

ABSTRACT

Complaints about fatigue happened in employees' body that responds to reported psychosocial stress within a certain period, resulted increasing work accidents and work productivity decrease. The purpose of this study was to analyze the relationship between workload, work and rest time with complaints from employees of PT. Puninar ANJI NYK Logistic Indonesia..

This research is applying observational analytic study with cross sectional approach. The research sample is 43 employees of total. The independent variables in this research were gender, physical workload, mental workload, work time and rest time. Data analysis is to determine the strength of the relationship using the contingency coefficient and without notification.

The results showed employees aged 26-35 (53.5%) with male employees were (81.4%). Physical workload experienced in low-weighted category is (55.8%) and mental workload in the heavy-weighted category is (72.1%), employees having ≤ 8 hours of work time per day is (60.5%) and rest time spent ≤ 1 hour per day is (76.7 %). The level of work fatigue complaints is in middle by 51.2%. The result of statistical tests showed a strong relationship between complaints of work fatigue and mental workload ($C = 0.515$), a middle relationship between complaints of work fatigue and gender ($C = 0.310$) and work time ($C = -0.312$), and a low relationship between complaints. work fatigue with age ($C = -0.165$), physical workload ($C = 0.208$) and rest time ($C = 0.061$).

The conclusion is complaints of work fatigue have strong relationship with mental workload, have a medium relationship with gender and work time, and have a low relationship with age, physical workload and rest time. Suggestions for PT. Puninar ANJI NYK Logistic Indonesia are to make arrange work time and rest time by looking at capacity of workers, providing periodic health and medical checkup. Making employee's relaxing time useful by letting them stretch muscles and consuming adequate drinking water.

Keyword: Work fatigue complaint, work load. Work time, and rest time

ABSTRAK

Keluhan kelelahan kerja kondisi tubuh individu yang merespon terhadap stress psikososial yang dialami dalam satu periode tertentu, sehingga keluhan kelelahan kerja dapat menyebabkan kecelakaan kerja dan menurunnya dan menurunnya produktivitas kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan beban kerja dan waktu kerja dan waktu istirahat dengan keluhan kelelahan kerja pekerja PT. Puninar ANJI NYK Logistic Indonesia.

Penelitian ini merupakan penelitian obsevasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian merupakan total populasi sebesar 43 pekerja. Variabel independen penelitian adalah usia, jenis kelamin, beban kerja fisik, beban kerja mental, waktu kerja dan waktu istirahat. Analisis data untuk mengetahui kuat hubungan menggunakan koefisien kontingensi dan koefisien korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja berusia 26-35 tahun sebesar (53,5%) dengan jenis kelamin pekerja laki-laki sebesar (81,4%) pekerja. Beban kerja fisik yang dialami kategori ringan (55,8%) dan beban kerja mental kategori tinggi (72,1%), pekerja memiliki waktu ≤ 8 jam perhari (60,5%) dan waktu istirahat ≤ 1 jam perhari (76,7%). Tingkat keluhan kelelahan kerja sedang (51,2%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan kuat antara keluhan kelelahan kerja dengan beban kerja mental ($C=0,515$), hubungan sedang antara keluhan kelelahan kerja dengan jenis kelamin ($C=0,310$) dan waktu kerja ($C=-0,312$), dan hubungan rendah antara keluhan kelelahan kerja dengan usia ($C=-0,165$), beban kerja fisik ($C=0,208$) dan waktu istirahat ($C=0,061$).

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa keluhan kelelahan kerja memiliki hubungan yang kuat dengan beban kerja mental, memiliki hubungan sedang dengan jenis kelamin dan waktu kerja, dan memiliki hubungan rendah dengan usia, beban kerja fisik dan waktu istirahat. Saran untuk perusahaan adalah mengatur waktu kerja dan waktu istirahat sesuai dengan kapasitas pekerja, melakukan pengecekan kesehatan berkala. Pekerja melakukan relaksasi dengan peregangan otot dan mengkonsumsi air minum yang cukup.

Kata Kunci: Keluhan Kelelahan Kerja, Beban Kerja, Waktu Kerja, Waktu Istirahat