

# HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PENJAGA PINTU TOL TEMBALANG SEMARANG

ARDHY PUTERA PIGORAMDHANI – 25010110141032

(2015 - Skripsi)

Kelelahan bagi setiap orang memiliki arti tersendiri dan bersifat subyektif. Lelah adalah aneka keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja. Kelelahan merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh menghindari kerusakan lebih lanjut, sehingga dengan demikian terjadilah pemulihan. Hal ini didukung oleh data dari ILO yang menunjukkan bahwa hampir setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Penelitian tersebut menyatakan dari 58155 sampel, sekitar 18828 sampel menderita kelelahan yaitu sekitar 32,8% dari keseluruhan sampel penelitian. Pekerja pada masing-masing tempat memiliki kebugaran jasmani yang berbeda-beda terlebih pada pekerja yang setiap hari melakukan aktivitas kerja, selain harus memiliki kesehatan yang baik, juga dituntut memiliki kebugaran jasmani yang memadai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani dengan kelelahan pada pekerja penjaga pintu tol Tembalang Semarang (Jasa Marga Semarang). Jenis dan rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *explanatory research* dengan pendekatan *Cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah petugas penjaga pintu jalan tol Tembalang Semarang dengan jumlah total 30 responden dengan sampel total populasi yaitu 30 responden. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* dengan Taraf signifikansi yang digunakan adalah 95% dengan nilai kemaknaan 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian ini tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebugaran jasmani dengan kelelahan kerja pada pekerja penjaga pintu jalan tol Tembalang Semarang dengan *p-value* ( $\text{sig}$ ) = 0.112 ( $p < 0.05$ ), hal ini disebabkan berbagai macam hal, yaitu diantaranya distribusi data yang tidak normal dan beban kerja yang tidak berat. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebugaran jasmani dengan kelelahan kerja pada pekerja penjaga pintu tol Tembalang Semarang.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Kelelahan Kerja, Penjaga Pintu Jalan Tol