

ABSTRAK

Nama : Destri Eka Pertiwi
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Judul : Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di PT Lucky Light Globalindo Tahun 2026

Kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan keselamatan dan kesehatan kerja yang dapat menurunkan konsentrasi, kemampuan kerja, dan kewaspadaan pekerja serta meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT Lucky Light Globalindo Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik observasional cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 74 pekerja dan seluruh populasi dijadikan sampel dengan teknik total sampling. Kelelahan kerja diukur menggunakan kuesioner *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC), sedangkan faktor yang dianalisis meliputi usia, status gizi, kebiasaan merokok, kualitas tidur, *shift* kerja, masa kerja, beban kerja fisik, dan beban kerja mental. Untuk analisis bivariat, kelelahan kerja dikategorikan menjadi kelelahan sedang–tinggi (IFRC ≥ 53) dan kelelahan ringan (IFRC 30–52), kemudian dianalisis menggunakan tabel 2×2 dengan *Continuity Correction* atau *Fisher's Exact Test* sesuai nilai *expected count* serta dilengkapi Odds Ratio (OR) 95% CI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 46 pekerja (62,2%) mengalami kelelahan ringan dan 28 pekerja (37,8%) mengalami kelelahan sedang–tinggi. Analisis bivariat menunjukkan hubungan bermakna antara usia ($p=0,034$; OR=3,19; 95% CI 1,20–8,49), status gizi ($p=0,012$; OR=4,60; 95% CI 1,49–14,19), dan kualitas tidur ($p=0,019$; OR=4,22; 95% CI 1,37–13,01) dengan kelelahan kerja. Kebiasaan merokok tidak mencapai kemaknaan statistik ($p=0,065$), meskipun menunjukkan OR=3,28 (95% CI 0,95–11,32). *Shift* kerja ($p=1,000$), masa kerja ($p=0,627$), beban kerja fisik ($p=0,150$), dan beban kerja mental ($p=1,000$) juga tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Dengan demikian, faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja adalah usia, status gizi, dan kualitas tidur.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Usia, Status Gizi, Kebiasaan Merokok, Kualitas Tidur

ABSTRACT

Name : Destri Eka Pertiwi
Study Program : Public Health
Title : Factors Associated with Work Fatigue Among Workers at PT Lucky Light Globalindo in 2026

Work fatigue is an occupational safety and health problem that may reduce concentration, work capacity, and alertness and increase the likelihood of occupational accidents. This study aimed to analyze factors associated with work fatigue among workers at PT Lucky Light Globalindo in 2026. A quantitative observational analytic cross-sectional design was used. The study included all 74 workers using total sampling. Work fatigue was measured using the Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) questionnaire. Independent variables included age, nutritional status, smoking habits, sleep quality, work shift, length of employment, physical workload, and mental workload. For bivariate analysis, work fatigue was dichotomized into moderate–high fatigue (IFRC ≥ 53) and mild fatigue (IFRC 30–52). Two-by-two tables were analyzed using Continuity Correction or Fisher's Exact Test according to expected counts, with Odds Ratios (ORs) and 95% confidence intervals. The results showed that 46 workers (62.2%) had mild fatigue and 28 workers (37.8%) had moderate–high fatigue. Significant associations were found for age ($p=0.034$; OR=3.19; 95% CI 1.20–8.49), nutritional status ($p=0.012$; OR=4.60; 95% CI 1.49–14.19), and sleep quality ($p=0.019$; OR=4.22; 95% CI 1.37–13.01). Smoking habits were not statistically significant ($p=0.065$), although the OR was 3.28 (95% CI 0.95–11.32). Work shift ($p=1.000$), length of employment ($p=0.627$), physical workload ($p=0.150$), and mental workload ($p=1.000$) were also not significantly associated with work fatigue. Therefore, the factors statistically associated with work fatigue were age, nutritional status, and sleep quality.

Keywords: *Work Fatigue, Age, Nutritional Status, Smoking Habits, Sleep Quality*