

## Perbedaan tingkat kelelahan kerja antara tenaga kerja tanpa makan pagi dengan makan pagi : studi pada tenaga kerja wanita bagian Putty PT Sumalindo Lestari Jaya Tbk.)

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20408842&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kelelahan kerja merupakan suatu kondisi melemahkan tenaga untuk melakukan kegiatan. Diketahui bahwa pekerja tidak diberi makan pagi oleh perusahaan dengan jam kerja yang dimulai pukul 07.00 WITA, wawancara awal terhadap 7 orang tenaga kerja bagian putty, 3 orang menyatakan tidak terbiasa terbiasa makan pagi dan 4 orang terbiasa minum susu sebagai pengganti sarapan karena diburu waktu. Tenaga kerja juga merasakan gejala kelelahan kerja berupa mudah mengantuk, pening di bagian kepala, haus dan pegal pada bahu, tangan, dan lengan. Makan pagi dapat mencegah defisiensi energi yang dapat menimbulkan kelelahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan kelelahan kerja sebelum dan sesudah pemberian makan pagi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode eksperimen semu dan rancangan penelitian one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja wanita bagian putty PT Sumalindo Lestari Jaya Tbk. dengan jumlah 17 orang. Analisis data menggunakan analisis bivariat paired T-test untuk mengetahui perbedaan dua sampel. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan kelelahan kerja tanpa makan pagi dan dengan makan pagi.