

# **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA DI PT SINARINDO MANDIRI PERKASA TAHUN 2023**

**Nur Azizah Wafiqoh Robbani**

## **Abstrak**

Kelelahan dapat mempengaruhi efektivitas, produktivitas, serta keselamatan pekerja akibat penurunan kewaspadaan pekerja sehingga dapat menyebabkan kesalahan, peningkatan insiden dan cedera. Tujuan penelitian untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT Sinarindo Mandiri Perkasa. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel minimal 114 responden. Hasil menunjukkan bahwa persentase yang dialami dari analisis univariat menunjukkan bahwa sebanyak 30 responden (26,1%) mengalami kelelahan kerja tingkat ringan, sebanyak 82 responden (71,3%) mengalami kelelahan kerja tingkat sedang, dan 3 responden (2,6%) mengalami kelelahan tingkat berat. Uji *Chi Square* menunjukkan bahwa usia (0,023) dan durasi kerja (0,041) menunjukkan adanya hubungan. Sedangkan masa kerja, status gizi, kebiasaan merokok, beban kerja mental, beban kerja fisik, kebisingan, pencahayaan, dan iklim kerja menunjukkan tidak ada hubungan. Rekomendasinya adalah memaksimalkan waktu istirahat, mengatur durasi kerja supaya tidak melebihi waktu yang ditentukan, dan melakukan pemeriksaan kesehatan terutama pada pekerja berisiko mengalami kelelahan kerja.

**Kata Kunci:** Durasi Kerja, Kelelahan, Pekerja, Usia

# **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA DI PT SINARINDO MANDIRI PERKASA TAHUN 2023**

**Nur Azizah Wafiqoh Robbani**

## **Abstract**

Fatigue can affect the effectiveness, productivity, and safety of workers due to decreased worker alertness which can lead to errors, increased incidents, and injuries. The purpose of the study is to analyze the factors related to work fatigue in workers of PT Sinarindo Mandiri Perkasa. This research uses analytical research method with cross-sectional approach. The sampling technique used was total sampling with a minimum sample size of 114 respondents. The results showed that the percentage experienced from the univariate analysis showed that as many as 30 respondents (26.1%) experienced mild fatigue, 82 respondents (71.3%) experienced moderate fatigue, and 3 respondents (2.6%) experienced severe fatigue. The Chi Square test showed that age (0.023) and work duration (0.041) show a relationship during the working period, nutritional status, smoking habit, mental workload, physical workload, noise, lighting, and work climate showed no relationship. The recommendations are maximizing rest time, managing work duration so that it does not exceed the specified time, and conducting health checks, especially for workers at risk of experiencing work fatigue.

**Keywords** : Age, Duration of work, Fatigue, Worker