

ABSTRAK

Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Kelelahan umum biasanya ditandai dengan perasaan tidak adanya keinginan untuk melakukan aktivitas fisik atau mental, merasa berat, mengantuk, lelah, merasa aktivitas terganggu dan terhambat. Kelelahan disebabkan oleh karena pekerjaan monoton, intensitas dan lama kerja fisik, keadaan lingkungan, dan keadaan kesehatan serta status gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan iklim kerja, lama kerja, dan karakteristik individu pekerja dengan tingkat kelelahan kerja di *Home Industry* tahu kawasan Kalilo, Kemas, dan Gentengan Kecamatan Banyuwangi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bersifat observasional dengan rancangan *cross sectional*. Responden penelitian adalah semua pekerja di lima lokasi *home industry* tahu yang berjumlah 10 orang. Variabel yang diteliti adalah karakteristik individu (usia, jenis kelamin, status gizi) dan faktor pekerjaan (lama kerja dan iklim kerja) terhadap tingkat kelelahan. Analisis hubungan kelelahan dengan faktor tersebut dilakukan secara deskriptif dengan menggunakan *crosstabs*. Untuk mengetahui kuat hubungan antar variabel digunakan uji *contingency coefficient* (c).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 60% pekerja *home industry* tahu mengalami tingkat kelelahan kategori sedang. Hasil pengukuran iklim kerja pada lima lokasi *home industry* tahu menunjukkan, 4 dari 5 lokasi memiliki suhu lingkungan kerja tinggi. Pekerja dengan rentang usia 42-52 tahun mendominasi mengalami kelelahan kerja. Kelelahan kerja tinggi banyak dialami oleh pekerja perempuan. Pekerja dengan status gizi normal paling banyak mengalami tingkat kelelahan kerja kategori tinggi. Kelelahan kerja tinggi juga dialami oleh pekerja yang bekerja melebihi 8 jam per hari. Pekerja yang bekerja di lingkungan kerja dengan suhu panas melebihi Nilai Ambang Batas paling banyak mengalami kelelahan kerja kategori sedang dan tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, disarankan pekerja diberi waktu istirahat selama 30 menit setelah bekerja selama 4 jam terus-menerus dan menyediakan banyak air minum untuk mengatasi kelelahan yang dirasakan oleh pekerja. Untuk mengurangi tekanan panas yang berlebihan pada lingkungan kerja, maka pemilik *home industry* tahu dapat menambah ventilasi udara agar sirkulasi udara menjadi lancar.

Kata Kunci : Kelelahan, iklim kerja, karakteristik individu, lama kerja.