

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xviii
1. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	4
1.3. Pertanyaan Penelitian	5
1.4. Tujuan Penelitian	6
1.4.1. Tujuan Umum	6
1.4.2. Tujuan Khusus	6
1.5. Manfaat Penelitian	7
1.5.1. Bagi Perusahaan	7
1.5.2. Bagi Institusi Pendidikan	7
1.5.3. Bagi Peneliti Selanjutnya	7
1.6. Ruang Lingkup Penelitian	8
2. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Landasan Teori	9
2.1.1. Pengertian Kelelahan Kerja	9
2.1.2. Fisiologi Kelelahan	10
2.1.3. Pembagian Kelelahan	11
2.1.4. Gejala Kelelahan Kerja	13

2.1.5.	Dampak Kelelahan Kerja	14
2.1.6.	Mekanisme Kelelahan Kerja	14
2.1.7.	Manajemen Kelelahan Kerja	16
2.1.8.	Pengukuran Kelelahan	20
2.1.9.	Faktor Risiko	23
2.2.	Kerangka Teori	42
2.3.	Penelitian Terkait	43
3.	METODE PENELITIAN	45
3.1.	Kerangka Konsep Penelitian	45
3.2.	Definisi Operasional	46
3.3.	Hipotesis Penelitian	46
3.4.	Tempat dan Waktu Penelitian	48
3.5.	Jenis Penelitian	48
3.5.1.	Rancangan dan Desain Penelitian	48
3.5.2.	Pengumpulan Data	49
3.6.	Populasi dan Sampel	49
3.6.1.	Populasi Penelitian	49
3.6.2.	Sampel Penelitian	49
3.6.3.	Teknik Pengambilan Sampel	51
3.7.	Instrumen Penelitian	51
3.7.1.	Kelelahan Kerja	51
3.7.2.	Usia	52
3.7.3.	Status Gizi	52
3.7.4.	Lama Tidur	52
3.7.5.	Masa Kerja	53
3.7.6.	<i>Shift</i> Kerja	53
3.7.7.	Durasi Kerja	53
3.8.	Teknik Pengolahan dan Analisis Data	54
3.8.1.	Pengolahan Data	54
3.8.2.	Uji Normalitas	54
3.8.3.	Analisis Data	55

4. HASIL PENELITIAN	57
4.1. Analisis Univariat	57
4.1.1 Gambaran Distribusi Kelelahan Kerja	57
4.1.2 Gambaran Distribusi Usia	58
4.1.3 Gambaran Distribusi Status Gizi	59
4.1.4 Gambaran Distribusi Lama Tidur	59
4.1.5 Gambaran Distribusi Masa Kerja	60
4.1.6 Gambaran Distribusi <i>Shift</i> Kerja	61
4.1.7 Gambaran Distribusi Durasi Kerja	61
4.2. Analisis Bivariat	62
4.2.1 Hubungan Antara Usia dengan Kelelahan Kerja	62
4.2.2 Hubungan Antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja	63
4.2.3 Hubungan Antara Lama Tidur dengan Kelelahan Kerja	64
4.2.4 Hubungan Antara Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja	65
4.2.5 Hubungan Antara <i>Shit</i> Kerja dengan Kelelahan Kerja	66
4.2.6 Hubungan Antara Durasi Kerja dengan Kelelahan Kerja	67
5. PEMBAHASAN	69
5.1. Analisis Univariat	69
5.1.1 Gambaran Kelelahan Kerja	69
5.1.2 Gambaran Usia	71
5.1.3 Gambaran Status Gizi	73
5.1.4 Gambaran Lama Tidur	74
5.1.5 Gambaran Masa Kerja	75
5.1.6 Gambaran <i>Shift</i> Kerja	76
5.1.7 Gambaran Durasi Kerja	77
5.2. Analisis Bivariat	78
5.2.1 Hubungan Usia dengan Kelelahan Kerja	78
5.2.2 Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja	79
5.2.3 Hubungan Lama Tidur dengan Kelelahan Kerja	82
5.2.4 Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja	83
5.2.5 Hubungan <i>Shift</i> Kerja dengan Kelelahan Kerja	85
5.2.6 Hubungan Durasi Kerja dengan Kelelahan Kerja	87

6. KESIMPULAN DAN SARAN	89
6.1. Kesimpulan	89
6.2. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	