

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan penurunan kualitas kesehatan dan mental seseorang yang berpengaruh terhadap kapasitas kerja akibat dari bekerja berlebihan. Kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan hubungan faktor internal dan faktor eksternal dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT X

Penelitian ini bersifat observasional deskriptif yaitu gambaran hubungan antar variabel dianalisis secara naratif dan menggunakan tabulasi silang. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 70 pekerja. Variabel yang diteliti yaitu faktor internal (usia, jenis kelamin, masa kerja, durasi tidur dan masa kerja) dan faktor eksternal (*shift* kerja) serta kelelahan kerja. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan google form yang berisi kuisioner IFRC untuk mengetahui tingkat keluhan kelelahan kerja subjektif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan yang paling banyak dirasakan pekerja yaitu kelelahan sedang (54,3%). Kelelahan sedang dialami oleh pekerja dengan rentang usia 36 - ≤41 tahun (71,4%), dengan jenis kelamin perempuan (83,3%), masa kerja >10 tahun (80%), durasi tidur pendek <5-6 jam (61,2%), kebiasaan merokok ringan (61,5%), dengan golongan pekerja *shift* (54,3%), dan pekerja dengan jadwal *shift* 2 (55%).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin bertambahnya usia, semakin lama masa kerja, semakin pendek durasi tidur, kebiasaan merokok berlebihan serta semakin malam jadwal *shift* kerja maka tingkat kelelahan yang dialami semakin berat. Saran bagi pihak perusahaan untuk mengadakan sosialisasi mengenai kelelahan kerja dan cara menanggulangnya, bahaya merokok, bekerja dengan sistem *shift*, dan waktu tidur yang baik melalui *safety talk* dan media poster serta melakukan rotasi pekerjaan dan *shift* kerja setiap minggunya bagi pekerja *shift*.

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