi.**, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberi arahan, perhatian, bimbingan dan dukungan serta mempermudah selama proses pengerjaan skripsi ini, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
9. Ibu **Dr. Hj. Nurhanifah, M.A.**, selaku Dosen Pembimbing Integrasi yang telah banyak memberi arahan, bimbingan dan dukungan dalam penulisan dan perbaikan kajian integrasi keislaman pada skripsi ini.
10. Ibu **Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes.**, selaku Dosen Penguji Umum Seminar Proposal dan Penguji II Sidang Munaqasyah yang telah banyak memberikan arahan, masukan dan dukungan dalam penulisan dan perbaikan pada skripsi ini.
11. Bapak **Putra Apriadi Siregar, S.K.M, M.Kes.**, selaku Dosen Ketua Penguji pada Sidang Munaqasyah yang telah banyak memberi arahan dan bimbingan serta dapat meluangkan waktu untuk berdiskusi.
12. Ibu **Yulia Khairina Ashar, S.K.M., M.K.M.**, selaku dosen Pembimbing Akademik (PA) penulis yang telah memberikan bimbingan Akademik mulai dari awal semester sampai saat ini pada program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat.

13. Dosen dan Staff Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah memberikan pelajaran, inspirasi, dan arahan sejak awal masa perkuliahan.
14. Yang teristimewa Kedua Orangtua saya, yang telah sangat berjuang selama ini untuk anak satu-satunya, yang senantiasa selalu memberikan motivasi, cinta, do'a dan semangat dukungan serta nasihat yang tiada henti-henti-nya dan juga tanpa lelah mendukung segala keputusan dan pilihan dalam hidup saya, kalian sangat berarti, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan *aamiin*.
15. Kepada sahabat saya sedari zaman putih abu-abu yang selalu menemani saya sampai saat ini, Rifa Shakila, Rania Kaylaniza Pulungan, dan Putri Adita Sari, terimakasih sudah mau mendengar, membantu serta menghibur saya dalam kondisi apapun.
16. Kepada yang tersayang sahabat-sahabat seperjuangan yang sudah menemani perjalanan saya saat berada di bangku perkuliahan dari maba hingga sekarang ini, Adelia Rahma, Yuliawati Anggraini Siregar, Mardiah Batubara, Pinky Maeriska, Shita Ayu Azizi, Fanny Arya Rahma Sari, terimakasih telah mendengarkan keluh kesah saya selama ini, semoga persahabatan kita terus berjalan sampai akhir.
17. Teman-teman di FKM UINSU Kelas IKM-10 Angkatan 2020 yang telah menemani dari awal semester sampai pertengahan semester proses perkuliahan.
18. Teman-teman Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)-C FKM UINSU Angkatan Ke-5 yang telah memberi pengalaman berharga selama di peminatan.

19. Keluarga Besar Himpunan Mahasiswa Islam (HMI) Komisariat FKM UIN SU dan SEMA FKM yang telah mengajarkan saya untuk berproses diluar kampus serta memberikan semangat dan motivasinya dalam menyelesaikan skripsi ini.
20. *Last but not least*, terimakasih kepada diri sendiri karena sudah mampu bertahan, berusaha dan berjuang sampai sejauh ini. Bisa mengendalikan diri dari berbagai hambatan serta rintangan yang datang dalam hidup. Berusaha dan berdoa selalu agar tetap diberikan kesehatan, kesabaran serta semangat yang tidak pernah pudar dalam menyelesaikan skripsi ini. Harapan saya kedepan semoga dapat tetap rendah hati, karena ini merupakan langkah awal dan proses perjalanan hidup pun baru dimulai.

***Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh***



Medan, 10 Juli 2024

*Ruf*  
Penulis

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Rahma Agustia  
Tempat / Tgl. Lahir : T. Rejo / 18 Agustus 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jl. Karya Bakti No. 95B, Tanjung Mulia, Medan Deli  
Agama : Islam  
Golongan Darah : O  
Contact Person : 0822-8199-6884  
Alamat e-mail : [rahmaagustiia18@gmail.com](mailto:rahmaagustiia18@gmail.com)

## RIWAYAT PENDIDIKAN

2007 – 2008 : TKA-TPA Jam'iyatush Shoolihin Medan  
2008 – 2009 : MDTA Jam'iyatush Shoolihiin Medan  
2009 – 2014 : SD Swasta YWKA Medan  
2014 – 2017 : SMP Negeri 11 Medan  
2017 – 2020 : SMA Swasta Pertiwi Medan  
2020 – 2024 : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN SU) Medan,  
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Ilmu  
Kesehatan Masyarakat, Peminatan Keselamatan dan  
Kesehatan Kerja (K3)

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</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>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum .....	7
1.3.2 Tujuan Khusus .....	8
1.4 Manfaat.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
2.1 Kelelahan Kerja.....	10
2.1.1 Definisi Kelelahan Kerja.....	10
2.1.2 Faktor Penyebab Kelelahan Kerja .....	11
2.1.3 Jenis Kelelahan Kerja.....	19
2.1.4 Gejala Kelelahan Kerja .....	20
2.1.5 Dampak Kelelahan .....	21
2.1.6 Program Penanggulangan Kelelahan .....	22
2.1.7 Cara Pengukuran Kelelahan Kerja .....	23
2.2 Beban Kerja.....	24
2.2.1 Definisi Beban Kerja.....	24
2.2.2 Faktor Penyebab Beban Kerja.....	24
2.2.3 Cara Penilaian Beban Kerja Fisik.....	25

2.3 Kajian Integrasi Keislaman .....	26
2.3.1 Konsep Beban Kerja dan Kelelahan Kerja Dalam Perspektif Islam.....	26
2.4 Kerangka Teori.....	34
2.5 Kerangka Konsep .....	35
2.6 Hipotesis.....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	37
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
3.3 Populasi dan Sampel.....	37
3.3.1 Populasi.....	37
3.3.2 Sampel .....	37
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	37
3.4 Variabel Penelitian .....	38
3.5 Definisi Operasional.....	38
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.6.1 Jenis Data.....	39
3.6.2 Instrumen Penelitian.....	39
3.7 Analisis Data .....	40
3.7.1 Analisis Univariat .....	41
3.7.2 Analisis Bivariat.....	41
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	42
4.1.2 Analisis Univariat.....	43
4.1.3 Analisis Bivariat.....	45
4.2 Pembahasan.....	46
4.2.1 Beban Kerja.....	46
4.2.2 Kelelahan Kerja.....	46
4.2.3 Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja .....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>54</b>
5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	38
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia Pekerja Konstruksi di PT. Tenggerraja Jaya Medan .....	43
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden.....	43
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Beban Kerja .....	44
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja .....	44
Tabel 4. 5 Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan.....	45



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	35
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	36



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	60
Lampiran 2. Surat Balasan .....	61
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i> .....	62
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian.....	63
Lampiran 5. Master Data Penelitian .....	66
Lampiran 6. Output Penelitian .....	68
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	70



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN