BAB V
PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada operator SPBU di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari 24 operator SPBU di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, terdapat 8 operator SPBU yang berstatus gizi kurang baik (gizi kurang/gizi lebih) atau sebesar 33,33 % dan ada 16 operator SPBU yang berstatus gizi normal atau sebesar 66,67 %.
2. Dari 24 operator SPBU di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, terdapat 15 operator SPBU dengan tingkat kelelahan sedang atau sebesar 62,50 %, 8 operator SPBU dengan tingkat kelelahan tinggi atau sebesar 33,33 %, dan ada 1 operator SPBU dengan tingkat kelelahan sangat tinggi atau sebesar 4,17 %.
3. Terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja dengan nilai *p-value* 0,000

5.2 Saran

1. Operator SPBU di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara harus lebih memperhatikan status gizi sehingga dalam aktivitasnya tidak akan berdampak pada kelelahan kerja bagi operator itu sendiri
2. Pihak SPBU di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara harus lebih memperhatikan kondisi fisik dari para operatornya dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan dan status gizi operator secara rutin serta harus lebih mengoptimalkan waktu istirahat dari para operator.

3. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan mampu menelaah faktor-faktor selain status gizi yang berhubungan dengan kelelahan kerja serta dengan menggunakan metode lain dengan sampel yang lebih besar, sehingga kemungkinan ditemukannya kelelahan kerja juga lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, S dan Amanatun, A. 2007. *Beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja industry keripik Melinjo di desa Benda Indramayu.* Jurnal Kesehatan masyarakat.

Almatsier, S. 2005. *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Andrian. 2009. *Pengukuran tingkat risiko ergonomi secara biomekanika pada pekerja pengangkut semen di PT. Semen Baturaja.* Jurnal penelitian kesehatan dan keselamatan kerja

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka cipta.

Barasi. 2009. *Pengantar Ilmu Gizi.* Jakarta: Erlangga

BPJS Ketenagakerjaan. 2017. *Angka kasus kecelakaan kerja.* Jakarta

BPJS Ketenagakerjaan Sulut. 2013. *Data kecelakaan kerja.* Manado

Budiono. 2013. *Kelelahan (fatigue) pada tenaga kerja.* Semarang: Universitas Diponegoro

Daimatul, K.2016. *Hubungan aktifitas fizik dengan status gizi remaja di pondok pesantren ta'mirul islam Surakarta.* Jurnal ilmu gizi

Damopolii, W. dan Nelly, M. *Hubungan konsumsi fast food dengan kejadia obesitas pada anak sd di kota manado.* Jurnal keperawatan

Eraliesa. 2009. *Hubungan faktor individu dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bongkar muat di pelabuhan Tapaktuan kabupaten Aceh selatan tahun 2009.* Skripsi. Medan: Universitas Sumatra Utara

Fovilia, 2008. *Kelelahan kerja (Occupational Fatigue).* Jakarta: Insan Salemba

Undang-undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 2003. Tentang *Ketenagakerjaan.*

Gurusinga, R. 2013. *Perilaku caring perawatan terhadap kepuasan pasien rawat inap.* Jurnal kesehatan

Ghozali, I. 2005. *Aplikasi analisis multivariate dengan SPSS.* Semarang: Badan Penerbit UNDIP

Heryati. 2009. *Gizi untuk tenaga kerja.* Yogyakarta: Nuha Medika

Hidayat, A. 2008, *Pengantar ilmu kesehatan masyarakat.* Jakarta: Sulemba medika.

Irianto, K. 2008. *Ilmu gizi, korelasi gizi, kesehatan dan produktifitas kerja.* Jakarta: Rineka Cipta

Kadarisman, M.2012. *Manajemen pengembangan sumber daya manusia.*Jakarta : Rajawali Press

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Data kecelakaan kerja.*

Koesyanto. 2008. *Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja.* Jakarta: Rineka Cipta.

Muftia dan Ati. 2005. *Hubungan antara faktor fisik dengan kelelahan kerja bagian produksi selector di PT. Sinar sosro ungaran semarang.* Skripsi jurusan ilmu kesehatan masyarakat Universitas negeri semarang.

Nasedul. 2008. *Makanan sehat untuk keluarga.* Jakarta: Puspa Swara

Nissa, P. 2017. *Hubungan antara beban kerja dan status gizi dengan kelelahan kerja pada buruh angkut di pasar beriman kota tomohon.* Jurnal kesehatan Masyarakat

Nurmianto, E. 2004. *Ergonomi konsep dasar dan aplikasinya.* Surabaya: Guna Widya

Notoadmojo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Oentoro. 2010. *Kampanye atasi kelelahan mental dan fisik.* Jakarta : UI Press

Rospond. 2008. *Pemeriksaan dan penilaian nyeri.* Jakarta: EGC

Sarinadi, NN.2014. *Analisis faktor-faktor yang dapat mempengaruhi motivasi kerja karyawan pada UD User Logam Desa Temukus 2014.* Jurnal ekonomi dan bisnis

Septian, A. 2013. *Hubungan antara iklim kerja asupan gizi sebelum bekerja dan beban kerja terhadap tingkat kelelahan pada pada pekerja shift pagi bagian packing di PT X kabuoaten Kendal.* Jurnal kesehatan masyarakat

Setyawati, L. M. 2010. *Selintas tentang Kelelahan kerja.* Yogyakarta: Amara Books

Sudarmanto, A. 2008. *Sehat demi Negara yang kuat*. Jakarta: Elex media

Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA

Suma'mur. 2014. *Kesehatan kerja dalam perpekstif hiperkes dan keselamatan kerja.* Jakarta: Erlangga.

Supariasa, dkk. 2002. *Pengkajian Status Gizi studi epidemiologi.* Jakarta: EGC

Supariasa, dkk. 2012. *Penilaian Status Gizi.* Jakarta: EGC

Supariasa, dkk. 2017. *Pendidikan dan konsultasi Gizi (edisi revisi).* Jakarta: EGC

Tamsi, D.2015. *Hubungan status gizi dan asupan energi dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. Perkebunan Nusantara I pabrik kelapa sawit pulau tiga tahun 2015.* Jurnal kesehatan masyarakat.

Tarwaka. 2010. *Ergonomi untuk keselamatan, kesehatan kerja, dan produktivitas kerja.* Surakarta: UNIBA Press.

Tim ergoinstitute. 2009. *Shift kerja dan permasalahannya.* Yogyakarta: Kartika Media.

Tymaskono. 2008. *Perawatan gizi selama kehamilan.* Jakarta: Permata Ilmu

Yuniastuti, A. 2008. *Gizi dan kesehatan.* Yogyakarta: Graha Ilmu