

## ABSTRAK

Nafisa Muhammad Hasan, 2010. **Keefektifan Promosi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Kelelahan Kerja pada Pekerja bagian Pelipatan di PT. Karya Toha Putra Semarang.** Skripsi. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I : Drs. Herry Koesyanto, M.S, Pembimbing II: Eram Tunggul P, SKM, M.Kes.

Kata Kunci : Keefektifan Promosi Kesehatan, Kelelahan Kerja

Kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara pada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja yaitu kesegaran jasmani, sikap kerja, lingkungan kerja, usia, beban kerja, waktu kerja, status gizi, jenis kelamin, status kesehatan, masalah psikologis dan kebiasaan merokok. Pemanfaatan promosi kesehatan untuk menyampaikan informasi kepada pekerja cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan pekerja tentang kelelahan kerja. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan promosi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan kelelahan kerja pada pekerja bagian pelipatan di PT. Karya Toha Putra Semarang.

Jenis dan rancangan penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experiment*), dengan pendekatan *One Group Pre and Post Test*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja bagian pelipatan di PT. Karya Toha Putra yang berjumlah 20 pekerja dan teknik sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, media leaflet dan poster. Data yang diperoleh diolah menggunakan uji t-Test dengan bantuan komputer SPSS *release* 12,0 dengan taraf kesalahan ( $\alpha$ ) = 0,05.

Hasil penelitian didapatkan bahwa nilai rata-rata pengetahuan kelelahan kerja pada pretest sebesar 9,05 dan pada posttest sebesar 12,75. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai p value sebesar 0,001, karena nilai p value < 0,05, maka promosi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan kelelahan kerja pada pekerja bagian pelipatan di PT. Karya Toha Putra Semarang

Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa media leaflet dan poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan kelelahan kerja pada pekerja bagian pelipatan di PT. Karya Toha Putra Semarang. Saran yang dianjurkan bagi perusahaan adalah perlunya bekerjasama dengan dinas kesehatan kota untuk mengadakan penyuluhan kepada pekerja tentang kelelahan kerja. Saran bagi pekerja agar memanfaatkan waktu istirahat dan mengisi waktu luang diluar jam kerja dengan sebaik-baiknya.