

DAFTAR PUSTAKA

- Alfikri, R., Halim, R., Syukri, M., Nurdini, L., & Islam, F. (2021). Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Proses dan Teknik Pabrik Kelapa Sawit. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 7(3), 271-276.
- Ali, H., Sastrodiharjo, I., Saputra, F., Besar, G., Ekonomi, F., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2022). Pengukuran organizational citizenship behavior: Beban kerja, budaya kerja dan motivasi (Studi literature review). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 1(1), 83-93.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Pilar*, 14(1), 15-31.
- Ananda, D. E. (2023). Hubungan Shift Kerja, Lingkungan Fisik Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Produksi Di Pt. Medifarma Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan dan kedokteran*, 2(1), 76-82.
- Andiani, I. P., Kawatu, P. A. T., & Ratag, B. T. (2018). Hubungan antara beban kerja dan asupan kalori dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Samudera Bitung. *Jurnal KESMAS*, 7(4).
- Antika, K. K., & Pramono, A. (2022). Nutritional Status Related to Work Fatigue in Police Officers at the Traffic Police Directorate of East Java. *Sports Medicine Curiosity Journal*, 1(1), 18-24.
- Antoni, F., & Widanarko, B. (2023). Durasi Kerja Harian Sebagai Determinan Utama Kelelahan Pekerja House Keeping. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice)*, 14(3), 518-521.
- Aprilliani, C. (2022). Keselamatan dan Kesehatan kerja (K3).
- Armadani, D. F., & Paskarini, I. (2023). Systematic review: Analisis hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1113-1122.
- Boekoesoe, L., Prasetya, E., Samani, G. G., Ahmad, Z. F., & Nurdin, S. S. I. (2023). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Dengan Metode Fatigue Assessment Scale (Fas) Pada Pekerja Konstruksi. *Jambura Journal of Epidemiology*, 2(1), 27-36.
- Bramantyo, M. F., & Nugroho, S. W. (2023). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kelelahan Kerja dengan Metode Subjective Self Rating Test (Studi Kasus: Pekerja Bagian Lantai Produksi PT. Marabunta Berkarya Ceperindo). *Industrial Engineering Online Journal*, 12(1).
- Budiman, L. A., Rosiyana, R., Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., Rizqina, H. A., ... & Korwa, V. M. I. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(1), 6-15.
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1988). The pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28, 193-213.
- Canadian Centre for Occupational Health and Safety. (2024). Fatigue. <https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/fatigue.html#on-this-page-hdr>.
- Damayanti, M. L., & Anita, D. C. (2021). *Fatigue* Dan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa : Literature Review Dan Kualitas Tidur Pada Pasien

- Darimi, D., Is, J. M., Siahaan, P. B. C., & Rimonda, R. (2024). Hubungan Waktu Dan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Pabrik Di PT. Z 2023. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(9), 1754-1762.
- Dengo, M. R., Kau, M., & Hafid, W. (2023). Hubungan asupan energi dan status gizi terhadap kelelahan kerja pada penyapu jalan. *Gorontalo Journal of Public Health*, 6(1), 59-66.
- Family, S. R. S. (2021). Faktor Penyebab Terjadinya Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Dungo Reksa Di Minas. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 1(1), 32-37.
- Fatigue Scale by Research Committee on Industrial Fatigue of japan Society For Occupational Health, Japan Society For Occupational Health (1969).
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(01), 21-25.
- Hidayati, S., Hendarta, A. S. D., & Dewita, T. (2023). Hubungan Status Gizi, Stres Kerja, dan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. X Kota Batam Tahun 2023. *Journal Occupational Health Hygiene And Safety*, 1(1), 75-83.
- Ihsan, T., Hendri, A. K., Silvia, S., & Maulidya, A (2025). Mitigasi Risiko Kecelakaan Kerja Di Pelabuhan Dengan Bowtie Analysis: Studi Kasus Di Pt Pelabuhan Indonesia Regional 2 Teluk Bayur. *J@ ti Undip: Jurnal Teknik Industri*, 20(3), 186-196.
- Ilham, M. (2022). Peran pengalaman kerja dalam meningkatkan kinerja karyawan: suatu tinjauan teoritis dan empiris. *Jmm Unram-Master of Management Journal*, 11(1), 13-20.
- Kamila, N. D., Koerniawati, R. D., & Siregar, M. H. (2025). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kelelahan Kerja Karyawan PT X. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 6(1), 103-108.
- Kemkes.go.id. (2023). *Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan*. [online] Available at: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2027/kelelahan-kerja-dan-cara-mengatasinya [Accessed 16 Dec. 2025].
- Korwa, V. M. I., & Widowati, E. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di BPBD Kota Semarang. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 4(2), 243-251.
- Kroemer, K. H. E., & Grandjean, E. (2005). *Fitting The Task To The Human: A. Textbook Of Occupational Ergonomic* (fifth). Taylor & Francis Publisher
- Latief, A. W. L., & Husaimah, E. (2023). *Faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja pada tenaga kerja bongkar muat di Koperasi Jasa Tenaga Kerja Bongkar Muat Pelabuhan Makassar*. *OHSE Media*, 7(2), 37–45.
- Lestari, E., & Rahman, T. (2024). Pengaruh Masa Kerja Terhadap Jenjang Karir Karyawan Pada Section Operator Development (Ode) Pt Saptaindra Sejati Site Adaro Mining Operation (Admo) Kabupaten Tabalong. *Japb*, 7(1), 115-128.
- Lestari, K., Muhamad, A. F., Susanto, A., Putro, E. K., & Yuliasari, F. S. (2020). Hubungan Faktor Penyebab Tingkat Kelelahan Pada Pekerja Tambang Pengolahan Mineral Tembaga dan Emas. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 6(1), 109-114.

- Listyowati, E. D. T. W., & Affilin, A. A. (2023). Relationship between working period and nutritional status with work fatigue workers in PT X Production Unit. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 18(1), 119-123.
- Mahacandra, I. W. R. H. S. M. (2023). Staging Industri Dengan Metode Subjective Self Rating Test Pada PT. Medan Sugar Industry Kapasitas Produksi. *Industrial Engineering Online Journal*, 12, 3
- Mardhiyah, M., Dinilhaq, N. A., Amelia, Y., Arini, A., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan: Memahami Perbedaan, Implikasi, dan Strategi Pemilihan yang Tepat. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 2(2), 208-218.
- Millah, I., Yusvita, F., Muda, C. A. K., Handayani, P., & Tahani, G. (2024). Pengaruh IMT dan masa kerja terhadap kelelahan pada pekerja produksi PT X. *Health Publica: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 36–42.
- Munairah, M., Aswin, B., Lanita, U., & Perdana, S. M. (2025). Masa Kerja, Postur Kerja dan Aktivitas Berulang Sebagai Determinan Musculoskeletal Disorders pada Pekerja Laundry. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 16(4), 938-94
- Munawarah, S., & Mutthalib, N. U. (2024). Kualitas Tidur Dan Asupan Energi Terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi Sulawesi Selatan. *Window of Public Health Journal*, 5(5), 613-620.
- Mustakim, M., & Pratiwi, A. P. (2025). Hubungan usia, masa kerja dan kualitas tidur dengan tingkat kelelahan pada tenaga kerja bongkar muat. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 10(1).
- Nengsih, A. Y., Gobel, F. A., & AP, A. R. A. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pekerja Koperasi TBM Pelabuhan Makassar. *Window of Public Health Journal*, 5(3), 379-386.
- Nurdiawati, E., & Safira, R. A. D. (2020). Hubungan antara keluhan kelelahan subjektif, umur dan masa kerja terhadap produktivitas kerja pada pekerja. *Faletehan Health Journal*, 7(02), 113-118.
- Nurhasanah, N., Jufrizen, J., & Tupti, Z. (2022). Pengaruh etika kerja, budaya organisasi dan beban kerja terhadap kinerja karyawan dengan kepuasan kerja sebagai variabel intervening. *Jesya (Jurnal Ekonomi Dan Ekonomi Syariah)*, 5(1), 245-261.
- Oc, S. R. F., Pratiwi, A. D., & Liaran, R. D. (2025). Hubungan beban kerja, status gizi, shift kerja, kualitas tidur, keluhan msds dengan kelelahan kerja pada karyawan pt. X tahun 2023. *Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo*, 5(4).
- Oktanisa, V., Tosepu, R., & Saptaputra, S. K. (2025). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pegawai Pelabuhan Perikanan Samudera Kota Kendari Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo*, 6(3).
- Pratiwi, A. P., & Diah, T. T. A. (2023). *Hubungan faktor internal dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bongkar muat*. *Jurnal Keolahragaan Juara*, 3(1), 33–39.

- Proboningrum, S. L. D. A., & Promono, S. N. W. (2025). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kelelahan Kerja Dengan Metode Subjective Self Rating Test (SSRT)(Studi Kasus: Pekerja Bagian Cetak II). *Industrial Engineering Online Journal*, 14(1).
- Puspita, H. I. D., Suyoso, G. E. J., Rudianto, R., Supriono, L., Sanata, A., Prakoso, B. H., ... & Rachmawati, E. (2025). Sosialisasi K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja) Pada Kelompok Perajin Kapal Nelayan Puger Dalam Rangka Pengurangan Risiko Kecelakaan Kerja. *Jurnal Pengabdian Literasi Digital Indonesia*, 4(1), 16-24.
- Putri, B. A., & Wahyuningsih, A. S. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja tenaga kerja bongkar muat (TKBM) Pelabuhan Tanjung Emas Semarang. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(4), 217–233.
- Putri, B. D. G. S., & Izzati, U. A. (2022). Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian mixing. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 130-141.
- Putri, F. A., Sianturi, R., & Mulyana, E. H. (2025). Pengukuran status gizi pada Anak usia dini dengan metode Antropometri. *JECIE (Journal of Early Childhood and Inclusive Education)*, 8(2), 463-471.
- Putri, F., Amaliawati, N. C., & Kirana, C. (2024). Hubungan Antara Usia, Masa Kerja, Kualitas Tidur Dan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Bongkar Muat (Tkbm) Di Pelabuhan Newport Kota Kendari. *JoPHIN: Journal of Public Health and Industrial Nutrition*, 3(1).
- Radiastu, I. W. A., & Tombora, J. H. (2024). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi pada Balita Literature Review. *Jurnal Ventilator*, 2(4), 216-223.
- Rahayu, M., & Juhara, S. (2020). Analisis Beban Kerja Fisiologis Mahasiswa Saat Praktikum Analisa Perancangan Kerja Dengan Menggunakan Metode 10 Denyut. *Jurnal Pendidikan dan Aplikasi Industri (UNISTEK)*, 7(1), 22-31.
- Rosadah, S. A., et al., (2024). Hubungan Beban Kerja Fisik dan Beban Kerja Mental terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Las PT PAL Indonesia. *Insologi: Jurnal Sains dan Teknologi*, 3(4), 359-368.
- Russeng, S. S., Saleh, L. M., Mallongi, A., & Hoy, C. (2021). The relationship among working period, work shift, and workload to work fatigue in air traffic controllers at Sultan Hasanuddin Airport. *Gaceta Sanitaria*, 35, S404-S407.
- Santriyana, N., Dwimawati, E., & Listyandini, R. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja pembuat bolu talas kujang di Home Industry Kelurahan Bubulak tahun 2022. *Promotor*, 6(4), 402-409.
- Saputra, A. E., & Hartono, B. (2021). Hubungan antara Usia, Berat Badan dan Beban Kerja terhadap Kejadian Kelelahan Kerja pada Sopir Angkutan Kota (Angkot) di Kota Depok Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 16(1), 22-27.
- Sari, D. P., Aidha, Z., & Susilawati, S. (2024). The Relantionship Between Workload And Work Fatigue Of Health Workers. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(2), 1031-1042.
- Sari, F. P., Ramadani, M., & Fahriati, A. R. (2022). Analisis Beban Kerja Metode Cardiovascular Load Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja. *Journal of Midwifery Care*, 2(02), 122-132.

- Sary, A. A., & Rakhma, L. R. (2023). Hubungan antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Ahli Gizi Rumah Sakit di Wilayah Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1297-1306.
- Setyawati, L. 2010. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.
- Simanjuntak, R. (2021). Faktor Risiko Kelelahan Pada TKBM (Tenaga Kerja Bongkar Muat Di Pelabuhan Belawan. *Journal of Borneo Holistic Health*, 4(1), 36-45.
- Situmorang, R. K. (2022). Faktor yang Memengaruhi Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) di Pelabuhan Belawan. *Jurnal Kesehatan dan Fisioterapi (Jurnal KeFis)* e-ISSN, 2808, 6171.
- Suharmawati, E., Jumakil, J., & Saptaputra, S. K. (2025). Hubungan Durasi Kerja, Beban Kerja, Kualitas Tidur, Sikap Kerja, dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Galangan Kapal Bontuni Tirtamas Kota Kendari Tahun 2024. *Jurnal Kendari Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 302-308.
- Suma'mur. (2014). *Higiene perusahaan dan keselamatan kerja (hiperkes)*. CV. Sagung Seto.
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki.
- Susanto, W., Supriyadi, S., Sukanto, E., & Parellangi, A. (2023). Hubungan Shift Kerja Perawat Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rsd Dr. H. Soemarno Sosroatmodjo Kabupaten Bulungan. *Saintekes: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(3), 349-354.
- Tarwaka, (2004). *Egonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*.
- Taurizanti, M. N., & Tualeka, A. R. (2024). Analisis hubungan beban kerja fisik dengan kelelahan kerja penambang belerang PT X Banyuwangi. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 413–418.
- Wahyuni, I., & Dirdjo, M. M. (2020). Hubungan Kelebihan Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja dan Kinerja pada Perawat di Ruang Perawatan Intensif RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 1(3), 1715-1724.
- Wardhana, D. K., & Tejamaya, M. (2024). Tinjauan Literatur: Dampak Kelelahan Kerja pada Kinerja dan Kesehatan Pekerja di Industri Pertambangan. *Jurnal Sehat Indonesia*, 6(2), 810-821.
- Wati, D. I. R., Ashar, Y. K., & Indriani, F. (2025). Hubungan antara usia dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada sopir pengemudi travel. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(1), 171-177.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1.
- Yuliani, E. N. S., Tirtayasa, K., Adiatmika, I. P. G., Iridiastadi, H., & Adiputra, N. (2021). Studi literatur: Pengukuran beban kerja. *Penelitian Dan Aplikasi Sistem Dan Teknik Industri*, 15(2), 194-205.
- Zahra, C. S. S. A., Sumardiyono, S., & Sari, Y. (2024). Hubungan beban kerja fisik dan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja pada pekerja wanita dengan peran ganda di PT Iskandartex Surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 16-27.