

ABSTRAK

Kelelahan kerja adalah suatu pola yang timbul pada suatu keadaan yang secara umum terjadi pada pekerja, dimana pekerja sudah tidak mampu lagi untuk melakukan pekerjaan sehingga mengakibatkan produktivitas menjadi menurun. Kelelahan kerja dapat di pengaruhi oleh faktor internal dan beban kerja fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor internal (usia, jenis kelamin, status gizi, dan masa kerja) dan beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada pekerja pengemasan sekunder di PT X menggunakan metode analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*. Pengukuran kelelahan kerja menggunakan kuesioner IFRC (*Industrial Fatigue Research Committee*) dan untuk mengetahui beban kerja fisik menggunakan %CVL (*Cardiovascular Load*). Penelitian ini dilakukan sejak bulan April hingga Mei 2024 dengan total sampel 75 pekerja yang dipilih secara random sampling. Analisa data pada penelitian ini menggunakan Uji Korelasi Rank Spearman dan Koefisien Kontingensi. Diketahui dari penelitian ini mayoritas usia pekerja adalah usia 25 sampai 35 tahun sebanyak 43 orang (57,3%), jenis kelamin adalah kategori jenis kelamin perempuan sebanyak 55 orang (73,3%), status gizi adalah kategori status gizi normal sebanyak 33 orang (44%), masa kerja adalah kategori masa kerja <5 tahun sebanyak 29 orang (38,7%), dan beban kerja fisik adalah kategori diperlukan perbaikan sebanyak 46 orang (61,3%). Variabel yang berhubungan dengan kelelahan kerja antara lain status gizi ($p\text{-value} = 0,001$), masa kerja ($p\text{-value} = 0,001$), beban kerja fisik ($p\text{-value} = 0,001$), dan variabel yang tidak berhubungan dengan kelelahan kerja adalah usia ($p\text{-value} = 0,109$) dan jenis kelamin ($C = 0,217$). Saran yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan sosialisasi dampak dari kelelahan kerja dan cara pencegahannya, peregangan otot sebelum bekerja dan disela-sela waktu kerja, sosialisasi dan konseling gizi guna mengetahui IMT secara berkala setiap bulan, menyediakan catering dengan asupan gizi yang cukup bagi pekerja, dan memberikan edukasi tentang pentingnya istirahat yang cukup dan menjaga pola jam tidur.

Kata kunci: Beban kerja fisik, Faktor internal, Kelelahan kerja

ABSTRACT

Work fatigue was a pattern that arises in a general condition experienced by workers, where they were no longer able to perform their tasks, resulting in decreased productivity. Work fatigue could be influenced by internal factors and physical workload. This study has a purpose to determine the relationship between internal factors (age, gender, nutritional status, and length of service) and physical workload with work fatigue among secondary packaging workers at PT X. This study used an observational analytic method with a cross-sectional design. Work fatigue was measured using the IFRC (Industrial Fatigue Research Committee) questionnaire, and physical workload was measured using %CVL (Cardiovascular Load). This study was conducted from April to May 2024 with a total sample of 75 workers selected by random sampling. The data were analyzed using Spearman's Rank Correlation Test and Contingency Coefficient. Result showed that the majority of workers were aged 25 to 35 years, totaling 43 people (57.3%). Meanwhile, the majority of workers were female, totaling 55 people (73.3%). The majority had normal nutritional status, totaling 33 people (44%). The majority of workers had less than 5 years of service, totaling 29 people (38.7%); and the majority required improvement in physical workload, totaling 46 people (61.3%). Variables related to work fatigue included nutritional status (p -value = 0.001), length of service (p -value = 0.001), and physical workload (p -value = 0.001). Variables not related to work fatigue were age (p -value = 0.109) and gender (C = 0.217). It will be recommended to the industry include socializing the impacts of work fatigue and prevention methods, muscle stretching before and during work, nutrition socialization, and counseling to monitor BMI monthly. Industry also needed to provide catering with adequate nutritional intake for workers, and educated the workers about the importance of sufficient rest and maintaining sleep patterns.

Keywords: Internal factors, physical workload, workers, work fatigue