

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN HUBUNGAN FAKTOR INTERNAL DAN FAKTOR
EKSTERNAL DENGAN KELELAHAN KERJA DI PT X**



Disusun Oleh:

LAYLY HIDAYATUL MALIK

**UNIVERSITAS AIRLANGGA FAKULTAS
VOKASI
PROGRAM PENDIDIKAN DIPLOMA 3
PROGRAM STUDI KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
SURABAYA
2020**

TUGAS AKHIR

GAMBARAN HUBUNG...

LAYLY H.M.

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN HUBUNGAN FAKTOR INTERNAL DAN FAKTOR
EKSTERNAL DENGAN KELELAHAN KERJA DI PT X**



Disusun Oleh:

LAYLY HIDAYATUL MALIK

151711713029

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS VOKASI
PROGRAM PENDIDIKAN DIPLOMA 3
PROGRAM STUDI KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
SURABAYA
2020**

TUGAS AKHIR

GAMBARAN HUBUNG...

LAYLY H.M.

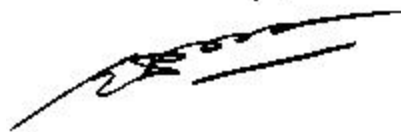
TUGAS AKHIR

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Bidang Keselamatan Dan Kesehatan Kerja
Program Pendidikan Diploma 3
Pada Departemen Kesehatan Fakultas Vokasi
Universitas Airlangga

Oleh :

LAYLY HIDAYATUL MALIK
151711713029

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Erwin Dyah Nawawinetu, dr., M.Kes
NIP. 196208071989032002

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Tugas Akhir Ini Telah Diajukan Dan Disahkan Dihadapkan Komisi Penguji

Program Studi : DIII Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Dpartemen : Kesehatan

Fakultas : Vokasi Universitas Airlangga

Hari/Tanggal : Kamis, 23 Juli 2020

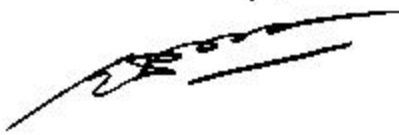
Pukul : 11.00-12.00

Komisi penguji terdiri dari
Ketua Penguji



Ratih Damayanti, S.KM., M.Kes
NIP. 198811192015043201

Anggota Penguji I



Erwin Dyah Nawawinetu, dr., M.Kes
NIP. 196208071989032002

Anggota Penguji II



Dr. Noeroel Widajati, S.KM., M.Sc
NIP. 197208122005012001

PEDOMAN PENGGUNAAN TUGAS AKHIR

Tugas Akhir ini tidak dipublikasikan, namun tersedia di perpustakaan dalam lingkungan Universitas Airlangga, diperkenankan untuk sebagai referensi kepustakaan tapi pengutipan harus seizin penyusun dan harus menyebutkan sumbernya sesuai kebiasaan ilmiah

Dokumen Tugas Akhir ini merupakan hak milik Universitas Airlangga

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Layly Hidayatul Malik
NIM : 151711713029
Program Studi : Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Fakultas : Vokasi
Jenjang : Diploma 3 (D3)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan tugas akhir saya yang berjudul :

Gambaran Hubungan Faktor Internal dan Faktor Eksternal dengan Kelelahan Kerja di PT X

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 12 Juli 2020



100
RUPIAH
Layly Hidayatul Malik
NIM. 151711713029

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas segala karunia dan rahmat yang telah dilimpahkan-Nya, serta sholawat dan salam bagi junjungan Nabi besar kita Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat-sahabat beliau dan seluruh umatnya. Alhamdulillah robbil ‘alamin atas hidayah yang telah dilimpahkan-Nya hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “**Gambaran Hubungan Faktor Internal dan Faktor Eksternal dengan Kelelahan Kerja di PT X**”, sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Program Pendidikan Diploma III Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.

Pada kesempatan kali ini saya mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi tingginya kepada Erwin Dyah Nawawinetu, dr., M.Kes, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi serta saran hingga terwujudnya tugas akhir ini.

Terimakasih dan penghargaan penulis sampaikan pula kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Widi Hidayat, S.E., M.Si., Ak., CA, CMA, selaku Dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga
2. Eny Inayati, drg., M.Kes, selaku Ketua Departemen Kesehatan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga
3. Erwin Dyah Nawawinetu, dr., M.Kes, selaku Koordinator Program Pendidikan Diploma 3 Program Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
4. Dosen dan staff Program Studi D3 Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga yang telah membimbing dan memotivasi selama melaksanakan pendidikan perkuliahan.
5. Pihak Perusahaan yaitu seluruh karyawan PT.X, yang telah memberikan izin dan bantuannya selama proses pengambilan data.
6. Tim penguji Tugas Akhir yang telah meluangkan waktu dan tenaga nya untuk menguji penulis.
7. Orang tua dan keluarga yang selalu mendukung, mendoakan serta memberi semangat, semoga Allah selalu menjaga beliau semua.
8. Zania, Novi, Kiki, Ika, Effy, Hed, PN, Yuan, Mela, Rizal, Prim, Nvie, Nurul, Och, Zuha, Abid, Muti, Hik, Ical, Rapli dan Keluarga Keselamatan dan Kesehatan Kerja 2017 selaku teman seperjuangan saya, terimakasih telah menjadi bagian yang penting dalam hidup saya, telah memberikan semangat dan saling mendukung satu sama lain. Semoga kalian semua dimudahkan dalam menggapai cita-cita.
9. Kak Adit, Kak Ririk, Kak dani, dek Put, sogem dan bulek yang selalu memberi semangat dan melakukan hal-hal menyenangkan saat bingung dengan hidup.
10. Zhafirah, Ngege dan Tim Rahasia Negara sipit, yol, atha, mojo, el, met, dio syaf, yang selalu mengemangati dan memotivasi untuk berjuang bersama
11. Pak anton, Mas rizky, mas alif, mas ruf, mas rez, mbak may, mas michel, mas rosy, mas agung, pak chandra dan bapak ibuk PT X yang membantu dalam

penelitian ini.

12. Haidar DA yang selalu membantu, memberi semangat dan doanya. Semoga Allah senantiasa melindungi dan dilancarkan semuanya.
13. Tim Huminfo mbak Goreti, mbak Ulum, mbak Aal dan kawan-kawan semoga sehat selalu dan dilancarkan jenjang karir di tempat kerjanya.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga tugas akhir ini berguna baik bagi penulis maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 14 Juni 2019

Penulis

ABSTRACT

Work fatigue is a decrease in the quality of health and mental health that affects work capacity as a result of overwork. Work fatigue can be influenced by internal and external factors. The purpose of this research was to describe the relationship between internal and external factors with work exhaustion in workers at PT X.

This was a descriptive observational study using google form that illustrates the relationship between variables analyzed narratively and using cross tabulations. The population in this study was 70 workers. The variables studied were internal factors (age, sex, duration of sleep and years of work) and external factors (work shifts) and work fatigue. Retrieval of data in this study using google form which contains the IFRC questionnaire to determine the level of complaints of subjective work exhaustion.

The results showed that the exhaustion most felt by workers was moderate fatigue (54.3%). Fatigue is being experienced by workers in the age range 36 - <41 years (71.4%), with female sex (83.3%), work period > 10 years (80%), short sleep duration <5-6 hours (61 , 2%), light smoking habits (61.5%), with shift workers (54.3%), and second shift workers (55%).

The conclusion of this research is that getting older, the longer the work period, the shorter the duration of sleep, excessive smoking habits and the more late night shift work schedule, the level of exhaustion experienced is increasingly severe. Suggestions for the company to hold outreach on work exhaustion and how to overcome it, the dangers of smoking, working with the shift system, and good sleep time through safety talk and poster media as well as doing work rotation and work shifts every week for shift workers.

Keywords : internal factors, external factors, and work fatigue