

## ABSTRACT

Exhaustion at work could happen to any kind of occupation including janitorial works. Any kind of works which require physical and dynamic activities has a potential to cause work exhaustion. Related to this, working loads play a significant role in fostering a good performance in every sort of work. The objective of this research was to delineate the working responsibilities and work exhaustion experienced by the janitors working at the Faculty of Public Health at Airlangga University.

This research was a descriptive observational research which employed the Cross Sectional research design. 20 respondents participated in this research. The data were collected through interview and measurement. The data which were acquired from the interview covered age, sex, health status, and subjective working exhaustiveness complaints. Moreover, the data derived from the measurement embraced body height, body weight, and the working burdens based on the calories dispersed during the work. The measurement of the working loads was conducted by using Calorimetry.

The result of this research showed that the percentage of the respondents with less working loads was 70% whilst the other 30% had moderate working loads. From the measurement of fatigue, it was disclosed that 85% of the research respondents experienced light intensity of fatigue and the other 15% had moderate intensity.

The conclusion of this research was the working loads endured by the janitors were still considered bearable to attain maximum performance at work. The level of the work exhaustion was still relatively tolerable so that a certain follow up action was deemed unnecessary. Therefore, the researcher suggested that the janitors should consume healthy and high nutritious food, have breakfast prior to working, exercise regularly, and take a good rest after work.

**Keywords:** workload, fatigue, cleaning service

## ABSTRAK

Kelelahan kerja dapat terjadi pada semua jenis pekerjaan, termasuk pada petugas kebersihan. Pekerjaan yang banyak menggunakan fisik dan bersifat dinamis memiliki potensi untuk terjadi kelelahan kerja. Beban kerja memiliki peran penting dalam menunjang kinerja yang baik dalam setiap pekerjaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai analisis beban kerja dan kelelahan kerja pada petugas kebersihan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif, menggunakan desain penelitian cross sectional. Sampel penelitian menggunakan total populasi sebesar 20 orang responden. Pengambilan data menggunakan metode wawancara dan pengukuran. Data yang didapat melalui wawancara meliputi usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan, dan kelelahan kerja keluhan subyektif. Sedangkan data yang didapat melalui pengukuran meliputi tinggi badan, berat badan, dan beban kerja berdasarkan kalori yang dikeluarkan selama proses menjalankan pekerjaan. Pengukuran beban kerja menggunakan alat Calorimeter

Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki beban kerja ringan adalah sejumlah 70% dan sisanya 30% memiliki beban kerja sedang. Berdasarkan hasil pengukuran kelelahan kerja, terungkap bahwa 85% responden memiliki tingkat kelelahan kerja ringan dan sisanya 15% memiliki tingkat kelelahan kerja sedang.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah beban kerja dari petugas kebersihan masih dirasa aman untuk mencapai kinerja yang maksimal dalam bekerja. Tingkat kelelahan kerja masih berada pada batas sedang sehingga tidak diperlukan tindakan tertentu. Sebagai saran untuk petugas kebersihan adalah mengkonsumsi makanan bergizi, sarapan sebelum menjalankan pekerjaan, rutin berolahraga, dan beristirahat dengan baik setelah bekerja.

**Kata kunci:** beban kerja, kelelahan kerja, petugas kebersihan