

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PEKERJA BAGIAN
GROUND HANDLING DI BANDARA AHMAD YANI SEMARANG (Studi Kasus pada Pekerja Porter PT.
Gapura Angkasa)

FIFI RAHMAWATI – 25010112130298

(2016 - Skripsi)

Porter merupakan bagian *ground handling* yang paling berat pekerjaannya yang mengandalkan kemampuan fisik pekerjaannya untuk mengangkat beban baik secara manual maupun dengan bantuan alat mekanik. Kebugaran jasmani menjadi sangat penting untuk menjaga kondisi pekerja agar tetap mampu bekerja secara optimal. Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan antara beban kerja fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada pekerja *ground handling* PT. Gapura Angkasa di Bandara Ahmad Yani Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 39 orang pekerja porter PT. Gapura Agkasa didapatkan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi bekerja pada shift pagi, tekanan darah normal, dan bersedia menjadi responden. Variabel penelitian ini adalah usia, status gizi, masa kerja, kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok, beban kerja fisik, dan kebugaran jasmani. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner, pengamatan, dan *harvard step test* 3 menit. Hasil analisis univariat diperoleh usia pekerja terbanyak 18-25 tahun (53,8%). Status gizi pekerja normal (64,1%). Masa kerja < 1 tahun (53,8%) . kebiasaan olahraga kurang (89,7%). Pekerja merokok (53,8%). Beban kerja fisik berat (71,8%). Kebugaran jasmani kurang (43,6%). Uji statistik hubungan menggunakan rank spearrman. Tidak ada hubungan antara usia ($r = 0,306$, $p = 0,058$), status gizi ($r = -0,178$, $p = 0,279$), dan masa kerja ($r = 0,010$, $p = 0,953$) dengan tingkat kebugaran jasmani. Ada hubungan antara kebiasaan olahraga ($r = -0,464$, $p = 0,003$), kebiasaan merokok ($r = 0,667$, $p = 0,000004$), dan beban kerja fisik ($r = -0,326$, $r = 0,043$) dengan tingkat kebugaran jasmani. Pekerja perlu olahraga rutin agar kebugaran jasmani baik.

Kata Kunci: Beban kerja fisik, Tingkat Kebugaran Jasmani, Porter