

**ANALISIS PENGARUH BEBAN KERJA DAN STATUS GIZI
TERHADAP KELELAHAN KERJA
DI PT P&P LEMBAH KARET KOTA PADANG**

TUGAS AKHIR

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



Oleh:

ANNISA SYAFRA UTAMI

1410941026

Pembimbing:

TAUFIQ IHSAN, MT

**JURUSAN TEKNIK LINGKUNGAN
PRODI SARJANA TEKNIK LINGKUNGAN
FAKULTAS TEKNIK – UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2020**

ABSTRAK

Kecelakaan kerja banyak terjadi, salah satu penyebab utama seseorang melakukan perilaku tidak aman adalah kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kelelahan kerja secara subjektif serta pengaruh beban kerja dan status gizi terhadap kelelahan kerja pada area produksi di PT P&P Lembah Karet Kota Padang. Jumlah pekerja yang dijadikan sampel yaitu 84 pekerja di area produksi, terdiri dari 39 pekerja area basah dan 45 pekerja area kering. Analisis kelelahan kerja secara subjektif menggunakan metode kuesioner *Fatigue Assessment Scale (FAS)*. FAS merupakan kuesioner yang digunakan sebagai pengukuran kelelahan kerja, kuesioner ini yang terdiri atas 10 pertanyaan. Kelebihan dari metode FAS yaitu skala penilaian yang dikembangkan untuk mendapatkan penilaian kelelahan total, termasuk dimensi kelelahan mental dan kelelahan fisik yang dinilai menggunakan skala Likert. Metode kuesioner FAS digunakan dalam penelitian ini karena lebih sederhana, hasil pengukuran dapat diperoleh dengan cepat dan valid. Beban kerja dihitung berdasarkan *Cardiovascular Load (%CVL)* dan status gizi dihitung berdasarkan *Indeks Massa Tubuh (IMT)*. Hasil pengukuran kelelahan kerja di area produksi didapatkan kategori kelelahan kerja tidak lelah 57,14% pada umumnya dirasakan oleh pekerja area kering khususnya pekerjaan di bagian timbang dan geser bale, selanjutnya kategori kelelahan kerja lelah 42,86% pada umumnya dirasakan oleh pekerja area basah khususnya pekerjaan dibagian penggulungan dan pengeringan alami. Beban kerja dan status gizi berhubungan serta berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja dengan *p-value* 0,000 dan 0,004. Hasil analisis regresi berganda antara beban kerja dan status gizi menunjukkan beban kerja merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap terjadinya kelelahan kerja. Usulan upaya pengendalian kelelahan kerja yang dapat dilakukan adalah pemeriksaan kesehatan secara berkala, berolahraga secara rutin dan penambahan jumlah pekerja.

Kata Kunci: industri karet, beban kerja, status gizi, kelelahan kerja, *Fatigue Assessment Scale*.

