

## ABSTRACT

Fatigue was a feeling of tiredness and a decrease in alertness to workers caused by psychological and physical factors. Fatigue will reduce performance and increase the level of work errors. Fatigue can be influenced by internal factors and external factors. The purpose of this study was to analyze the internal factors and external factors of subjective work fatigue on dock service harkan division workers in PT PAL Indonesia (Persero).

This study was an observational study with cross sectional design. The subject in this study was the total population (18 workers). The independent variables in this study were internal factors (age, working period, and nutritional status) and workload. Dependent variables were subjective work fatigue that measured by the International Fatigue Research Committee (IFRC) 30-item questionnaire general fatigue symptoms.

The results of this study showed that the most fatigue felt by workers was moderate fatigue (50%). Moderate fatigue are experienced by workers ranging in age from 25 to 32 years (57.1%) with a working period of 24-32 years (54.5%), excessive nutritional status (50%), and light workload (54.5%).

The conclusion of this study are that the more age increases, the longer the working period, the more nutritional status increases the fatigue of work experienced. The lighter the workload, the more work fatigue increases, it is caused by factors outside of work. Suggestions for companies are to arrange shifts according to the Standard Operational Procedure to reduce overtime work, conduct physical fitness programs such as regular sports or gymnastics, provide health promotion about work nutrition and provide related knowledge in an effort to minimize the impact of work fatigue.

Keywords: Subjective Work Fatigue, Internal Factor, External Factor

**ABSTRAK**

Kelelahan merupakan perasaan lelah dan terjadinya penurunan kesiagaan pada pekerja yang diakibatkan oleh faktor psikis dan fisik. Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja. Kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis faktor internal dan faktor eksternal kelelahan kerja subjektif pada pekerja pelayanan *dock* gali divisi harkan di PT PAL Indonesia (Persero).

Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif dengan desain penelitian cross sectional. Subjek dalam penelitian ini adalah total populasi, yaitu sebanyak 18 tenaga kerja. Variabel independen dalam penelitian adalah faktor internal (usia, masa kerja, dan status gizi) dan faktor eksternal beban kerja. Variabel dependen yaitu kelelahan subjektif yang diukur menggunakan kuisisioner 30-item gejala kelelahan umum *International Fatigue Research Committee* (IFRC).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan paling banyak dirasakan pekerja yaitu kelelahan sedang (50%). Kelelahan sedang dialami oleh tenaga kerja dengan rentang usia 25 – 32 tahun (57,1%), masa kerja selama 24 – 32 tahun (54,5%), status gizi berlebih (50%), dan beban kerja ringan (54,5%).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin bertambahnya usia, semakin lama masa kerja, semakin berlebih status gizi maka semakin meningkat kelelahan kerja yang dialami. Semakin ringan beban kerja maka semakin meningkat kelelahan kerja, hal tersebut disebabkan oleh faktor di luar pekerjaan. Saran bagi perusahaan adalah mengatur *shift* sesuai SOP untuk mengurangi kerja lembur, mengadakan program kesegaran jasmani seperti olahraga rutin atau senam, memberikan promosi kesehatan tentang gizi kerja dan memberikan pengetahuan terkait dengan upaya meminimalkan dampak kelelahan kerja.

Kata kunci: Kelelahan Kerja Subjektif, Faktor Internal, Faktor Eksternal