

ABSTRAK

Industri manufaktur di Indonesia dalam perkembangannya selalu mengalami evolusi. Kecelakaan kerja akibat faktor kelelahan kerja di Indonesia tercatat sebanyak 847 kasus (36%). Penyebab dari kelelahan kerja sangat kompleks dan memiliki keterkaitan akan faktor yang satu dengan yang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor individu dan tingkat kebugaran dengan kelelahan kerja pada pekerja *shift* dan *non-shift* PT X. Desain dan jenis penelitian yang digunakan adalah *observational analitik* dan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pekerja di PT X yang berjumlah 88 pekerja. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 66 responden. Variabel yang digunakan adalah usia, status gizi, beban kerja, masa kerja, dan tingkat kebugaran. Instrumen pada penelitian ini, yaitu kuesioner IFRC dan QCST. Hasil penelitian diperoleh bahwa 97% pekerja berusia ≥ 35 tahun, 74% memiliki status gizi gemuk, 55% beban kerja fisik pada kategori ringan, 88% memiliki masa kerja ≥ 10 tahun, dan 58% tidak bugar serta 82% mengalami keluhan kelelahan ringan. Uji analisis *spearman* menunjukkan tidak ada hubungan antara usia ($p\text{-value} = 0,267$), status gizi ($p\text{-value} = 0,623$), masa kerja ($p\text{-value} = 0,498$), tingkat kebugaran ($p\text{-value} = 0,962$) dengan kelelahan kerja, ada hubungan antara beban kerja ($p\text{-value} = 0,009$) dengan kelelahan kerja. Perusahaan diharapkan untuk mengoptimalkan program tingkat kebugaran jasmani yang sudah berjalan dan pengaturan menu makan yang sesuai dengan beban kerja.

Kata Kunci: Faktor Individu, Tingkat Kebugaran, Kelelahan kerja, Shift

ABSTRACT

Indonesia's manufacturing sector has always evolved throughout its history. Up to 847 cases (36%) of fatigue-related occupational accidents were reported in Indonesia. There is a correlation between several factors that contribute to the complicated causes of work fatigue. The purpose of the study is to determine correlation between individual characteristics and physical fitness levels relate to work fatigue among PT X shifts and non-shift worker. The study that was employed has a observational analytics and cross-sectional design. The 88 personnel that make up PT X as a whole are the population under study. This study's sample comprised 66 participants. Variable of this study are age, workload, working hours, nutritional status and physical fitness. The instruments used in this study are the IFRC and QCST questionnaires. 97% of workers were over 35 years old, 74% had obesity as their primary nutritional status, and 55% had low physical workloads, according to the study. The spearman analysis test showed that there was no correlation between age (p-value = 0.267), nutritional status (p-value = 0.623), working period (p-value = 0.498), fitness level (p-value = 0.962) and work fatigue, there was a correlation between workload (p-value = 0.009) and work fatigue. It is expected of the PT X to optimize its physical fitness level program and meal menu to accommodate employee workloads.

Key Words: individual characteristic, physical fitness, work fatigue, shift