

**ABSTRACT**

Fatigue is a condition of decreased efficiency, work performance and reduced strength or physical endurance to continue activities that must be done. The aim of this research is to study the relationship between internal factors (age, nutritional status, working period and health condition) and the level of work fatigue in packaging workforce at PT X.

This study used observational descriptive method with cross sectional approach. The sample in this study were all PT X packing workers as many as 40 respondents. Using total sampling technique. Data retrieval techniques using Subjective Self Rating Test (SSRT) questionnaire from the Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) which consisted of 30 questions about weakening activities, weakening motivation and physical fatigue. The questionnaire was then examined whether it had a relationship using cross tabulation techniques.

The results of the study state that most of worker's age were  $\leq 30$  years old (55%), nutritional status (60%),  $< 6$  years working period (55%) and in a healthy condition (75%). Most of workers experienced mild work fatigue (82,5%). Most of mild work fatigue experienced by workers with age  $\leq 30$  years old (90,91%) compared to workers with age  $> 30$  years old (72,22%). Most of workers have normal nutritional status (83,33%) compared to workers with less than normal nutritional status (100%) and more than normal nutritional status (78,6%). Most of workers have  $< 6$  years working period compared to 6 - 10 years working period (78,57%) and  $> 10$  years working period (50%). Most of mild work fatigue experienced by workers health (83,33%) compared to workers with unhealth condition (80%).

The conclusion is the younger the worker's age, the better the nutritional status, the shorter the working period, and the healthier the normal worker, makes the level of work fatigue lighter. The advice for the company is to give variations in work to the workers, and to apply Contractor Safety Management System (CSMS).

Keyword: Fatigue, internal factors, packing workers

**ABSTRAK**

Kelelahan merupakan suatu kondisi menurunnya efisiensi, performa kerja dan berkurangnya kekuatan atau ketahanan fisik untuk melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari hubungan antara faktor internal (usia, status gizi, masa kerja dan kondisi kesehatan) dengan tingkat kelelahan kerja pada tenaga kerja bagian *packing* PT X.

Penelitian ini bersifat deskriptif observasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan total populasi yaitu seluruh pekerja bagian *packing* PT X sebanyak 40 responden. Teknik pengambilan data menggunakan kuisioner *Subjective Self Rating Test* (SSRT) dari *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) yang terdiri dari 30 pertanyaan mengenai pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi dan gambaran kelelahan fisik. Kuisioner tersebut selanjutnya diteliti apakah memiliki hubungan dengan menggunakan teknik tabulasi silang.

Hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar pekerja berusia  $\leq 30$  tahun (55%), status gizi normal (60%), masa kerja  $< 6$  tahun (55%) dalam kondisi sehat (75%). Sebagian besar mengalami kelelahan kerja ringan (82,5%). Tingkat kelelahan kerja ringan lebih banyak dialami oleh responden dengan usia  $\leq 30$  tahun (90,91%) dibandingkan responden dengan usia  $> 30$  tahun (72,22%). Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (83,33%) dibandingkan responden dengan status gizi kurang dari normal (100%) dan lebih dari normal (78,6%). Sebagian besar responden dengan kelelahan sedang memiliki masa kerja  $< 10$  tahun (50%) dibandingkan responden dengan masa kerja. Tingkat kelelahan kerja ringan lebih banyak dialami oleh responden dengan kondisi sehat (83,33%) dibandingkan responden dengan kondisi tidak sehat (80%).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin muda usia responden, semakin baik status gizi responden, semakin pendek masa kerja responden, semakin sehat responden maka semakin ringan tingkat kelelahan kerja. Saran bagi perusahaan memberikan variasi pekerjaan kepada pekerja serta menerapkan *Contractor Safety Management System* (CSMS).

Kata kunci: Kelelahan, faktor internal, pekerja *packing*