

**PERBEDAAN TINGKAT KELELAHAN KERJA ANTARA TENAGA KERJA TANPA  
MAKAN PAGI DAN DENGAN MAKAN PAGI (STUDI PADA TENAGA KERJA WANITA  
BAGIAN PUTTY PT. SUMALINDO LESTARI JAYA, Tbk)  
(2012 - Skripsi)**

**RISMA ARUM LINTAR INDIRA – 25010110151185**

Kelelahan kerja merupakan suatu kondisi melemahnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Diketahui bahwa pekerja tidak diberi makan pagi oleh perusahaan dengan jam kerja yang dimulai pukul 07.00 WITA. Dari wawancara terhadap 7 (41%) tenaga kerja bagian *putty*, 3 (18%) tidak terbiasa makan pagi dan 4 (24%) minum susu sebagai pengganti sarapan karena diburu waktu. Tenaga kerja juga merasakan gejala kelelahan kerja berupa mudah mengantuk, pening di bagian kepala, haus dan pegal pada bahu, tangan, dan lengan. Makan pagi dapat mencegah defisiensi energy yang dapat menimbulkan kelelahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan kelelahan kerja sebelum dan sesudah pemberian makan pagi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian penjelasan dengan metode penelitian eksperimen semu dan rancangan penelitian *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja wanita bagian *putty* PT. Sumalindo Lestari Jaya, Tbk dengan jumlah total 17 orang total populasi. Analisis data menggunakan analisis bivariat *Paired T-test* untuk mengetahui perbedaan dua sampel berhubungan dengan taraf signifikan  $p < 0,05$ . Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan kelelahan kerja tanpa makan pagi dan dengan makan pagi. Hasil uji statistik *Paired T-test* didapatkan nilai signifikan dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0,005$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat kelelahan kerja tanpa makan pagi dan dengan makan pagi pada tenaga kerja wanita bagian *putty*.

**Kata Kunci:** kelelahan, makan pagi, pekerja *putty*