

ABSTRAK

Kelelahan kerja dapat dikatakan sebagai permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Kelelahan kerja dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan jenis kelamin, usia, masa kerja, status gizi, asupan kalori, beban kerja dan iklim kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di tiga industri rumahan di Surabaya yaitu di industri rumahan sumpia, bidaran dan tempe.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja di Industri Rumahan Sinar Kencana Rangkah, Industri Rumahan Sinar Kencana Lebak Jaya dan Industri Rumahan Bu Slamet di Surabaya. Sampel penelitian ini adalah seluruh pekerja di ketiga industri rumahan tersebut. Pengambilan data meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, *food recall* 24 jam, pengukuran beban kerja, pengukuran iklim kerja, dan kuesioner perasaan kelelahan kerja. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan uji korelasi *spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara faktor internal seperti jenis kelamin (koefisien 0,487), usia (koefisien 0,381), masa kerja (koefisien 0,628), status gizi (koefisien 0,311), dan asupan kalori (koefisien 0,530) dengan kelelahan kerja. Selain itu, juga terdapat hubungan antara faktor eksternal seperti beban kerja (koefisien 0,939) dan iklim kerja (koefisien 0,607) dengan kelelahan kerja. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kelelahan kerja yang lebih tinggi cenderung dialami oleh laki-laki, usia 41-60 tahun, masa kerja > 6 tahun, status gizi selain normal, asupan kalori kurang, beban kerja berat, atau iklim kerja melebihi ambang batas.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pekerja industri rumahan bidaran dan tempe memiliki asupan kalori kurang sehingga disarankan pelaksanaan program pemberian makan siang seperti industri rumahan sumpia. Selain itu, untuk menyasati kondisi iklim kerja yang melebihi ambang batas, disarankan ketiga industri rumahan tersebut menyediakan air minum yang cukup dan mudah dijangkau oleh pekerja agar tidak terjadi dehidrasi serta penyediaan sarana keluar-masuknya udara seperti ventilasi atau *exhaust fan*.

Kata kunci: faktor internal, faktor eksternal, industri rumahan, kelelahan kerja