

## ABSTRAKSI

**Syahdian Arizki**, 49124464, 2017, “Pengaruh *Rest hour* terhadap kesehatan dan keselamatan kerja pelaut”, Diploma IV, Nautika, Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, Pembimbing: (I) Capt.Samsul Huda, MM,M.Mar. (II) Vega Fonsula Andromeda,S.St.,S.Pd.,M.Hum.

Pelaut ialah pekerjaan yang meliputi aktivitas sebagai operator dan juga sebagai karyawan pada sebuah perusahaan bisnis niaga, dalam menjalankan pekerjaannya pelaut memiliki tanggung jawab serta resiko keselamatan yang besar. Untuk itu sangat penting dalam memperhatikan kesehatan dirinya, karena kesehatan dan kondisi kebugaran tubuh seseorang dapat mempengaruhi aktifitasnya baik dalam proses dan hasilnya, yang nantinya dapat mempengaruhi keselamatan dan kelancaran bisnis niaga tersebut, telah diatur juga bahwa minimal melakukan istirahat selama 10 jam sesuai dengan MLC,STCW,MMC.

Tercatat dari berbagai konverensi bahwa pengaruh kecelakaan terbesar ialah *Human Error*. Oleh sebab itu penulis melakukan penelitian hubungan rest hour terhadap kesehatan dan keselamatan pelaut. Penulis meneliti dengan permasalahan sebagai berikut : (1) Bagaimanakah pengaruh periode waktu istirahat terhadap kesehatan keselamatan dan efektivitas kerja pelaut ? (2) Bagaimanakah periode waktu istirahat pelaut dapat meningkatkan kesehatan dan keselamatan kerja pelaut

Dipaparkan pula referensi dan hasil penelitian yang dapat menunjang dari penelitian hubungan *rest hour* terhadap kesehatan dan keselamatan kerja pelaut. Metode penelitian yang digunakan ialah kuantitatif variabel untuk dapat membandingkan dan menemukan variabel – variabel dan faktor - faktor yang dapat mempengaruhi objek yang diteliti, sehingga mendapatkan hasil yang kemudian dapat di paparkan.

Bedasarkan penelitian yang dilaksanakan terhadap objek yang diteliti, penulis mendapatkan hasil bahwa terdapat sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi jam istirahat dan yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kondisi kesehatan tubuh dan keselamatan kerja pada pelaut dan penulis menyimpulkan bahwa ada sejumlah faktor yang harusnya diminimalisir dalam hal waktu memanfaatkannya yaitu : umur, jarak pelayaran, waktu lembur, refreshing, dan pengkonsumsian suplemen.

**Kata kunci : *Rest hour*, Kesehatan, Keselamatan Kerja, dan Pelaut**

## ABSTRACT

**Syahdian Arizki** “*Relation of rest hour to Health condition and Safety work operation of Sea farrer*”, Diploma IV, Nautical, Semarang Merchant Marine Polytechnic, Supervisor: (I) Capt.Samsul Huda,MM, M.Mar. (II) Vega Fonsula Andromeda, S.St,S.Pd, M.Hum.

Sea farrer is a job as operator and as employe for a business Company,in Carry on The job,Sea farrer have a high responsibility, also have a High risk in safetiness.In That reason, is so important to more pay attention of the Health his self,because the vitality of a person can have effect on his activity from prosess to the result of safety and business mature.In some International regulation like MLC,STCW,MMC even national regulation said that minimum of rest hour periode is 10 hours.

It has been recorded from some converention that the cause of accident is human erorr,included its vitality that can have effect on body it self.In that case writer do a research about the relation of rest hour and health in safety operational work of seafarrer.Writter do invistigate in case of as below ; (1) How the effect of rest hour periode in health,safety and effectifiness work of sea farrer? (2) How rest hour periode can be advantage in health and safety work of sea farrer?

Also it attach some reference and result of invistigation that can be prop from research of relation rest hour in health and safety work of sea farrer.Using Quantitatif variabel to measure and found out some variabel and factor that can be have some effect to the object that been invistigate.

And the result, writter found out some of factor that can be effect of the object in this research of relation rest hour in health and safety work of sea farerr are : age, voyage route, over time, refreshment, suplement consumption.

**Key words : Rest hour, Healthy, Safety work, and Seafarer**