

**PENGARUH PENAMBAHAN WAKTU ISTIRAHAT PENDEK  
TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PAKERJA PELINTING  
ROKOK DI PT. DJITOE INDONESIA TOBACCO**



Skripsi ini Disusun guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
untuk Melakukan Penelitian Bidang Kesehatan Masyarakat

Disusun Oleh:

DWI APRI SETYAWAN

J410070025

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2012**

**PENGARUH PENAMBAHAN WAKTU ISTIRAHAT PENDEK  
TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PAKERJA PELINTING  
ROKOK DI PT. DJITOE INDONESIA TOBACCO**

Skripsi ini Disusun guna Memenuhi Salah Satu Syarat  
untuk Melakukan Penelitian Bidang Kesehatan Masyarakat

Disusun Oleh:

DWI APRI SETYAWAN

J410070025

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2012**

## ABSTRAK

Dwi Apri Setyawan J410070025

### PENGARUH PENAMBAHAN WAKTU ISTIRAHAT PENDEK TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PAKERJA PELINTING ROKOK DI PT. DJITOE INDONESIA TOBACCO

xiv + 50 + 17

Kelelahan timbul sebagai salah satu mekanisme perlindungan terhadap tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan dan memberikan sejumlah signal akan perlunya waktu istirahat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penambahan istirahat pendek terhadap tingkat kelelahan tenaga kerja. metode penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan disain *Non-equivalent Control Group* Subjek penelitian ini adalah semua pekerja yang bekerja sebagai tenaga pelinting rokok yang berjumlah 40 orang tenaga kerja pelinting dengan teknik *total sampling*. Terbagi menjadi 2 kelompok 20 sebagai kelompok eksperimen dan 20 sebagai kelompok kontrol hasil statistik *independent t-test* menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan tingkat kelelahan sebelum dan sesudah perlakuan pemberian istirahat pendek. Disimpulkan bahwa pemberian istirahat pendek dapat menurunkan tingkat kelelahan para tenaga kerja yang bekerja sebagai tenaga pelinting rokok.

Kata kunci : Waktu istirahat pendek, tenaga kerja, kelelahan kerja

Kepustakaan : 12, 1985-2011

Surakarta, 23 Oktober 2012

Pembimbing I



dr. Hardjanto, MS, Sp.Ok

Pembimbing II



Dwi Astuti, SPd., M.Kes

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat



Yuli Kusumawati, SKM, M.Kes (Epid)

NIK:7407089110102062

Dwi Apri Setyawan J410070025

*THE INFLUENCES OF ADDING THE SHORT REST TIME FOR FATIGUE THE LEVEL OF FATIGUE TO THE FOLDING WORKER WHO MAKES A CIGARETTES IN DJITOE INDONESIAN TOBACCO COMPANY*

*ABSTRACT*

*Fatigue as one of the protective mechanisms of the body to keep the body protected from damage and provide a signal of the need for a break. The purpose of this study to determine the effect of the addition of short breaks on the level of labor fatigue. This research method is a quasi experimental design with non-equivalent control group subjects were all workers who worked as a who make a cigarette are 40 people labor rollers with a total sampling technique. Divided into 2 groups of 20 as the experimental group and 20 as control group statistical results independent t-test statistical, results showed that p values were 0.000 ( $p \leq 0.05$ ), which means there are differences in the level of fatigue before and after treatment the provision of short breaks. Concluded that giving short breaks can reduce the fatigue of the labor force working as who make a cigarette.*

*Keywords: Time short breaks, labor, fatigue*

## HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi dengan judul :

**PENGARUH PENAMBAHAN WAKTU ISTIRAHAT PENDEK  
TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PAKERJA PELINTING  
ROKOK DI PT. DJITOE INDONESIA TOBACCO**

Disusun Oleh : Dwi Apri Setyawan  
NIM : J 410 070 025

Telah kami setuju untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Proposal Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Oktober 2012

Pembimbing I



Dr. Hardjanto, MS, Sp.Ok

Pembimbing II



Dwi Astuti, SPd, M. Kes

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH PENAMBAHAN WAKTU ISTIRAHAT PENDEK  
TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PAKERJA PELINTING  
ROKOK DI PT. DJITOE INDONESIA TOBACCO**

Disusun oleh : Dwi Apri Setyawan

NIM : J 410070025

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal Oktober 2012 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.

Surakarta, Oktober 2012

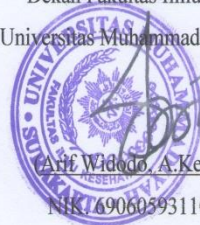
Ketua Penguji : dr. Hardjanto, MS, SpOk

Anggota Penguji I : Tarwaka, PGDip.Sc., M.Erg

Anggota Penguji II : Dr. Suwadji S, M. Kes

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Arti Widodo, A.Kep, M.Kes

NIK 69060393110101014

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 23 Oktober 2012



Dwi Apri Setyawan

## **BIODATA**

Nama : Dwi Apri Setyawan

Tempat/Tanggal Lahir : Fak-Fak, 7 April 1989

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Alamat : Jl. Soetoyo Fak-Fak, Irian Jaya Barat.

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus SD Yapis Fak-Fak tahun 2001

2. Lulus SLTP Negeri 1 Fak-Fak tahun 2004

3. Lulus SMA Negeri 1 Fak-Fak tahun 2007

4. Menempuh pendidikan di Program Studi Kesehatan Masyarakat FIK UMS sejak tahun 2007



## KATA PENGANTAR



*Assalamualaikum wr wb*

*Alhamdulillahirobbil'alamin* Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana di program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam penyusunan Skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi ini
2. Bapak Arif Widodo, A.Kep, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian untuk skripsi ini
3. Ibu Yuli Kusumawati M.Kes(epid) sebagai Ketua Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Bapak Farid Setyo Nugroho SKM, selaku koordinator skripsi Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan
5. Bapak Dr. Hardjanto, MS, Sp.Ok. sebagai dosen Pembimbing I yang telah dengan sepenuh hati memberikan bimbingan, arahan dan petunjuk.
6. Ibu Dwi Astuti SPd., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing II yang juga telah dengan sepenuh hati memberikan bimbingan, arahan dan petunjuk.

7. Seluruh dosen pengajar Program Studi Kesehatan Masyarakat FIK UMS yang telah memberikan ilmu demi kemajuan penelitian
8. Seluruh Dosen dan Staf karyawan Program studi kesehatan masyarakat Fakultas ilmu kesehantan Universitas Muhammadiyah Surakarta
9. Bapak Supadi selaku Kepala Personalia PT Djitoe Indonesia Tobacco.
10. Keluarga besar saya, ayah peneliti Suparmin, ibu peneliti Susilawati, dan saudaraku Eko wahyu, Rizky dan Rizka, yang selalu memberikan dukungan moral dan material
11. Anak-anak kos Papua, Wahid, Ahmad, Tahier, Ian, Wahyu terima kasih atas dukungannya selama ini
12. Teman-teman di Kesehatan Masyarakat angkatan 2007, Rizky Wahyu B, Eko Suryono, Hanifto Wahyu R, M. Ibnu Aditya, Endro Supono, Mapa Dwi, Edi Supriyanto, dan teman-teman Kesehatan Masyarakat 2007 semua yang tidak dapat penulis sebutkan disini

Penulis sangat mengharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi orang lain, serta penulis berharap penelitian ini bisa dijadikan referensi untuk peneliti yang lain, serta hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya bagi pihak perusahaan.

Surakarta, 23 Oktober 2012



Dwi Apri Setyawan

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK	
<i>ABSTRACT</i>	
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
BIODATA.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar belakang .....	1
B. Masalah Penelitian .....	4
C. Tujuan .....	4
D. Manfaat .....	5

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Definisi Kelelahan Kerja .....	6
B. Fisiologis Kelelahan .....	6
C. Jenis Kelelahan Kerja .....	7
D. Penyebab kelelahan .....	7
E. Gejala kelelahan kerja.....	8
F. Dampak Kelelahan kerja.....	10
G. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kelelahan.....	10
H. Pengukuran Kelelahan Kerja .....	13

I. Waktu kerja .....	14
J. Waktu istirahat .....	15
K. Pengaruh penambahan waktu istirahat pendek terhadap kelelahankerja.....	17
L. Kerangka Teori .....	19
M. Kerangka Konsep .....	20
N. Hipotesis .....	20

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
C. Populasi dan sampel Penelitian .....	22
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....	23
E. Pengumpulan Data.....	26
F. Prosedur Penelitian .....	27
G. Pengolahan Data.....	27
H. Desain Penelitian .....	29
I. Analisis Data .....	30

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Gambaran Umum Perusahaan.....	32
B. Analisis Univariat.....	33
C. Hasil Kuesioner Pengukuran Tingkat Kelelahan Kerja.....	37
D. Analisis Bivariat.....	40

### **BAB V PEMBAHASAN**

A. Pembahasan Hasil Penelitian .....	43
B. Analisa Umum Proses Produksi .....	44
C. Pengaruh Pengaruh Pemberian Istirahat Pendek terhadap Kelelahan kerja.....	45

**BAB VI SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan ..... 48  
B. Saran ..... 48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Teori.....	19
2. Kerangka Konsep.....	20
3. Desain <i>Non-equivalent Control Group</i> .....	21
4. Desain Penelitian .....	29

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia .....	34
2. Distribusi Usia Terhadap Kelelahan Sebelum dan Sesudah Perlakuan kelompok eksperimen .....	34
3. Distribusi Usia Terhadap Kelelahan Sebelum dan Sesudah Perlakuan kelompok kontrol .....	35
4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Masa Kerja .....	35
5. Distribusi Masa Kerja Terhadap Kelelahan Sebelum dan Sesudah Perlakuan kelompok eksperimen .....	36
6. Distribusi Masa Kerja Terhadap Kelelahan Sebelum dan Sesudah Perlakuan kelompok kontrol .....	36
7. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin .....	37
8. Hasil Kuesioner Tingkat Kelelahan Kerja kelompok eksperimen .....	38
9. Hasil Kuesioner Tingkat Kelelahan Kerja Kelompok Kontrol .....	39
10. Uji normalitas data <i>pretest</i> .....	40
11. Uji normalitas data <i>posttest</i> .....	40
12. Uji homogenitas data <i>pretest</i> .....	41
13. Uji homogenitas data <i>posttest</i> .....	41
14. Hasil Uji <i>paired t-test</i> Tingkat Kelelahan Kerja Kelompok Eksperimen .....	42
15. Hasil Uji <i>paired t-test</i> Tingkat Kelelahan Kerja Kelompok kontrol .....	42
16. Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i> Tingkat Kelelahan Kerja .....	42

## DAFTAR SINGKATAN

1. IFRC = *Industrial Fatigue Research Committee*
2. IMT = Indeks Masa Tubuh
3. SDM = Sumber Daya Manusia
4. QC = *Quality Control*



## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Kuesioner
2. Uji normalitas
3. Uji homogenitas
4. Uji *paired t-test*
5. Uji *Independent Sample T-test*
6. Surat Ijin Observasi
7. Surat keterangan melakukan penelitian
8. Dokumentasi Penelitian