

## ABSTRACT

Fatigue is a condition that affect the efficiency, endurance, and safety of the work in general. The factors that influence the onset of fatigue are important thing that must be known in order to minimize the negative impacts of fatigue.

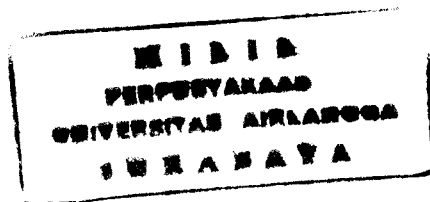
The specific objective of this research was to study the internal factors (individual characteristics) and external factors (work system) associated with fatigue in the production operator in PT PJB UP Paiton.

This research was a descriptive observation. The variables studied were internal factors (age, years of service, nutritional status, body or health conditions) and external factors (workload based on the pulse, occupation, job variation, the state perseption of the lighting, noise exiting in the workplace according to the respondents). Fatigue was measured using a questionnaire measuring instrument feeling fatigue (KAUPK2).

The result showed that the majority of respondents experienced fatigue of "medium" level (73,33%). Variables related to the level of fatigue of respondents were internal factors : ages 43- 48 years (75%), work period 11-17 years (72.72%), nutritional status obesity 2 (58.71%), unfit health condition (62.5%) while form external factors : the heavy workload (81.81%), variety monotonous work (76.92%), state lighting (40%) and the state of the noise (76.92%).

It is recommended to the company to provide leaflets and banner for the worker related to fatigue information and providing information how to choose a balanced diet according to the needs of energy. The management also have to suggest the operator to follow the exercises program once a week

Keywords : Fatigue, Internal Factors, Eksternal Factors, Production Operator



## ABSTRAK

Kelelahan merupakan keadaan yang berpengaruh terhadap efektifitas, ketahanan tubuh, serta kecelakaan kerja. Beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya kelelahan merupakan hal penting yang harus diketahui untuk meminimalisir dampak negative yang ditimbulkan dari kelelahan.

Tujuan dalam penelitian ini adalah mempelajari faktor internal (karakteristik individu) dan faktor eksternal (sistem kerja) yang berhubungan dengan kelelahan pada operator produksi di PT PJB UP Paiton.

Penelitian ini bersifat observasi deskriptif. Variabel yang diteliti yaitu faktor internal (usia, masa kerja, status gizi, kondisi tubuh atau kesehatan), faktor eksternal (beban kerja berdasarkan denyut nadi, jenis pekerjaan, variasi pekerjaan/monotoni, keadaan penerangan dan keadaan kebisingan menurut responden). Kelelahan kerja diukur menggunakan kuisioner alat ukur perasaan kelelahan kerja (KAUPK2).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian operator produksi PT PJB UP Paiton mengalami tingkat kelelahan “sedang” sebesar 73,33%. Variabel yang berhubungan dengan tingkat kelelahan responden adalah faktor internal yaitu, usia 43-48 tahun (75%), masa kerja 11-17 tahun (72,72%), status gizi obes 1 (58,71%), kondisi kesehatan tidak fit (62,5%) dan faktor eksternal yaitu, beban kerja berat (81,81%), variasi pekerjaan monoton (76,92), keadaan penerangan (40%) dan keadaan kebisingan (76,92%).

Disarankan kepada pihak perusahaan untuk memasang *benner* dan *leaflet* yang berisi informasi tentang akibat kelelahan, memberikan penyuluhan tentang cara memilih menu seimbang dan mewajibkan operator mengikuti senam setiap 1 minggu sekali.

Kata Kunci : Kelelahan, Faktor Internal, Faktor Eksternal, Operator Produksi

