

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan 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 Peneliti.....	7
1.5.2 Bagi Universitas Esa Unggul.....	7
1.5.3 Bagi Perusahaan.....	7
1.6 Ruang Lingkup .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Landasan Teori .....	8
2.1.1 Definisi Kelelahan kerja .....	8
2.1.1.1 Jenis-Jenis Kelelahan .....	8
2.1.1.2 Gejala Kelelahan .....	10
2.1.1.3 Dampak kelelahan.....	11
2.1.1.4 Pencegahan kelelahan .....	12

2.1.1.5 Pengukuran kelelahan .....	13
2.1.1.6 Pengukuran kelelahan secara subyektif .....	15
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan .....	18
2.1.2.1 Usia .....	18
2.1.2.2 Status Gizi .....	18
2.1.2.3 Beban Kerja.....	20
2.1.2.4 Aktifitas Fisik.....	23
2.1.2.5 Masa Kerja .....	27
2.1.2.6 Status kesehatan .....	28
2.2 Kerangka Teori.....	30
2.3 Penelitian Terkait .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	36
3.2 Definisi Operasional.....	37
3.3 Hipotesis Penelitian .....	39
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian .....	40
3.4.1 Tempat Penelitian .....	40
3.4.2 Waktu Penelitian.....	40
3.5 Jenis Penelitian .....	40
3.5.1 Rancangan Desain Penelitian.....	40
3.5.2 Pengumpulan Data.....	40
3.6 Populasi dan Sampel .....	40
3.6.1 Populasi.....	40
3.6.2 Besar Sampel .....	41
3.6.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	42
3.6.4 Kriteria Inklusi .....	43
3.6.5 Kriteria Eksklusi .....	43
3.7 Instrumen Penelitian.....	43
3.7.1. Kelelahan .....	43
3.7.2 Usia .....	43
3.7.3 Status Gizi.....	44
3.7.4 Beban Kerja .....	44

3.7.5 Aktifitas Fisik .....	44
3.8 Analisis Data .....	45
3.8.1 Analisis Univariat .....	45
3.8.2 Analisis Bivariat .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
4.1 Analisis Univariat .....	46
4.1.1 Gambaran kelelahan pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020.....	46
4.1.2 Gambaran usia pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020 .....	47
4.1.3 Gambaran status gizi pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020.....	47
4.1.4 Gambaran beban kerja pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020.....	48
4.1.5 Gambaran aktifitas fisik pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020.....	49
4.2 Analisis Bivariat .....	50
4.2.1 Analisis hubungan usia dengan kelelahan pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020 .....	50
4.2.2 Analisis hubungan status gizi dengan kelelahan pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020 .....	51
4.2.3 Analisis hubungan beban kerja dengan kelelahan pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020 .....	52
4.2.4 Analisis hubungan aktifitas fisik dengan kelelahan pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020 .....	53
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
5.1 Analisis Univariat .....	54
5.1.1 Gambaran kelelahan pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020.....	54
5.1.2 Gambaran usia pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020 .....	55

5.1.3	Gambaran status gizi pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020.....	55
5.1.4	Gambaran beban kerja pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020.....	56
5.1.5	Gambaran aktifitas fisik pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020.....	57
5.2	Analisis Bivariat .....	58
5.2.1	Analisis hubungan usia dengan kelelahan pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020 .....	58
5.2.2	Analisis hubungan status gizi dengan kelelahan pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020 .....	59
5.2.3	Analisis hubungan beban kerja dengan kelelahan pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020 .....	60
5.2.4	Analisis hubungan aktifitas fisik dengan kelelahan pada pekerja PT Pulauintan proyek control building kawasan SCBD Tahun 2020 .....	61
BAB VI .....		63
KESIMPULAN DAN SARAN.....		63
6.1	Kesimpulan.....	63
6.2	Saran .....	64
LAMPIRAN.....		67

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka teori.....	30
3.1 Kerangka konsep.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....	69
Lampiran 2 Surat Tanda Trima Kaji Etik.....	70
Lampiran 3 Informed Consent .....	71
Lampiran 4 Output SPSS.....	78
Lampiran 5 Dokumentasi Turun Lapangan.....	85

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Daftar Pertanyaan Kuesioner.....	15
Tabel 2.2 Tingkat Kelelahan.....	17
Tabel 2.3 IMT (Indeks Masa Tubuh).....	19
Tabel 2.4 Kategori CVL.....	22
Tabel 2.5 Penelitian Terkait.....	31
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	38
Tabel 3.2 Besar Sampel.....	42
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi kelelahan pada pekerja PT Pulauintan proyek <i>control building</i> kawasan SCBD Tahun 2020.....	47
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi usia pada pekerja PT Pulauintan proyek <i>control building</i> kawasan SCBD Tahun 2020.....	48
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi status gizi pada pekerja PT Pulauintan proyek <i>control building</i> kawasan SCBD Tahun 2020.....	49
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi beban kerja pada pekerja PT Pulauintan proyek <i>control building</i> kawasan SCBD Tahun 2020.....	49
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi aktifitas fisik pada pekerja PT Pulauintan proyek <i>control building</i> kawasan SCBD Tahun 2020.....	50
Tabel 4.6 Distribusi Hubungan usia dengan kelelahan pada pekerja PT Pulauintan proyek <i>control building</i> kawasan SCBD Tahun 2020.....	51
Tabel 4.7 Distribusi Hubungan status gizi dengan kelelahan pada pekerja PT Pulauintan proyek <i>control building</i> kawasan SCBD Tahun 2020.....	52
Tabel 4.8 Distribusi Hubungan beban kerja dengan kelelahan pada pekerja PT Pulauintan proyek <i>control building</i> kawasan SCBD Tahun 2020.....	53
Tabel 4.9 Distribusi Hubungan aktifitas fisik dengan kelelahan pada pekerja PT Pulauintan proyek <i>control building</i> kawasan SCBD Tahun 2020.....	54