

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO TERHADAP TINGKAT  
KELELAHAN PEKERJA WANITA DI SENTRA PENGASAPAN IKAN BANDARHARJO  
KOTA SEMARANG**

**STEWART FEBRIANTO-25000118130332  
2022-SKRIPSI**

Kelelahan kerja merupakan suatu kondisi pelemahan terhadap kegiatan, motivasi, serta kelelahan fisik dalam melaksanakan aktivitas kerja akibat faktor-faktor tertentu, seperti usia, status gizi (IMT), beban kerja, dan tekanan panas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro dengan tingkat kelelahan pekerja wanita. Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 67 pekerja wanita di Sentra Pengasapan Ikan Bandarharjo Kota Semarang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 40 subjek penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah asupan energi dan asupan zat gizi makro (Karbohidrat, lemak, dan protein) sebagai variabel bebas dan tingkat kelelahan kerja sebagai variabel terikat. Pengambilan data variabel bebas diperoleh melalui wawancara menggunakan *form food recall* 24 jam dan pengukuran waktu reaksi menggunakan *reaction timer* untuk variabel terikat. Analisis data dalam penelitian ini berupa Univariat dan Bivariat. Uji statistik menggunakan Uji Korelasi *Pearson Product Moment* apabila data berdistribusi secara normal dan/atau Uji Korelasi *Ranks Spearman* apabila data berdistribusi secara tidak normal (dengan  $\alpha = 5\%$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi sebesar 1164,9 ( $\pm 190,9$ ), asupan karbohidrat sebesar 148,7 ( $\pm 29,0$ ), asupan lemak sebesar 45,5 ( $\pm 15,2$ ), asupan protein sebesar 43,1 ( $\pm 11,9$ ), dan tingkat kelelahan kerja sebesar 429,7 ( $\pm 121,9$ ). Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi ( $p=0,908$  dan  $r=-0,19$ ), asupan karbohidrat ( $p=0,818$  dan  $r=-0,038$ ), asupan lemak ( $p=0,553$  dan  $r=-0,097$ ), dan asupan protein ( $p=0,368$  dan  $r=0,146$ ) dengan tingkat kelelahan pekerja wanita di Sentra Pengasapan Ikan Bandarharjo Kota Semarang.

**Kata Kunci** : Asupan Energi, Asupan Zat Gizi Makro, Kelelahan Kerja