

Syach Rofliudin Alfansuri, 2020, *Gambaran Kelelahan Kerja Pada Pekerja Shift dan Non-Shift di PT Eastern Logistics*. Tugas Akhir ini di bawah bimbingan Erwin Dyah Nawawinetu, dr., M.Kes. Program Studi D3 Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga.

ABSTRAK

Kelelahan merupakan istilah untuk menggambarkan berkurangnya energi seseorang. Kelelahan diakibatkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. pada faktor internal terdapat pada individu pekerja seperti usia, masa kerja, jenis kelamin, status gizi, dan kondisi kesehatan pekerja. Faktor eksternal berasal dari sumber luar, seperti *shift* kerja, lingkungan kerja, beban kerja, dan pekerjaan monoton. Kelelahan dapat menjadi kronis apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran dari kelelahan yang diakibatkan oleh faktor internal dan faktor eksternal pada pekerja Departemen *Operation* PT Eastern Logistics.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional. Subjek penelitian diambil secara *purposive* dengan didapatkan pekerja *shift* pagi 38 orang, pada *shift* malam 38 orang, dan non-*shift* 6 orang. Sehingga total dari sampel yang diteliti berjumlah 82 orang. Variabel yang diteliti meliputi faktor internal (usia, masa kerja), dan faktor eksternal (*shift* kerja). Data tersebut dianalisa menggunakan tabulasi silang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden sebagian besar berusia > 30 tahun (61%), masa kerja 6 – 10 tahun (47%), sebagian besar bekerja *shift* (93%) dan mengalami kelelahan tingkat ringan (61%). Hubungan antara usia, masa kerja dengan kelelahan tidak bermakna ($p > 0,05$). *Shift* kerja berhubungan dengan kelelahan ($p < 0,05$) dengan kekuatan hubungan sedang ($C = 0,465$).

Kesimpulan pada penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tua usia seseorang maka rentan mengalami kelelahan, sedangkan semakin lama masa kerja seseorang maka tidak mudah mengalami kelelahan. Tingkat kelelahan sedang dan berat hanya dialami oleh pekerja *shift*. Disarankan perusahaan agar selalu mengontrol kelelahan pekerjanya, memanfaatkan waktu libur sebaik mungkin, menjadikan tidur sebagai prioritas utama, dan jadwal jam kerja *shift* sebaiknya dilakukan dengan maksimal 8 jam kerja.

Kata Kunci: kelelahan kerja, IFRC, *shift* kerja.