

## Asupan energi sebagai faktor protektif terhadap tingkat kelelahan pada pengemudi taksi express tahun 2014 = Energy intake as a protective factor in fatigue among express taxi driver 2014

Indri Kartiko Sari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20386095&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### <b>ABSTRAK</b><br>

Skripsi ini membahas hubungan karakteristik individu (usia dan Indeks Massa Tubuh), gaya hidup (asupan energi, vitamin B Kompleks, dan zat besi, konsumsi air, minuman isotonik, kafein, dan suplemen, kuantitas kualitas tidur, dan merokok), dan faktor pekerjaan (masa kerja, shift kerja, durasi mengemudi, dan waktu istirahat kerja) terhadap Tingkat Kelelahan Pengemudi Taksi Express Group di Pool Taksi Cilangkap Tahun 2014. Penelitian menggunakan desain studi cross sectional. Sampel diambil secara acak sederhana dengan jumlah sebanyak 96 orang. Data dianalisis menggunakan uji chi square, uji t independen, dan uji regresi logistik.

Hasil penelitian menunjukkan prevalensi kelelahan sebesar 74%, berusia rata-rata 42, memiliki IMT lebih, asupan dan konsumsi mencukupi AKG 2013, kuantitas kualitas tidur buruk, dan nilai merokok rendah. Mayoritas mengambil shift sore, memiliki durasi mengemudi > 8 jam dan waktu istirahat > 2 jam. Kuantitas kualitas tidur dan shift kerja menunjukkan hubungan bermakna dengan tingkat kelelahan. Asupan energi diinterpretasikan sebagai faktor protektif terhadap tingkat kelelahan pengemudi taksi melalui analisis multivariat. Disarankan agar para pengemudi mencatat asupan makanan harian dan menyempatkan tidur cukup terutama sebelum mengemudi pada shift malam serta meregulasi shift kerja pengemudi bagi perusahaan.

#### <hr><i><b>ABSTRACT</b></i><br>

This undergraduate thesis discusses the relationship of individual characteristics (age and Body Mass Index), lifestyle (intake of energy, vitamin B-complex, iron, water, consumption of ion supply drink, caffeine, supplement, sleep quality, and smoking habits), and work related factor (years of service, work shift, driving duration, and rest break) with fatigue among Express Taxi Driver at Express Taxi Pool Cilangkap 2014. The study used cross-sectional design. Samples are taken randomly with a total of 96 people. The research data is calculated using the chi square test, t independent test, and regression logistic test.

The study result showed that the prevalence of driver fatigue is 74% and majority is at 42 yo, Overweight BMI, intake and consumption fit AKG 2013, bad sleep quality, low smoking dependence, taking night shift, > 8 hours of driving duration, and > 2 hours of rest break. There are relation of sleep quality, and work shift to fatigue. Furthermore, energy intake is shown as a protective factor in fatigue among taxi driver. It is recommended that drivers should write their daily food intake and have enough sleep before night shift driving also regulating the work shift for the taxi company.</i>