

ABSTRAK

Aprillia Silviana Br Ginting : Hubungan Status Gizi, Durasi Kerja dan Durasi Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Kuli Panggul Di Pasar Induk Lau Cih Medan. Skripsi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2026.

Berdasarkan data dari *International Labour Organization* (ILO) dan *World Health Organization* (WHO), setiap tahunnya sekitar dua juta pekerja di seluruh dunia meninggal akibat kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan saat bekerja. Berdasarkan data dari Kementerian Ketenagakerjaan menunjukkan bahwa pada tahun 2023, jumlah kasus kecelakaan kerja akibat kelelahan di Indonesia tercatat sebanyak 370.747 kasus. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada saat observasi ditemukan bahwa 60% mengalami kelelahan tingkat sedang dan 40% mengalami kelelahan tingkat tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui 1) Karakteristik responden 2) Status Gizi 3) Durasi Kerja 4) Durasi Tidur 5) Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan kerja 6) Hubungan Durasi Kerja dengan Kelelahan Kerja 7) Hubungan Durasi Tidur dengan Kelelahan Kerja.

Penelitian ini dilaksanakan di Pasar Induk Lau Cih Medan pada bulan November 2025. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan sebanyak 69 orang. Instrumen penelitian ini yaitu pengukuran status gizi menggunakan timbangan dan *microtoise*, durasi kerja dan durasi tidur menggunakan kuesioner dan kelelahan kerja menggunakan kuesioner SSRT. Teknik Pengumpulan data menggunakan pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan, kuesioner durasi kerja dan durasi tidur serta kuesioner SSRT untuk kelelahan kerja. Teknik analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* untuk mengetahui hubungan antara status gizi, durasi kerja, durasi tidur dan kelelahan kerja.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar status gizi responden normal (60,9%), durasi kerja responden sebagian besar kategori tidak normal (71%), durasi tidur responden sebagian besar kategori kurang (69,6%) dan kelelahan kerja responden sebagian besar kategori sedang (43,5%) dan kelelahan kerja kategori tinggi (43,5%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja ($p=0,026$, $r = -0,268$). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja ($p=0,624$, $r = -0,060$). Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dengan kelelahan kerja ($p= 0,080$, $r = -0,212$). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya mengatur status gizi agar produktivitas kerja para kuli panggul tetap optimal.

Kata kunci : Status Gizi, Durasi Kerja, Durasi Tidur, Kelelahan Kerja

ABSTRACT

Aprillia Silviana Br Ginting: The Relationship Between Nutritional Status, Work Duration, and Sleep Duration with Work Fatigue in Porters at Lau Cih Main Market, Medan. Thesis. Faculty of Engineering. State University of Medan. 2026.

Based on data from the International Labor Organization (ILO) and the World Health Organization (WHO), every year around two million workers worldwide die due to work accidents caused by fatigue at work. Based on data from the Ministry of Manpower shows that in 2023, the number of cases of work accidents due to fatigue in Indonesia was recorded at 370,747 cases. Based on the results obtained during the observation, it was found that 60% experienced moderate fatigue and 40% experienced high levels of fatigue. The purpose of this study was to determine 1) Respondent characteristics 2) Nutritional Status 3) Work Duration 4) Sleep Duration 5) Relationship between Nutritional Status and Work Fatigue 6) Relationship between Work Duration and Work Fatigue 7) Relationship between Sleep Duration and Work Fatigue.

This research was conducted at the Lau Cih Medan Main Market in November 2025. This study used a cross-sectional design. The sample in this study were 69 porters at the Lau Cih Medan Main Market. The research instruments were measuring nutritional status using scales and microtoise, work duration and sleep duration using questionnaires and work fatigue using SSRT questionnaires. Data collection techniques used anthropometric measurements in the form of weight and height, work duration and sleep duration questionnaires and SSRT questionnaires for work fatigue. Data analysis techniques used the Spearman Rank test to determine the relationship between nutritional status, work duration, sleep duration and work fatigue.

The results of the study showed that most of the respondents' nutritional status was normal (60.9%), most of the respondents' work duration was in the abnormal category (71%), most of the respondents' sleep duration was in the insufficient category (69.6%), and most of the respondents' work fatigue was in the moderate category (43.5%) and high category (43.5%). The results of the bivariate analysis showed that nutritional status had a significant relationship with work fatigue ($p = 0.026$, $r = -0.268$). In addition, the results of the study also showed that there was no relationship between work duration and work fatigue ($p = 0.624$, $r = -0.060$). In addition, the results of the study also showed that there was no relationship between sleep duration and work fatigue ($p = 0.080$, $r = -0.212$). This study shows the importance of managing nutritional status so that the work productivity of porters remains optimal.

Keywords: Nutritional Status, Work Duration, Sleep Duration, Work Fatigue