

ANALISIS BEBAN KERJA FISILOGIS DAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA *OPERATION* DI PT TARUNA BINA SARANA

Rainita Khaila Aprila

ABSTRAK

PT Taruna Bina sarana merupakan perusahaan yang bergerak dalam bidang jasa yaitu penyewaan tangki untuk penyimpanan petrokimia. Sektor perdagangan dan jasa menjadi salah satu tempat yang sering terjadi kecelakaan kerja berdasarkan BPJS Ketenagakerjaan. Dalam melakukan pekerjaannya, pekerja divisi *operation* melakukan penanganan material menggunakan *manual material handling*. Hal ini dapat menyebabkan pekerja merasa lelah dan nyeri pada bagian tubuh. Tujuan penelitian untuk menganalisis tingkat beban kerja fisik dengan mengetahui jenis keluhan MSDs serta tingkat kelelahan pada pekerja. Penelitian ini menggunakan metode CVL untuk mengukur beban kerja fisik, kuesioner NBM untuk mengetahui keluhan MSDs, dan kuesioner SOFI untuk mengukur tingkat kelelahan kerja. Hasil penelitian dengan menggunakan CVL dapat diketahui bahwa sebanyak 8 pekerja memerlukan perbaikan. Berdasarkan kuesioner NBM, keluhan yang sering dirasakan oleh pekerja yaitu bahu. Penilaian dengan kuesioner SOFI menunjukkan kelelahan yang terjadi pada operator disebabkan oleh dimensi pengerahan tenaga fisik, seperti berdebar-debar dan sesak nafas. Saran perbaikan yang dapat diberikan yaitu memberikan pelatihan untuk memindahkan dan mengangkat beban berat dengan tepat, memberikan asupan yang sesuai dengan kalori yang dibutuhkan, dan melakukan pemanasan sebelum memulai bekerja.

Kata Kunci: Beban Kerja, Kelelahan, CVL, NBM, SOFI

***ANALYSIS OF PHYSIOLOGICAL WORKLOAD AND WORK
FATIGUE AMONG OPERATION WORKERS AT PT TARUNA***

BINA SARANA

Rainita Khaila Aprila

ABSTRACT

PT Taruna Bina Sarana is a company engaged in the service sector, specifically in the rental of tanks for petrochemical storage. According to BPJS Ketenagakerjaan, trade and service sector is one of the most common places for workplace accidents. In their work, the operations division handles materials using manual material handling. This can cause workers to feel fatigued and experience body pain. The purpose of this study is to analyze the level of physical workload by identifying the types of MSD complaints and the level of fatigue among workers. This research employs the CVL method to measure physical workload, the NBM questionnaire to determine MSD complaints, and the SOFI questionnaire to assess the level of work fatigue. The results of the study using CVL indicate that 8 workers require improvements. According to the NBM questionnaire, the most common complaints among workers are related to shoulder pain. The SOFI questionnaire assessment reveals that the fatigue experienced by operators is due to physical exertion dimensions, such as palpitations and shortness of breath. Improvement suggestions include providing training on proper lifting and moving of heavy loads, offering appropriate nutritional intake based on the workers' calorie needs, and performing warm-up exercises before starting work.

Keywords: *Workload, Fatigue, CVL, NBM, SOFI*