

ABSTRAK

Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda – beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara pada penurunan kapasitas dan produktivitas kerja, penurunan ketahanan tubuh serta kelelahan juga sangat berisiko terhadap terjadinya kecelakaan kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan faktor karakteristik individu dan faktor pekerjaan dengan keluhan kelelahan kerja pada pekerja peternakan di UD. Mitra Segar *Farm* Banyuwangi.

Penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh pekerja peternakan bagian produksi di UD. Mitra segar *Farm* Banyuwangi. Sampel penelitian adalah total populasi sebanyak 20 pekerja. Pengumpulan data meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan menggunakan kuisisioner. Variabel independent penelitian adalah faktor individu (jenis kelamin, umur, status gizi, dan masa kerja) dan faktor pekerjaan (durasi kerja, waktu istirahat dan pekerjaan monoton). Data dianalisis menggunakan uji statistik *Pearson Correlation*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara masa kerja ($p=0.012$) dan status gizi ($p=0.010$) dengan keluhan kelelahan kerja namun tidak ada hubungan antara masa kerja dan pekerjaan monoton dengan keluhan kelelahan kerja.

Disimpulkan sebagian besar tenaga kerja perempuan, umur 45-54 tahun, masa kerja 1-2 tahun, status gizi normal, durasi kerja > 7 jam/hari, waktu istirahat > 60 menit/hari dan pekerjaannya tidak monoton. Disarankan agar menyediakan promosi kesehatan dengan pemberian pengetahuan, keterampilan, dan dukungan untuk makan makanan yang lebih sehat. Ini dapat dilakukan dengan mengadakan kelas gizi, fasilitas olahraga perusahaan, akses ke ahli gizi, dan kebijakan tempat kerja yang menyediakan pilihan makanan sehat.

Kata kunci : Faktor individu, faktor pekerjaan, kelelahan kerja