

HUBUNGAN KARAKTERISTIK PEKERJA, SHIFT KERJA, DAN BEBAN KERJA FISIK TERHADAP KEJADIAN KELELAHAN KERJA SUBJEKTIF PADA PEKERJA OPERASIONAL LOGISTIK

**AZZURA SAKHA SABILLA-25000120120026
2024-SKRIPSI**

Kelelahan kerja merupakan kondisi yang terjadi akibat adanya aktivitas baik secara individu maupun kelompok yang dapat mengganggu kinerja dan membuat seseorang merasa tidak mampu lagi untuk melakukan aktivitas tersebut. Kelelahan kerja seringkali terjadi di tempat kerja akibat dari faktor individu, pekerjaan, maupun lingkungan yang menyebabkan penurunan efisiensi dan ketahanan tubuh seseorang. Pekerja operasional pada perusahaan logistik merupakan contoh pekerjaan yang memerlukan tenaga besar karena pekerjaan yang dilakukan adalah mengangkat dan mengangkut barang dari satu tempat ke tempat lain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan karakteristik pekerja berupa usia, indeks masa tubuh, dan masa kerja, shift kerja, dan beban kerja fisik terhadap kejadian kelelahan kerja subjektif pada pekerja operasional logistik. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional pada sampel sebanyak 40 orang yang diambil dengan metode total sampling. Alat ukur yang digunakan adalah microtoise, timbangan berat badan, pulse oxymeter, dan kuisioner SSRT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 52,5% pekerja operasional berusia muda (≤ 35 tahun) dan sebanyak 60% pekerja operasional mengalami beban kerja fisik kategori sedang sehingga berdasarkan hasil uji chi-square dan rank-spearman, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara usia dan beban kerja fisik terhadap kejadian kelelahan kerja subjektif pada pekerja operasional logistik. Saran yang dapat diberikan adalah pekerja dapat beristirahat sejenak, memiliki waktu istirahat dan tidur yang cukup, mencukupi kebutuhan cairan tubuh, serta melakukan peregangan sebelum bekerja dan setelah mengangkat beban berat.

Kata kunci : Operasional, Usia, Masa Kerja, Indeks Masa Tubuh, Shift Kerja,
Beban Kerja Fisik, Kelelahan Kerja