

ABSTRAK

Sektor konstruksi adalah sektor yang memiliki proses kerja yang mayoritas melibatkan aktivitas fisik dalam melakukan pekerjaannya. Selain itu, sektor konstruksi menuntut pekerja untuk menyelesaikan pekerjaannya sesuai dengan target yang ditentukan. Hal tersebut membuat para pekerja mengalami kelelahan kerja yang dapat terjadi akibat faktor internal dan faktor eksternal pada pekerja pengecoran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran faktor internal dan faktor eksternal dengan tingkat kelelahan pada pekerja pengecoran di PT. Adhi Karya. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif. Subjek penelitian ini yaitu total populasi pekerja pengecoran PT. Adhi Karya sebanyak 20 pekerja. Teknik analisa data yaitu menjelaskan tentang gambaran karakteristik dari setiap variabel dan menganalisis hubungan antara dua variabel dalam bentuk tabulasi silang. Hasil apada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerja mengalami tingkat kelelahan sedang dengan total sebanyak 12 responden (60%), rata-rata responden berusia 31 – 40 tahun sebanyak 9 responden (45%), mayoritas responden memiliki status gizi normal dengan 15 responden (75%), rata-rata responden juga memiliki kebiasaan merokok sebanyak 11 responden (55%), mayoritas masa kerja responden kurang dari atau sama dengan ≤ 1 bulan sebanyak 13 responden (65%), dan mayortas responden mendapatkan beban kerja dengan kategori berat sebanyak 9 responden (45%). Rekomendasi yang dapat diberikan adalah sebagai berikut, melakukan peregangan otot disela-sela bekerja, melakukan rotasi kerja, menghimbau untuk menjaga pola makan dan pola hidup sehat, memberikan pengetahuan terkait pentingnya gizi seimbang, mengedukasi pekerja untuk bekerja secara ergonomis, melakukan penyuluhan terkait bahaya kelelahan kerja, memberi himbauan kepada pekerja terkait bahaya merokok.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Konstruksi, Beban Kerja, IFRC.