

ABSTRAK

Kelelahan kerja dapat terjadi saat seorang menjalankan suatu pekerjaan secara terus-menerus tanpa diselingi dengan istirahat yang dapat mengakibatkan seseorang kehabisan energi. Semakin tinggi kelelahan kerja yang disebabkan oleh beban kerja, maka produktivitas akan menurun. Tujuan dari penelitian ini untuk mempelajari gambaran kelelahan subyektif berdasarkan faktor individu dan *shift* kerja pada pekerja Unit Sorting di Sektor Perusahaan Agrikultur. Metode penelitian dengan observasional deskriptif yaitu dilakukan dengan cara mengamati objek penelitian tanpa memberikan perlakuan terhadap 30 pekerja di Unit Sorting. Variabel yang diteliti adalah faktor individu yaitu usia, jenis kelamin, masa kerja, status gizi, lama tidur dan *shift* kerja. Hasil menunjukkan bahwa kelelahan kerja subyektif meningkat seiring pertambahan usia pada pekerja di Unit Sorting, pekerja dengan jenis kelamin perempuan cenderung lebih lelah dibandingkan pekerja laki-laki, pekerja yang lama tidurnya kurang dari 7 jam sehari mengalami kecenderungan kelelahan kerja lebih tinggi. Pekerja dengan *Shift* kerja pagi, sore dan malam mayoritas sama-sama mengalami kelelahan kategori rendah. Pekerja di Unit Sorting diharapkan memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin. Perusahaan diharapkan memberikan vitamin B kompleks untuk pekerja yang berusia lebih dari 40 tahun serta mengadakan senam bersama 3 sampai 5 hari kali seminggu sebelum *shift* dengan jumlah durasi 150 menit. Perusahaan melakukan perbedaan pemberian *Job Description* antara pekerja laki-laki dan perempuan. Perusahaan perlu membantu pekerja mempelajari cara mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang lebih baik dengan melakukan sosialisasi. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambahkan variabel penelitian terkait faktor risiko terjadinya kelelahan kerja.

Kata kunci : Faktor individu, *shift* kerja dan kelelahan subyektif.

ABSTRACT

Work fatigue can occur when an individual continuously performs a task without taking breaks, leading to energy depletion. The higher the work fatigue caused by the workload, the lower the productivity. This study aims to examine subjective fatigue based on individual factors and work shifts among workers in the Sorting Unit of the Agriculture Sector Company. The research method used is descriptive observational, carried out by observing the research subjects without intervening with 30 workers in the Sorting Unit. The variables studied include individual factors such as age, gender, work experience, nutritional status, sleep duration, and work shifts. The results showed that subjective work fatigue increased with age among workers in the Sorting Unit. Female workers tended to feel more fatigued compared to male workers. Workers who slept less than 7 hours per day experienced a higher tendency of work fatigue. Workers on morning, afternoon, and night shifts predominantly experienced low-category fatigue. It is recommended that workers in the Sorting Unit make the best use of their rest time. The company is expected to provide B complex vitamins to workers over 40 years old and to organize joint exercise sessions 3 to 5 times a week for 150 minutes before shifts. The company should differentiate the job descriptions between male and female workers. Additionally, the company needs to assist workers in learning how to achieve better sleep quality and quantity through education. Future researchers are encouraged to add variables related to the risk factors of work fatigue.

Keywords : *Individual factors, work shifts and subjective fatigue.*