

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Peneliti	4
2. Bagi Tenaga kependidikan.....	5
3. Bagi Institusi pendidikan	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka	9
1. Kelelahan Kerja.....	9
2. Asupan zat gizi.....	14

3. Status gizi	18
4. Kualitas tidur	19
B. Kerangka Teori	22
C. Kerangka Konsep	23
D. Hipotesis	23
BAB III	24
METODE PENELITIAN	24
A. Rancangan Penelitian	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Subjek Penelitian	25
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional	30
F. Instrumen Penelitian	32
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	33
H. Jenis dan Pengumpulan Data	37
I. Metode Pengolahan Data	40
J. Metode Analisis Data	42
K. Etika Penelitian	43
L. Jalannya Penelitian	43
BAB IV	45
HASIL	45
A. Gambaran lokasi penelitian	45
B. Analisis Univariat	47
1. Karakteristik Responden Penelitian	47
2. Gambaran Asupan Zat Gizi	48
3. Gambaran Status Gizi	49
2. Gambaran Kualitas Tidur	50

3. Gambaran Kelelahan Kerja.....	9
B. Analisis Bivariat.....	53
1. Hubungan antara Asupan Zat Gizi dengan Kelelahan Kerja	53
2. Hubungan Status gizi dengan Kelelahan Kerja	55
3. Hubungan Kualitas tidur dengan Kelelahan kerja.....	56
BAB V.....	58
PEMBAHASAN.....	58
A. Pembahasan	58
1. Gambaran Asupan Zat Gizi.....	58
2. Gambaran Status Gizi	62
3. Gambaran Kualitas Tidur	63
4. Gambaran Kelelahan Kerja.....	64
5. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Kelelahan Kerja.....	66
6. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja.....	67
7. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja	69
B. Keterbatasan Penelitian.....	70
BAB VI.....	71
KESIMPULAN.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Ambang batas kategori IMT	19
Tabel 3. Besar Sampel setiap Variabel	27
Tabel 4. Hasil Perhitungan Proporsional	28
Tabel 5. Definisi Operasional.....	30
Tabel 6. Hasil Uji Validitas PSQI.....	34
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas PSQI	34
Tabel 8. Hasil Uji Validitas Pelemahan Kegiatan	35
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Pelemahan Kegiatan.....	35
Tabel 10. Hasil Uji Validitas Pelemahan Motivasi	35
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas Pelemahan Motivasi.....	36
Tabel 12. Hasil Uji Validitas Pelemahan Fisik.....	37
Tabel 13. Hasil Uji Reliabilitas Pelemahan Fisik	37
Tabel 14. Kategori Variabel	40
Tabel 15. Interpretasi Nilai rho.....	42
Tabel 16. Karakteristik responden	47
Tabel 17. Gambaran Asupan Zat Gizi	49
Tabel 18. Gambaran Status Gizi.....	49
Tabel 19. Gambaran Kualitas Tidur	50
Tabel 20. Gambaran Kelelahan kerja.....	51
Tabel 21. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Kelelahan Kerja	54
Tabel 22. Hasil Uji Spearman Rho Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Kelelahan Kerja	55

Tabel 23. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja.....	55
Tabel 24. Hasil Uji Spearman Rho Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja	56
Tabel 25. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja	56
Tabel 26. Hasil uji Spearman Rho Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	22
Gambar 2. Kerangka konsep.....	23
Gambar 4. Skor Sebaran Gambaran Kualitas Tidur.....	50
Gambar 5. Sebaran Gambaran Kelelahan Kerja	52
Gambar 6. Grafik Gejala pelemahan kegiatan	53
Lampiran 1. Lembar Uji Similaritas dengan Turnitin.....	81
Lampiran 2. Lembar Pengajuan Ethic Committee.....	82
Lampiran 3. Lembar Penjelasan Informed Consent	83
Lampiran 4. Informed Consent	87
Lampiran 5. Formulir Pengukuran Indeks Massa Tubuh	88
Lampiran 6. Formulir Kuesioner Kelelahan kerja (WAI).....	88
Lampiran 7. Formulir Kuesioner Asupan Zat Gizi	95
Lampiran 8. Formulir Kuesioner Kualitas tidur	96
Lampiran 9. Hasil analisis data.....	99