

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
RIWAYAT HIDUP PENULIS	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
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 Peneliti.....	7
1.5.2 Bagi Perusahaan	7
1.5.3 Bagi Universitas	8
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Definisi Kelelahan Kerja.....	9
2.1.2 Jenis-jenis Kelelahan	10
2.1.3 Penyebab Kelelahan.....	11
2.1.5 Dampak Kelelahan.....	15
2.1.6 Pengukuran kelelahan.....	16

2.1.7	Pengukuran kelelahan secara subyektif (<i>Subjective feelings of fatigue</i>)	17
2.1.8	Mekanisme Kelelahan	19
2.1.9	Langkah Mengatasi Kelelahan	21
2.2	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kelelahan Kerja	22
2.2.1	Usia	22
2.2.2	Status Gizi	23
2.2.3	Masa Kerja	25
2.2.4	Lingkungan Kerja	26
2.2.5	Lama Kerja.....	27
2.2.6	Shift Kerja.....	28
2.2.7	Beban Kerja	28
2.2.8	Aktivitas fisik	31
2.2.9	Status Kesehatan	35
2.3	Kerangka Teori	36
2.4	Penelitian Terkait	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		41
3.1	Kerangka Konsep.....	42
3.2	Definisi Operasional	43
3.3	Hipotesis	45
3.4	Tempat Penelitian	45
3.5	Jenis Penelitian.....	45
3.5.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	45
3.5.2	Pengumpulan Data	45
3.6	Populasi dan Sampel	46
3.6.1	Populasi	46
3.6.2	Sampel.....	46
3.6.3	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	48
3.7	Teknik Pengambilan sampel.....	48
3.8	Instrumen Penelitian	48
3.9	Pengolahan Data dan Analisis Data.....	51

BAB IV HASIL PENELITIAN	54
4.1 Analisis Univariat	54
4.2 Analisis Bivariat.....	57
BAB V PEMBAHASAN	61
5.1 Keterbatasan Penelitian.....	611
5.2 Analisis Univariat	611
5.2 Analisis Bivariat.....	666
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	711
6.1 Kesimpulan	711
6.2 Saran	711
DAFTAR PUSTAKA	733
LAMPIRAN	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Mekanisme Kelelahan.....	20
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	36
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Gejala Kelelahan Kerja	14
Tabel 2.2 Daftar Pertanyaan Kuesioner <i>Subjective Self Rating Test</i>	18
Tabel 2.3 Tingkat Kelelahan Subyektif	19
Tabel 2.4 IMT (Indeks Masa Tubuh).....	24
Tabel 2.5 Kategori beban kerja berdasarkan %CVL	30
Tabel 2.6 Klasifikasi aktivitas fisik berdasarkan intensitasnya	32
Tabel 2.7 Penelitian Terkait	37
Tabel 3.1 Definisi Operasional	42
Tabel 3.2 besar minimal sampel berdasarkan penelitian sebelumnya	46
Tabel 4.1 Frekuensi Tingkat Kelelahan	53
Tabel 4.2 Frekuensi Usia.....	54
Tabel 4.3 Frekuensi beban kerja	55
Tabel 4.4 Frekuensi status gizi.....	56
Tabel 4.5 Frekuensi aktivitas fisik	57
Tabel 4.6 Hubungan antara usia dengan kelelahan kerja.....	57
Tabel 4.7 Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja.....	58
Tabel 4.8 Hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja	60
Tabel 4.9 Hubungan antara aktivitas fisik dengan kelelahan kerja.....	61