

**HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU, ASUPAN CAIRAN DAN BEBAN KERJA FISIK
DENGAN KELELAHAN KERJA PADA NELAYAN PENGERING DESA SENTOLO
KAWAT CILACAP**

**AYU RAHMADIANTI-25000119140251
2023-SKRIPSI**

Kelelahan merupakan suatu kondisi yang muncul pada individu yang sudah tidak mampu melaksanakan aktivitasnya. Nelayan pengering pada industri pengolahan ikan asin mengandalkan kekuatan fisik dan selalu terpapar sinar matahari sehingga memicu terjadinya kelelahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan karakteristik individu (usia, status gizi, frekuensi olahraga, dan masa kerja), asupan cairan, dan beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada nelayan pengering di Desa Sentolo Kawat Cilacap. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel yaitu 50 orang dengan metode *total sampling* dan dianalisis dengan analisis statistik *chi-square*. Hasil analisis bivariat terdapat hubungan antara usia, status gizi, masa kerja dan beban kerja fisik dengan kelelahan kerja. Tetapi tidak ada hubungan antara frekuensi olahraga dan asupan cairan dengan kelelahan kerja. Saran bagi pengelola dan pekerja yaitu mengadakan agenda senam pagi disetiap akhir pekan dan memanfaatkan istirahat dengan optimal untuk menghindari kelelahan kerja.

Kata kunci : Karakteristik Individu, Asupan Cairan, Beban Kerja Fisik, Kelelelahan Kerja