

Novi Pratiwi, 2020, *Gambaran Hubungan Faktor Internal Terhadap Kelelahan pada Pekerja Informal (Studi pada Petani di Desa Jarakan)*. Tugas Akhir ini di bawah bimbingan Erwin Dyah Nawawinetu, dr., M.Kes Program Studi D3 Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga.

ABSTRAK

Kelelahan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja yang sering terjadi di berbagai pekerjaan dan sering dijumpai pada tenaga kerja. Semua jenis pekerjaan baik sektor formal maupun informal dapat mengalami kelelahan kerja. Tujuan diadakan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran hubungan faktor internal dengan kelelahan pada pekerja informal di Desa Jarakan.

Penelitian ini berjenis observasional deskriptif dengan subjek penelitian yaitu keseluruhan populasi petani di Desa Jarakan, Kecamatan Gondang, Kabupaten Tulungagung sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner IFRC, dengan teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan observasi langsung dan wawancara menggunakan kuesioner. Variabel yang diteliti berupa faktor internal yang meliputi usia, masa kerja, status gizi, dan kondisi kesehatan dan kelelahan kerja. Gambaran hubungan antar variabel dianalisis dengan menggunakan tabulasi silang.

Responden yang memiliki rentang usia 26 - 45 tahun (100%) mengalami kelelahan ringan dan kelelahan sedang banyak dibandingkan pada responden berusia > 65 tahun (33,3%). Responden dengan masa kerja 20 – 34 tahun (100%) dan masa kerja 42 – 48 tahun (100%) mengalami kelelahan ringan. Responden dengan status gizi berat badan lebih dan obesitas (100%) mengalami kelelahan ringan. Responden yang dalam kondisi tidak sehat (23%) mengalami kelelahan sedang.

Kesimpulan yang diperoleh yaitu semakin tua usia responden, semakin lama masa kerja, semakin tinggi IMTnya, dan responden yang kurang sehat maka semakin tinggi tingkat kelelahannya. Saran yang dapat diberikan yaitu, memanfaatkan waktu untuk istirahat untuk pemulihan energi, menjaga stamina tubuh agar tidak mengalami kelelahan dengan menyesuaikan kapasitas kerja fisik, beristirahat setiap 2 jam kerja dengan sedikit kudapan, makan makanan yang cukup, serta istirahat yang cukup dengan tidur minimal enam jam.

Kata Kunci: kelelahan, pekerja informal.