

HUBUNGAN STATUS GIZI, LAMA TIDUR, MASA KERJA DAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA MEKANIK DI PT X PLANT JAKARTA

ESTU TRIANA – 25010113130372

(2017 - Skripsi)

Kelelahan merupakan bentuk mekanisme perlindungan tubuh supaya terhindar dari kerusakan yang lebih lanjut, dan diperlukan istirahat sebagai usaha pemulihan. Kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal pekerja. PT X Plant Jakarta merupakan perusahaan yang bergerak pada *remanufacturing* komponen alat berat yang memiliki target pengerjaan bagi para mekanik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan status gizi, lama tidur, masa kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja di PT X Plant Jakarta. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksplanatori dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah mekanik yang berjumlah 26 orang dengan menggunakan metode *total sampling*. Pada penelitian ini lama tidur, masa kerja dan tingkat kelelahan diukur dengan kuesioner, sedangkan status gizi diukur dengan pengukuran IMT, dan beban kerja diukur dengan *Ten Pulse Method*. Analisis statistik menggunakan uji *Chi Square* dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel yang tidak berhubungan dengan kelelahan kerja adalah lama tidur (*p value* = 0.238), dan masa kerja (*p value* = 1.000). Sedangkan, ada dua variabel yang memiliki hubungan dengan kelelahan kerja yaitu status gizi (*p value* = 0.005), dan beban kerja (*p value* = 0.014). Perusahaan sebaiknya memperhatikan asupan gizi pekerja, mempersilahkan pekerja untuk melakukan peregangan otot

Kata Kunci: Status Gizi, Beban Kerja, Kelelahan Kerja