

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, KUALITAS TIDUR, BEBAN KERJA FISIK, DAN POSTUR KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA GURU TAMAN KANAK-KANAK

WAHDA ZAHROTUNNISA – 25010115120053

(2019 - Skripsi)

Kelelahan adalah respon tubuh untuk melakukan suatu perlindungan sehingga terhindar dari kerusakan yang lebih parah dan akan pulih kembali apabila melakukan istirahat dari pekerjaan yang dilakukan. Kelelahan kerja dapat mengganggu dan mempengaruhi kesehatan guru, berdampak pada penurunan kesehatan yang akan berpengaruh dalam proses kegiatan belajar mengajar. Survei awal yang dilakukan pada 10 guru mengalami keluhan mengantuk 50%, pegal-pegal 70%, respon tubuh melambat 60%, sering menguap 70% dan jarang melakukan sarapan 50%. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan energi, kualitas tidur, beban kerja fisik, dan postur kerja dengan kelelahan kerja pada guru taman kanak-kanak X. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan studi *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 21 guru taman kanak-kanak X di Kota Semarang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 21 guru. Instrumen penelitian yaitu *reaction timer*, *form recall* 24 jam, kuesioner PQSI, *pulse oxymeter* dan *Rapid Entire Body Assessment* (REBA). Analisis statistik yang digunakan yaitu uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat variabel yang berhubungan dengan kelelahan kerja yaitu asupan energi (nilai sig 0.029), kualitas tidur (nilai sig 0.048), sedangkan variabel yang tidak berhubungan adalah beban kerja fisik (nilai sig 0.533 dan postur kerja (nilai sig 1.0). Peneliti menyarankan untuk pemeriksaan kadar lemak dan gula darah, memberikan edukasi terkait gizi seimbang, olahraga, dan lebih banyak mengonsumsi serat dan buah

Kata Kunci: Asupan Energi, Kualitas Tidur, Kelelahan Kerja, Guru Taman Kanak-Kanak