

**DAFTAR ISI**

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRACT .....	vi
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	5
1.4 Batasan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.5.1 Tujuan Umum .....	6
1.5.2 Tujuan Khusus .....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Bagi Mahasiswa.....	7
1.6.2 Manfaat Bagi Tenaga Kerja .....	7
1.6.3 Manfaat Bagi Perusahaan.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1 Definisi Kelelahan .....	9
2.1.1 Penyebab Kelelahan Kerja .....	10
2.1.2 Jenis Kelelahan .....	11
2.1.3 Gejala Kelelahan .....	12
2.1.4 Dampak Kelelahan .....	14

2.1.5	Penanggulangan Kelelahan Kerja.....	15
2.1.6	Metode Pengukuran Kelelahan.....	16
2.1.7	Faktor-faktor yang Berpengaruh terhadap Kelelahan Kerja .....	19
2.2	<i>Shift</i> Kerja.....	25
2.2.1	Karakteristik <i>Shift</i> Kerja .....	27
2.2.2	Efek <i>Shift</i> Kerja .....	29
2.3	<i>Circadian Ritme</i> (Irama Tubuh).....	34
BAB III	KERANGKA KONSEP .....	36
3.1	Hipotesis .....	38
BAB IV	METODE PENELITIAN .....	39
4.1	Rancang Bangun Penelitian.....	39
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
4.2.1	Lokasi Penelitian.....	39
4.2.2	Waktu Penelitian .....	39
4.3	Total Penelitian.....	39
4.4	Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Cara Pengukuran.....	40
4.5	Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data .....	42
4.5.1	Pengumpulan Data .....	42
4.5.2	Teknik Analisis Data.....	42
4.6	Instrumen Penelitian .....	43
BAB V	HASIL PENELITIAN .....	45
5.1	Gambaran Umum Lokasi Perusahaan .....	45
5.1.1	Profil Umum PT Holcim Indonesia Tbk Pabrik Cilacap .....	45
5.1.2	Visi, Misi dan Tujuan PT Holcim Indonesia Tbk Cilacap Plant .....	48
5.1.3	Struktur Organisasi PT Holcim Indonesia Tbk Cilacap Plant .....	49
5.1.4	Deskripsi Pekerjaan Operator <i>CCR (Central Control Room)</i> PT Holcim Indonesia Tbk Cilacap Plant.....	51
5.2	Hasil Pengukuran Tingkat Kelelahan Pekerja .....	52
5.3	Karakteristik Responden .....	53

BAB VI PEMBAHASAN.....	60
6.1 Gambaran Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Operator <i>CCR</i> ( <i>Central Control Room</i> ) PT Holcim Tbk. Cilacap Plant.....	62
6.2 Gambaran Umur Karyawan Bagian Operator <i>CCR</i> ( <i>Central Control Room</i> ) PT Holcim Tbk Cilacap Plant .....	63
6.3 Gambaran Masa Kerja Karyawan Bagian Operator <i>CCR</i> ( <i>Central Control Room</i> ) PT Holcim Indonesia Tbk Cilacap Plant.....	64
6.4 Gambaran Status Gizi Karyawan Bagian Operator <i>CCR</i> ( <i>Central Control Room</i> ) PT Holcim Indonesia Tbk Cilacap Plant.....	66
6.5 Gambaran Kebiasaan Merokok Karyawan Bagian Operator <i>CCR</i> ( <i>Central Control Room</i> ) PT Holcim Tbk Cilacap Plant.....	67
6.6 Gambaran <i>Shift</i> Kerja Karyawan Bagian Operator <i>CCR</i> ( <i>Central Control Room</i> ) PT Holcim Indonesia Tbk Cilacap Plant.....	68
6.7 Upaya Pengendalian Kelelahan Kerja PT Holcim Indonesia Tbk Cilacap Plant.....	69
6.8 Keterbatasan Penelitian .....	69
BAB VII KESIMPULAN .....	71
7.1 Kesimpulan.....	71
7.2 Saran .....	72
7.2.1 Bagi Perusahaan.....	72
7.2.2 Bagi Karyawan Operator <i>CCR</i> ( <i>Central Control Room</i> ) .....	72
7.2.3 Saran Bagi Peneliti.....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	74
LAMPIRAN.....	77