

PERBEDAAN BEBAN KERJA DAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA SHIFT PAGI DAN SHIFT MALAM UNIT PACKING PLANT 3 PT. ITP, BOGOR TAHUN 2019

Yessica Martha Simbolon

Abstrak

Semua jenis pekerjaan baik formal maupun informal akan menimbulkan kelelahan akibat kerja. Pada unit *packing* terdapat *packer* dan *transporter* yang bekerja melakukan pengepakan, pengangkutan dan penyusunan semen. Pekerjaan tersebut memiliki beban kerja berupa target yang harus dicapai, tidak memiliki jam istirahat yang terkontrol yang berdampak menyebabkan terjadinya kelelahan kerja dan kecelakaan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan beban kerja dan kelelahan kerja pada pekerja shift pagi dan shift malam unit *packing* plant 3 PT. ITP, Bogor. Metode penelitian menggunakan desain *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Juni 2019. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 80 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Berdasarkan uji statistik bivariat dengan menggunakan uji *t-test independent* menunjukkan hasil pada variabel beban kerja tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *packer* maupun *transporter* shift pagi dan shift malam, pada variabel kelelahan kerja terdapat perbedaan yang signifikan antara *packer* shift pagi dengan *packer* shift malam dan terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara *transporter* shift pagi dengan *transporter* shift malam. Saran yang dapat diberikan kepada pekerja yaitu melakukan *stretching* ringan dan sarapan sebelum bekerja serta kepada perusahaan yaitu membuat jam istirahat yang terjadwal dan pemberian *reward*.

Kata Kunci : Beban, Kelelahan, Pekerja, Shift, Packing

**THE DIFFERENCE OF WORK LOAD AND WORK FRAZZLE
WITH MORNING SHIFT WORKER AND NIGHT SHIFT
WORKER PACKING UNIT PLANT 3 PT. ITP, BOGOR IN 2019**

Yessica Martha Simbolon

Abstract

All types of work, both formal and informal, will cause work fatigue. In the unit packing there are packers and transporters who work to do the capping, lifting and arranging the cement. The work has a workload in the form of a target that must be achieved, does not have controlled rest hours which have the effect of causing work fatigue and workplace accidents. This study aims to determine differences in workload and work fatigue in morning shift workers and night shift packing plant units 3 PT. ITP, Bogor. The research method used a cross sectional design carried out from May to June 2019. The population in this study amounted to 80 respondents. The sampling technique uses total sampling. Based on the bivariate statistical test using an independent t-test showing results in the workload variable there is no significant difference between the packer and the morning shift transporter and the night shift, in the work fatigue variable there is a significant difference between the morning shift packer and the night shift packer and there are a very significant difference between morning shift transporters and night shift transporters. Suggestions that can be given to workers are to do light stretching and breakfast before work as well as to the company that is making scheduled rest hours and giving rewards.

Keywords: Load, Fatigue, Packer, Transporter, Packing