

ANALISIS TINGKAT KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN GRUP RUMAH MAKAN X DI KOTA PADANG

TESIS

Untuk memenuhi persyaratan
memperoleh gelar Magister Teknik (M.T)

Magister Teknik Industri



**PROGRAM MAGISTER
DEPARTEMEN TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

ABSTRAK

Perkembangan industri jasa makanan di Indonesia menunjukkan pertumbuhan yang pesat, ditandai dengan meningkatnya jumlah pelaku usaha kuliner. Kondisi ini menyebabkan intensitas kerja karyawan rumah makan semakin tinggi, baik secara fisik maupun mental, sehingga mereka berpotensi mengalami kelelahan kerja (work fatigue). ditemukan indikasi kuat bahwa karyawan mengalami tekanan beban kerja baik fisik maupun mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kelelahan bagi karyawan Rumah Makan Usaha Keluarga.

Objek penelitian dilakukan di lima Rumah Makan Usaha Keluarga yang berlokasi di Lubuk Begalung, Kota Padang diantaranya Kedai Nasi Pak Abu, Nasi Goreng Petai Ola, Café Naya, Pecel Ayam Abu, dan Lapau Mak Etekdan . Total Responden yang diteliti sebanyak 52 orang. Penelitian ini menggunakan tiga metode yaitu National Aeronautics Task Load Index (NASA-TLX), Swedish Occupational Fatigue Inventory (SOFI) dengan menyebarkan kuesioner, kemudian Cardiovascular Load (CVL) dengan mengukur denyut nadi.

Pada perhitungan metode NASA-TLX, indicator Physical Demand (PD) sebesar 22% dimana karyawan melakukan segala aktivitasnya lebih dominan dalam tekanan fisik. Pada metode SOFI disimpulkan bahwa indikator “kekurangan energi” memiliki rata-rata kelelahan sebesar 4.13 dimana karyawan melakukan segala aktivitasnya lebih dominan mengalami kelelahan fisik. Pada metode CVL dapat disimpulkan sebanyak 4 karyawan masuk dalam kategori “perlu perbaikan” atau “kerja dalam waktu singkat” dengan bagian pekerjaan di dapur yang terdapat pada Kedai Nasi Pak Abu, Nasi Goreng Ola, Café Naya, dan Lapau Mak Etek. Dari hasil SPSS ditemukan korelasi antara kelelahan fisik (CVL) dengan usia jenis kelamin, masa kerja, jam kerja dan IMT yang terlihat dari nilai p-value yang dibawah 0,05. Sedangkan pada metode kelelahan subjektif (SOFI) korelasi dengan usia, jam kerja, dan IMT yang terlihat dari nilai p-value yang dibawah 0,05. Dan juga ditemukan korelasi antara beban kerja (NASA-TLX) dengan usia, jenis kelamin, dan IMT yang terlihat dari nilai p-value yang dibawah 0,05.

Kata Kunci: NASA-TLX, SOFI, CVL, Kelelahan Kerja, Beban Kerja , Rumah Makan

ABSTRACT

The development of the food service industry in Indonesia shows rapid growth, marked by an increasing number of culinary business players. This condition has led to higher work intensity for restaurant employees, both physically and mentally, making them potentially prone to work fatigue. There is strong evidence indicating that employees experience pressure from both physical and mental workload. This study aims to identify the factors causing fatigue among employees of family-run restaurants.

The research was conducted at five Family Business Restaurants located in Lubuk Begalung, Padang City, namely Kedai Nasi Pak Abu, Nasi Goreng Petai Ola, Café Naya, Pecel Ayam Abu, and Lapau Mak Etek. The total number of respondents studied was 52 people. This study used three methods: the National Aeronautics Task Load Index (NASA-TLX), the Swedish Occupational Fatigue Inventory (SOFI) by distributing questionnaires, and Cardiovascular Load (CVL) by measuring pulse rate.

In the calculation using the NASA-TLX method, the Physical Demand (PD) indicator is 22%, indicating that employees perform their activities more dominantly under physical pressure. In the SOFI method, it is concluded that the “lack of energy” indicator has an average fatigue score of 4.13, meaning employees perform their activities more dominantly experiencing physical fatigue. In the CVL method, it can be concluded that 4 employees fall into the “needs improvement” or “short time work” category in the kitchen work sections at Kedai Nasi Pak Abu, Nasi Goreng Ola, Café Naya, and Lapau Mak Etek. From the SPSS results, a correlation was found between physical fatigue (CVL) and age, gender, length of service, working hours, and BMI, as indicated by p-values below 0.05. Meanwhile, in the subjective fatigue method (SOFI), correlations were found with age, working hours, and BMI, as shown by p-values below 0.05. Additionally, a correlation was found between workload (NASA-TLX) and age, gender, and BMI, as indicated by p-values below 0.05.

Keywords: NASA-TLX, SOFI, CVL, Work Fatigue, Workload, Restau