

HUBUNGAN BEBAN KERJA, DURASI KERJA, STATUS GIZI, DAN KONSUMSI AIR MINUM TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PENGEMUDI BECAK MOTOR (BENTOR)

**HUTRESIA ALLYA FADILLA-25000122120049
2026-SKRIPSI**

Pengemudi bentor sebagai pekerja sektor informal memiliki beban kerja fisik yang tinggi, durasi kerja yang panjang dan tidak menentu, serta kondisi status gizi dan konsumsi air minum yang berpotensi memengaruhi terjadinya kelelahan kerja dan meningkatkan risiko kecelakaan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara beban kerja fisik, durasi kerja, status gizi, dan konsumsi air minum dengan kelelahan kerja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode studi *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pengemudi becak motor (bentor) di Pasar Gombong berjumlah 40 orang. Sampel penelitian ini adalah 35 responden didapatkan dari total sampling diluar responden yang sudah pernah diwawancarai saat studi pendahuluan. Pengumpulan data kelelahan kerja menggunakan kuesioner *International Fatigue Research Committee* (IFRC), beban kerja fisik diukur dengan kuesioner *Nordic Body Map*, durasi kerja dan konsumsi air minum diperoleh melalui kuesioner, serta status gizi dihitung berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis dilakukan menggunakan uji Korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara beban kerja fisik ($p\text{-value} = 0,019$) dan konsumsi air minum ($p\text{-value} = 0,036$) dengan kelelahan kerja. Tidak terdapat hubungan signifikan antara durasi kerja ($p\text{-value} = 0,765$) dan status gizi ($p\text{-value} = 0,273$) dengan kelelahan kerja. Disarankan pengemudi bentor mencukupi konsumsi air minum sekurang-kurangnya 1,9 liter/hari serta melakukan istirahat dan peregangan secara berkala guna mencegah kelelahan kerja di sela waktu menunggu penumpang.

Kata kunci : beban kerja fisik, durasi kerja, status gizi, konsumsi air minum, kelelahan kerja