

ABSTRAK

Kamilah, Nada. 2024. *Pengaruh Status Gizi Dan Intensitas Beban Kerja Terhadap Tingkat Kelelahan Dan Tingkat Produktivitas Pekerja Pada Unit Produksi Di PT.X Jakarta Timur, Skripsi*, Poltekkes Kemenkes Malang Prodi Sarjana Terapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Pembimbing 1: Diniyah Kholidah, Pembimbing 2: Rizki Mustika Riswari, email : nada_p17451204010@poltekkes-malang.ac.id

Kesehatan di tempat kerja sangat dipengaruhi oleh cara karyawan memenuhi kebutuhan makanan mereka. Setiap pekerja mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda berdasarkan jenis pekerjaan yang dilakukannya. Untuk mencapai keseimbangan antara asupan kalori dan beban kerja, pekerjaan berat mengharuskan mengonsumsi lebih banyak kalori daripada aktivitas sedang dan ringan. Asupan makanan yang tidak mencukupi sehubungan dengan beban kerja dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan meningkatkan potensi untuk mengalami kelelahan kerja. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh status gizi dan intensitas beban kerja terhadap tingkat kelelahan dan produktivitas kerja pada pekerja di pada PT X. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda. Cara memperoleh data penelitian dilakukan dengan observasi lapangan dan pengisian kuesioner. Berdasarkan *output* statistik nilai signifikansi untuk pengaruh X1 dan X2 secara simultan terhadap Y1 sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung $422,480 > F$ tabel 2,92 dan untuk pengaruh X1 dan X2 terhadap Y2 sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung $5302,358 > F$ tabel 2,92. Terdapat pengaruh signifikan antara status gizi dan beban kerja terhadap Tingkat kelelahan dan terdapat pengaruh signifikan antara status gizi dan beban kerja terhadap Tingkat produktivitas kerja.

Kata kunci : gizi, beban kerja, kelelahan, produktivitas