

# HUBUNGAN ANTARA DURASI KERJA, BEBAN KERJA FISIK DAN BEBAN KERJA MENTAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA PEKERJA KONSTRUKSI PT. X KOTA SEMARANG

LINA SARTIKA – 25010115120076

(2019 - Skripsi)

Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi yang dimiliki seseorang yang berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan kegiatan fisik. Tujuan dalam penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara durasi kerja, beban kerja fisik dan beban kerja mental terhadap kebugaran jasmani pada pekerja konstruksi PT. X Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 50 orang pekerja konstruksi PT. X Kota Semarang. Sampel ini diambil dengan teknik simple random sampling. Variabel penelitian ini adalah usia, durasi kerja, beban kerja fisik, beban kerja mental. Kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok, dan kebugaran jasmani. Metode pengumpulan menggunakan metode kuesioner dan harvard step test 3 menit. Hasil analisis univariat diperoleh usia pekerja terbanyak pada usia muda ( $\leq 40$  tahun) (66%). Durasi kerja pekerja buruk (48%). Beban kerja fisik rendah (50%). Beban kerja mental sedang (64%). Kebiasaan olahraga kurang (49%). Kebiasaan merokok pekerja tergolong perokok ringan (52%). kebugaran jasmani sedang (44%). Uji statistik hubungan menggunakan rank spearman. Tidak ada hubungan antara usia ( $p$  value = 1,000), beban kerja mental ( $p$  value = 0,753), kebiasaan olahraga ( $p$  value = 0,184) dengan kebugaran jasmani. Ada hubungan antara durasi kerja ( $p$  value = 0,014), beban kerja fisik ( $p$  value = 0,040), kebiasaan merokok ( $p$  value = 0,034) dengan kebugaran jasmani. PT. X Kota Semarang adalah perusahaan yang bergerak di bidang konstruksi dan pekerja memiliki kebugaran sedang. Pekerja perlu olahraga rutin yaitu 3-5 kali seminggu agar kebugaran jasmani baik

**Kata Kunci:** durasi kerja, beban kerja, kebugaran jasmani, pekerja konstruksi