

## ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan keadaan tubuh fisik dan mental dimana terjadi penurunan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh pekerja. Kelelahan kerja dapat disebabkan oleh beberapa faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan hubungan antara faktor internal dan faktor eksternal terhadap kelelahan kerja pada pekerja area *filling* dan *packing cosmetic production* di PT. X Malang.

Penelitian ini bersifat observasional deskriptif. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 63 pekerja. Variabel yang diteliti yaitu faktor internal (umur, status gizi, masa kerja, riwayat penyakit dan jenis kelamin), dan faktor eksternal ( beban kerja dan *shift* kerja) serta kelelahan kerja. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner IFRC (*International Fatigue Research Committee of Japanese Association of Industrial Health*).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kelelahan yang paling banyak dirasakan pekerja yaitu kelelahan ringan (55,56%). Terdapat hubungan sedang antara umur ( $C = 0,330$ ) dan masa kerja ( $C = 0,319$ ) dengan kelelahan kerja, dan terdapat hubungan yang kuat antara riwayat penyakit ( $C = 0,653$ ) dan beban kerja ( $C = 0,593$ ) dengan kelelahan kerja. Pekerja yang memiliki status gizi tidak normal lebih banyak mengalami kelelahan kerja tingkat sedang (44,8%) maupun berat (6,9%), Pekerja yang memiliki jenis kelamin laki – laki lebih banyak mengalami kelelahan kerja tingkat sedang (41%) maupun berat (5,1%), dan pekerja yang bekerja pada *shift* 2 lebih banyak mengalami kelelahan kerja tingkat sedang (44,7%) maupun berat (5,3%).

Kesimpulan penelitian ini adalah semakin tua usia pekerja, semakin lama masa kerja, dan semakin berat beban kerja maka semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami oleh pekerja. Kelelahan kerja lebih banyak dialami oleh tenaga kerja yang memiliki riwayat penyakit (diabetes mellitus dan anemia).

Saran bagi perusahaan adalah mengadakan latihan fisik kepada tenaga kerja secara rutin satu minggu sekali dan menyediakan tempat istirahat yang memadai.

Kata kunci: faktor internal, faktor eksternal dan kelelahan kerja.