

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Keterbaruan Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Definisi Kelelahan Kerja	10
2.2 Asupan Zat Gizi	12
2.3 Hubungan Asupan gizi dengan kelelahan kerja	13
2.4 Definisi Kualitas Tidur	15
2.5 Definisi Tingkat Stres	17
2.6 Petunjuk Teknisi untuk Nakhoda dan ABK Kapal Negara Kenavigasian	18
2.7 Kerangka Teori	20
2.8 Kerangka Konsep	21
2.9 Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	29
3.2 Jenis Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.4 Teknik Pengumpulan Data	30
3.4.1 Jenis Data	30
3.4.2 Instrumen Penelitian	30

3.4.3 Cara Pengumpulan Data	31
3.5 Definisi Konseptual.....	31
3.6 Definisi Operasional.....	33
3.7 Pengolahan Data	35
3.8 Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
4.2 Analisis Univariat	39
4.3 Analisis Bivariat	42
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Analisis Univariat	
5.1.1 Karakteristik Responden	
5.1.1.1 Usia.....	44
5.1.1.2 Shift Kerja.....	44
5.1.2 Stres Kerja.....	44
5.1.3 Kualitas Tidur.....	45
5.1.4 Asupan Energi.....	46
5.1.5 Asupan Zat Gizi Makro.....	47
5.1.6 Kelelahan Kerja.....	48
5.2 Kelelahan Kerja	
5.2.1 Analisis Bivariat.....	49
5.2.2 Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB VI PENUTUP	
6.1 Kesimpulan.....	57
6.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Keterbaruan Penelitian.	8
Tabel 2.	Gambaran Kuesioner Kualitas Tidur	16
Tabel 3.	Definisi Operasional.	27
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Menurut Usia Responden	33
Tabel 5.	Pembagian <i>Shift</i> Kerja Responden	33
Tabel 6.	Skor Kelelahan Kerja Respoden	34
Tabel 7.	Skor Kualitas Tidur Responden	34
Tabel 8.	Skor Tingkat Stres Responden.....	34
Tabel 9.	Skor Asupan Gizi Responden	35
Tabel 10.	Hubungan Kualitas Tidur dan Kelelahan Kerja	36
Tabel 11.	Hubungan Tingkat Stres dan Kelelahan Kerja.....	36
Tabel 12.	Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dan Kelelahan Kerja	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teori	20
Gambar 2.	Kerangka Konsep	21

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan Sebagai Responden
- Lampiran 2. Karakteristik Responden
- Lampiran 3. Kuesioner Kelelahan Kerja (IFRC)
- Lampiran 4. Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)
- Lampiran 5. Kuesioner Tingkat Stres (DASS 21)
- Lampiran 6. Kuesioner *Food Recall 24 Hours*
- Lampiran 7. Surat Izin Pengajuan Penelitian
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Izin Penelitian
- Lampiran 9. Penyelenggara Kenavigasian
- Lampiran 10. Daftar Jaga KN. JADAYAT
- Lampiran 11. Daftar Jaga KN. ADHARA
- Lampiran 12. Dokumentasi Foto

KUESIONER PENELITIAN

Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Shift Kapal Negara Kenavigasian Tanjung Pinang

Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul (UEU)
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

LEMBAR PENJELASAN RESPONDEN

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional* dengan pendekatan *cross sectional* dimana data dependen yakni kelelahan kerja serta data independen yaitu, asupan energi dan zat gizi makro, kualitas tidur, tingkat stres diambil secara bersamaan dan dalam satu kurun waktu.

Penelitian ini akan dilakukan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan responden. Data asupan energi dan zat gizi makro (Protein, Lemak, Karbohidrat) diperoleh melalui kuesioner *Food Recall 24 hours*. Responden penelitian ini adalah Karyawan Kapal sesuai dengan kriteria. Responden diminta untuk menjawab dan menjelaskan konsumsi makanan dan minuman apa saja selama tiga hari (tiga hari biasa pada saat berlayar).

Manfaat secara umum dari penelitian ini adalah dapat mengetahui hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro, Kualitas Tidur, Tingkat Stres Kerja Dan Kelelahan Kerja pada Karyawan *shift* Kapal Negara Kenavigasian sehingga diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan mahasiswa.

Partisipasi saudara/saudari bersifat sukarela tanpa paksaan dan bila tidak berkenan dapat menolak atau sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Semua informasi dan hasil pemeriksaan yang berkaitan dengan privasi akan dijaga kerahasiaannya. Semua data tidak akan dihubungkan dengan identitas.

LAMPIRAN 1. LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Kami adalah Mahasiswa Gizi Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang **“Perbedaan Kelelahan Kerja, Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Shift Kerja Pada Karyawan Kapal Negara Kenavigasian”**. Oleh karena itu saya memohon kesediaan waktu saudara/i untuk mengisi kuesioner. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang saudara/i berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan saudara/i dalam pengisian kuisisioner ini bersifat sukarela.

Inform consent :

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai penelitian yang berjudul **“Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Shift Kapal Negara Kenavigasian Tanjung Pinang”**

Saya yakin bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya sebagai responden. Oleh karena itu, saya menyatakan secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang sejujur-jujurnya

Tanjung Pinang,Juni 2019

Tanda tangan Responden

Tanda tangan Enumerator

(Nama :))

(Nama :))

Lampiran 2

KUESIONER PENELITIAN
ANGKET A KUESIONER KARAKTERISTIK

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO, KUALITAS TIDUR, TINGKAT
STRES, DAN KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN SHIFT KAPAL NEGARA
KENAVIGASIAN TANJUNG PINANG

PROGRAM STUDI ILMU GIZI UNIVERSITAS ESA UNGGUL

Program Studi S1 Ilmu Gizi Pararel Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan

Universitas Esa Unggul (UEU)

Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

Kuesioner Karakteristik

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden meliputi nama, tanggal lahir, usia, *shift* kerja, masa kerja. Kami mohon kesediaan responden untuk dapat menjawab pertanyaan dengan tulus dan benar.

“Isilah pertanyaan dibawah ini dengan mengisi kolom yang disediakan atau melingkari pilihan tersedia”

Hari/Tanggal :

Waktu Pengambilan Data :

Karakteristik Responden	
1.	Nama Responden :
	Tanggal Lahir :/...../.....
2.	Usia : Tahun
	<i>Shift</i> Kerja :
3.	
4.	Masa Kerja :tahun
5.	

Lampiran 3

KUESIONER PENELITIAN ANGKET B KUESIONER KELELAHAN KERJA (IFRC)

Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Shift Kapal Negara Kenavigasian Tanjung Pinang

Program Studi S1 Ilmu Gizi Pararel Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul (UEU)

Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

Petunjuk pengisian:

Jawablah pertanyaan berikut dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan yang mewakili jawaban anda. Kami mohon bantuannya untuk mengisi daftar pertanyaan di bawah ini dengan sejujurnya. Semua jawaban yang anda berikan hanya sebagai acuan penelitian kami tanpa mempengaruhi keadaan anda.

1. Kuesioner alat ukur kelelahan kerja

Pertanyaan :

1. Apakah anda merasa sukar berpikir ?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang
 - c. Tidak pernah
2. Apakah anda merasa lelah berbicara ?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang
 - c. Tidak pernah
3. Apakah anda merasa gugup menghadapi sesuatu ?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang
 - c. Tidak pernah
4. Apakah anda merasa tidak pernah berkonsentrasi dalam mengerjakan sesuatu pekerjaan ?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang
 - c. Tidak pernah
5. Apakah anda merasa tidak mempunyai perhatian terhadap sesuatu ?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang
 - c. Tidak pernah

6. Apakah anda cenderung lupa terhadap sesuatu ?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang
 - c. Tidak pernah
7. Apakah anda merasa kurang percaya terhadap diri sendiri ?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang
 - c. Tidak pernah
8. Apakah anda merasa tidak tekun dalam melaksanakan pekerjaan anda ?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang
 - c. Tidak pernah
9. Apakah anda merasa enggan menatap mata orang lain ?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang
 - c. Tidak pernah
10. Apakah anda merasa enggan bekerja secara cekatan ?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang
 - c. Tidak pernah
11. Apakah anda tidak tenang dalam bekerja ?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang
 - c. Tidak pernah
12. Apakah anda merasa lelah seluruh tubuh?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang
 - c. Tidak pernah
13. Apakah anda merasa bertindak lamban ?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang
 - c. Tidak pernah
14. Apakah anda merasa tidak kuat lagi berjalan ?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang
 - c. Tidak pernah
15. Apakah anda merasa sebelum bekerja sudah lelah ?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang
 - c. Tidak pernah
16. Apakah anda merasa daya pikir menurun ?
 - a. Ya, sering
 - b. Ya, jarang

c. Tidak pernah

17. Apakah anda merasa cemas terhadap sesuatu hal ?

a. Ya, sering

b. Ya, jarang

c. Tidak pernah

(Sumber : Santoso, Gempur. 2004. *Ergonomi Manusia.Peralatan Lingkungan*. Prestasi Pustaka Publisher. Jakarta)

Lampiran 4

**KUESIONER PENELITIAN
ANGKET C KUESIONER KUALITAS TIDUR (PSQI)**

Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Shift Kapal Negara Kenavigasian Tanjung Pinang

Universitas
**Program Studi S1 Ilmu Gizi Pararel Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul (UEU)
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510**

Petunjuk pengisian :

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama seminggu lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui seminggu yang lalu.

A. Jawablah pertanyaan berikut ini pada kolom yang di sediakan!

Selama sebulan yang lalu,

1. Kapan (jam berapa) biasanya anda tidur pada malam hari ?

Jawaban:

2. Berapa lama (dalam menit) anda perlukan untuk dapat tertidur tiap malam ?

Jawaban:

3. Kapan (jam berapa) biasanya anda bangun di pagi hari ?

Jawaban:

4. Berapa jam lama tidur anda yang sebenarnya tiap malam ?

Jawaban:

B. Berikan tanda (v) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai !

No	Pertanyaan	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥3x seminggu
5.	Selama seminggu yang lalu, seberapa sering anda mengalami: a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	3x seminggu
	c. Harus bangun di malam hari untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman saat tidur di malam hari				
	e. Batuk atau mendengkur keras saat tidur di malam hari				
	f. Merasa kedinginan atau menggigil demam saat tidur di malam hari				

	g. Mengalami mimpi buruk saat tidur dimalam hari				
	h. Merasa kesakitan saat tidur di malam hari (misal: kram, pegal, nyeri)				
	i. Hal lain yang dapat mengganggu tidur anda terganggu dimalam hari (tolong jelaskan) Berapa sering anda mengalami kesulitan tidur karna alasan tersebut ?				

6.	Selama seminggu yang lalu, seberapa sering anda mengkonsumsi obat yang bisa menyebabkan rasa kantuk ? (obat resep dokter atau obat bebas)				
----	--	--	--	--	--

7. Selama seminggu yang lalu, seberapa sering anda terganggu aktifitas disiang hari ?

- a. tidak pernah
 - b. 1x seminggu
 - c. 2x seminggu
 - d. >3x seminggu
8. Seberapa antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi ?
- a. Kecil
 - b. Sedang
 - c. Besar
 - d. Tidak Antusias
9. pre-intervensi : bagaimana kualitas tidur anda selama 1 bulan yang lalu ?
- a. Sangat Kurang
 - b. Kurang
 - c. Baik
 - d. Sangat Baik
- post-intervensi : bagaimana kualitas tidur anda selama 1 minggu yang lalu?
- a. Sangat Kurang
 - b. Kurang
 - c. Baik
 - d. Sangat Baik

Sumber: Curcio *et al.* (2012)

Lampiran 5

KUESIONER PENELITIAN

ANGKET D KUESIONER TINGKAT STRES (DASS 21)

Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Shift Kapal Negara Kenavigasian Tanjung Pinang

Program Studi S1 Ilmu Gizi Pararel Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul (UEU)
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

Petunjuk pengisian:

Baca setiap kalimat dan beri tanda (v) pada jawaban yang menurut anda sesuai dengan pertanyaan dibawah.

Keterangan skala peringkat :

- 0 = tidak pernah
- 1 = kadang-kadang
- 2 = sering
- 3 = hampir selalu

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sering	Hampir Selalu
1.	Saya sulit untuk menenangkan diri				
2.	Saya menyadari mulut saya kering				
3.	Saya tidak pernah mengalami perasaan positif sama sekali				
4.	Saya mengalami kesulitan bernafas (bernafas cepat dan berat, sulit bernafas saat tidak ada aktivitas)				

5.	Saya kesulitan untuk berinisiatif melakukan sesuatu				
6.	Saya cenderung bereaksi berlebih terhadap situasi				
	Pertanyaan	Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Hampir selalu
7.	Saya mengalami gemetar (contoh : ditangan)				
8.	Saya merasa bahwa saya menggunakan banyak energi untuk gelisah				
9.	Saya mengkhawatirkan tentang situasi yang dapat mengakibatkan saya panik dan membuat diri saya tampak bodoh				
10.	Saya merasa bahwa tidak ada hal yang baik yang saya tunggu dimasa depan				
11.	Saya mendapati diri saya merasa gelisah				
12.	Saya sulit untuk tenang / relax				
13.	Saya merasa rendah diri dan sedih				
14.	Saya tidak toleran terhadap apapun				

	yang mengganggu saya dari mengerjakan sesuatu yang sedang saya kerjakan				
15.	Saya merasa saya mudah panik				
16.	Saya tidak bisa antusias terhadap apapun				
17.	Saya merasa saya tidak berharga sebagai seseorang				
18.	Saya merasa saya agak mudah tersinggung				
19.	Saya menyadari reaksi keringat berlebih saat tidak melakukan aktivitas				
20.	Saya merasa takut tanpa alasan				
21.	Saya merasa sulit untuk beristirahat				

(Sumber:Lavibond (1995). *Manual for Deprestion Anxiety and Stres Scale.*)

Lampiran 6

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Nama Subjek/ Responden :

Tanggal Wawancara :

No.	Waktu Makan & Nama Masakan	Teknik Pengolahan	Bahan Makanan	Jumlah Konsumsi		Keterangan
				URT	Gram	
1.	Makan Pagi					

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Asupan Energi	41	100.0%	0	.0%	41	100.0%
Asupan Protein	41	100.0%	0	.0%	41	100.0%
Asupan Lemak	41	100.0%	0	.0%	41	100.0%
Asupan Karbohidrat	41	100.0%	0	.0%	41	100.0%
kelelahan kerja rasio	41	100.0%	0	.0%	41	100.0%
tingkat stres rasio	41	100.0%	0	.0%	41	100.0%
kualitas tidur rasio	41	100.0%	0	.0%	41	100.0%
umur rasio	41	100.0%	0	.0%	41	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Asupan Energi	Mean	1.4542E3	47.44989	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.3583E3	
		Upper Bound	1.5501E3	
	5% Trimmed Mean	1.4398E3		
	Median	1.4482E3		
	Variance	9.231E4		
	Std. Deviation	3.03828E2		
	Minimum	904.20		
	Maximum	2350.30		
	Range	1446.10		
	Interquartile Range	375.30		
	Skewness	.673	.369	
	Kurtosis	.956	.724	
Asupan Protein	Mean	71.9917	8.33680	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	55.1424	
		Upper Bound	88.8410	
	5% Trimmed Mean	65.6485		
	Median	47.7000		
	Variance	2.850E3		
	Std. Deviation	5.33816E1		
	Minimum	24.70		
	Maximum	290.20		
	Range	265.50		
	Interquartile Range	44.90		
	Skewness	2.249	.369	
	Kurtosis	6.099	.724	
Asupan Lemak	Mean	44.6246	2.55503	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	39.4607	
		Upper Bound	49.7885	
5% Trimmed Mean	43.4695			

	Median		43.0000	
	Variance		267.655	
	Std. Deviation		1.63602E1	
	Minimum		17.30	
	Maximum		105.30	
	Range		88.00	
	Interquartile Range		19.60	
	Skewness		1.345	.369
	Kurtosis		3.663	.724
Asupan Karbohidrat	Mean		2.1096E2	8.34197
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.9410E2	
		Upper Bound	2.2782E2	
	5% Trimmed Mean		2.0848E2	
	Median		1.9520E2	
	Variance		2.853E3	
	Std. Deviation		5.34147E1	
	Minimum		134.10	
	Maximum		336.40	
	Range		202.30	
	Interquartile Range		73.10	
	Skewness		.840	.369
	Kurtosis		-.177	.724
kelelahan kerja rasio	Mean		26.24	.717
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	24.79	
		Upper Bound	27.69	
	5% Trimmed Mean		25.86	
	Median		25.00	
	Variance		21.089	
	Std. Deviation		4.592	
	Minimum		20	
	Maximum		43	
	Range		23	

	Interquartile Range		6	
	Skewness		1.441	.369
	Kurtosis		3.135	.724
tingkat stres rasio	Mean		8.59	.572
	95% Confidence Interval for Lower Bound		7.43	
	Mean Upper Bound		9.74	
	5% Trimmed Mean		8.51	
	Median		8.00	
	Variance		13.399	
	Std. Deviation		3.660	
	Minimum		0	
	Maximum		19	
	Range		19	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		.411	.369
	Kurtosis		1.165	.724
kualitas tidur rasio	Mean		8.41	.401
	95% Confidence Interval for Lower Bound		7.60	
	Mean Upper Bound		9.23	
	5% Trimmed Mean		8.32	
	Median		8.00	
	Variance		6.599	
	Std. Deviation		2.569	
	Minimum		3	
	Maximum		15	
	Range		12	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		.629	.369
	Kurtosis		.265	.724
umur rasio	Mean		40.98	1.305
	95% Confidence Interval for Lower Bound		38.34	
	Mean Upper Bound		43.61	

5% Trimmed Mean	41.30	
Median	41.00	
Variance	69.774	
Std. Deviation	8.353	
Minimum	21	
Maximum	53	
Range	32	
Interquartile Range	10	
Skewness	-.518	.369
Kurtosis	-.215	.724

UJI NORMALITAS: SHAPIRO-WILK

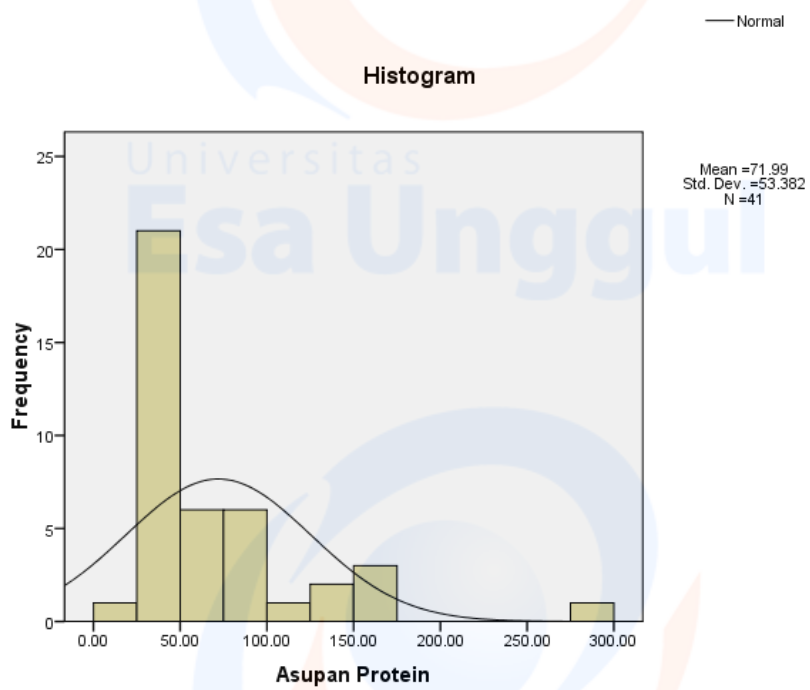
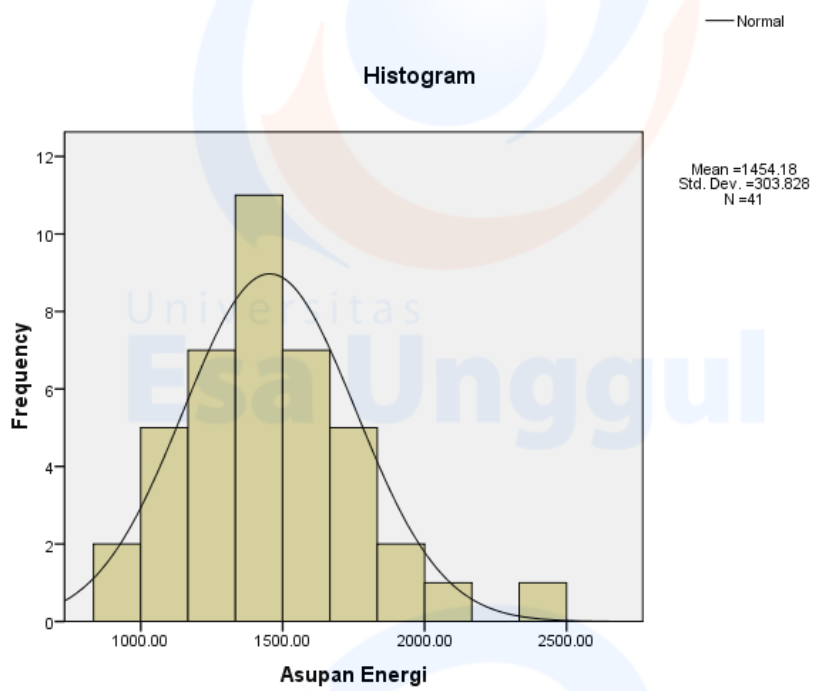
Tests of Normality

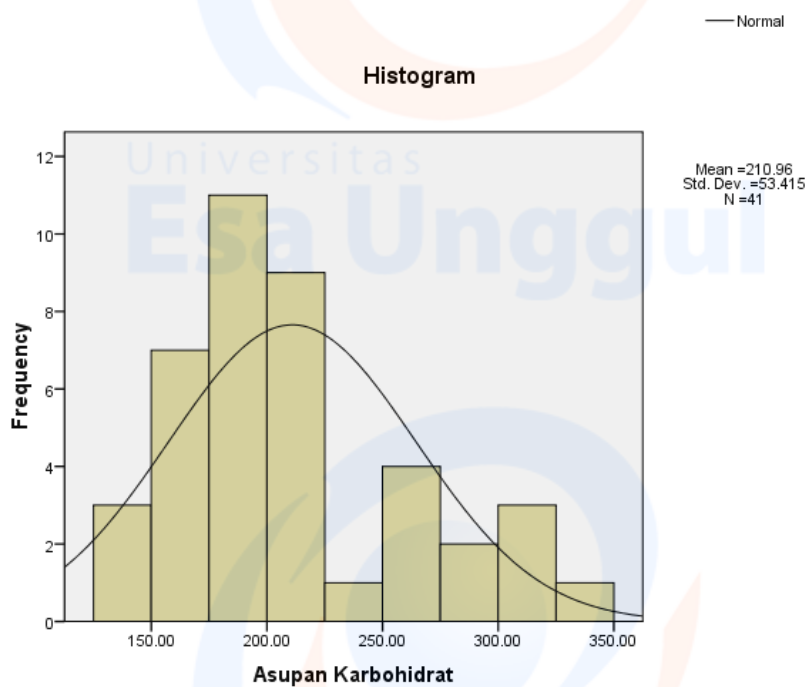
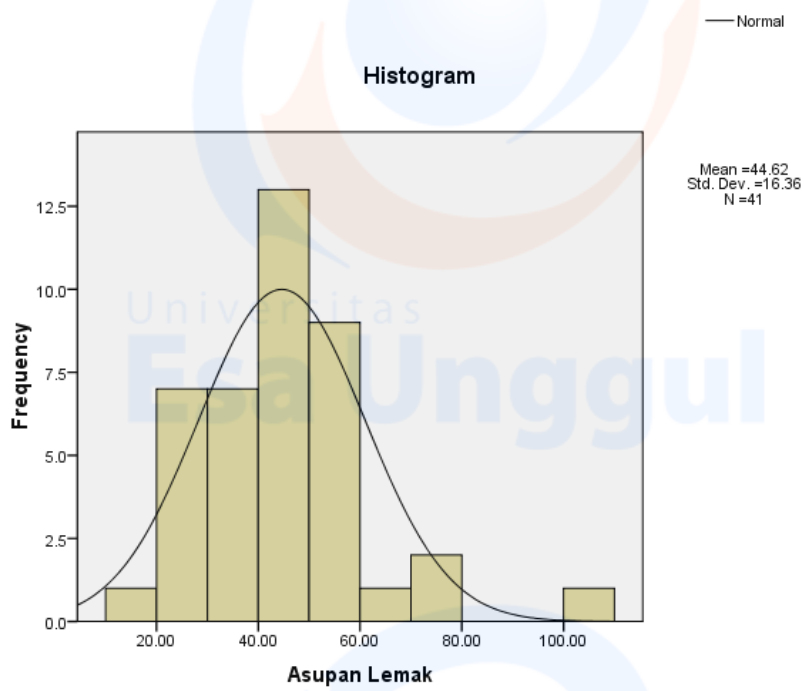
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Asupan Energi	.077	41	.200*	.970	41	.343
Asupan Protein	.211	41	.000	.738	41	.000
Asupan Lemak	.121	41	.140	.912	41	.004
Asupan Karbohidrat	.151	41	.020	.917	41	.005
kelelahan kerja rasio	.166	41	.006	.891	41	.001
tingkat stres rasio	.137	41	.050	.967	41	.284
kualitas tidur rasio	.172	41	.004	.949	41	.062
umur rasio	.093	41	.200*	.948	41	.059

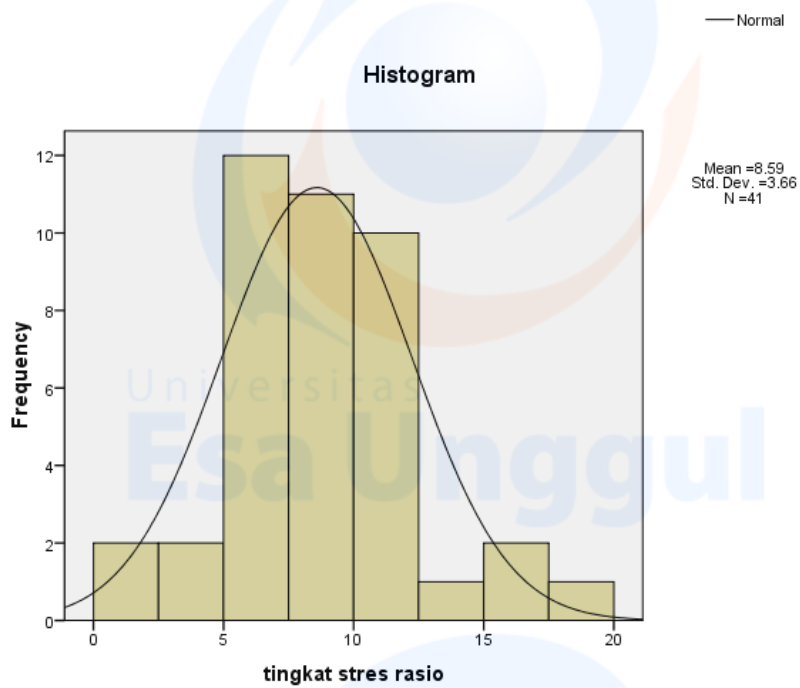
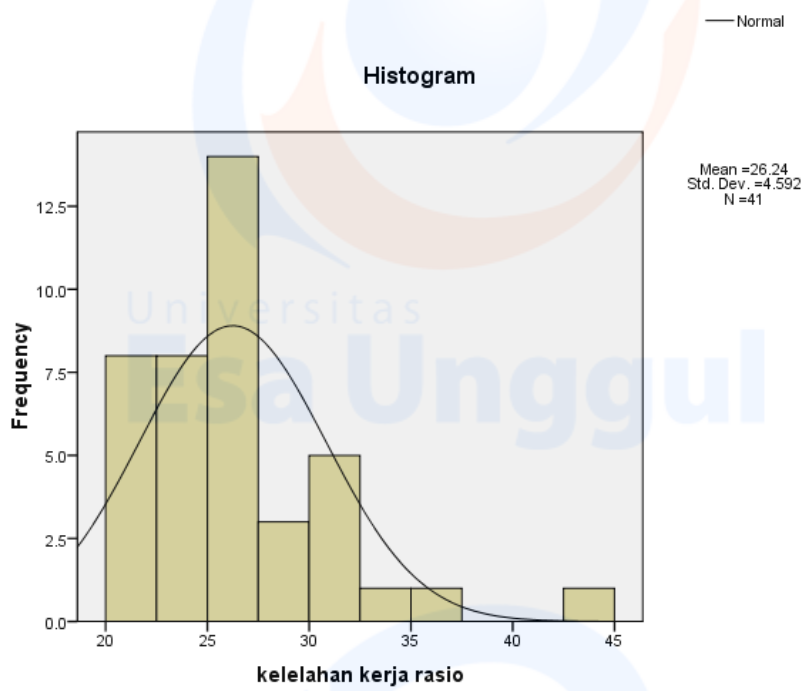
a. Lilliefors Significance Correction

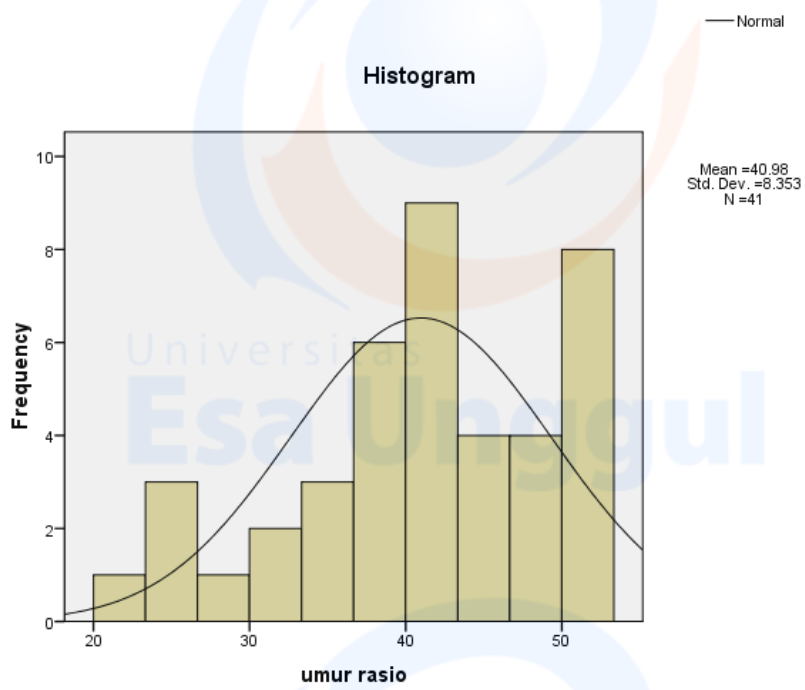
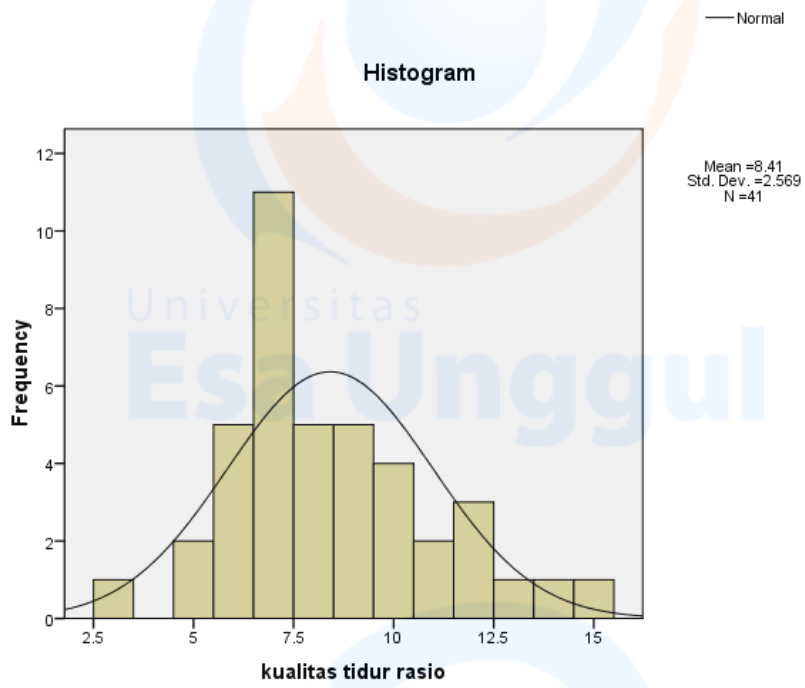
*. This is a lower bound of the true significance.

HISTOGRAM VARIABLE











DAFTAR JAGA LAUT ABK DECK & MESIN TAHUN 2019

NO	NAMA	JABATAN	JAM JAGA	KETERANGAN
1.	<u>DECK</u>			<u>DECK</u>
	ETANI HIA	MUALIM I		1. Dalam melaksanakan tugas jaga laut harus ke anjungan dan berpakaian dinas kecuali ada tugas lain dari perwira jaga.
	HERI SUBIANTORO	KERANI	04.00 – 08.00	
	<u>MESIN</u>			2. 30 menit sebelum aplus jaga sudah harus berada di anjungan.
SUGENG RIONO	MASINIS I	16.00 – 20.00		
2.	LUTFI RAMADHAN	HONORER		3. harus melaksanakan pengamatan dengan baik di setiap satu jam control keliling kapal setelah melaporkan kepada perwira jaga
	<u>DECK</u>			
	LAKAMBA	MUALIM II		
	HERI SISWANTO	KELASI	00.00– 04.00	

3.	<u>MESIN</u>		12.00 – 16.00	4. demikian dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab
	JIKO	MASINIS III		
	AGUS HARIANSYAH	PELUMAS MESIN		<u>MESIN</u>
	<u>DECK</u>			1.Selama dalam penjagaan dilarang meninggalkan kapal.
	CHRISTIAN ANTON	MUALIM III	08.00 – 12.00	2.Selama dalam penjagaan, periksalah kondisi Mesin/ Instalasi yang sedang bekerja sesering mungkin.
	YUDI SUGARA	MISTRI	20.00 – 00.00	3.Isilah buku jurnal dengan baik, bersih dan benar
	<u>MESIN</u>			
	ADZAN SURYANTO	PELUMAS MESIN		
	ARI SISWOYO	HONORER		

PETUGAS HARIAN DECK:

NO	NAMA	JABATAN
1.	RUDY SURYADI	MARKONIS
2.	IRFAN TONY	KKM
3.	SUWARDI	MANDOR MESIN
4.	BAMBANG IRIANTO	JURU MUDI
5.	M. SYAFWAN	HONORER

MENGETAHUI
NAKHODA KN. JADAYAT

MENGETAHUI
MUALIM I KN. JADAYAT

BUDI SURATMAN. S.Sos

ETANI HIA