

HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK, FREKUENSI OLAHRAGA, LAMA TIDUR, WAKTU ISTIRAHAT DAN WAKTU KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA (Studi kasus pada pekerja Laundry Bagian Produksi Di CV.X Tembalang, Semarang)

JALU RISANG NARPATI – 25010114140366

(2018 - Skripsi)

Kelelahan adalah perasaan lelah yang menghasilkan penurunan kinerja mental maupun fisik. Kelelahan umum yang bersifat psikologis sering dikaitkan dengan kekurangan motivasi, minat, bahkan penurunan kapasitas. Kelelahan pada pekerja dapat menurunkan kewaspadaan dan menyebabkan kecelakaan. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kelelahan kerja. Sedangkan variabel bebas adalah beban kerja fisik, frekuensi olahraga, lama tidur, waktu istirahat dan waktu kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah Menganalisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi Olahraga, Lama Tidur, Waktu Istirahat dan Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Laundry Bagian Produksi di CV.X Tembalang, Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *studi cross sectional*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner IFRC. Sampel dalam penelitian yaitu 36 orang pekerja bagian produksi dengan metode *total sampling*. Hasil pengukuran kelelahan menunjukkan prevalensi kelelahan sebanyak 80,6% mengalami kelelahan berat. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square*, menunjukkan bahwa variabel terikat berhubungan dengan seluruh variabel bebas, yaitu antara kelelahan kerja dengan beban kerja fisik ($p=0,003$), frekuensi olahraga ($p=0,003$), lama tidur ($p=0,005$), waktu istirahat ($p=0,005$) dan waktu kerja ($p=0,003$). Saran untuk pihak perusahaan adalah dilakukannya peregangan selama 1-2 menit setiap 30 menit kerja serta istirahat minimal selama 30 menit setelah 4 jam bekerja untuk menghindari ketegangan otot dan kelelahan kerja yang berarti untuk menunjang keoptimalan produktivitas serta pemanfaatan waktu istirahat seoptimal mungkin agar kelelahan kerja yang dirasakan bisa berkurang.

Kata Kunci: Beban kerja fisik, frekuensi olahraga, lama tidur, waktu istirahat, waktu kerja