

**STUDI KUANTITATIF: HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DAN DURASI ISTIRAHAT  
TERHADAP KELELAHAN OTOT TANGAN PADA PEKERJA PEMBUAT KULIT LUMPIA  
DI KELURAHAN KRANGGAN, SEMARANG**

**NABELA ZAIDAH-25000120140073  
2024-SKRIPSI**

Kelelahan otot tangan merupakan kondisi otot-otot pada tangan yang mengalami penurunan daya tahan dan kekuatan akibat aktivitas fisik yang berat dan berkepanjangan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kelelahan otot tangan yaitu faktor individu, pekerjaan, dan lingkungan. Pada kegiatan proses pembuatan kulit lumpia menghabiskan waktu 3-4 jam tiap satu adonan baskom dan para pekerja tidak memiliki waktu istirahat yang terjadwal. Aktivitas kerja dilakukan secara berulang dalam waktu lama dengan posisi duduk menghadap kompor. Sehingga kegiatan tersebut dapat menyebabkan kram, nyeri, dan kebas di bagian pergelangan tangan dan jari tangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan beban kerja fisik dan durasi istirahat terhadap kelelahan otot tangan pada pekerja pembuat kulit lumpia di Kelurahan Kranggan, Semarang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi dan sampel berjumlah 32 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Instrumen pada pengukuran kelelahan otot tangan menggunakan Hand Dynamometer, pengukuran beban kerja fisik menggunakan pulse oxymeter, dan durasi istirahat menggunakan kuesioner. Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dan uji Fisher Exact. Hasil uji ChiSquare dan uji Fisher Exact menunjukkan beban kerja fisik terhadap kelelahan otot tangan ( $p = 0,122$ ) dan durasi istirahat terhadap kelelahan otot tangan ( $p = 0,021$ ). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pekerja pembuat kulit lumpia di Kelurahan Kranggan, Semarang memiliki hubungan antara durasi istirahat terhadap kelelahan otot tangan, dan tidak ada hubungan antara beban kerja fisik terhadap kelelahan otot tangan.

Kata Kunci : Beban Kerja Fisik, Durasi Istirahat, Kelelahan Otot Tangan