

ABSTRAK

Kelelahan dapat diartikan kondisi tubuh dan mental yang berakibat pada menurunnya daya kerja, dan berkurangnya ketahanan tubuh seseorang saat bekerja. Kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kelelahan kerja pada pekerja proyek pembangunan apartemen PT. X. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan populasi pada pekerja berjumlah 28 orang. Variabel yang diteliti yaitu faktor internal yang meliputi usia, masa kerja dan status gizi sedangkan faktor eksternal meliputi beban kerja dan jam kerja. Metode pengambilan data tingkat kelelahan kerja dengan melakukan pengukuran menggunakan alat lakasidaya *reaction timer*, pengukuran status gizi dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan pekerja, pengukuran beban kerja dengan melakukan pengukuran denyut nadi dengan *oximeter*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pekerja dengan usia ≥ 35 tahun sebagian besar mengalami tingkat kelelahan ringan (75%). Masa kerja ≥ 5 tahun sebagian besar mengalami tingkat kelelahan ringan (75%). Status gizi kurus sebagian besar mengalami tingkat kelelahan ringan (75%). Jam kerja > 8 jam sebagian besar mengalami tingkat kelelahan ringan (64,3%). Beban kerja berat sebagian besar mengalami kelelahan ringan sebanyak (70%). Disarankan kepada perusahaan untuk membuat tempat istirahat yang nyaman kepada pekerja, memberi asupan gizi tambahan seperti pemberian bubur kacang ijo, mengadakan program hiburan seperti senam rutin, membuat jadwal *shift* kepada pekerja, memberi sosialisasi untuk melakukan peregangan otot.

Kata Kunci : Kelelahan kerja, faktor internal, faktor eksternal

ABSTRACT

Fatigue can be interpreted as a physical and mental condition that results in decrease in work power, and a decrease in one's body resistance at work. Work fatigue can be influenced by internal factors and external factors. This study aims to describe the level of work fatigue on the workers of the PT. X. This type of research is a descriptive study with a population of 28 workers. The variables studied were internal factors including age, years of service and nutritional status, while external factors included workload and working hours. The method of collecting data on the level of work fatigue is by measuring using a reaction timer, measuring nutritional status by measuring the height and weight of workers, measuring workload by measuring pulse with an oximeter. The results of this study indicate that workers with the age of 35 years mostly experience mild fatigue levels (75%). Most of the working period 5 years experienced mild fatigue (75%). Underweight nutritional status mostly experienced mild fatigue (75%). Working hours >8 hours, most of them experienced a mild level of fatigue (64.3%). Most of the heavy workloads experienced mild fatigue (70%). It is recommended for the company to make a comfortable resting place for workers, provide additional nutritional intake such as giving green bean porridge, hold entertainment programs such as routine exercise, make shift schedules to workers, provide socialization to stretch muscles.

Keywords: Work fatigue, age, internal factors, eksternal factors