

**HUBUNGAN ANTARA MASA KERJA, JAM KERJA, STATUS
GIZI DENGAN TINGKAT KELELAHAN KERJA PADA
PEKERJA BAGIAN PRODUKSI JEANS DI KONVEKSI
BLACK BARON KECAMATAN CIKIJING KABUPATEN
MAJALENGKA TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi Kesehatan masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

Oleh:

Naufal Nazarudin
CMR0170023



**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN
KUNINGAN 2021**

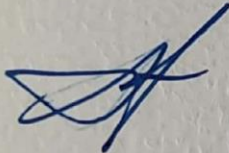
LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA MASA KERJA, JAM KERJA, STATUS GIZI
DENGAN TINGKAT KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BAGIAN
PRODUKSI JEANS DI KONVEKSI BLACK BARON KECAMATAN
CIKIJING KABUPATEN MAJALENGKA TAHUN 2021**

**Skripsi ini telah di Ujikan oleh Tim Penguji
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan
Pada Tanggal 29 September 2021**

Mengesahkan,

Penguji I



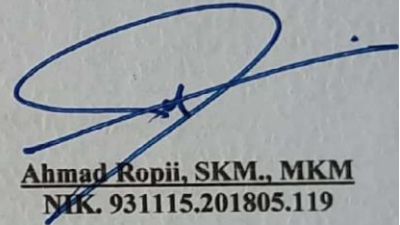
Cep Heriana, S.KM., M.PH
NIK. 850730.200809.016

Penguji II



Hamdan, SKM., MKM
NIK. 890304.201903.127

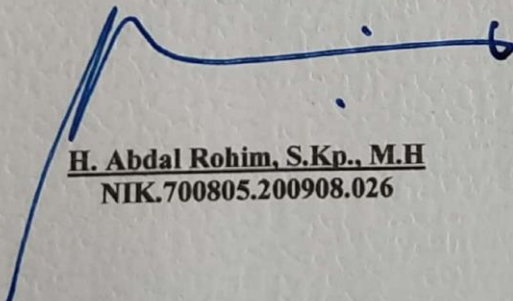
Penguji III



Ahmad Ropii, SKM., MKM
NIK. 931115.201805.119

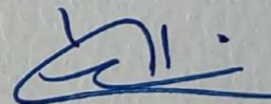
Mengetahui,

Ketua STIKes Kuningan



H. Abdal Rohim, S.Kp., M.H
NIK.700805.200908.026

**Ketua Program Studi
S1 Kesehatan Masyarakat**



Fitri Kurnia Rahim, SKM. MPH.M.
NIK.890125201209078

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Naufal Nazarudin
NIM : CMR0170023
Kelas : Reguler/S1 Kesehatan Masyarakat
Judul : Hubungan antara masa kerja, jam kerja, status gizi dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi beserta seluruh isinya adalah benar- benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko dan sanksi yang diajukan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kuningan, September 2021



Naufal Nazarudin

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini aku persembahkan untuk :

1. Orang tua saya bapak rudiana dan ibu entin sukaentin tercinta yang tak kenal lelah memberikan dukungannya hingga saat ini.
2. Adik saya rega alfian dan kakak henky dan rieke terimakasih selama ini sudah membantu dalam proses penelitian ini
3. Kekasih saya Dini indriawanti yang telah menemani dalam segala hal
4. Pembimbing skripsi, terimakasih telah memberikan arahan masukanya selama ini.
5. Teman-teman dan sahabat terbaikku semoga kalian akan tetap menjadi bagian dari hidupku sampai nanti.
6. Semua orang yang mendukung dalam penelitian ini.

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN
PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
SKRIPSI, SEPTEMBER 2021**

**NAUFAL NAZARUDIN
CMR0170023**

**HUBUNGAN ANTARA MASA KERJA, JAM KERJA, STATUS GIZI
DENGAN TINGKAT KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BAGIAN
PRODUKSI JEANS DI KONVEKSI BLACK BARON KECAMATAN
CIKIJING KABUPATEN MAJALENGKA TAHUN 2021**

xv + 77 halaman, 2 gambar, 4 tabel, 8 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Kelelahan diklasifikasikan dalam dua jenis, yaitu kelelahan otot dan kelelahan umum. Kelelahan otot merupakan tremor pada otot/perasaan nyeri pada otot. Sedangkan kelelahan umum biasanya ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja yang disebabkan oleh karena monoton, intensitas dan lamanya kerja fisik, keadaan lingkungan, sebab mental, status kesehatan dan keadaan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara masa kerja, jam kerja, status gizi dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi *Black Baron* Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021.

Metode: Jenis penelitian adalah survey analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi adalah seluruh pekerja bagian produksi jeans berjumlah 37. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode teknik *total sampling* dengan besar sampel 37. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan cara ukur wawancara. Analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi setiap variabel sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *chi square* dengan kepercayaan $\alpha = 0,05$.

Hasil : Hasil univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden masa kerjanya adalah ≥ 4 tahun yaitu 21 (51,3%). Jam kerja ≥ 8 jam yaitu 19 (51,1%). Status gizi kurang yaitu 20 (54,1%) dan kelelahan dengan kategori tinggi yaitu 22 (59,5%). Berdasarkan hasil uji *chi square* tidak ada hubungan masa kerja ($p=0,089$) dan ada hubungan Jam kerja ($p=0,002$) dan status gizi ($p=0,001$) dengan kelelahan kerja.

Kesimpulan: Penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan masa kerja, ada hubungan jam kerja dan status gizi dengan kelelahan kerja. Peneliti menyarankan diperlukan program konsisten konveksi untuk membantu program gizi tambahan untuk pekerja.

Saran : Dalam penelitian ini peneliti menyarankan agar para karyawan mewaspadai kelelahan saat bekerja dengan melakukan peregangan kecil di sela-sela saat bekerja dengan tujuan badan tetap rileks dan bugar.

**Kata Kunci : Masa Kerja, Jam Kerja, Status Gizi dan Kelelahan Kerja
Kepustakaan: 26 referensi (2009 – 2020)**

**INSITUTE OF HEALTH SCIENCE KUNINGAN
STUDY PROGRAM OF PUBLIC HEALTH
UNDERGRADUATE THESIS, SEPTEMBER 2021**

**NAUFAL NAZARUDIN
CMR0170023**

THE RELATIONSHIP BETWEEN YEARS OF WORK, WORKING HOURS, NUTRITIONAL STATUS WITH WORK FATIGUE LEVELS IN JEANS PRODUCTION WORKERS AT THE BLACK BARON CONVECTION, CIKIJING DISTRICT, MAJALENGKA REGENCY IN 2021

xv + 77 pages, 2 pictures, 4 tables, 8 attachments

ABSTRACT

Background: Fatigue is classified into two types, namely muscle fatigue and general fatigue. Muscle fatigue is a tremor in the muscles/feeling of pain in the muscles. While general fatigue is usually characterized by reduced willingness to work caused by monotony, intensity and duration of physical work, environmental conditions, mental causes, health status and nutritional conditions. This study aims to determine the relationship between years of work, working hours, nutritional status and work fatigue levels in jeans production workers at the Black Baron Convection, Cikijing District, Majalengka Regency in 2021.

Methods: This type of research is an analytic survey with a cross sectional design. The population is all 37 jeans production workers. The sampling technique uses a total sampling technique with a sample size of 37. The instrument used is a questionnaire with an interview gauge. Univariate analysis to see the frequency distribution of each variable while bivariate analysis using chi square test with confidence = 0.05

Results: The univariate results show that most of the respondents have a working period of ≥ 4 years, namely 21 (51.3%). Working hours ≥ 8 hours which is 19 (51.1%). Undernutrition status is 20 (54.1%) and fatigue in the high category is 22 (59.5%). Based on the results of the chi square test, there was no relationship between working period ($p=0.089$) and working hours ($p=0.002$) and nutritional status ($p=0.001$) with work fatigue.

Conclusion: This study shows that there is no relationship between working hours, working hours and nutritional status with work fatigue. The researcher suggests that a consistent convection program is needed to help with additional nutrition programs for workers.

Suggestion: In this study, researchers suggest that employees be aware of fatigue at work by doing small stretches on the sidelines while working with the aim of keeping the body relaxed and fit.

Keywords: Working Period, Working Hours, Nutritional Status and Work Fatigue

Literature: 26 references (2009 – 2020)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara masa kerja, jam kerja dan status gizi dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi *Black Baron* Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021?”.

Penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat Tugas Akhir guna memperoleh gelar sarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan. Dalam penyusunan penelitian ini, penulis banyak mendapatkan motivasi dan bantuan semua pihak. Untuk itu penulis sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes, AIFO selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan (YPBHK).
2. Bapak H. Abdal Rohim, S.Kep.,MH selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan (STIKKU).
3. Ibu Fitri Kurnia Rahim, SKM., MPHM selaku Ketua Prodi Kesehatan Masyarakat STIKes Kuningan.
4. Bapak Cecep Heriana, SKM., MPH selaku penguji yang telah memberikan saran dan perbaikan.
5. Hamdan, S.KM., M.KM selaku dosen pembimbing pertama, yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk mengarahkan dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.

6. Ahmad Ropii, S.KM., M.KM selaku dosen pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk mengarahkan dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
7. Bapak Cecep selaku pemilik konveksi BlackBaron Cikijing yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian skripsi ini.
8. Seluruh pekerja konveksi blackbaron yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi.
9. Seluruh staf Dosen dan Tata Usaha Program Kesehatan Masyarakat STIKes Kuningan yang telah membekali ilmu selama pendidikan sehingga mempermudah dalam penyusunan skripsi ini.
10. Orang tua saya yang bernama bapak rudiana dan ibu entin suakentin, keluarga dan orang terdekat yang senantiasa membantu dalam segala bentuk do`a, usaha dan tenaga untuk selalu memberi semangat dan meluangkan waktu untuk anaknya.
11. Rekan-rekan mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat angkatan 2017 dan semua pihak yang telah memberikan bantuan, saran dan motivasi dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini memiliki berbagai kekurangan, baik isi maupun penyajiannya. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan dan wawasan bagi para pembaca pada umumnya dan khususnya bagi seluruh mahasiswa Kesehatan Masyarakat.

Majalengka, September 2021

Naufal Nazarudin

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1. Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2. Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1. Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
1.4.2. Manfaat praktis.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Massa Kerja	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Masa Kerja	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Masa Kerja..	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Dimensi dan Indikator Masa kerja ...	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Pengukuran Masa Kerja	Error! Bookmark not defined.

2.2	Jam Kerja.....	Error! Bookmark not defined.
2.3	Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
2.4	Kelelahan kerja.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1	Pengertian.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2	Jenis kelelahan	Error! Bookmark not defined.
2.4.3	Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja	Error! Bookmark not defined.
	defined.	
2.4.4	Gejala Kelelahan.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.5	Pengukuran Kelelahan	Error! Bookmark not defined.
2.5	Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN		
	HIPOTESIS	Error! Bookmark not defined.
3.1	Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
3.2	Definisi Oprasional.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....		
4.1	Jenis dan Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Variabel Bebas.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Variabel Terikat	Error! Bookmark not defined.
4.3	Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.1	Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.2	Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
4.4	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.4.1	Uji Validitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.4.2	Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
4.5	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
4.5.1	Sifat dan Sumber Data	Error! Bookmark not defined.
4.6	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.

4.7	Pengolahan dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
4.7.1	Teknik Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
4.8	Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
4.9	Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.10	Waktu dan Lokasi penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
defined.		
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
5.2	Hasil Analisis	Error! Bookmark not defined.
5.2.1	Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
5.2.2	Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
5.3	Pembahasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
5.3.1	Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
5.3.2	Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
5.4	Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
6.1	Simpulan	Error! Bookmark not defined.
6.2	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 2.1. Kategori Masa kerja Berdasarkan Metabolisme, Respirasi.....	12
Tabel 2.2: Kategori Masa kerja berdasarkan % CVL.....	14
Tabel 3.1 Definisi Operasional	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritis.....	44
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	58
Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden	59
Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden	60
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian.....	61
Lampiran 5 Hasil Output SPSS.....	64
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	76
Lampiran 7 Lembar Konsultasi Bimbingan.....	77
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup.....	78

