ABSTRACT

Fatigue is a protective mechanism so that the body avoids further damage resulting in recovery after rest. Usually general fatigue is characterized by a feeling of no desire to do physical or mental activities, feel heavy, sleepy, tired of feeling disturbed and inhibited activities. Fatigue is caused by monotonous work, the intensity and duration of physical work, the state of the environment, and the state of health and nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship of physical, mental workload and physiological changes in transport workers at PT Semen Bosowa Banyuwangi.

This research is an observational descriptive study with a cross sectional design. The research respondents were all 30 people transporting workers at PT Semen Bosowa Banyuwangi. The variables studied were Physical, Mental workload and physiological changes with fatigue levels. Analysis of the relationship between fatigue and workload and physiological changes was carried out descriptively using crosstabs. To find out the strong relationship between variables used the contingency coefficient (c) test.

The results showed that 65% of PT Semen Bosowa Banyuwangi workers experienced high levels of fatigue. The results of a strong test analysis of the contingency coefficient (c) relationship also showed that there was a strong relationship between physical workload and fatigue with a value (c) = 0.089, there was a strong relationship between mental workload and fatigue with a value (c) = 0.425 and strong relationship between physiological changes and fatigue with a value (c) = 0.251.

Based on the results of the above research, it is recommended that workers be given rest time and providing a special resting place that is not hot so that workers do not experience fatigue quickly, to reduce mental burdens. laborers, besides the need for initial checks for new workers and health checks to monitor the effect of fatigue on workers' health.

Keywords: fatigue, physical workload, mental workload, physiological changes

ABSTRAK

Kelelahan merupakan suatu mekanisme perlindungan agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Biasanya kelelahan umum ditandai dengan perasaan tidak ada keinginan untuk melakukan aktivits fisik atau mental, merasa berat, mengantuk, lelah merasa aktivitas terganggu dan terhambat. Kelelahan disebabkan oleh karena pekerjaan monoton, intensitas dan lama kerja fisik, keadaan lingkungan, dan keadaan kesehatan serta status gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan beban kerja fisik, mental dan perubahan fisiologis pada pekerja buruh angkut di PT Semen Bosowa Banyuwangi.

penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bersifat observasional dengan rancangan *cross sectional.* Responden penelitian adalah semua pekerja buruh angkut di PT Semen Bosowa Banyuwangi yang berjumlah 30 orang. Variabel yang diteliti adalah beban kerja Fisik, Mental dan perubahan fisiologis dengan tingkat kelelahan. Analisis hubungan kelelahan dengan beban kerja dan perubahan fisiologis dilakukan secara deskriptif dengan mengunakan *crosstabs.* Untuk mengetahui kuat hubungan antar variabel digunakan uji *contingency coefficient* (c).

Hasil penelitian menunjukan sebanyak 65% pekerja PT Semen Bosowa Banyuwangi mengalami tingkat kelelahan tinggi. Hasil analisis uji kuat hubungan *contingency coefficient* (c) juga menunjukan bahwa Terdapat hubungan yang kuat antara beban kerja fisik dengan kelelahan dengan nilai (c)=0,089, terdapat hubungan yang kuat antara beban kerja mental dengan kelelahan dengan nilai (c)=0,425 dan terdapat hubungan yang kuat antara perubahan fisiologis dengan kelelahan dengan nilai (c)=0,251.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, disarankan pekerja diberikan waktu istiarahat dan menyediakan tempat istirahat khusus yang tidak panas agar pekerja tidak cepat mengalami kelelahan, untuk mengurangi beban mental maka perlu menjaga hubungan yang harmonis baik dengan atasan atau sesama pekerja buruh, selain itu perlunya pemeriksaan awal untuk tenaga kerja baru dan pemeriksaan kesehatan untuk memantau pengaruh kelelahan terhadap kesehatan pekerja.

Kata kunci : kelelahan, beban kerja fisik, beban kerja mental, perubahan fisiologis