

RINGKASAN

Setiap manusia menjalani kehidupannya dengan berbagai aktivitas. Banyak sedikitnya aktivitas di lingkungan kerja (sering disebut beban kerja) akan memberikan pengaruh pada tubuh seseorang. Pekerja yang telah merasakan lelahnya bekerja dan terus menerus memaksakan diri dengan pekerjaannya, akan merasakan suatu perasaan lelah fisik dan psikis. Munculnya keluhan lelah secara fisik dan mental pada diri pekerja menjadi salah satu indikator yang disebut kelelahan kerja/ *burnout* . Pada umumnya *burnout* muncul sebagai akibat tidak seimbangnya antara beban kerja dengan kemampuan pekerja. Tingginya beban kerja dengan waktu lama menyebabkan terjadinya banyak gangguan kesehatan pada pekerja. Banyak faktor yang melatarbelakangi munculnya *burnout*. yakni antara lain asupan makan yang kurang baik dan tidak bergizi, kondisi kerja yang membuat stress, lingkungan kerja yang tidak nyaman, serta kondisi pekerja yang kurang sehat secara fisik dan psikis. Dampak kelelahan kerja seringkali dihubungkan dengan menurunnya kondisi tubuh pekerja, yang pada akhirnya akan mempengaruhi kinerja dan produktivitas. Penulis menemukan adanya hubungan yang tidak signifikan antara status gizi (BMI) dengan tingkat kelelahan kerja atau burnout yang dialami oleh karyawan di Universitas X selama masa pandemic (p-value 0,676); dan adanya keterkaitan kualitas pemenuhan istirahat tidur karyawan dengan tingkat burnout.

Kata Kunci : Burnout; kualitas tidur; pekerja; status gizi