

ABSTRAK

Judul : Hubungan Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kelelahan Pada Karyawan *Cleaning Service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat Tahun 2018.

Nama : Yolana Gempita Sari

Program Studi: Gizi

xii, VI Bab, 58 Halaman, 18 Tabel, 2 Gambar, 9 Lampiran

Latar Belakang: Bekerja merupakan bagian paling mendasar dari manusia dimana ada sesuatu yang hendak dicapai dan berharap aktivitas kerja yang dilakukan akan membawa suatu keadaan yang lebih memuaskan dari keadaan. Kelelahan kerja ditandai dengan adanya penurunan performa kerja seperti keletihan, kelesuan, bingung, frustrasi, sakit kepala, nyeri sendi dan otot. Kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti usia, jenis kelamin, lingkungan kerja, intensitas kerja, status gizi, asupan makanan, hingga status kesehatan **Tujuan:** Mengetahui hubungan status gizi, tingkat kecukupan energi, dan zat gizi makro dengan tingkat kelelahan kerja pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat Tahun 2018. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional* dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*. **Hasil:** Responden pada penelitian ini berjumlah 47 responden, dengan karakteristik sebagian besar berjenis kelamin laki-laki dan rentang usia 30-49 tahun dengan masa kerja < 5 tahun. Tidak ada hubungan tingkat kecukupan energi dengan tingkat kelelahan pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat ($p\ value = 0,643 > 0,05$). Ada hubungan tingkat kecukupan protein dengan tingkat kelelahan pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat ($p\ value = 0,001 < 0,05$). Tidak ada hubungan tingkat kecukupan lemak dengan tingkat kelelahan pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat ($p\ value = 0,132 > 0,05$) Tidak ada hubungan tingkat kecukupan karbohidrat dengan tingkat kelelahan pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat ($p\ value = 0,643 > 0,05$). **Kesimpulan:** Tidak ada hubungan status gizi, tingkat kecukupan energi, karbohidrat, dan lemak dengan tingkat kelelahan. Ada hubungan tingkat kecukupan protein dengan tingkat kelelahan pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat.

Diharapkan dilakukan penelitian dengan menambah beberapa variabel yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja yang belum diteliti pada penelitian ini yaitu shift kerja, sikap kerja di perusahaan, beban kerja yang diberikan ataupun faktor stress.

Kata Kunci: *cleaning service*, kelelahan, status gizi, zat gizi makro

Daftar Bacaan: (2004-2017)

ABSTRACT

Title : The Relationship Of Nutrition Status, Level Of Energy Adequacy, And Macro Nutrients With Fatigue Level In Employees Cleaning Service In Esa Unggul University, West Jakarta In 2018.
Name : Yolan Gempita Sari
Study Program : Nutrition

xii, VI Chapter, 58 Pages, 18 Tables, 2 Picture, 10 Attachment

Background: Work and work movements carried out will encourage a better environment than the situation. Job fatigue is characterized by the appearance of performance such as fatigue, lethargy, confusion, frustration, headaches, joint and muscle pain. Job fatigue can be influenced by many factors such as time, sex, work environment, occupation, nutritional status, food intake, to health status. **Objective:** To determine the relationship of nutritional status, level of energy adequacy, and macro nutrients with the level of work fatigue in cleaning service employees at Esa Unggul University in West Jakarta in 2018. **Method:** This study uses Cross Sectional design with total sampling technique. Data analysis using Chi Square test. **Results:** Respondents in this study amounted to 47 respondents, with the characteristics of most of the male sex and the age range of 30-49 years with a service period of <5 years. There is no correlation between the level of energy adequacy and the level of fatigue in cleaning service employees at Esa Unggul University, West Jakarta (p value = $0.643 > 0.05$). There is a correlation between the level of protein adequacy and the level of fatigue in cleaning service employees at Esa Unggul University, West Jakarta (p value = $0.001 < 0.05$). There is no correlation between the level of fat adequacy and the level of fatigue in cleaning service employees at Esa Unggul University, West Jakarta (p value = $0.132 > 0.05$) There is no correlation between the level of carbohydrate adequacy and the level of fatigue in cleaning service employees at Esa Unggul University, West Jakarta (p value = $0.643 > 0.05$). **Conclusion:** There is no correlation between nutritional status, level of sufficiency of energy, carbohydrates, and fat with a level of fatigue. There is a difference in the level of protein adequacy with the level of fatigue in cleaning service employees at Esa Unggul University, West Jakarta. Research is expected to be done by adding a number of variables that can affect work fatigue that has not been studied in this study, namely work shifts, work attitudes in the company, workload given or stress factors.

Keywords: cleaning service, fatigue, nutritional status, macro nutrients
Reading List: (2004-2017)