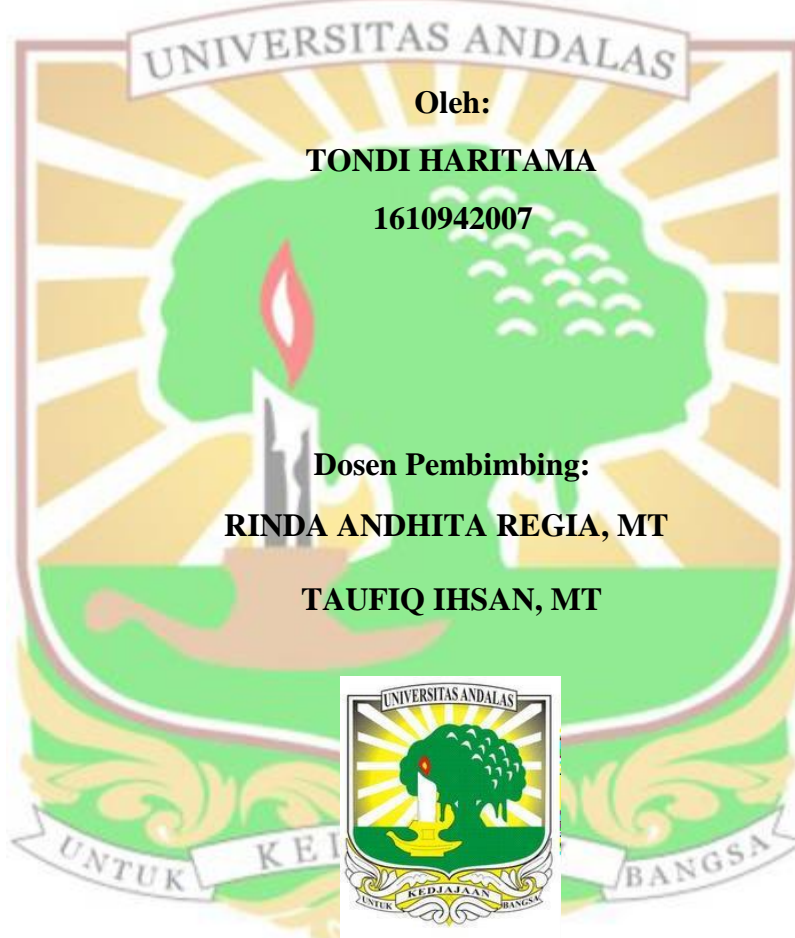


TUGAS AKHIR

KAJIAN LITERATUR FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA KONSTRUKSI DI INDONESIA

TUGAS AKHIR

**Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Strata-1 pada
Jurusan Teknik Lingkungan
Fakultas Teknik Universitas Andalas**



Oleh:

TONDI HARITAMA

1610942007

Dosen Pembimbing:

RINDA ANDHITA REGIA, MT

TAUFIQ IHSAN, MT

**JURUSAN TEKNIK LINGKUNGAN
FAKULTAS TEKNIK- UNIVERSITAS ANDALAS**

PADANG

2021

ABSTRAK

Setiap tahunnya angka kecelakaan kerja di Indonesia cenderung mengalami peningkatan. Dimana kecelakaan kerja tersebut yang paling tinggi terjadi di sektor konstruksi dengan penyebab utamanya adalah kelelahan. Kelelahan kerja dipengaruhi oleh faktor internal seperti kualitas tidur, indeks massa tubuh dan status gizi sedangkan faktor eksternal seperti waktu kerja, iklim kerja dan beban kerja. Kajian ini bertujuan untuk menganalisis faktor internal dan eksternal kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja konstruksi di Indonesia. Pengumpulan data dilakukan dengan studi kepustakaan, mengumpulkan 10 artikel ilmiah terakreditasi nasional terkait faktor kelelahan pekerja konstruksi pada rentang tahun 2011-2020. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa semua penelitian menyatakan adanya hubungan faktor internal berupa kualitas tidur dan status gizi dengan kelelahan kerja. Selanjutnya juga terdapat hubungan faktor eksternal meliputi faktor waktu kerja, iklim kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja. Namun, untuk beban kerja yang menyatakan tidak ada hubungan disebabkan pada penelitian tersebut respondennya adalah pekerja penerima beban kerja ringan dan sedang. Gambaran kelelahan kerja konstruksi di Indonesia berupa kelelahan fisik yang ditimbulkan dari waktu kerja dan beban kerja yang berat serta kurangnya asupan gizi pekerja. Rekomendasi perbaikan yang dapat dilakukan adalah pekerja diharapkan lebih memperhatikan asupan gizi yang seimbang dan pekerja agar dapat meregangkan otot di sela-sela pekerjaan ataupun saat istirahat, dengan tujuan supaya sirkulasi darah tetap lancar ke seluruh anggota tubuh dan tidak terlalu lama dalam keadaan statis yang menyebabkan pekerja menjadi lebih cepat lelah.

Kata Kunci: kelelahan kerja, pekerja konstruksi, faktor internal, faktor eksternal, Indonesia

