

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan pada saat bekerja. Kelelahan pada pekerja dapat berdampak terhadap penurunan produktivitas kerja dan penurunan konsentrasi kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan gambaran hubungan variabel dependen (umur, masa kerja, status gizi, aktivitas merokok, *shift* kerja) dengan variabel independen (kelelahan kerja). Dari Hasil survey pendahuluan pada 12 pekerja diketahui sebanyak 58,3% di antaranya merasakan kelelahan pada *shift* malam karena penerangan yang kurang, mengantuk, sukar berkonsentrasi dan berkurangnya gairah untuk bekerja. Sedangkan 25% karyawan merasakan kelelahan pada *shift* pagi karena beban tugas yang lebih banyak. Sebanyak 16,6% karyawan juga merasakan kelelahan pada *shift* siang.

Rancangan penelitian ini menggunakan deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan operator *CCR (Central Control Room)* yang berjumlah 16 dan berjenis kelamin laki-laki. Tehnik pengambilan data kelelahan kerja menggunakan kuisisioner 30 item gejala kelelahan umum *IFRC (International Fatigue Research Committee of Japanese Association of Industrial Health)*.

Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat hubungan faktor internal antara lain; umur, masa kerja, status gizi, aktivitas merokok, *shift* kerja dengan kelelahan kerja karyawan bagian operator *CCR (Central Control Room)*.

Kelelahan kerja dapat dikurangi dengan cara diadakan *family gatering*, menyediakan ruang kerja yang nyaman untuk karyawan. Disarankan bagi karyawan operator untuk mengurangi kelelahan kerja adalah sediakan kalori secukupnya sebagai input untuk tubuh, melakukan konsultasi dan penyampaian keluhan kelelahan serta perilaku yang dialaminya kepada ketua tim kerja maupun karyawan lainnya.

Kata kunci : Kelelahan Kerja, Kuisisioner *IFRC*, *CCR (Central Control Room)*.