

SKRIPSI

**HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DAN MENTAL DENGAN
KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA DI PT. KUNANGO
JANTAN KABUPATEN PADANG PARIAMAN
TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Kesehatan Masyarakat

oleh

Muhammad Ferlyansyah Al Zahran
2213201083

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini , saya :

Nama Lengkap : Muhammad Ferlyansyah Al Zahran
NIM : 2213201083
Tempat / Tanggal Lahir : Bukittinggi / 03 Februari 2003
Tanggal Masuk : 2022
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Nama Pembimbing Akademik : Wilda Tri Yuliza, M.Kes
Nama Pembimbing I : Wilda Tri Yuliza, M.Kes
Nama Pembimbing II : Drs. Zudarmi, M.Si

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

“Hubungan Beban Kerja Fisik dan Mental dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2026”.

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.

2024

Padang, Juli 2026



Muhammad Ferlyansyah Al Zahran

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Muhammad Ferlyansyah Al Zahran

NIM : 2213201083

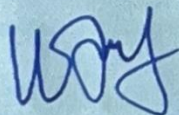
Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Judul : Hubungan Beban Kerja Fisik dan Mental dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2026

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

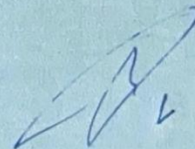
Padang, Agustus 2026

Pembimbing I



(Wilda Tri Yuliza, M. Kes)

Pembimbing II

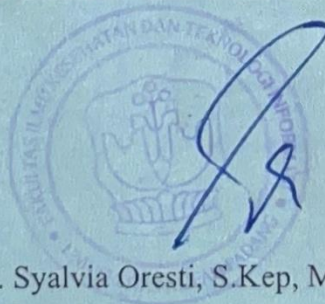


(Drs. Zudarmi, M.Si)

Disahkan Oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi



(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D)

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Muhammad Ferlyansyah Al Zahran

NIM : 2213201083

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Judul : Hubungan Beban Kerja Fisik dan Mental dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2026

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, Agustus 2026

DEWAN PENGUJI

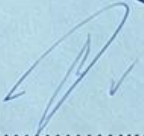
Pembimbing I

Wilda Tri Yuliza, M. Kes

()

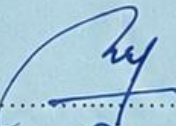
Pembimbing II

Drs. Zudarmi, M.Si

()

Penguji I

Dr. Burhan Muslim, M.Si

()

Penguji II

Nurul Prihastita Rizyana, M.KM

()

Disahkan Oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang

(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep, M.Kep, Ph.D)



UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Skripsi, Agustus 2026

Muhammad Ferlyansyah Al Zahran

Hubungan Beban Kerja Fisik dan Mental dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2026

xiii + 68 Halaman, 2 Gambar, 8 Tabel, 14 Lampiran

ABSTRAK

Data yang didapatkan dari tim K3 PT. Kunango Jantan (2025) diketahui terjadi sebanyak 13 kasus kecelakaan kerja. Kelelahan kerja merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kecelakaan kerja. Salah satu faktor penyebab kelelahan kerja adalah beban kerja fisik dan mental yang berkaitan dengan tuntutan pekerjaan dan kapasitas kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja fisik dan mental dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2026.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman, dengan populasi seluruh pekerja lapangan yang ada di PT. Kunango Jantan Padang Pariaman sebanyak 71 orang dan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan Maret – Agustus 2026 dan pengumpulan data dilakukan pada 23 Juni – 10 Juli 2026 menggunakan kuesioner NASA-TLX, kuesioner IFRC, dan pengukuran denyut nadi (%CVL) dengan *pulse oximeter*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan 57,7% pekerja mengalami kelelahan kerja kategori berat, 59,2% pekerja memiliki beban kerja fisik kategori berat, dan 54,9% pekerja memiliki beban kerja mental kategori tinggi. Berdasarkan hasil uji statistik terdapat hubungan antara beban kerja fisik ($p = 0,000$) dan beban kerja mental ($p = 0,000$) dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2026.

Terdapat hubungan beban kerja fisik dan mental dengan kelelahan kerja. Diharapkan perusahaan melakukan evaluasi dan pengendalian beban kerja secara berkala serta pengoptimalan prinsip ergonomi untuk mengurangi resiko kelelahan kerja pada pekerja.

Daftar bacaan : 25 (2016 – 2026)

Kata kunci : Beban kerja fisik, beban kerja mental, kelelahan kerja, kecelakaan kerja

Muhammad Ferlyansyah Al Zahran

The Relationship between Physical and Mental Workload and Work Fatigue among Workers at PT. Kunango Jantan, Padang Pariaman Regency, 2026

xiii + 68 Pages, 2 Figures, 8 Tables, 14 Attachments

ABSTRACT

Data obtained from the K3 team of PT. Kunango Jantan (2025) indicated that 13 occupational accidents occurred. Work fatigue is one of the factors contributing to occupational accidents. One factor causing work fatigue is physical and mental workload, which is related to the demands of the job and workers' work capacity. This study aimed to determine the relationship between physical and mental workload and work fatigue among workers at PT. Kunango Jantan, Padang Pariaman Regency, in 2026.

This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The study was conducted at PT. Kunango Jantan, Padang Pariaman Regency, with a population consisting of 71 field workers, and the sample was selected using the total sampling technique. The study was conducted from March to August 2026, while data collection was carried out from June 23 to July 10, 2026, using the NASA-TLX questionnaire, IFRC questionnaire, and pulse rate measurement (%CVL) using a pulse oximeter. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the chi-square test.

The results showed that 57.7% of workers experienced severe work fatigue, 59.2% had a high category of physical workload, and 54.9% had a high category of mental workload. Statistical analysis showed a significant relationship between physical workload ($p = 0.000$) and mental workload ($p = 0.000$) and work fatigue among workers at PT. Kunango Jantan, Padang Pariaman Regency, in 2026.

There is a relationship between physical and mental workload and work fatigue. It is recommended that the company conduct regular evaluations and control of workload, as well as optimize ergonomic principles to reduce the risk of work fatigue among workers.

Reading list : 25 (2016–2026)

Keywords : Physical workload, mental workload, work fatigue, occupational accident