

**TUGAS AKHIR**

**HUBUNGAN ANTARA *SHIFT* KERJA DAN KELELAHAN PADA  
PEKERJA *SHIFT* DI INDUSTRI PRODUK DAN JASA  
(KAJIAN LITERATUR)**



Oleh:

AQILA GHAIS SESA

**PROGRAM STUDI D3 KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA  
FAKULTAS VOKASI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA  
2020**

**TUGAS AKHIR**

**HUBUNGAN ANTARA *SHIFT* KERJA DAN KELELAHAN PADA  
PEKERJA *SHIFT* DI INDUSTRI PRODUK DAN JASA  
(KAJIAN LITERATUR)**



Oleh:

AQILA GHAI SESA  
NIM 151711713014

**PROGRAM STUDI D3 KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA  
FAKULTAS VOKASI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA  
2020**

**PENGESAHAN**

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Program Pendidikan Diploma 3  
Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja  
Fakultas Vokasi Universitas Airlangga  
dan diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar  
Ahli Madya Keselamatan dan Kesehatan Kerja ( Amd. KKK )  
Pada tanggal 6 Agustus 2020

Mengesahkan  
Universitas Airlangga  
Fakultas Vokasi

Tim Penguji :

1. Fadilatus Sukma Ika Noviarmi, S.KM., M.KL
2. Ratih Damayanti, S.KM., M.Kes
3. Dani Nasirul Haqi, S.KM., M.KKK

## TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai salah satu syarat lulus  
Program Pendidikan Diploma 3  
Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja  
Fakultas Vokasi Universitas Airlangga

Oleh :

AQILA GHAIS SESA

Surabaya, 6 Agustus 2020

Disetujui oleh,

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ratih Damayanti', is written over a horizontal line. To the left of the signature is a large, hand-drawn triangle.

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

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Bagian atau keseluruhan isi Tugas Akhir ini tidak pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademis pada bidang studi dan / atau Universitas lain dan tidak pernah dipublikasikan / ditulis oleh individu selain penyusun kecuali bila dituliskan dengan format dalam isi Tugas Akhir.

Apabila ditemukan bukti bahwa pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Airlangga.

Surabaya, 1 Agustus 2020

A handwritten signature in black ink is written over a yellow 6000 Rupiah banknote. The signature appears to be 'Aqila Ghais Sesa'. The banknote features the number '6000' and the text 'REPUBLIC OF INDONESIA' and 'BANK INDONESIA'.

Aqila Ghais Sesa

NIM. 151711713014

**LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI**

Tugas Akhir Ini Telah Diujikan Dan Disahkan  
Dihadapan Komisi Penguji Program Studi : D3  
Keselamatan dan Kesehatan Kerja Departemen :  
Kesehatan

Fakultas : Vokasi Universitas Airlangga  
Hari/Tanggal : Kamis / 6 Agustus 2020  
Pukul : 13.00-Selesai  
Tempat : Online via Zoom

Komisi Penguji terdiri dari:

Ketua Penguji



Fadilatus Sukma Ika Noviarmi, S.KM., M.KL  
NIP. 198907152016033201

Anggota Penguji I

Anggota Penguji II



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



Dani Nasirul Haqi, S.KM., M.KKK  
NIP. 198711112015041005

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga dapat terselesaikannya tugas akhir dengan judul “HUBUNGAN ANTARA *SHIFT* KERJA DAN KELELAHAN PADA PEKERJA *SHIFT* DI INDUSTRI PRODUK DAN JASA (KAJIAN LITERATUR)” sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Program Pendidikan Diploma 3 Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.

Tugas akhir ini menjabarkan mengenai hubungan antara *shift* kerja dan kelelahan kerja yang dialami pekerja *shift* pada industri produk dan jasa, sehingga nantinya dapat digunakan untuk bahan pertimbangan dalam suatu upaya untuk menurunkan tingkat kelelahan kerja yang diarsakan oleh pekerja dan sebagai evaluasi kelelahan kerja pada tempat kerja.

Pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Ibu Ratih Damayanti, SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, serta saran hingga terwujudnya tugas akhir ini.

Terima kasih dan penghargaan kami sampaikan pula kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Widi Hidayat, SE., M.Si. A.k., CA, CMA selaku Dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
2. Ibu Eni Inayati, drg., M.Kes, selaku Ketua Departemen Kesehatan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
3. Ibu Erwin Dyah Nawawinetu, dr., M.Kes, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Diploma III Program Studi Hiperkes Dan Keselamatan Kerja Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga maupun dosen diluar Fakultas Vokasi yang telah membimbing selama melaksanakan Pendidikan perkuliahan.

5. Tim penguji Tugas Akhir yang telah melungkan waktu dan tenaganya untuk menguji.
6. Mama karena sudah tahan dengan semua yang saya lakukan dan semoga akan selalu tahan, serta seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dukungan dan doa. Semoga selalu diberi kesehatan. And may you always be satisfied.
7. Segenap teman-teman Hiperkes 2017 yang selama 3 tahun ini sudah menjadi rekan, sahabat, dan keluarga. Semoga yang terbaik untuk kita semua.
8. Mutiara dan Irma yang telah menjadi rekan PKL 1, serta Abid dan Ganda yang telah menjadi rekan PKL 2.
9. Teman-teman bisur yang selalu menghibur dan menyemangati saya, kalian semua orang-orang baik.
10. Semua pihak yang penulis tidak dapat tulis satu persatu yang telah berperan menyelesaikan laporan ini.

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

Surabaya, 1 Agustus 2020

Aqila Ghais Sesa



### **ABSTRACT**

When market demand for a product or service increases, the company will do various ways to fulfill the market demand. One of the ways to meet market demand is to operate 24 hours a day by implementing a shift or work rotating system. Workers who work in shifts are demanded to be able to adjust to the division of work shifts in the morning, evening and night. This can cause work fatigue which can trigger work performance decrease. The purpose of this literature review is to determine the relationship between work shifts and fatigue that occur in shift workers.

The design of this study is literature review. The subject of the study are shift workers. The main interventions examined in this review literature are the relation of work shifts and fatigue occurred in shift workers in the product and service industries. Research was conducted online through Google Scholar, Science Direct, Research Gate and DOAJ.

The results of the study showed that among the 20 articles reviewed, 16 articles showed a significant relation between work shifts and worker fatigue. While 4 studies showed that there is no significant relation between work shifts and work fatigue.

The conclusion of this study is, the average level of fatigue on night shift worker is higher than the average level of fatigue on morning shift worker or day shift worker. Suggestions for product and service industry companies are to conduct a fatigue management for control fatigue occurs in worker so that worker can restore their body's condition to return to work.

Key word: Shift worker, fatigue, product and service industries.