

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA
PEMBUAT KERUPUK OPAK DI DESA NGADIKERSO, KABUPATEN SEMARANG

BIRTHDA AMINI DEYULMAR – 25010114130239

(2018 - Skripsi)

Kelelahan merupakan suatu keadaan dimana adanya penurunan kinerja seseorang yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti usia, masa kerja, kebiasaan sarapan, status gizi serta postur kerja seseorang. Pekerja pembuat kerupuk opak di Desa Ngadikerso, Kabupaten Semarang mengalami keluhan kategori kelelahan fisik yaitu nyeri pada punggung dan bahu, sering merasa haus serta sering sekali mengalami tremor pada anggota badan saat bekerja serta keluhan kategori pelemahan kegiatan yaitu perasaan berat di kepala, berat di kaki, mengantuk, menguap serta terkadang berdirinya kurang stabil. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan (usia, masa kerja kebiasaan sarapan, status gizi, dan postur kerja) dengan kelelahan kerja. Jenis penelitian ini menggunakan *cross sectional study* yang merupakan bentuk studi observasional bersifat deskriptif analitik. Populasi dan sampel dalam penelitian ini ialah 64 pekerja. Instrumen penilaian kelelahan kerja dalam penelitian ini berupa kuesioner SSRT (*Subjective Self Rating Test*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kelelahan kerja dengan usia ($p = 0,006$), kebiasaan sarapan ($p = 0,000$), status gizi ($p = 0,013$) dan postur kerja ($p = 0,001$). Selain itu, tidak ada hubungan antara tingkat kelelahan kerja dengan masa kerja ($p = 0,144$). Dalam penelitian ini pekerja disarankan untuk menyediakan roti untuk pengganti sarapan, melakukan cek kesehatan rutin, menjaga pola makan dan melakukan peregangan saat bekerja

Kata Kunci: Tingkat Kelelahan Kerja, SSRT, Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, Postur Kerja