

ABSTRACT

Work fatigue is one of the health and safety issues that can be a factor of work accident at work. Work fatigue can be influenced by internal and external factors. Work fatigue can have an impact on decreasing work productivity and decreasing work concentration. The purpose of this study was to determine the factors associated with work fatigue workers of Dipo Lokomotif Sidotopo PT. Kereta Api Indonesia Operation Area 8 Surabaya.

The design of this research was using cross sectional approach. The population of this research was 84 workers and sample of 45 workers. The dependent variable in this study were work fatigue, and the independent variables were internal factors (age, length of working, nutritional status) and external factors (workload, work shift, noise intensity). The collecting data technique that used in this research was using a 30-item questionnaire of IFRC general fatigue symptoms (International Fatigue Research Committee of Japanese Association of Industrial Health) and quistionaire for internal and external factors.

The results showed that was most felt by workers fatigue was mild (51.1%). There was a relationship between work period, shift work and noise intensity. There is no significant relationship between age, workload and nutritional status.

To reduce work fatigue, PT. Kereta Api Indonesia Operation Area 8 Surabaya have to conduct routine physical exercise (gymnastics) to the worker, and educate workers about the importance of minimizing the risk of fatigue.

Keywords: Fatigue, internal factor, external factor, workers dipo locomotive Sidotopo.

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor terjadinya kecelakaan kerja pada saat bekerja. Kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Kelelahan kerja dapat berdampak terhadap penurunan produktivitas kerja dan penurunan konsentrasi kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pekerja Dipo Lokomotif Sidotopo PT. Kereta Api Indonesia Daerah Operasi 8 Surabaya.

Rancangan penelitian ini adalah menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 84 orang pekerja dengan diambil sample sebanyak 45 pekerja. Variabel yang diteliti pada penelitian ini yaitu kelelahan kerja, faktor internal (usia, masa kerja, status gizi) dan faktor eksternal (beban kerja, *shift* kerja, kebisingan). Teknik pengambilan data kelelahan kerja dengan menggunakan *kuesioner* 30-item gejala kelelahan umum IFRC (*International Fatigue Research Committe of Japanase Association of Industrial Health*) dan *kuesioner* untuk faktor internal dan eksternal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan yang paling banyak dirasakan pekerja yaitu kelelahan ringan (51,1%). Terdapat hubungan antara masa kerja, *shift* kerja dan kebisingan. Tidak terdapat hubungan signifikan antara usia, beban kerja dan status gizi.

Untuk mengurangi kelelahan kerja disarankan mengadakan latihan fisik secara rutin (senam) kepada tenaga kerja, memberikan edukasi terhadap pekerja tentang pentingnya meminimalkan risiko terjadinya kelelahan kerja.

Kata kunci: Kelelahan, faktor internal, faktor eksternal, pekerja dipo lokomotif Sidotopo.