

ABSTRACT

Fatigue is condition can influence the occupational health. Several factors that cause of fatigue are important matters that must be known in order to minimize the negative impacts of fatigue. The purpose of this research was to study the overview of internal and external factors with fatigue of the workers in the packing unit of PT. Jayabrix Indonesia.

This research was a descriptive observation one. The variabel studied were internal factors (age, nutritonal status, health conditions, and smoking habit) and external factors (workload and working environment that includes noise according to the workers, and work climate). Fatigue was measured using a questionnaire measuring instrument feeling fatigue (KAUPK2).

The result showed that the majority of respondents experienced fatigue of “medium” level (80.95%). Fatigue at medium stage were mostly experienced by respondents at the age of ≤ 25 years old (66,67%), with good nutrient status (86,67%), with light smoking habit (25%), and with fit health condition (83,33%) and with light workload (88,99%).

It is recommended for the company to hold a training about how to get balanced diet according to the need of energy and a morning exercise at least once a week. In overcoming work climate on NAB, required engineering controls to provide a barrier or a separate packing unit with autoclave, time management work and rest based on workload level stated in Minister Decree of Labors and Transmigration No. XIII year 2011 and provides a break room for workers with temperature of 24 - 26°C, in upgrading respondents' comforts on working environment (masking effect), the company could provide a music entertainment at the working hours, whereas in ergonomic required the procurement of work equipment in the packaging customized with ergonomic aspects.

Keywords: fatigue, internal factors, external factors, packing workers

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan keadaan yang berpengaruh terhadap kesehatan kerja. Beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya kelelahan merupakan hal penting yang harus diketahui untuk meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan dari kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari gambaran faktor internal dan faktor eksternal dengan kelelahan kerja pada pekerja unit *Packing* di PT. Jayabrix Indonesia.

Penelitian ini bersifat observasi deskriptif. Variabel yang diteliti yaitu faktor internal (usia, status gizi, kondisi kesehatan dan kebiasaan merokok) dan faktor eksternal (beban kerja dan keadaan lingkungan kerja yaitu kebisingan menurut responden dan iklim kerja). Kelelahan kerja diukur menggunakan kuisioner alat ukur perasaan kelelahan kerja (KAUPK2).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pekerja *packing* PT. Jayabrix Indonesia mengalami tingkat kelelahan “sedang” (80,95%). Kelelahan kerja tingkat sedang sebagian besar dialami oleh responden pada usia ≤ 25 tahun sebanyak 6 pekerja (66,67%), status gizi normal sebanyak 10 pekerja (86,67%), kebiasaan merokok ringan sebanyak 4 pekerja (66,67%) dan kondisi kesehatan fit 15 pekerja (83,33%), dan dengan beban kerjanya ringan sebanyak 8 pekerja (88,99%).

Disarankan kepada pihak perusahaan untuk memberikan penyuluhan tentang cara memilih menu seimbang dan melaksanakan senam pagi minimal 1 minggu sekali. Dalam hal mengatasi iklim kerja yang diatas NAB, diperlukan pengendalian teknis dengan memberikan penghalang atau memisahkan unit *packing* dengan autoclave, melakukan pengaturan waktu kerja dan istirahatnya menurut tingkat beban kerja yang terdapat di Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi No. XIII tahun 2011 dan menyediakan ruang istirahat untuk pekerja bersuhu 24 -26 °C, dalam hal meningkatkan kenyamanan responden terhadap lingkungan kerja (kebisingan) adalah perusahaan memberikan hiburan musik bagi tenaga kerja saat bekerja, sedangkan dalam hal ergonomis perlu pengadaan peralatan kerja pada bagian *packaging* yang disesuaikan dengan aspek ergonomis.

Kata Kunci : Kelelahan, Faktor Internal, Faktor Eksternal, Pekerja *Packing*