

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PEDOMAN PENGGUNAAN TUGAS AKHIR	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT.....	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	4
1.3.1 Pembatasan Masalah.....	4
1.3.2 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan.....	5
1.4.1 Tujuan Umum	5
1.4.2 Tujuan Khusus	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kelelahan.....	7
2.1.1 Definisi Kelelahan.....	7
2.1.2 Jenis Kelelahan.....	8
2.1.3 Faktor Penyebab Kelelahan.....	9

2.1.4	Mekanisme Terjadinya Kelelahan.....	18
2.1.5	Gejala Kelelahan Kerja	19
2.1.6	Akibat Kelelahan Kerja.....	21
2.1.7	Metode Pengukuran Kelelahan Kerja	23
2.1.8	Pencegahan Kelelahan Kerja.....	27
BAB III		29
KERANGKA KONSEPTUAL		29
3.1	Penjelasan Kerangka Konseptual	30
BAB IV		31
METODE PENELITIAN.....		31
4.1	Rancangan Penelitian	31
4.2	Subjek Penelitian	31
4.3	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
4.4	Variable, Definisi Operasional dan Cara Pengukuran.....	32
4.5	Teknik dan Instrumental Pengumpulan Data	34
4.5.1	Data Primer	34
4.5.2	Data Sekunder.....	34
4.6	Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	34
4.6.1	Teknik Pengolahan Data.....	34
4.6.2	Teknik Analisis Data	35
BAB V.....		37
HASIL PENELITIAN.....		37
5.1	Gambaran Umum PT Eastern Logistics	37
5.1.1	Sejarah Perusahaan	37
5.1.2	Visi dan Misi Perusahaan	38
5.1.3	Layanan Jasa	38
5.1.4	Struktur Organisasi P2K3	38
5.1.5	Struktur Organisasi K3	39
5.1.6	Sistem Manajemen K3.....	39
5.1.7	Pembagian Waktu Kerja	40
5.1.8	Departemen Operation.....	40

5.2 Gambaran Pekerja Sebagai Responden Penelitian	42
5.3 Distribusi Pekerja Departemen <i>Operation</i>	42
5.3.1 Distribusi Usia Pekerja Departemen <i>Operation</i>	43
5.3.2 Distribusi Masa Kerja Pekerja Departemen <i>Operation</i>	43
5.4 Distribusi Kelelahan Pada Pekerja	43
5.4.1 Distribusi tingkat kelelahan pada pekerja non- <i>shift</i>	44
5.4.2 Distribusi tingkat kelelahan pada pekerja shift pagi.....	45
5.4.3 Distribusi tingkat kelelahan pada pekerja shift malam.....	45
5.5 Gambaran Hubungan Usia dengan Tingkat Kelelahan Kerja	46
5.6 Gambaran Hubungan Masa Kerja dengan Tingkat Kelelahan Kerja	47
5.7 Gambaran Hubungan Shift Kerja dengan Tingkat Kelelahan Kerja.....	48
BAB VI	49
PEMBAHASAN	49
6.1 Gambaran Tingkat Kelelahan Kerja.....	49
6.2 Gambaran Hubungan Usia dengan Tingkat Kelelahan Kerja	50
6.3 Gambaran Hubungan Masa Kerja dengan Tingkat Kelelahan Kerja	51
6.4 Gambaran Hubungan Shift Kerja dengan Tingkat Kelelahan Kerja.....	52
BAB VII.....	56
KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
7.1 Kesimpulan.....	56
7.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT)	12
Tabel 2.2	Gejala Pelemahan Kegiatan	20
Tabel 2.3	Gejala Pelemahan Motivasi	20
Tabel 2.4	Gejala Kelelahan Pada Fisik	21
Tabel 4.1	Variabel, Definisi Operasional, dan Cara Pengukuran	32
Tabel 4.2	Nilai Koefisien Kontingensi	36
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Usia Pekerja di Departemen <i>Operation</i> PT Eastern Logistics Bulan Maret Tahun 2020	42
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Masa Kerja Pekerja di Departemen <i>Operation</i> PT Eastern Logistics Bulan Maret 2020	43
Tabel 5.3	Distribusi Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja Departemen <i>Operation</i> PT Eastern Logistics Pada Tahun 2020	43
Tabel 5.4	Distribusi Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja Non- <i>Shift</i> Departemen <i>Operation</i> PT Eastern Logistics Pada Tahun 2020	44
Tabel 5.5	Distribusi Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja <i>Shift</i> Pagi Departemen <i>Operation</i> PT Eastern Logistics Pada Tahun 2020	44
Tabel 5.6	Distribusi Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja <i>Shift</i> Malam Departemen <i>Operation</i> PT Eastern Logistics Pada Tahun 2020	45
Tabel 5.7	Gambaran Hubungan Usia Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Departemen <i>Operation</i> PT Eastern Logistics Bulan Maret 2020	46
Tabel 5.8	Gambaran Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Departemen <i>Operation</i> PT Eastern Logistics Bulan Maret 2020	46
Tabel 5.9	Gambaran Hubungan <i>Shift</i> Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Departemen <i>Operation</i> PT Eastern Logistics Pada Tahun 2020	47

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	28

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Surat Izin Pengambilan Data	59
Lampiran 2	Kuesioner Pengambilan Data	60
Lampiran 3	Dokumentasi Pengambilan Data	62

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang:

&	= Dan
%	= Persentase
<	= Kurang dari
≤	= Kurang dari sama dengan
>	= Lebih dari
=	= Sama dengan
+	= Tambah
(= Kurung buka
)	= Kurung tutup
:	= Titik dua

Daftar Singkatan:

BB	= Berat Badan
BSS	= <i>Business Support Service</i>
FM	= <i>Facility Maintenance</i>
HR	= <i>Human Resource</i>
HSE	= <i>Health and Safety Executive</i>
IFRC	= <i>Industrial Fatigue Research Committee</i>
ILO	= <i>International Labor Organization</i>
IMB	= Indeks Massa Tubuh
IT	= <i>Information and Technology</i>
K3	= Keselamatan dan Kesehatan Kerja
KAUPK2	= Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja
NAB	= Nilai Ambang Batas
P2K3	= Panitia Pembina Keselamatan dan Kesehatan Kerja
PSC	= <i>Production Sharing Contractors</i>
QHSE	= <i>Quality, Health, Safety, Environment</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>
WIB	= Waktu Indonesia Barat