

HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU, BEBAN KERJA FISIK DAN BEBAN KERJA MENTAL DENGAN  
KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN BAGIAN PRODUKSI DI PT. X

SINDI LARASATI – 25010115120175

(2019 - Skripsi)

Abstrak: Kelelahan kerja dapat menghambat aktivitas kerja karyawan bagian produksi karena mengakibatkan penurunan daya kerja dan berkurangnya ketahanan tubuh untuk bekerja. Hasil survei awal menunjukkan bahwa 70% karyawan mengalami keluhan pegal-pegal, 90% memiliki aktivitas fisik yang padat, 90% membutuhkan ketelitian tinggi dan 90% kurang istirahat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan karakteristik individu, beban kerja fisik dan beban kerja mental pada karyawan bagian produksi di PT. X. Jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif, dengan studi *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 120 karyawan yang bekerja pada shift pagi dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* didapatkan jumlah sampel 45 karyawan. Kelelahan kerja diukur menggunakan kuesioner *Industrial Fatigue Research Commite* (IFRC), beban kerja fisik diukur menggunakan *pulse oxymeter*, beban kerja mental diukur menggunakan kuesioner NASA-TLX, status gizi diukur menggunakan *microtoise* dan timbangan berat badan. Analisis statistik yang digunakan yaitu uji *chi-square* dan uji *rank spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja fisik (nilai p-value 0,006), frekuensi olahraga (p-value 0,021) dan status gizi (p-value 0,014) dengan kelelahan kerja, tidak ada hubungan antara usia (p-value 0,196), masa kerja (p-value 0,107), kebiasaan merokok (p-value 0,576) dan beban kerja mental (p-value 0,331) dengan kelelahan kerja. Berdasarkan hasil tersebut peneliti memberikan saran yaitu melakukan peregangan disela-sela pekerjaan dan melakukan olahraga minimal 3 kali dalam seminggu

**Kata Kunci:** Beban Kerja Fisik, Beban Kerja Mental, Kelelahan Kerja