

# HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU, BEBAN KERJA DAN WAKTU ISTIRAHAT DENGAN KELELAHAN PADA PEKERJA PROYEK APARTEMEN FATMAWATI CITY CENTER JAKARTA TAHUN 2020

Putri Bada Fitriana

## Abstrak

Kelelahan kerja ialah suatu keadaan menurunnya derajat kesehatan, kehilangan efisiensi dan menurunnya kapasitas tenaga kerja dalam melakukan suatu pekerjaan. Berdasarkan data yang diperoleh *European Agency for Safety and Health (EA-OSHA)* tahun 2003-2005 menyatakan pada sektor konstruksi faktor kelelahan sebesar 1,1%. Kelelahan pada pekerja konstruksi disebabkan oleh faktor pekerjaan (beban kerja, waktu istirahat, lama kerja, *shift* kerja dan durasi kerja), faktor individu (usia, jenis kelamin, kualitas tidur, status gizi) dan faktor lingkungan (pencahayaannya, kebisingan dan iklim kerja). Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan karakteristik individu, beban kerja dan waktu istirahat dengan kelelahan pada pekerja proyek pembangunan apartemen Fatmawati City Center Jakarta. Penelitian ini merupakan studi analitik kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling* dengan jumlah sampel 88 pekerja. Variabel yang diteliti ialah karakteristik individu (usia dan kualitas tidur), beban kerja, waktu istirahat, lama kerja dan kelelahan dengan menggunakan kuesioner alat ukur perasaan kelelahan kerja (KAUPK2), *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *pulse oksimeter*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara usia ( $p=0,001$ ), kualitas tidur ( $p=0,001$ ), beban kerja ( $p=0,001$ ) dan lama kerja ( $p=0,002$ ) dengan kelelahan, sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan kelelahan adalah waktu istirahat ( $p=0,542$ ).

**Kata Kunci:** Kelelahan, Beban Kerja, Waktu Istirahat

# **THE RELATIONSHIP OF INDIVIDUAL CHARACTERISTICS, WORKLOAD AND REST TIME WITH FATIGUE IN FATMAWATI CITY CENTER APARTMENT JAKARTA 2020**

**Putri Bada Fitriana**

## **Abstract**

Work fatigue is a state of decreased health status, loss of efficiency, and decreased workforce capacity to do a job. Based on data obtained by the European Agency for Safety and Health (EA-OSHA) in 2003-2005 states in the construction sector the fatigue factor is 1.1%. Fatigue in construction workers is caused by work factors (workload, rest periods, length of work, work shifts and duration of work), individual factors (age, sex, sleep quality, nutritional status), and environmental factors (lighting, noise and work climate). The purpose of this study was to analyze the relationship between individual characteristics, workload, and rest time with fatigue in workers at the Jakarta Fatmawati City Center construction project. This research is a quantitative analytic study with cross-sectional study design. The sampling technique uses purposive random sampling with a sample of 88 workers. The variables studied were individual characteristics (age and quality of sleep), workload, rest periods, length of work, and fatigue using a questionnaire measuring the feeling of work fatigue (KAUPK2), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and pulse oximeter. Data analysis using the Chi-Square test. The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between age ( $p = 0.001$ ), sleep quality ( $p = 0.001$ ), workload ( $p = 0.001$ ) and length of work ( $p = 0.002$ ) with fatigue, while variables not related to fatigue were rest periods ( $p = 0.542$ ).

**Keyword:** Fatigue, Workload, Rest Time