

### **ABSTRACT**

Process of packing is a job with slight variation of movement so that repetitive movements can result in fatigue. Fatigue is subjective condition that show decrease of work capacity and emdurance. Work fatigue is subjectively assessed because of different individual characteristic. The purpose of this study was describe subjective fatigue caused by repetitive movements in packing area PT Keramik Diamond Industries.

This study was an observational with descriptive method. The sample of this study was all of workers at packing area with shift 1 (30 workers). Variable of this study was age, years of service, body mass index, smoking habit, sports habit, subjective fatigue, monotonous work, and repetitive movements. Work fatigue are subjective measured by means of IFRC (Industrial Fatigue Research Comitte) questionnaire.

This result of this study showed that mostly workers in packing area PT Keramik Diamond Industries experienced low level of fatigue. Low level of fatigue were experienced by responent with 20 – 29 years old 70%, 1-10 years of service 75%, normal body mass index 36,7%, not smoking habit 73,3% and have less exercise habit 61,5%.

It recommended to the company should to provide medical chek up periodically, healthy lifestyle socialization, having enough rest so that body is always fresh and not easily tired, carried out a healthy gymnastics program once a week before working time, redesign workstation which height can be adjustable to eliminate stooping posture.

Keyword: subjective fatigue, repetitive movement, individual characteristic

## ABSTRAK

Proses *packing* merupakan pekerjaan dengan sedikit variasi gerakan sehingga terjadinya gerakan berulang yang mengakibatkan kelelahan kerja. Kelelahan kerja merupakan kondisi subyektif yang menunjukkan penurunan kapasitas kerja dan penurunan daya ketahanan tubuh. Kelelahan kerja dilakukan penilaian secara subyektif yang dikarenakan karakteristik individu yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kelelahan subyektif akibat gerakan berulang di area *packing* PT Keramik Diamond Industries.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan metode deskriptif. Sampel pada penelitian ini adalah semua tenaga kerja di area *packing* shift 1 (30 tenaga kerja). Variabel yang diteliti yaitu usia, masa kerja, indeks massa tubuh, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, kelelahan subyektif, pekerjaan monoton, dan gerakan repetitif. Kelelahan kerja diukur secara subyektif menggunakan kuesioner IFRC (*Industrial Fatigue Research Comitte*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tenaga kerja di area *packing* PT Keramik Diamond Industries mengalami tingkat kelelahan rendah. Kelelahan rendah dialami oleh responden dengan usia 20-29 tahun sebesar 70%, masa kerja 1-10 tahun sebesar 75%, indeks masa tubuh normal sebesar 36,7%, kebiasaan tidak merokok sebesar 73,3%, dan memiliki kebiasaan kurang berolahraga 61,5%.

Disarankan kepada pihak perusahaan untuk menyelenggarakan *medical check up* secara berkala, mensosialisasikan pola hidup sehat serta istirahat secukupnya agar tubuh selalu segar dan tidak mudah merasa lelah, melaksanakan program senam sehat setiap sebelum bekerja 1 kali/minggu, mendesain ulang stasiun kerja dengan ketinggian yang dapat distel untuk menghilangkan sikap tubuh membungkuk.

Kata kunci: kelelahan subyektif, gerakan berulang, karakteristik individu