

**PERBEDAAN TINGKAT KELELAHAN KERJA BERDASARKAN
KEBIASAAN SARAPAN PENGEMUDI OJEK *ONLINE* DI KOTA
MEDAN**

SKRIPSI



Oleh :

DINA AYU WARDHANI
NIM. 0801183343

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2022**

**PERBEDAAN TINGKAT KELELAHAN KERJA BERDASARKAN
KEBIASAAN SARAPAN PENGEMUDI OJEK *ONLINE* DI KOTA
MEDAN**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**



Oleh :

DINA AYU WARDHANI

NIM : 0801183343



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2022**

ABSTRAK

PERBEDAAN TINGKAT KELELAHAN KERJA BERDASARKAN KEBIASAAN SARAPAN PENGEMUDI OJEK ONLINE DI KOTA MEDAN

Nama : Dina Ayu Wardhani

NIM : 0801183343

Mengemudi adalah salah satu jenis pekerjaan yang dikenal melelahkan. Hal ini disebabkan karena aktivitas dalam mengemudi merupakan aktivitas yang monoton serta membutuhkan perhatian berkelanjutan. Kelelahan kerja yang dialami oleh pengemudi berisiko mengalami kecelakaan. Salah satu faktor yang menyebabkan kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online* adalah asupan makanan. Asupan makanan dapat mempengaruhi ketersediaan energi seseorang. Salah satu asupan makanan yang dapat menjadi cara untuk menghindari pekerja dari kelelahan sebelum melakukan pekerjaannya adalah dengan mengonsumsi sarapan pada pagi hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kelelahan kerja berdasarkan kebiasaan sarapan pengemudi ojek *online* di Kota Medan. Jenis penelitian menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dengan kuesioner kebiasaan sarapan, kuesioner SSRT dan FFQ. Analisis data menggunakan uji *Kruskal – Wallis*.

Hasil penelitian yang ditemukan yaitu ada perbedaan tingkat kelelahan kerja berdasarkan kebiasaan sarapan pengemudi ojek *online* di Kota Medan dengan *p – value* 0,000, dan ada perbedaan tingkat kelelahan kerja berdasarkan pola makan pengemudi ojek *online* dengan *p-value* 0,005. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja berdasarkan semua variabel yang meliputi kebiasaan sarapan dan pola makan. Peneliti menyarankan agar pengemudi ojek *online* dapat menyadari akan pentingnya sarapan dan membiasakan sarapan dalam mencegah terjadinya kelelahan serta menunjang pekerjaan yang dilakukan agar lebih maksimal.

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan, Pola Makan, Tingkat Kelelahan Kerja, Pengemudi Ojek *Online*

ABSTRACT

DIFFERENCES IN WORK FATIGUE BASED ON BREAKFAST HABITS OF ONLINE OJEK DRIVERS IN MEDAN CITY

Name : Dina Ayu Wardhani

NIM : 0801183343

Driving is one type of work that is known to be tiring. This is because driving is a monotonous activity and requires continuous attention. Work fatigue experienced by the driver is at risk of having an accident. One of the factors that causes work fatigue for online motorcycle taxi drivers is food intake. Food intake can affect a person's energy availability. One of the food intakes that can be a way to prevent workers from being exhausted before doing their work is to eat breakfast in the morning. The purpose of this study was to determine differences in work fatigue levels based on the breakfast habits of online motorcycle taxi drivers in Medan City. This type of research uses a quantitative research design with a cross sectional approach. The sample in this study amounted to 100 people with the sampling technique is non-probability sampling with accidental sampling technique. Data was collected by interview with breakfast habits questionnaire, SSRT and FFQ questionnaires. Data analysis used the Kruskal – Wallis test.

The results of the study found that there were differences in the level of work fatigue based on the breakfast habits of online motorcycle taxi drivers in Medan City with a p-value of 0.000, and there were differences in the level of work fatigue based on the eating patterns of online motorcycle taxi drivers with a p-value of 0.005. The conclusion of this study is that there are differences in the level of work fatigue based on all variables including breakfast habits and eating patterns. Researchers suggest that online motorcycle taxi drivers can realize the importance of breakfast and get used to breakfast in preventing fatigue and supporting the work done to be more optimal.

Keywords: Breakfast Habits, Eating Patterns, Work Fatigue Levels, Online Ojek Drivers

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : DINA AYU WARDHANI
NIM : 0801183343
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Tempat/Tanggal Lahir : Aek Nabara, 24 Juni 2000
Judul Skripsi : PERBEDAAN TINGKAT KELELAHAN KERJA
BERDASARKAN KEBIASAAN SARAPAN
PENGEMUDI OJEK *ONLINE* DI KOTA MEDAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan;
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKM UIN Sumatera Utara Medan;
3. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 19 September 2022



DINA AYU WARDHANI
NIM. 0801183343

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : DINA AYU WARDHANI
NIM : 0801183343


**PERBEDAAN TINGKAT KELELAHAN KERJA BERDASARKAN
KEBIASAAN SARAPAN PENGEMUDI OJEK *ONLINE* DI KOTA
MEDAN**

Dinyatakan bahwa skripsi dari mahasiswa ini telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan (UIN SU Medan).

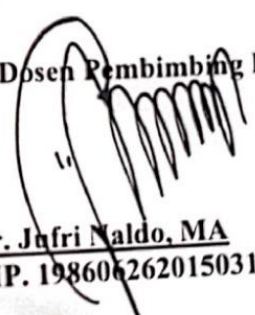
Medan, September 2022

Disetujui,

Dosen Pembimbing I


Dr. Tri Niswati Utami, M. Kes
NIP. 1100000111

Dosen Pembimbing II


Dr. Jufri Naldo, MA
NIP. 198606262015031007

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :

PERBEDAAN TINGKAT KELELAHAN KERJA BERDASARKAN
KEBIASAAN SARAPAN PENGEMUDI OJEK *ONLINE* DI KOTA
MEDAN

Yang Dipersiapkan dan Dipertahankan Oleh :

DINA AYU WARDHANI

NIM : 0801183343

Telah diuji dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi

Pada Tanggal 29 Agustus 2022 dan

Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

TIM PENGUJI

Ketua Penguji,



Fitriani Pramita Gurning, S.K.M., M.Kes.
NIP. 1100000110

Penguji I



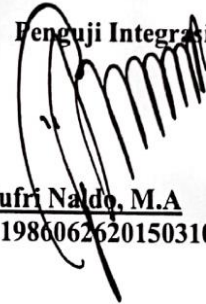
Dr. Tri Niswati Utami, M. Kes
NIP. 1100000111

Penguji II



Nadya Ulfa Tanjung, S.KM., M.KM
NIP. 198809132020122012

Penguji Integrasi



Dr. Jufri Naldo, M.A
NIP. 198606262015031007

Medan, 28 September 2022
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara



Pt Dekan,

Mhd Farhan S.Si., M.Comp.Sc

NIP. 800806 200604 1003

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Dina Ayu Wardhani
Tempat /Tanggal Lahir : Aek Nabara, 24 Juni 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jalan Sidorukun Dusun I, Kecamatan Pangkatan,
Kabupaten Labuhan Batu
Agama : Islam
Golongan Darah : A
Contact Person : +62 81397932200
Alamat E-Mail : dinaayu834.daw@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

2006 – 2012 : MIS RAUDLATUL ULUUM
2012 – 2015 : MTs Negeri 1 Rantau Prapat
2015 – 2018 : MAN 2 MODEL MEDAN
2018 – 2022 : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Fakultas
Kesehatan Masyarakat, Program Studi Ilmu
Kesehatan Masyarakat, Peminatan Keselamatan
dan Kesehatan Kerja

RIWAYAT ORGANISASI

2019 – 2020 : Anggota Divisi Hubungan Masyarakat DEMA
FKM UIN SU
2020 – 2021 : Kepala Divisi Pengembangan Sumber Daya
Mahasiswa DEMA FKM UIN SU

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah melindungi, mencurahkan rahmat, dan hidayah – Nya sehingga penulis dapat merampungkan skripsi ini. Shalawat dan salam tetap tercurahkan kepada junjungan umat Islam, Rasulullah Muhammad SAW, yang telah menerangi jalan kehidupan kita dengan Nurul Islam.

Penyusunan skripsi ini bukan hanya hasil dari usaha penulis saja, melainkan banyak pihak yang turut serta di dalamnya yang memberi dukungan, semangat, motivasi, bimbingan, serta doa kepada penulis. Skripsi dengan judul : **“PERBEDAAN TINGKAT KELELAHAN KERJA BERDASARKAN KEBIASAAN SARAPAN PENGEMUDI OJEK *ONLINE* DI KOTA MEDAN”** dapat selesai tidak terlepas dari bantuan dan dukungan seluruh pihak yang dalam hal ini penulis ucapkan, diantaranya yaitu :

1. Keluarga tercinta, khususnya kedua orang tua yang sangat penulis cintai, sayangi, dan rindukan. Ayah penulis alm. bapak Mito, S.Ag yang penulis yakini sangat bangga dan bahagia melihat penulis bisa sampai di titik ini. Ibu penulis Ibu Ristiani yang tak henti – hentinya memberikan dukungan berupa moril dan materil serta doa yang dipanjatkan kepada Allah SWT untuk penulis.
2. Terima kasih kepada adik penulis Fathan Ghaly Naufal, paman penulis Eko Priono, dan seluruh keluarga besar penulis yang telah menjadi motivasi dan penyemangat terbaik yang membuat penulis semakin bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Prof. Dr. H. Syahrin Harahap, MA, selaku rektor UIN Sumatera Utara, Dr. Mhd. Furqan, S.Si., M.Comp., Sc selaku Plt. dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Ibu Susilawati, S.K.M., M.Kes selaku ketua program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara
4. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dr. Tri Niswati Utami, M. Kes selaku dosen pembimbing skripsi dan dosen penanggung jawab peminatan K3 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan, saran, bimbingan, serta motivasi dan sebagian ilmunya kepada penulis
5. Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr. Jufri Naldo, M.A. selaku dosen pembimbing kajian integrasi ke-Islaman yang telah membimbing penulis dengan baik
6. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Fitriani Pramita Gurning, S.KM., M.KM. selaku ketua penguji penulis dalam Sidang Munaqasyah yang telah memberikan masukan, arahan serta bimbingan
7. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Nadya Ulfa S.KM., M.KM. selaku penguji penulis dalam Seminar Proposal dan Sidang Munaqasyah yang telah memberikan masukan, arahan serta bimbingan
8. Seluruh dosen dan staf program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UINSU. Terima kasih atas ilmu dan pengetahuan serta pengalaman yang telah diberikan dan dibagikan kepada penulis selama ini, semoga Allah SWT membalasnya dengan kebaikan

9. Teristimewa penulis sampaikan kepada teman – teman seperjuangan penulis yang selalu memberikan semangat dan juga bersedia membantu penulis dalam hal apapun, Mega Widyanti, Tasyaa Dwi Hardiyani, Vivin Aktika, Elsa Putri Handayani, Dania Ayu Amanda Dalimunthe, Mahfira Aulia Sifa, Nada Nurjannah Afrilia, Muhammad Rizky Ramadhan Zein, dan Jihad Nazri Nasution
10. Terima kasih penulis sampaikan kepada kakanda Apriliani yang bersedia memberikan semangat serta ilmu kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik
11. Terima kasih penulis ucapkan kepada Orang Dapur yaitu ke- 6 teman seperjuangan penulis sejak TK yang selalu ada bersama penulis di perantauan, baik jarak jauh maupun dekat. Juga kepada *Fav Circle* selaku teman – teman seperjuangan penulis di bangku SMA, yang tak henti – hentinya memberikan dukungan kepada penulis
12. *Special thanks to* seseorang yang sudah menjadi bagian dari penulis layaknya abang dan sahabat penulis dalam hal apapun Muhammad Kharisma Adinata. Terima kasih untuk setiap diskusi, kegiatan serta karya yang kita hasilkan di masa perkuliahan
13. Teman – teman seperjuangan IKM-J 2018, Peminatan K3-B 2018 dan seluruh Angkatan 2018 yang sama – sama berjuang, memberikan energi positif, tetap semangat dan pantang menyerah untuk memperoleh gelar S.KM
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu – persatu

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Dan besar harapan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya, serta menjadi nilai ibadah bagi penulis disisi Allah SWT. Aamiin.

Medan, 24 Juni 2022

DINA AYU WARDHANI
NIM. 0801183343



DAFTAR ISI

COVER HALAMAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II LANDASAN TEORITIS	10
2.1 Sarapan	10
2.1.1 Pengertian Sarapan	10
2.1.2 Manfaat Mengonsumsi Sarapan.....	10
2.2 Pola Makan	11
2.2.1 Pengertian Pola Makan	11
2.2.2 Komponen Pola Makan	12
2.2.3 Pola Makan Seimbang	13
2.3 Kelelahan Kerja.....	13
2.3.1 Pengertian Kelelahan Kerja	13
2.3.2 Jenis – jenis Kelelahan Kerja.....	15
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja.....	18
2.3.4 Mekanisme Terjadinya Kelelahan Kerja	20
2.3.5 Pengukuran Kelelahan Kerja	21
2.4 Status Gizi	23

2.4.1 Pengertian Status Gizi.....	23
2.4.2 Angka Kecukupan Gizi.....	23
2.4.3 Asupan Energi terhadap Kelelahan Kerja.....	24
2.5 Ojek <i>Online</i>	26
2.5.1 Pengertian Ojek <i>Online</i>	26
2.5.2 Perkembangan Ojek <i>Online</i>	26
2.6 Kajian Integrasi Ke-Islaman	28
2.6.1 Pandangan Islam terhadap Makanan	28
2.6.2 Konsep Bekerja dalam Islam	30
2.6.3 Kelelahan Kerja menurut Perspektif Islam.....	32
2.7 Kerangka Teori.....	34
2.8 Kerangka Konsep Penelitian	35
2.9 Hipotesa Penelitian.....	35

BAB III METODE PENELITIAN 36

3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	36
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	36
3.3 Populasi dan Sampel	37
3.3.1 Populasi.....	37
3.3.2 Sampel	37
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel	38
3.4 Variabel Penelitian	40
3.4.1 Variabel Independen (Variabel Bebas).....	40
3.4.2 Variabel Dependen (Variabel Terikat)	40
3.5 Definisi Operasional.....	40
3.6 Aspek Pengukuran	42
3.6.1 Pengukuran Kelelahan dengan Kuesioner SSRT.....	42
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.7.1 Jenis Data.....	44
3.7.2 Alat atau Instrumen Penelitian.....	44
3.7.3 Prosedur Pengumpulan Data.....	44
3.8 Analisis Data.....	45
3.8.1 Analisis Univariat	45
3.8.2 Uji Normalitas.....	45
3.8.3 Analisis Bivariat	45

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 47

4.1 Hasil	47
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	47
4.1.2 Karakteristik Responden.....	49
4.1.3 Analisis Univariat	50
4.1.4 Uji Normalitas Data	55
4.1.5 Analisis Bivariat	55
4.2 Pembahasan.....	59
4.2.1 Karakteristik Responden.....	59
4.2.2 Kebiasaan Sarapan	60

4.2.3 Pola Makan	61
4.2.4 Kelelahan Kerja	62
4.2.5 Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja berdasarkan Kebiasaan Sarapan pada Pengemudi Ojek <i>Online</i> di Kota Medan	66
4.2.6 Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja berdasarkan Pola Makan pada Pengemudi Ojek <i>Online</i> di Kota Medan	68
BAB V PENUTUP	72
5.1 Kesimpulan	72
5.2 Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Air yang dianjurkan (per orang per hari)	24
Tabel 3.1	Definisi Operasional	41
Tabel 3.2	Item Pertanyaan Kuesioner SSRT.....	43
Tabel 4.1	Distribusi Karakteristik Responden Pengemudi Ojek Online di Kota Medan.....	49
Tabel 4.2	Distribusi Kebiasaan Sarapan Responden Pengemudi Ojek Online di Kota Medan.....	50
Tabel 4.3	Distribusi Konsumsi Zat Gizi Makro dan Zat Gizi Mikro Pengemudi Ojek Online di Kota Medan	51
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Pola Makan Karbohidrat, Protein, Lemak, Vitamin dan Mineral Pengemudi Ojek Online di Kota Medan.....	52
Tabel 4.5	Distribusi Tingkat Kelelahan Kerja pada Pengemudi Ojek Online di Kota Medan yang Tidak Sarapan.....	52
Tabel 4.6	Distribusi Tingkat Kelelahan Kerja pada Pengemudi Ojek Online di Kota Medan yang Sarapan	53
Tabel 4.7	Distribusi Tingkat Kelelahan Kerja pada Pengemudi Ojek Online di Kota Medan yang Mengonsumsi Gizi Tidak Seimbang	54
Tabel 4.8	Distribusi Tingkat Kelelahan Kerja pada Pengemudi Ojek Online di Kota Medan yang Mengonsumsi Gizi Seimbang	54
Tabel 4.9	Hasil Uji Normalitas Data.....	55
Tabel 4.10	Kruskal-Wallis Test Rank Tingkat Kelelahan Kerja berdasarkan Kebiasaan Sarapan pada Pengemudi Ojek Online di Kota Medan.....	56
Tabel 4.11	Hasil Uji Statistika Kruskal-Wallis Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja berdasarkan Kebiasaan Sarapan pada Pengemudi Ojek Online di Kota Medan.....	57
Tabel 4.12	Kruskal-Wallis Test Rank Tingkat Kelelahan Kerja berdasarkan Pola Makan pada Pengemudi Ojek Online di Kota Medan	57
Tabel 4.13	Hasil Uji Statistika Kruskal-Wallis Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja berdasarkan Pola Makan pada Pengemudi Ojek Online di Kota Medan.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	34
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	83
Lampiran 3 Master Tabel Data Responden.....	89
Lampiran 4 Hasil Uji Statistik.....	97
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	102

