

Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Petugas *Ticketing* Armada Pria *Bus Rapid Transit* (BRT) Kota Semarang

Shafira Pramadita¹, Aryu Candra Kusumastuti¹

Korespondensi: shafirapramadita@students.undip.ac.id¹, aryucandra@yahoo.com¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan kesehatan yang umum terjadi di kalangan pekerja adalah kelelahan. Kelelahan mengacu pada kondisi menurunnya efisiensi dan kemampuan pekerja untuk melakukan aktivitas. Status gizi, pola makan dan kualitas tidur dinilai sangat penting dalam meminimalkan kelelahan bekerja. Kekurangan zat gizi berdampak terjadinya masalah kesehatan. Kualitas tidur berperan penting karena bermanfaat untuk pemulihan setelah melakukan aktivitas sehari-hari.

Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara status gizi, pola makan dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada petugas *ticketing* armada *Bus Rapid Transit* (BRT) Kota Semarang.

Metode: Metode penelitian menggunakan rancangan studi *cross sectional* berlangsung pada Bulan Desember 2024. Sampel penelitian diambil dengan cara *consecutive sampling* sebanyak 88 orang petugas *ticketing* armada *Bus Rapid Transit* (BRT). Data diambil menggunakan kuesioner untuk kelelahan kerja dan kualitas tidur, SQ-FFQ untuk memperoleh data pola makan dan Indeks Masa Tubuh untuk memperoleh data status gizi. Data dianalisis menggunakan uji *Chi Square* dan uji Regresi Logistik Ordinal.

Hasil: Faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja adalah status gizi ($p=0,003$), pola makan ($p=0,021$) dan kualitas tidur ($p=0,009$). Faktor determinan kelelahan kerja adalah status gizi dengan nilai OR 0,768.

Kesimpulan: Terdapat hubungan status gizi, pola makan dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja. Pekerja disarankan memperhatikan kondisi kesehatan dengan mengonsumsi makanan bervariasi, membiasakan sarapan, dan menetapkan jadwal tidur konsisten.

Kata Kunci: *Status Gizi, Pola Makan, Kualitas Tidur, Kelelahan Kerja*

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

ABSTRACT

Background: A common health disorder among workers is fatigue. Fatigue refers to a condition of decreased efficiency and ability of workers to perform activities. Nutritional status, diet and sleep quality are considered very important in minimizing work fatigue. Lack of nutrients has an impact on health problems. Sleep quality plays an important role because it is useful for recovery after doing daily activities.

Objective: The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional status, diet and sleep quality with work fatigue in ticketing officers of the Bus Rapid Transit (BRT) fleet in Semarang City.

Method: The research method used a cross-sectional study design that took place in December 2024. The research sample was taken by consecutive sampling of 88 ticketing officers of the Bus Rapid Transit (BRT) fleet. Data were collected using a questionnaire for work fatigue and sleep quality, SQ-FFQ to obtain dietary data and Body Mass Index to obtain nutritional status data. Data were analyzed using the Chi Square test and the Ordinal Logistic Regression test.

Results: Factors related to work fatigue are nutritional status ($p=0.003$), diet ($p=0.021$) and sleep quality ($p=0.009$). The determinant factor of work fatigue is nutritional status with an OR value of 0.768.

Conclusion: There is a relationship between nutritional status and sleep quality with work fatigue. Workers are advised to pay attention to their health conditions by consuming a variety of foods, getting used to breakfast, and setting a consistent sleep schedule.

Keywords: *Nutritional Status, Diet, Sleep Quality, Work Fatigue*

¹Nutritional Science Department, Faculty of Medicine, Diponegoro University, Semarang