

ABSTRAK

Latar Belakang : Kelelahan (fatigue) adalah suatu fenomena fisiologis, merupakan suatu proses terjadinya keadaan penurunan toleransi terhadap kerja fisi. Kelelahan disebut juga kpenurunan kapasitas kerja yang berarti menurunnya kualitas dan kuantitas pada kerja. Kelelahan merupakan faktor penyebab terjadinya keluhan fisik .

Tujuan : Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan antara kelelahan dengan keluhan fisik pada siswa SMA yang mengikuti pembelajaran daring di SMAN 10 Bandung.

Metode : Metode pada penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Didapatkan sampel 89 responden siswa SMA dengan menggunakan teknik *stratified random sampling* sampel yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu siswa SMAN 10 Bandung yang mengikuti pembelajaran daring. Instrument yang di gunakan sudah valid atau sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.Untuk mengukur kelelahan menggunakan SOFI pada keluhan fisik menggunakan QNMB

Hasil : Berdasarkan hasil menggunakan korelasi *Product Moment* untuk mengetahui hubungan pada variable kelelahan dan keluhan fisik didapatkan P-Value $0,000 < 0,05$ dengan r hitung 5,556 maka terdapat hubungan yang cukup kuat antara kelelahan dengan keluhan fisik pada siswa SMAN 10 Bandung yang mengikuti pembelajaran daring .

Kesimpulan : kelelahan dapat terjadi karena disebabkan oleh sifat aktivitas yang berlebih dan monoton yang dimana dapat menyebabkan muncul nya keluhan pada fisik akibat posisis ketika pembelajaran yang kurang di perhatikan.

Saran : disarankan untuk melakukan peregangan dan lebih memperhatikan posisi duduk ketika melakukan pembelajaran

Kata kunci : Kelelahan, Keluhan Fisik, SOFI, QNMB, Pembelajaran Daring, Pandemi Covid-19

Daftar Pustaka : 1 buku, (2020)

: 51 Jurnal (2015-2022)

ABSTRAK

Background : *Fatigue is a physiological phenomenon, it is a process of decreasing tolerance to physical work. Fatigue is also called a decrease in work capacity which means a decrease in the quality and quantity of work. Fatigue is a factor that causes physical complaints.*

Objective: *The purpose of this study was to identify the relationship between fatigue and physical complaints in high school students who take online learning at SMAN 10 Bandung.*

Methods: *The method in this study used a descriptive correlation with a cross sectional approach. Obtained a sample of 89 high school students respondents using the stratified random sampling technique. The sample used in this study were students of SMAN 10 Bandung who took online learning. The instrument used is valid or has been tested for validity and reliability. To measure fatigue using SOFI on physical complaints using QNMB*

Results: *Based on the results of using Product Moment correlation to determine the relationship between fatigue variables and physical complaints, P-Value $0.000 < 0.05$ was obtained with r arithmetic 5.556, so there is a fairly strong relationship between fatigue and physical complaints in SMAN 10 Bandung students who take online learning .*

Conclusion: *fatigue can occur because it is caused by the nature of excessive and monotonous activity which can cause physical complaints to arise due to the learning position and sitting when learning is not paid attention.*

Suggestion: *it is recommended to stretch and pay more attention to the sitting position when doing learning*

Keywords : *Fatigue, Physical Complaints, SOFI, QNMB, Online Learning, Covid-19 Pandemic*

Bibliography : *1 book, (2020)*

: 51 Journals (2018-2022)