

ABSTRACT

Fatigue showing different conditions in each individual, but all lead to loss of efficiency, the decline in the capacity of work, and the resilience of the body and can cause negative effects for health and safety. The purpose of this research is to study the relationship of the individual factors and workload with the subjective fatigue on building workers.

This research design was descriptive study using cross sectional study. Collecting data included individual factor, workload of working, and subjective fatigue were collected by a questionnaire and a measurement. Respondents were all construction workers as many as 31 of respondents. Know the strong relations between variables used Spearman correlation, and just look at the coefficient correlation.

The result showed that 31 respondents, mostly had fatigue with the category very tired as many as 19 respondents (61,3%) , the category tired of 11 respondents (35.5%) , and less tired one respondents (3.2%). Based on statistic calculation, a strong relationship was showed by age factor (0,661), and workload (0,609), while the medium relations was for nutritional status (0,454), and weak relation was showed by period of work (0,272).

The conclusion that there was a relationship between individual factors, workload, with subjective fatigue, whereas it was a strong relation for age and workload, while a medium one was for nutrition status, and the weak relation was for period of work. It was recommended to give socialization about fatigue, give control on workers on old age, raising worker's nutrition status by consuming nutritious food and do exercise, and giving workload in according worker's capacity.

Keywords : workload, subjective fatigue, construction worker

ABSTRAK

Kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda pada setiap individu, namun semua berujung pada kehilangan efisiensi, penurunan kapasitas kerja, dan ketahanan tubuh serta dapat menimbulkan efek negatif bagi kesehatan dan keselamatan kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari hubungan faktor individu dan beban kerja dengan kelelahan subyektif pada pekerja bangunan.

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan pengukuran. Responden adalah seluruh pekerja bangunan sebanyak 31 responden. Untuk mengetahui kuat hubungan antar variabel digunakan korelasi *Spearman*, dengan hanya melihat koefisien korelasinya saja. Variabel yang diteliti adalah faktor individu, beban kerja dengan kelelahan subyektif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 31 responden sebagian besar mengalami kelelahan dengan kategori sangat lelah sebanyak 19 responden (61,3%), kategori lelah 11 responden (35,5%), dan kurang lelah 1 responden (3,2%). Berdasarkan hasil perhitungan statistika terdapat hubungan yang kuat ditunjukkan faktor umur ($r_s = 0,661$), dan beban kerja ($r_s = 0,609$), sementara hubungan yang sedang oleh status gizi ($r_s = 0,454$), dan hubungan yang lemah yaitu masa kerja ($r_s = 0,272$).

Kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat hubungan antara faktor individu, beban kerja, dengan kelelahan subyektif dimana faktor umur dan beban kerja menunjukkan kuat hubungan yang kuat, status gizi dengan menunjukkan kuat hubungan yang sedang, sedangkan untuk masa kerja menunjukkan kuat hubungan yang lemah. Saran untuk mengatasi kelelahan adalah perlu adanya sosialisasi mengenai kelelahan, memberikan pengawasan pada pekerja usia tua, pekerja dapat meningkatkan status gizinya dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan olahraga cukup, dan memberikan beban kerja yang sesuai dengan kapasitas pekerja.

Kata kunci : beban kerja, kelelahan subyektif, pekerja bangunan