

DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iiiv
HALAMAN PERNYATAANTIDAK MELAKUKAN PLAGIAT	v
LEMBAR PENGESAHAN ANITIA PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRACT.....	ixx
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xivv
ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Pembatasan dan Perumusan Masalah	4
1.3.1 Batasan Masalah	4
1.3.2 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.4.1 TujuanUmum	4
1.4.2 Tujuan Khusus	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kelelahan Kerja	6
2.1.1 Definisi Kelelahan Kerja.....	6
2.1.2 Mekanisme Terjadinya Kelelahan.....	7
2.1.3 Jenis Kelelahan	8
2.1.4 Gejala Kelelahan.....	10
2.1.5 Dampak Kelelahan.....	12
2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan	13
2.2.1 Faktor Internal.....	13
2.2.2 Faktor Eksternal	16
2.3 Pengukuran Kelelahan	21
2.4 Pengendalian Kelelahan.....	24
BAB III	26

METODE KAJIAN	26
3.1 Jenis Kajian	26
3.2 Subyek Kajian	26
3.1 Pengumpulan Data/Informasi	26
3.2 Analisis Data	28
BAB IV	29
HASIL KAJIAN DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Hasil Kajian	29
4.2 Pembahasan Kajian	33
4.2.1 <i>Shift</i> Kerja di Industri Produk dan Jasa	33
4.2.2 Kelelahan Pekerja <i>Shift</i> di Bidang Industri Produk dan Jasa	36
4.2.3 Kajian Hubungan <i>Shift</i> Kerja dan Kelelahan pada Pekerja <i>Shift</i> di Bidang Industri Produk dan Jasa	37
4.2.4 Upaya Pengendalian Perusahaan Terkait <i>Shift</i> Kerjadan Kelelahan di Sektor di Industri Produk dan Jasa	39
4.3 Keterbatasan Kajian	41
BAB V	43
KESIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Gejala Kelelahan Subyektif pada Pekerja	11
2.2	Klasifikasi Beban Kerja Berdasarkan Denyut Nadi Kerja	18
2.3	Kategori Waktu Preaksi	22
3.1	Kriteria Inklusi Penelitian	27
4.1	Hasil Kajian Literatur <i>Shift</i> Kerja dan Kelelahan pada Pekerja Shift di Industri Produk dan Jasa 2015-2020	29

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
3.1	Diagram Alir Review Artikel Jurnal	28

ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar arti lambang:

- : Sampai dengan
- > : Lebih dari
- < : Kurang dari
- \leq : Kurang dari sama dengan
- % : Persen
- = : Sama dengan

Daftar arti singkatan:

- BB = Berat Badan
- BMR = *Basal Metabolic Rate*
- BPJS = Badan Penyelenggara Jaminan Sosial
- IFRC = *Industrial Fatigue Research Committee*
- ILO = *International Labour Organization*
- IMT = Indeks Massa Tubuh
- KAUPKK = Kuisisioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja
- PT = Perseroan Terbatas
- SPBU = Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum
- TB = Tinggi Badan
- TKBM = Tenaga Kerja Bongkar Muat
- UU = Undang Undang