

ABSTRAK

PT Z merupakan perusahaan yang bergerak di bidang *procurement* yang melayani jasa pemeliharaan dan *spare part* alat berat kepelabuhan. Potensi kelelahan dapat terjadi pada pekerja mekanik RTG PT Z di cabang Terminal X seiring dengan kepadatan proses bisnis dan jumlah tenaga kerja yang terbatas. Pekerjaan mekanikal juga membutuhkan usaha secara fisik dan mental untuk menyelesaikan pekerjaan. Tujuan penelitian ini untuk memberikan gambaran faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan tingkat kelelahan kerja subjektif pada pekerja mekanik RTG PT Z di Terminal X. Penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan observasional dan analisis data secara univariat. Jumlah responden yaitu seluruh populasi pekerja mekanik RTG di cabang Terminal X berjumlah 10 orang. Variabel yang diteliti yaitu faktor internal (usia, status gizi, masa kerja, durasi tidur) dan faktor eksternal beban kerja mental. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian kuesioner kelelahan IFRC dan beban kerja mental NASA-TLX. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pekerja mekanik RTG mengalami kelelahan kerja sedang dan beban kerja mental yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan faktor usia, masa kerja, durasi tidur, dan beban kerja mental berhubungan dengan tingkat kelelahan kerja. Saran yang dapat dilakukan perusahaan yaitu melakukan evaluasi secara berkala, memberikan *extrafooding*, dan melakukan pemanasan sebelum bekerja.

Kata kunci: Kelelahan Kerja, Faktor Internal, Faktor Eksternal, Pekerja Mekanik RTG

ABSTRACT

PT Z is a company engaged in procurement that provides maintenance services and spare parts for port heavy equipment. Fatigue potential can occur to mechanical workers RTG PT Z at the Terminal X branch along with the density of business processes and the limited number of workers. Mechanical work also requires physical and mental effort to complete the work. The purpose of this study is to provide an overview of internal and external factors related to subjective work fatigue levels in mechanical workers RTG PT Z in Terminal X. This research is descriptive with an observational approach and univariate data analysis. The number of respondents, namely the entire population of RTG mechanical workers at the Terminal X branch, amounted to 10 people. The variables studied were internal factors (age, nutritional status, years of service, sleep duration) and external factors of mental workload. This study used the IFRC fatigue questionnaire and NASA-TLX mental workload as research instruments. The results showed that the majority of RTG mechanical workers experienced moderate work fatigue and high mental workload. The results showed that age, working period, sleep duration, and mental workload were related to the level of work fatigue. Suggestions that can be made by the company are conducting periodic evaluations, providing extrafooding, and warming up before working.

Keywords: Work Fatigue, Internal Factors, External Factors, RTG Mechanic Workers