

ABSTRAK

Muhammad Handrian : *Hubungan Asupan Energi Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Klinik Grha Shafa Medika, Skripsi, Prodi Gizi. Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan, 2025*

Gizi kerja adalah kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh setiap tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan jenis pekerjaan yang ditujukan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan serta mengupayakan daya kerja tenaga kerja yang optimal. Asupan energi yang kurang baik dalam arti intake makanan dalam tubuh kurang dari normal maka akan lebih mudah mengalami kelelahan dalam melakukan pekerjaan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan energi dengan tingkat kelelahan kerja pada karyawan Klinik Grha Shafa Medika.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode survey analitik dan rancangan penelitian *uji spearman* metode statistik non-parametrik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan yang bekerja di Klinik Grha Shafa Medika yaitu sebanyak 36 orang yang merupakan karyawan yang bekerja di Klinik Grha Shafa Medika. Pengambilan sampel dengan metode total sampling berjumlah sebanyak 36 orang. Asupan energi di ukur dengan melakukan wawancara terkait asupan makanan dengan menggunakan *form food recall* 2x24 jam yang harus dilakukan mencakup 24 jam penuh sejak waktu wawancara dilakukan hingga 24 jam sebelumnya (weekdays dan weekend). Tingkat kelelahan di ukur dengan Kuesioner *Industrial Fatigue Reserch Committee* (IFRC) mengenai gejala kelelahan subjektif dengan total item 30 item dimana 10 pertanyaan mengenai kelemahan aktivitas, 10 pertanyaan mengenai penurunan motivasi dan 10 pertanyaan mengenai keluhan fisik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan asupan energi kurang berjumlah 5 orang (12,8%), asupan energi normal 13 orang (33,3 %), asupan energi lebih 18 orang (46,2 %) serta responden dengan tingkat kelelahan tinggi berjumlah 20 orang (51,3 %), kelelahan sedang 11 orang (28,2 %), kelelahan rendah 5 orang (12,8 %). Berdasarkan hasil *uji spearman* didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$, maka asupan energi terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat kelelahan pada karyawan Klinik Grha Shafa Medika. Nilai Koefisien Korelasi (r) didapatkan sebesar 0,670, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dengan kekuatan yang kuat antara asupan energi dan tingkat kelelahan, yang berarti semakin rendah asupan energi maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan. Maka terdapat hubungan antara asupan energi dengan kelelahan kerja pada karyawan Klinik Grha Shafa Medika.

ABSTRACT

Muhammad Handrian: *The Relationship Between Energi Intake and Work Fatigue in Employees at the Grha Shafa Medika Clinic, Thesis, Nutrition Study Program, Faculty of Engineering, State University of Medan, 2025*

Occupational nutrition is the nutritional requirement for each worker to meet their specific job requirements, aimed at maintaining and improving health and promoting optimal work performance. Poor energi intake, defined as less than normal food intake, increases the likelihood of fatigue during work. The purpose of this study was to determine the relationship between energi intake and levels of work fatigue among employees at the Grha Shafa Medika Clinic.

The research design used in this study was quantitative, using an analytical survey method and a Spearman test using non-parametric statistical methods. The population in this study was all 36 employees at the Grha Shafa Medika Clinic. The sample size was 36 individuals, using a total sampling method. Energi intake was measured through interviews regarding food intake using a 2x24-hour food recall form, which covered the full 24 hours from the time of the interview to the previous 24 hours (weekdays and weekends). Fatigue levels were measured using the Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) questionnaire on subjective fatigue symptoms, with a total of 30 items: 10 questions regarding activity weakness, 10 questions regarding decreased motivation, and 10 questions regarding physical complaints.

The results of the study showed that respondents with insufficient energi intake were 5 people (12.8%), normal energi intake was 13 people (33.3%), excess energi intake was 18 people (46.2%) and respondents with high levels of fatigue were 20 people (51.3%), moderate fatigue was 11 people (28.2%), low fatigue was 5 people (12.8%). Based on the results of the Spearman test, the $p\text{-value} = 0.001 < 0.05$ was obtained, so there was a significant relationship between energi intake and fatigue levels in Grha Shafa Medika Clinic employees. The Correlation Coefficient (r) value was obtained at 0.670, indicating that there was a positive relationship with strong strength between energi intake and fatigue levels, which means that the higher the energi intake, the higher the fatigue level tends to be. So there is a relationship between energi intake and work fatigue in Grha Shafa Medika Clinic employees.