

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang menjadi faktor resiko terjadinya kecelakaan kerja. Terdapat beberapa faktor-faktor penyebab kelelahan kerja diantaranya status gizi, asupan zat gizi, beban kerja dan *shift* kerja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja.

Penelitian ini menggunakan *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 41 dengan *sampling jenuh*. Variabel penelitian ini adalah status gizi, asupan zat gizi, beban kerja, *shift* kerja dan kelelahan kerja. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar wawancara dan kuisioner.

Hasil uji statistik menunjukkan sebagian besar operator memiliki tingkat kelelahan kerja pada kategori rendah yaitu 58,5%, sebagian besar status gizi kategori normal (70,7%), sebagian besar beban kerja kategori ringan (61,0%), sebagian besar asupan protein kategori baik (53,7%), sebagian besar asupan karbohidrat kategori defisit (51,2%), sebagian besar asupan lemak kategori defisit (43,9%) dan sebagian besar *shift* kerja pada waktu *shift* III (36,6%).

Hasil uji *Spearman* menunjukkan bahwa *shift* kerja (*p value* = 0,000) memiliki hubungan dengan kelelahan kerja sedangkan status gizi (*p value* = 0,735), asupan karbohidrat (*p value* = 0,986), asupan lemak (*p value* = 0,742), asupan protein (*p value* = 0,426), beban kerja (*p value* = 0,426) tidak memiliki hubungan dengan kelelahan kerja. Perlu adanya kantin di lingkungan instalasi untuk memenuhi asupan gizi yang defisit dan melakukan seminar mengenai gizi setiap tahun.

Kata kunci: Kelelahan kerja, Operator, Faktor-faktor