



**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
KELELAHAN KERJA PEGAWAI PT PLN (Persero)  
KERAMASAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana (S1)  
Kesehatan Masyarakat Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya**

**OLEH**

**M. ADHITYA AGUNG PRATAMA**

**NIM.10011381621133**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2021**

**Keselamatan Kesehatan Kerja**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**Skripsi, Desember 2021**

**Muhammad Adhitya Agung Pratama:10011381621133**

**ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN  
KERJA PEGAWAI PT PLN (Persero) KERAMASAN**

50 halaman, 8 table, 8 lampiran

Abstrak

Menurut ILO (2003), setiap hari rata-rata 6000 orang meninggal akibat sakit dan kecelakaan kerja atau 2,2 juta orang per tahun. Sebanyak 350.000 orang per tahun diantaranya meninggal akibat kecelakaan kerja. Pemerintah telah membuat Undang-Undang No.13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, khususnya pasal 77 sampai dengan pasal 85. Pasal 77 ayat 1, UU No.13/2003 mewajibkan setiap pengusaha untuk melaksanakan ketentuan jam kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner kepada para karyawan yang bekerja di PT PLN (Persero) keramasan. Untuk karyawan dengan 5 hari kerja dalam 1 minggu, kewajiban bekerja mereka 8 jam dalam 1 hari dan 40 jam dalam 1 minggu. Dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pegawai PT PLN (Persero) Wilayah Sumsel. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian yang diteliti dan dianalisis dalam penelitian ini, lingkup objek penelitian yang ditetapkan penulis sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti adalah pengaruh kelelahan kerja terhadap karyawan perusahaan. Hasil dari analisis univariat itu sendiri menghasilkan sebanyak 16 orang yang mengalami kelelahan kerja sedangkan sebanyak 14 orang lainnya tidak mengalami kelelahan kerja sedangkan analisis bivariat sebanyak 2 orang (40%) berusia tua mengalami kelelahan kerja sedangkan sebanyak 14 orang (56%) berusia tua yang mengalami kelelahan kerja. Dan dapat dijelaskan bahwa dari hasil uji univariat itu sendiri dapat disimpulkan bahwa ada sebanyak 16 orang yang mengalami kelelahan kerja, sedangkan sisanya sebanyak 14 orang tidak mengalami kelelahan kerja.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Karyawan, PT Pln Keramasan

**Occupational Health Safety**

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH**

**SRIWIJAYA UNIVERSITY**

**Thesis, December 2021**

**Muhammad Adhitya Agung Pratama:10011381621133**

**ANALYSIS OF FACTORS RELATED TO WORK FATIGUE OF PT PLN**

**(Persero) KERAMASAN EMPLOYEES**

50 pages, 8 tables, 8 appendices

**Abstract**

According to the ILO (2003), every day an average of 6000 people die due to illness and work accidents or 2.2 million people per year. As many as 350,000 people per year of them die due to work accidents. The government has enacted Law No. 13 of 2003 concerning Manpower, specifically articles 77 to 85. Article 77 paragraph 1, Law No. 13/2003 obliges every entrepreneur to implement the provisions on working hours. This study uses a quantitative method by distributing questionnaires to employees who work at PT PLN (Persero) Keramasan. For employees with 5 working days in 1 week, their obligation to work is 8 hours in 1 day and 40 hours in 1 week. And the purpose of this study is to analyze the factors related to employee fatigue at PT PLN (Persero) South Sumatra Region. This research method uses a research design that is researched and analyzed in this study, the scope of the object of research determined by the author in accordance with the problems to be studied is the effect of work fatigue on company employees. The results of the uni-variate analysis itself produced as many as 16 people who experienced work fatigue while as many as 14 other people did not experience work fatigue, while in the bivariate analysis 2 people (40%) were old and 14 people (56%) were old. who experience job burnout. And it can be explained that from the results of the univariate test itself, it can be concluded that there are as many as 16 people who experience work fatigue, while the remaining 14 people do not experience work fatigue.

**Keywords:** Work Fatigue, Employees, PT Pln Keramasan

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Karyawan PT PLN (Persero) Keramasan” telah dipertahankan di hadapan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal .....25 Januari 2022..... dan telah diperbaiki, diperiksa serta disetujui sesuai dengan masukan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Indralaya, 25 Januari 2022

### Panitia Sidang Ujian Skripsi

#### Ketua :

1. Anita Camelia, S.KM, M.KKK  
NIP. 198001182006042001

#### Anggota :

1. Desheila Andarini, S.K.M., M.Sc  
NIP 198912202019032016
2. Dwi Septiawati S.KM., M.KM  
NIP. 1610155012890006

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM

NIP. 197606092002122001

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pegawai PT PLN (Persero) Keramasan” telah disetujui untuk diujikan pada tanggal 8 Oktober 2021.

Indralaya, .8 Oktober 2021

Pembimbing

Desheila Andarini, S.K.M., M.Sc

NIP. 198912202019032016

(*Desi*)

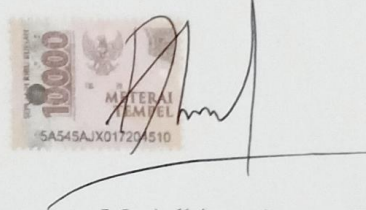
## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya,

2022

Yang bersangkutan.

A handwritten signature in black ink is written over a 10,000 Rupiah stamp. The stamp is partially visible, showing the number '10000' and the text 'MATERAI' and 'SAS45AJX017204510'.

M. Adhitya Agung Pratama

NIM. 10011381621133

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **Data Umum**

Nama Lengkap : M. ADHITYA AGUNG PRATAMA  
NIM : 10011381621133  
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 23 November 1998  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Nama Orang Tua  
Ayah : Syamsu Rizal, A.Md  
Ibu : Sri Rahayu, S.Pd  
Pekerjaan Orang Tua  
Ayah : Pegawai Swasta  
Ibu : Pegawai Negeri Sipil  
Alamat : Jln. Harapan Jaya 26B, Rt 19, Rw 08, Kecamatan  
Kalidoni, Kelurahan Sungai Selayur, Kota Palembang  
Email : adhityaagung19@gmail.com  
No. HP : 081366233681/082178426675

### **Riwayat Pendidikan**

2016 – Sekarang : Dept. Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), Fakultas  
Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya  
2013 – 2016 : SMAN 18 Palembang  
2010 – 2013 : SMP Pusri Palembang  
2004 – 2010 : SD Negeri 204 Kota Palembang  
2003 – 2004 : TK Dharma Wanita

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji syukur Penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Karyawan PT PLN (Persero) Keramasan” Dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada :

1. Mama, Papa, dan adik tersayang yang selalu memberikan semangat, dukungan dan doa yang tak pernah usai selama menyelesaikan Proposal Skripsi ini.
2. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM.,M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
3. Ibu Dr. Novrikasari, S.KM.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
4. Ibu Desheila Andarini, S.K.M., M.Sc selaku Dosen Pembimbing Skripsi, atas bimbingan, ilmu wawasan dan nasihatnya dalam mengerjakan skripsi ini
5. Ibu Anita Camelia,S.KM, M.KKK selaku penguji I atas bimbingan, ilmu dan masukannya.
6. Ibu Dwi Septiawati S.KM.,M.KM selaku penguji II ilmu,bimbingan dan masukannya.
7. Bapak dan ibu Dosen serta staff Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya atas ilmu dan pengajarannya
8. Teman-teman seperjuangan angkatan 2016, K3 2016 dan para sahabat afif, akbar, zaim, panca, ridwan, mas dody.
9. Seluruh pihak yang tidak bisa dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu saya selama proses perkuliahan

Penulis menyadari masih jauh dari kata sempurna dari segi penyusunan, maupun penulisan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun semoga bisa bermnafaat dan informasi bagi pembaca.

Indralaya, 2021

Penulis



# DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>2</b>
1.1 Latar Belakang .....	2
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum .....	3
1.3.2 Tujuan Khusus .....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Bagi PT Pln.....	4
1.4.2 Bagi Peneliti.....	4
1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat .....	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	4
1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi.....	4
1.5.2 Ruang Lingkup Materi.....	4
1.5.3 Lingkup Waktu .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Tinjauan Tentang Kelelahan .....	5
2.1.1 Pengertian Kelelahan Kerja .....	5
2.1.2 Kelelahan dan ‘perasaan kelelahan’ sering membingungkan .....	6
2.2. Jenis – Jenis Kelelahan Kerja.....	6
2.2.1 Berdasarkan proses dalam otot (Astrand dan Rodahl dan Grandjean) ....	6
2.3. Faktor Penyebab Terjadinya Kelelahan Akibat Kerja.....	7

2.4	Gejala Kelelahan .....	9
2.5	Dampak Kelelahan Kerja .....	9
2.6	Penelitian Terdahulu .....	12
2.7	Kerangka Teori.....	14
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL.....</b>		<b>15</b>
<b>DAN HIPOTESIS.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1	Kerangka Konsep .....	15
3.2	Definisi Operasional.....	16
3.3	Hipotesis Penelitian.....	18
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>19</b>
4.1	Desain Penelitian.....	19
4.2	Populasi dan Sampel .....	19
4.2.1	Populasi.....	19
4.2.2	Sampel.....	19
4.3.	Sumber Data dan Teknik Pengambilan Data.....	20
4.3.1	Sumber Data .....	20
4.3.2	Teknik Pengambilan Data.....	20
4.4	Analisis Dan Penyajian Data.....	19
4.4.1	Analisis Data .....	19
4.4.2	Penyajian Data .....	19
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>19</b>
5.1	Gambaran Lokasi Penelitian .....	23
5.1.1	Gambaran Umum Perusahaan PT PLN (Persero) Keramasan .....	23
5.1.2	Sejarah PT PLN (Persero) Keramasan .....	23
5.1.3	Jumlah Karyawan PT PLN (Persero) Keramasan.....	24
5.2	Analisis Univariat.....	24

5.2.1	Gambaran Karakteristik Responden .....	26
5.3	Analisis Bivariat .....	26
5.3.1	Hubungan Usia Pekerja Yang Mengalami Kelelahan Kerja Di PT PLN (Persero) Keramasan .....	26
5.3.2	5.3.2 Hubungan Masa Kerja Pekerja Yang Bekerja Di PT PLN (Persero) Keramasan .....	19
5.3.3	Hubungan Kelelahan Kerja Berdasarkan Jenis Kelamin Di PT PLN (Persero) Keramasan .....	19
<b>BAB VI</b>	<b>PEMBAHASAN.....</b>	<b>315</b>
6.1	Pembahasan .....	320
6.1.1	Hubungan Kelelahan Kerja Karyawan PT PLN (Persero) Keramasan	19
6.1.2	Hubungan Status Usia Terhadap Kelelahan Kerja Karyawan PT PLN (Persero) Keramasan .....	19
6.1.3	Hubungan Masa Kerja Pekerja Yang Bekerja Di PT PLN (Persero) Keramasan .....	33
6.1.4	Hubungan Kelelahan Kerja Berdasarkan Jenis Kelamin Karyawan PT PLN (Persero) Keramasan .....	34
<b>BAB VII</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>215</b>
7.1	Kesimpulan.....	194
7.2	Saran.....	195
DAFTAR PUSTAKA	.....	35

## DAFTAR TABEL

<u>2.6 Penelitian Terdahulu</u> .....	23
<u>3.2 Definisi Operasional</u> .....	13
<u>5.1 Jumlah Karyawan</u> .....	24
<u>5.2 Distribusi Frekuensi Responden Kelelahan Kerja</u> .....	24
<u>5.3 Distribusi Frekuensi Usia</u> .....	24
<u>5.4 Distribusi Frekuensi Masa Kerja</u> .....	24
<u>5.5 Distribusi Frekuensi Responden Jenis Kelamin</u> .....	24
<u>5.6 Hubungan Usia Para Pekerja Yang Mengalamk Kelelahan Kerja</u> .....	24
<u>5.7 Hubungan Masa Kerja Terhadap Kelelahan Kerja</u> .....	24
<u>5.7 Hubungan Kelelahan Kerja Berdasarkan Jenis Kelamin</u> .....	14

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Menurut ILO (2003), setiap hari rata-rata 6000 orang meninggal akibat sakit dan kecelakaan kerja atau 2,2 juta orang per tahun. Sebanyak 350.000 orang per tahun diantaranya meninggal akibat kecelakaan kerja. Pemerintah telah membuat Undang-Undang No.13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, khususnya pasal 77 sampai dengan pasal 85. Pasal 77 ayat 1, UU No.13/2003 mewajibkan setiap pengusaha untuk melaksanakan ketentuan jam kerja. Untuk karyawan yang bekerja 3 Universitas Sriwijaya 6 hari dalam seminggu, jam kerjanya adalah 7 jam dalam 1 hari dan 40 jam dalam 1 minggu. Untuk karyawan dengan 5 hari kerja dalam 1 minggu, kewajiban bekerja mereka 8 jam dalam 1 hari dan 40 jam dalam 1 minggu.

Miranti (2008) mengutarakan hasil penelitian yang dilakukan pada salah satu perusahaan di Indonesia tahun 2008 khususnya pada bagian produksi mengatakan rata-rata pekerja mengalami kelelahan dengan mengalami gejala sakit di kepala, nyeri di punggung, pusing dan kekakuan di bahu. Undang-undang RI No.13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan pasal 68 ayat 1 menyatakan bahwa setiap pekerja atau buruh mempunyai hak untuk memperoleh perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja, moral dan kesusilaan, dan perlakuan yang sesuai dengan harkat dan martabat manusia serta nilai-nilai agama.

Kelelahan kerja merupakan suatu pola yang timbul pada suatu keadaan, yang secara umum terjadi pada setiap orang, yang telah tidak sanggup lagi untuk melakukan kegiatan (Sedarmayanti, 2009). Kelelahan merupakan masalah yang harus mendapat perhatian. Semua jenis pekerjaan baik formal dan informal menimbulkan kelelahan kerja. Kelelahan merupakan gejala yang wajar dialami oleh setiap orang yang diakibatkan oleh faktor psikis maupun fisik.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa faktor individu dalam hal ini seperti umur, jenis kelamin, masa kerja dan mempunyai hubungan terhadap terjadinya kelelahan kerja. Faktor individu seperti umur dan status seseorang

mempunyai hubungan yang signifikan terhadap terjadinya kelelahan (Roshadi, 2014).

Sumber kelelahan kerja dapat berasal dari pekerjaan yang monoton, faktor fisik lingkungan kerja penerangan, iklim kerja dan kebisingan, intensitas kerja mental dan fisik, faktor psikologi berupa tanggung jawab, konflik, kecemasan, kebiasaan makan, penyakit, dan status kesehatan. Selain itu, kelelahan kerja dapat disebabkan oleh kapasitas kerja, durasi kerja (Kroemer et al., 1997).

Beberapa penelitian melaporkan kasus kelelahan kerja yang disebabkan oleh jenis pekerjaan maupun lingkungan kerja, seperti penelitian yang dilakukan oleh I Made dan Rajen (2000) mengenai hubungan umur, lama kerja dan masa kerja terhadap kelelahan. Masa kerja berpengaruh terhadap kelelahan kerja, semakin lama seseorang bekerja memperpanjang waktu lebih dari kemampuan lama kerja biasanya disertai efisien yang tinggi, biasanya terlihat penurunan produktivitas serta kecenderungan untuk timbulnya kelelahan (Budiono, 2003). Maka dari itu penting untuk dilakukan penelitian mengenai kelelahan kerja karyawan PT PLN (Persero) Keramasan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah terdapat faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja antara lain umur, lama kerja dan masa kerja.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pegawai PT PLN (Persero) Wilayah Sumsel.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menganalisis faktor kelelahan kerja karyawan PT PLN (Persero) Wilayah Keramasan Sumsel.
2. Menganalisis hubungan antara jenis kelamin terhadap kelelahan kerja karyawan PT PLN (Persero) Keramasan.
3. Menaganilis faktor umur karyawan PT PLN (Persero) Wilayah Keramasan Sumsel.

4. Menganalisis hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pegawai PT PLN (Persero) Wilayah Sumsel.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi PT PLN Keramasan**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi instansi mengenai faktor risiko kelelahan kerja pada pegawai, sehingga bisa melakukan upaya preventif secara langsung serta dapat menjadi bahan masukan bagi PT PLN (Persero) Wilayah Sumsel dalam menetapkan kebijakan, termasuk edukasi dan sistem kewaspadaan dini yang berkaitan dengan kelelahan kerja.

### **1.4.2 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan mengenai berbagai risiko yang dapat mempengaruhi kejadian kelelahan kerja pada pegawai serta menjadi referensi dalam rangka mengembangkan konsep bagi peneliti berikutnya. Manfaat Bagi Peneliti Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan memperluas wawasan peneliti mengenai faktor risiko kelelahan kerja.

### **1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Manfaat untuk fakultas sendiri adalah menambah pengetahuan tentang kelelahan kerja yang ada di pt pln itu sendiri.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi**

Ruang lingkup lokasi ini adalah di wilayah keramasan kota Palembang.

### **1.5.2 Ruang Lingkup Materi**

Ruang lingkup materi yang akan dibahas kalin ini adalah tentang kelelahan kerja para karyawan pt pln keramasan kota Palembang.

### **1.5.3 Lingkup Waktu**

Penelitian ini akan dilaksanakan dibulan April 2021

## DAFTAR PUSTAKA

- Anies. 2005. Penyakit Akibat Kerja. Jakarta: PT Alex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Ayu, Diah. 2014. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Wanita Di Konveksi Rizkya BatikNgemplak Boyolali. [Skripsi Ilmiah]. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan UMS.
- Baiduri. 2008. Kaidah Dasar Penerapan Kesehatan Dan Keselamatan Kerja. Jakarta : Universitas Indonesia Press.
- Budiman C. 2008. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiono, A. M. Sugeng. 2003. Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Candra, F. 2013. Hubungan Antara Status Gizi Dan Motivasi Kerja Dengan Produktivitas Tenaga Kerja Wanita Bagian Giling Rokok Di PT Nojorono Kudus. [Skripsi Ilmiah]. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- Dahlan, Sopiyan. 2011. Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.
- Fajar I. 2009. Statistik Untuk Praktisi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu. Gempur, S. 2004. Ergonomi Manusia, Peralatan, Dan Lingkungan. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher
- Hariyati, M. 2011. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Linting Manual di PT Djitoe Indonesia Tobacco Surakarta. [Skripsi Ilmiah]. Surakarta: Fakultas Kedokteran UNS.
- Jannah, Nur. 2014. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Cutting Pt. Dan Liris Banaran Kabupaten Sukoharjo. [Skripsi Ilmiah]. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan UMS.



- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2003. Modul Pelatihan bagi Fasilitator Kesehatan Kerja. Jakarta: Depkes PRESS.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2007. Jenis-jenis kelelahan kerja dan dampaknya terhadap kesehatan. Jakarta: Depkes PRESS.
- Kurniawan. 2005. Pembebanan Kerja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. Jakarta. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Press.
- Lusiana, Shaluhiah, Widjasena. 2013. Penyebab Kelelahan Kerja Pada Pekerja Mebel.[Artikel Ilmiah]. Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat UNDIP.
- Manuaba. 2000. Hubungan Beban Kerja Dan Kapasitas Kerja. Jakarta: Rinek Cipta.
- Notoadmodjo S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta :Rineka Cipta.
- Nurmianto, E. 2008. Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya.Jakarta: PT Guna Wijaya.
- Putu D., Suwondo A., Lestyanto D. 2013. Hubungan Antara Iklim Kerja, Asupan Gizi Sebelum Bekerja, Dan Beban Kerja Terhadap Tingkat Kelelahan Pada Pekerja Shift Pagi Bagian Packing Pt.X, Kabupaten Kendal. Jurnal Penelitian Kesehatan Masyarakat Volume 3, Nomor 2, April 2013.
- Rahayu, Ayi. 2012. Hubungan Antara Beban Kerja Dan Intensitas Kebisingan Dengan Kelelahan Pada Tenaga Kerja Pemeliharaan Jalan Cisalak Kotabima Cv Serayu Indah Cilacap. [Skripsi Ilmiah]. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- Riyanto, A. 2013. Statistik Inferensial Untuk Analisa Data Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ruslan HA dan Riwidikno H. 2008. Fisika Kesehatan. Jogjakarta: MITRA CENDIKA Press.
- Septiyaning, M J. 2013. Pengaruh Beban Kerja Dan Umur Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Angkat – Angkut Di P.B. Cahaya Intan Krujon Toyogo Sragen. [Skripsi Ilmiah]. Surakarta: Fakultas Kedokteran UNS.
- Setyawati, KM. L. 2011. Selintas Tentang Kelelahan Kerja. Yogyakarta : Amara Books.
- Soeharto. 2004. Buku Pintar Kesehatan Penyakit Jantung. Jakarta: Arcan
- Suma'mur. 2009. Hiegiene Perusahaan dan Keselaamatan Kerja. Jakarta : CV Sagung Seto.

- Supariasa IDN., Bakri B., Fajar I. 2001. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- Tarwaka, Solichul HA, Bakri, Sudiajeng L. 2004. Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas. Surakarta : UNIBA PRESS.
- Tarwaka. 2008. Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Surakarta: HARAPAN PRESS.
- Tarwaka, 2010. Ergonomi Industri. Surakarta : HARAPAN PRESS.
- Tarwaka. 2014. Ergonomi Industri Revisi Edisi II. Surakarta: HARAPAN PRESS.
- Wicaksono, A. 2014. Pengaruh Beban Kerja Fisik Terhadap Kelelahan Kerja Di Bagian Produksi Tulangan Beton Pt Wijaya Karya Tbk. Beton Boyolali. [Skripsi Ilmiah]. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan UMS.
- Wignjosoebroto, Sritomo. 2008. Ergonomi ( Studi Gerak dan Waktu). Surabaya: Guna Widya.
- Yuni, Tri. 2006. Pengaruh Kebisingan Terhadap Kelelahan Pada Tenaga Kerja Industri Pengolahan Kayu Brumbung Perum Perhutani Semarang. [Skripsi Ilmiah]. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.