

HUBUNGAN FAKTOR INTERNAL DAN EKSTERNAL DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PRODUKSI MIE DI BALIKPAPAN

Nama Mahasiswa : Ajeng Dwi Zhafira
NIM : 18221047
Dosen Pembimbing Utama : Novita Lizza Anggraini, S.K.M., M.P.H.
Dosen Pembimbing Pendamping : Arlita Dwi Agustine, S.Si., M.T.

ABSTRAK

Pekerja pada proses produksi mie menghadapi aktivitas manual yang dilakukan secara berulang serta tuntutan produksi yang dapat menurunkan kemampuan fisik dan mental secara bertahap. Kondisi tersebut dikenal sebagai kelelahan kerja dan dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, kewaspadaan, serta produktivitas selama bekerja. Penelitian ini bertujuan menggambarkan faktor internal, faktor eksternal, dan tingkat kelelahan kerja, menganalisis hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat kelelahan kerja, serta menyusun upaya pengendalian kelelahan kerja pada pekerja produksi mie di Kota Balikpapan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 32 pekerja dengan teknik total sampling. Beban kerja fisik diukur berdasarkan denyut nadi menggunakan metode Cardiovascular Load (%CVL), sedangkan tingkat kelelahan kerja diukur menggunakan kuesioner *Swedish Occupational Fatigue Inventory* (SOFI). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja fisik mayoritas berada pada kategori tidak terjadi kelelahan kerja sebanyak 22 pekerja (68,8%), sedangkan tingkat kelelahan kerja mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 24 pekerja (75%). Variabel usia ($p=0,001$), masa kerja ($p=0,003$), Indeks Massa Tubuh ($p=0,044$), lama tidur ($p=0,041$), dan kebiasaan merokok ($p=0,038$) memiliki hubungan dengan tingkat kelelahan kerja. Variabel jenis kelamin ($p=1,000$), durasi kerja ($p=0,386$), dan beban kerja fisik ($p=0,072$) tidak memiliki hubungan dengan tingkat kelelahan kerja. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kelelahan kerja berkaitan dengan faktor internal dan masa kerja, sehingga upaya pengendalian difokuskan pada penyesuaian penempatan dan pembagian tugas, rotasi kerja sesuai kemampuan, pemantauan kondisi pekerja, edukasi Indeks Massa Tubuh (IMT), pemenuhan waktu tidur, penyediaan area istirahat, dan pengurangan kebiasaan merokok.

Kata kunci: Beban kerja fisik, CVL, Indeks Massa Tubuh, Kelelahan Kerja, SOFI