

**HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK, MENTAL DAN KEBIASAAN  
SARAPAN PAGI TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA KURIR  
EKSPEDISI PT POS INDONESIA KOTA SEMARANG**

**MEDINA WARDANI NASUTION-25010116120027  
2020-SKRIPSI**

Peran sumber daya manusia sangat penting untuk melaksanakan proses kerja dan mencapai tujuan perusahaan. Perusahaan perlu memperhatikan keterampilan khusus atau kompetensi untuk mencapai tujuan. Untuk menghasilkan kinerja yang optimal, sumber daya manusia memerlukan perlindungan dalam bentuk keselamatan dan kesehatan kerja. Untuk mencapai hal ini, perusahaan perlu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan pekerja. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan pekerja berasal dari dua faktor, yaitu faktor internal (usia, jenis kelamin, status gizi, status kesehatan, keadaan psikologis tenaga kerja), dan faktor eksternal (beban kerja dan tahun layanan, lingkungan kerja fisik). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara beban kerja fisik, beban kerja mental, dan kebiasaan sarapan untuk PT. Pos Indonesia Kota Semarang. Penelitian merupakan Penelitian dengan studi kuantitatif menggunakan metode cross sectional. Instrumen yang digunakan adalah Kuesioner IFRC untuk memeriksa Kelelahan Kerja, kuesioner NASA TLX untuk memeriksa beban kerja mental dan beban kerja fisik menggunakan pengukuran beban kerja berdasarkan tingkat Persyaratan Kalori. Populasi dalam penelitian ini adalah 121 Karyawan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik pengambilan sampel insidental, yaitu teknik penentuan sampel secara kebetulan, mengingat kondisi yang tidak mungkin untuk bertemu responden secara langsung selama pandemi, teknik ini diterapkan kepada siapa saja yang bersedia mengisi kuesioner dengan memperhatikan kriteria sampel yang ada. Berdasarkan hasil uji statistik rank Spearman, ditemukan bahwa tidak ada hubungan antara usia ( $0,101 > \rho$ ) beban kerja fisik (nilai  $0,584 > \rho$ ), dan kebiasaan sarapan (nilai  $0,982 > \rho$ ) dan kelelahan kerja. Namun, yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi adalah beban kerja mental.

Kata Kunci: Beban Kerja Fisik, Beban Kerja Mental, Kebiasaan Sarapan, Kelelahan