

ABSTRAK

Kelelahan kerja adalah mekanisme pertahanan tubuh yang melindungi tubuh dari kerusakan lebih lanjut, sehingga tubuh dapat pulih setelah istirahat. Tingkat kelelahan akibat pekerjaan dapat mengakibatkan ketidaknyamanan, gangguan, ketidakpuasaan, serta penurunan produktivitas. Ada beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab kelelahan kerja baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi umur, tingkat pendidikan, dan riwayat kesehatan. Faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan kerja, beban kerja dan jam kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di Proyek Pembangunan Gedung Universitas Paramadina Cipayung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Analisa data menggunakan uji *chi-square* untuk analisis bivariat. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara faktor status pendidikan ($p=0,001$), waktu kerja ($p=0,025$), stress kerja ($p=0,032$), beban kerja ($p=0,006$) dengan kelelahan kerja. Dan tidak terdapat hubungan antara faktor umur ($p=0,589$), riwayat penyakit ($p=0,246$) dengan kelelahan kerja. Saran dari peneliti adalah Melakukan evaluasi ulang terhadap distribusi tugas dan beban kerja untuk memastikan bahwa tidak ada pekerja yang terlalu terbebani. Pembagian tugas yang lebih merata dapat membantu mengurangi kelelahan kerja. Memperhatikan waktu kerja yang teratur, rotasi kerja, waktu istirahat yang cukup efisien bagi pekerja dan perusahaan, serta dapat melakukan aktivitas kebugaran jasmani minimal satu minggu sekali.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Faktor-Faktor Kelelahan Kerja, Pekerja Konstruksi

ABSTRACT

Work fatigue is the body's defense mechanism that protects the body from further damage, so that the body can recover after rest. The level of fatigue due to work can result in discomfort, distraction, dissatisfaction, and decreased productivity. There are several factors that can be the cause of work fatigue both internally and externally. Internal factors include age, education level, and health history. External factors include working environment conditions, workload and working hours. This study aims to find out the Factors Related to Work Fatigue in Workers in the Paramadina University Building Construction Project, Cipayung. This study uses a quantitative method with a cross-sectional approach. Data analysis uses the chi-square test for bivariate analysis. The results of this study are that there is a relationship between educational status factors ($p=0.001$), working time ($p=0.025$), work stress ($p=0.032$), workload ($p=0.006$) and work fatigue. And there was no relationship between age factors ($p=0.589$), disease history ($p=0.246$) and work fatigue. The researcher's suggestion is to re-evaluate the distribution of tasks and workloads to ensure that no worker is overburdened. A more even division of tasks can help reduce work fatigue. Pay attention to regular working hours, work rotation, rest time that is quite efficient for workers and the company, and be able to do physical fitness activities at least once a week.

Keywords: *Work Fatigue, Factors of Work Fatigue, Construction Workers*