

Hubungan Jenis Makanan dan Intake Cairan dengan Kelelahan pada Pekerja Bagian Setrika PT Sandang Asia Maju Abadi

Maria Visca Arumbi – 25010113120014

(2017 - Skripsi)

Kelelahan merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah beristirahat. Kelelahan kerja meningkatkan kesalahan dalam melakukan pekerjaan dan dapat mengakibatkan kecelakaan kerja. Pemilihan jenis makan dan konsumsi cairan sangat berpengaruh terhadap pengembalian cairan tubuh yang hilang dan dapat berdampak pada kelelahan kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah Mendeskripsikan hubungan jenis makanan dan intake cairan dengan kelelahan pada pekerja bagian setrika PT Sandang Asia Maju Abadi. Jenis penelitian ini menggunakan cross sectional study yang merupakan bentuk studi observasional dan bersifat deskriptif. Populasi dari penelitian adalah pekerja setrika yang berjumlah 37 orang dengan metode pengambilan sampel total sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini antara lain kuesioner recall makanan dan minuman untuk mengetahui jenis makanan dan intake cairan, Heat Stress Area Monitor tipe Questemp 34 untuk mengukur iklim kerja, timbangan untuk mengukur berat badan, Microtoise untuk mengukur tinggi badan dan aplikasi Deary-Liewald Reaction Time Task untuk mengukur tingkat kelelahan kerja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 51,4% responden berumur dewasa muda, 67,6% responden berjenis kelamin wanita, 56,8% responden berstatus gizi normal, iklim kerja bagian setrika berkisar antara 240C-360C, 56,8% responden dengan jenis makanan tidak berkuah, 64,9% responden memiliki intake cairan cukup. Hasil uji statistik chi-square menunjukkan ada hubungan antara jenis makanan dengan kelelahan ( $p=0.045$ ) dan ada hubungan antara intake cairan dengan kelelahan ( $p=0,001$ ). Untuk mengurangi resiko kelelahan pada pekerja disarankan untuk mengubah kebiasaan pola konsumsi makanan ke jenis makanan yang berkuah dan pekerja dapat mengkonsumsi air putih lebih banyak agar cairan tubuh yang hilang dapat gantikan

**Kata Kunci:** Jenis Makanan, Intake Cairan, Kelelahan Kerja