

RINGKASAN

**Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Prodi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Skripsi, Agustus 2025**

Ummu Kultsum Alpian

14120210042

**“Gambaran Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT PLN (Persero) ULP
Karebosi”**

(x+70Halaman+29Tabel+Lampiran)

Kelelahan kerja merupakan salah satu faktor risiko yang signifikan dalam menurunkan produktivitas serta meningkatkan potensi terjadinya kecelakaan kerja. Berdasarkan laporan ILO dan WHO, kelelahan kerja bahkan berkontribusi besar terhadap kematian pekerja di dunia. Di PT PLN (Persero) ULP Karebosi, ditemukan fenomena pekerja yang mengalami kelelahan karena beban kerja berlebih, waktu kerja yang panjang, pola gizi yang kurang baik, sikap kerja negatif, dan stres kerja tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran kelelahan kerja pada pekerja PT PLN (Persero) ULP Karebosi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja di PT PLN (Persero) ULP Karebosi sebanyak 29 orang, dan teknik sampling yang digunakan adalah total sampling.

Data diperoleh melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji statistik univariat dan deskriptif. Adapun variabel independen dalam penelitian ini adalah beban kerja, lama kerja, status gizi, sikap kerja, dan stres kerja. Variabel dependen adalah kelelahan kerja. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa Beban kerja tinggi memicu kelelahan baik secara fisik maupun mental.

Status gizi yang buruk berkontribusi pada menurunnya energi dan daya tahan pekerja. Sikap kerja negatif, seperti kurangnya semangat atau tanggung jawab, memperparah kelelahan. Stres kerja yang tinggi karena

tekanan pekerjaan, konflik, atau beban emosional berkontribusi besar terhadap kelelahan.

Kesimpulannya, Kelelahan kerja di PT PLN ULP Karebosi merupakan kondisi yang nyata dan dipengaruhi oleh lima faktor utama yang saling berkaitan. Untuk mengurangi kelelahan dan meningkatkan produktivitas serta keselamatan kerja, perlu dilakukan evaluasi terhadap beban kerja, jam kerja, status gizi, sikap kerja, serta pengelolaan stres di lingkungan kerja.

Daftar Pustaka: 70 (2019–2024)

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Beban Kerja, Lama Kerja, Status Gizi,

Sikap Kerja, Stres Kerja