

## ABSTRAK

### HUBUNGAN TINGKAT ASUPAN ENERGI MAKAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEGAWAI WANITA PABRIK BIHUNSARI BOGA KEMBARAN

*Aqmarina Hidayah, Dyah Umiyarni P, Nendyah Roestijawati*

**Latar Belakang:** Kelelahan kerja adalah ketidakmampuan fisik dalam waktu singkat atau sementara untuk tampil maksimal dalam melanjutkan pekerjaan. Faktor penyebab kelelahan kerja diantaranya usia, lama waktu kerja, lingkungan kerja yang tidak ergonomis, tekanan psikologis, status gizi dan kurangnya asupan zat gizi.

**Metode:** Desain penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 pekerja wanita. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu formulir *recall* makan pagi, *microtoise* untuk mengukur tinggi badan, *digital weight scale* untuk mengukur berat badan dan *reaction timer* untuk mengukur kelelahan kerja. Analisis data menggunakan uji *rank spearman*.

**Hasil Penelitian:** Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan energi makan pagi dengan kelelahan kerja dengan nilai  $p$  sebesar 0,023. Hasil analisis data terhadap status gizi dengan kelelahan kerja menunjukkan bahwa tidak ada hubungan dengan nilai  $p$  sebesar 0,072.

**Kesimpulan:** Ada hubungan antara asupan energi makan pagi dengan kelelahan kerja dan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja.

**Kata Kunci:** Pekerja, Sarapan, Status Gizi, Kelelahan

## ABSTRACT

### **CORRELATION BETWEEN BREAKFAST ENERGY INTAKE LEVEL, NUTRITIONAL STATUS WITH WORK FATIGUE IN FEMALE WORKER AT BIHUNSARI BOGA KEMBARAN**

*Aqmarina Hidayah, Dyah Umiyarni P, Nendyah Roestijawati*

**Background:** Work fatigue is physical disability in a short time or temporarily to perform optimally in continuing the work. Factors that cause work fatigue include age, work time, a non-ergonomic work environment, psychological pressure, nutritional status and lack of nutrient intake.

**Methods:** The research design used was cross sectional. The sample in this research amounted to 36 female workers. The research instruments used were breakfast recall recall, microtoise to measure height, digital weight scale to measure body weight and reaction time to measure negative work. Data analysis using the Rank Spearman test

**Results:** The results of the data analysis showed that there was a relationship between energy intake and a p value of 0.023. The results of data analysis on nutritional status on the contrary showed no relationship with a p value of 0.072.

**Conclusion:** There was correlation between energy intake at breakfast and work work fatigue. There was no correlation between nutritional status and work fatigue.

**Keyword:** Worker, Breakfast, Nutritional Status, Fatigue