

HUBUNGAN BEBAN KERJA, IKLIM KERJA, POSTUR KERJA DAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN  
KERJA SUBJEKTIF PADA PEKERJA INDUSTRI KUE DAN ROTI

GALIH ADI WICAKSONO – 25010115130231

(2019 - Skripsi)

Kelelahan merupakan kondisi yang tidak sama bagi setiap individu, namun semuanya berakhir pada hilangnya efisiensi dan penurunan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh. Industri kue dan roti adalah salah satu jenis usaha padat karya bidang kuliner dengan aktivitas kerja berintensitas tinggi. Intensitas kerja yang tinggi berpotensi memicu kondisi kelelahan pada pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja, iklim kerja, postur kerja dan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi industri kue dan roti PT. X, Semarang. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan studi *cross-sectional* yang memiliki besar populasi 50 orang pekerja bagian produksi. Metode pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Subjective Self Rating Test* dari IFRC untuk mengukur kelelahan, *pulse oxymeter*, angket *NASA-TLX*, *heat stress monitor*, *Ovako Working Posture Analysis System (OWAS)*, timbangan berat badan *digital* dan *microtoise*. Analisis data untuk menguji hubungan menggunakan uji *Rank Spearman* dan *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara beban kerja fisik ( $p$ -value = 0.0001), beban kerja mental ( $p$ -value = 0.012), dan postur kerja ( $p$ -value = 0.017) dengan kelelahan kerja subjektif. Sedangkan tidak terdapat hubungan antara iklim kerja ( $p$ -value = 1.0) dan status gizi ( $p$ -value = 0.948) dengan kelelahan kerja subjektif. Peneliti menyarankan pengelola untuk mengadakan kegiatan olahraga bersama secara rutin di perusahaan

**Kata Kunci:** Kelelahan Kerja Subjektif, Beban Kerja, ISBB, OWAS, IMT