eureka media aksara

Monograf

HUBUNGAN

FAKTOR INTERNAL PEKERJA DENGAN KELELAHAN KERJA

DEPI YULYANTI,S.KM.,M.Kes.
MUHAMAD FAUZI,S.KM.,M.P.H.
ABDULRAHMAN FAJAR MUSTOPA, S.KM

Monograf

HUBUNGAN

FAKTOR INTERNAL PEKERJA DENGAN KELELAHAN KERJA

Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat, istilah kelelahan biasanya menunjukan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan ada dua hal yaitu, faktor internal (umur, jenis kelamin, status gizi, masa kerja,dan status kesehatan) dan faktor eksternal (beban kerja, jenis pekerjaan dan lingkungan kerja).

Buku ini menguraikan tentang hubungan antara faktor internal pekerja dengan kelelahan kerja, dan membahas hubungan umur, masa kerja, status gizi, dan hipertensi dengan kejadian kelelahan pada pekerja. Buku monograf ini merupakan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh penulis pada pekerja.Buku ini diharapkan dapat menambah literatur dan menunjang proses pembelajaran, pengabdian kepada masyarakat dan penelitian bagi para mahasiswa, peneliti, maupun praktisi pada bidang kesehatan.

eureka media aksara

Penerbit:
CV. EUREKA MEDIA AKSARA
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-5581-59-0

9 786235 581590

MONOGRAF HUBUNGAN FAKTOR INTERNAL PEKERJA DENGAN KELELAHAN KERJA

Depi Yulyanti, S.K.M., M.Kes.
Muhamad Fauzi, S.K.M., M.P.H.
Abdulrahman Fajar Mustopa, S.K.M.

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

MONOGRAF HUBUNGAN FAKTOR INTERNAL PEKERJA DENGAN KELELAHAN KERJA

Penulis : **Depi Yulyanti, S.K.M., M.Kes.**
Muhamad Fauzi, S.K.M., M.P.H.
Abdulrahman Fajar Mustopa, S.K.M.

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Tukaryanto, S.Pd., Gr.

ISBN : 978-623-5581-59-0

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, NOVEMBER 2021**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2021
All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala puji hanyalah milik Allah SWT. Atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga buku monograf tentang Hubungan Faktor Internal Pekerja dengan Kelelahan Kerja telah tersusun. Terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan buku ini.

Penyusunan buku ini merupakan salah satu upaya Dosen Kesehatan Masyarakat untuk membantu mahasiswa dalam mempelajari hubungan Faktor Internal Pekerja dengan Kelelahan Kerja yang meliputi hubungan umur, masa kerja, status gizi, dan hipertensi dengan kejadian kelelahan pada pekerja. Selain itu bisa menjadi sumber referensi untuk dosen, praktisi maupun peneliti yang tertarik dalam topik Keselamatan dan Kesehatan Kerja khususnya tentang kelelahan kerja.

Penulis berharap semoga buku ini bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan dalam mencari referensi untuk bahan ajar, penelitian, maupun pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....iii
DAFTAR ISI.....iv
DAFTAR TABEL.....vi
DAFTAR GAMBAR.....vii
DAFTAR SINGKATAN.....viii
BAB 1 PENDAHULUAN.....1
A. Latar Belakang.....1
B. Rumusan Masalah.....4
C. Tujuan Penelitian.....4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 6
A. Kelelahan Kerja.....6
B. Faktor Internal Kelelahan Kerja.....8
C. Kerangka Teori.....16
BAB 3 KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL.....17
A. Kerangka Konsep.....17
B. Definisi Operasional.....17
C. Hipotesis Penelitian.....20
BAB 4 METODE PENELITIAN.....21
A. Rancangan Penelitian.....21
B. Populasi dan Sampel.....21
C. Tempat Penelitian.....22
D. Waktu Penelitian.....22
E. Etika Penelitian.....22
F. Alat Pengumpulan Data (Instrumen Penelitian).....23
G. Prosedur Pengumpulan Data.....23
H. Analisis Data.....23
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....26
A. Gambaran Umum.....26
B. Analisis Univariat.....29
C. Analisis Bivariat.....31
BAB 6 PEMBAHASAN.....35
A. Hubungan Usia dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja di SPBE.....35

B. Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja di SPBE 37
C. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja di SPBE 38
D. Hubungan Kejadian Hipertensi dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja di SPBE 39
E. Implikasi 41
BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN 42
A. Simpulan 42
B. Saran 43
DAFTAR PUSTAKA 44
TENTANG PENULIS 48

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT 10
Tabel 2.2 Klasifikasi Tekanan Darah pada Orang Dewasa 12
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....18
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SPBE Tahun 2019.....29
Tabel 5.2 Distribu si Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja di SPBE Tahun 2019 29
Tabel 5.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi di SPBE Tahun 2019.....30
Tabel 5.4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Hipertensi di SPBE Tahun 2019 30
Tabel 5.5 Gambaran Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja di SPBE Tahun 2019 31
Tabel 5.6 Hubungan Usia Dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja di SPBE Tahun 2019 31
Tabel 5.7 Hubungan Masa Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja di SPBE Tahun 2019.....32
Tabel 5.8 Hubungan Status Gizi Terhadap Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja di SPBE Tahun 2019.....33
Tabel 5.9 Hubungan Kejadian Hipertensi Terhadap Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja di SPBE Tahun 2019 39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teori Kombinasi Pengaruh Penyebab Kelelahan Penyegaran..... 7
Gambar 2.2 Kerangka Teori Modifikasi Kelelahan..... 12
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian 17

DAFTAR SINGKATAN

BPJS : Badan Penyelenggara Jaminan Sosial
BWI : Bumi Wiralodra Indramayu
CEO : *Chief Executive Officer*
CV : *Commanditaire Vennootschap* (persekutuan komanditer)
IFRC : *Industrial Fatigue Research Committee*
ILO : *International Labour Organization*
JNC : *Joint National Committee*
K3 : Keselamatan dan Kesehatan Kerja
NAB : Nilai Ambang Batas
NSC : *National Safety Council*
PD : Perusahaan Daerah
PT : Perseroan Terbatas
SPBE : Stasiun Pengisian Bulk Elpiji
SSRT : *Subjective Self Rating Test*

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu keluhan kesehatan pada pekerja yang ditimbulkan akibat pekerjaan adalah kelelahan (Soedirman & Suma'mur, 2014). Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja (Atiqoh, et al, 2014). Permasalahan kelelahan kerja selayaknya mendapatkan perhatian khusus, sehingga berdampak secara langsung terhadap pekerjanya yang memberikan efek negatif bagi pekerja, sehingga menimbulkan turunnya motivasi kerja, performansi kerja yang rendah, selain itu juga kelelahan dapat meningkatnya frekuensi kesalahan sehingga menyebabkan terjadinya kecelakaan akibat kerja (Tarwaka, 2014).

Berdasarkan penelitian terbaru yang dilakukan oleh *National Safety Council (NSC)* Amerika Serikat, sekitar 13 persen kecelakaan yang terjadi di tempat kerja itu berhubungan dengan kelelahan kerja (Www.SafetySign.co.id, 2018). Sebanyak 40 persen pekerja di Amerika Serikat mengalami kelelahan kerja, yang berdampak pada penurunan produktivitas, peningkatan kecelakaan kerja dan peningkatan angka absensi (*National Safety Council*, 2019). Lebih dari 2,78 juta orang meninggal setiap tahun akibat kecelakaan atau penyakit akibat kerja. Selain itu, terdapat sekitar 374 juta cedera dan penyakit akibat kerja yang tidak fatal setiap tahunnya, yang banyak mengakibatkan absensi kerja. (*International Labour Organization (ILO),* 2018a).

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

A. Kelelahan Kerja

1. Definisi Kelelahan Kerja

   Berdasarkan Tarwaka, kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat, istilah kelelahan biasanya menunjukan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh (Tarwaka, 2014). Kata lelah atau kelelahan *fatigue* menunjukan keadan tubuh fisik dan mental yang berbeda, tetapi semuanya berakibat kepada penurunan daya kerja dan berkurangnya ketahanan tubuh untuk bekerja (Sumamur, 2014). Kelelahan ekstrem akibat kerja *fatigue* menggambarkan suatu kondisi yang ditandai perasaan lelah yang luar biasa, mengantuk, tidak adanya gairah untuk bekerja, menurunnya performa kerja, dan berkurangnya kekuatan atau ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan pekerjaan (Www.SafetySign.co.id, 2018).

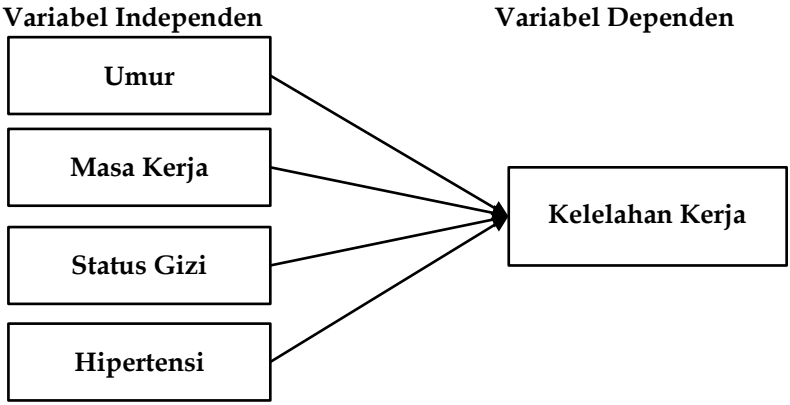
2. Faktor Penyebab Kelelahan Kerja

   Dalam bukunya Tarwaka menjelaskan bahwa faktor penyebab terjadinya kelelahan di industri sangat bervariasi, dan untuk memelihara/ mempertahankan kesehatan dan efisiensi, proses penyegaran harus dilakukan di luar tekanan (*cancel out the stress*). Penyegaran terjadi terutama selama

BAB 3 KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau anatara variabel yang satu dengan variabel lain dari masalah yang ingin diteliti (Notoatmodjo, 2012). Maka kerangka konsep dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi variabel-variabel yang akan diteliti secara operasional di lapangan dibuat untuk memudahkan pada pelaksanaan pengumpulan data dan pengolahan serta analisis data pada saat akan melakukan

BAB 4 METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survey analitik, dengan pendekatan *Cross sectional* dimana data yang menyangkut variabel bebas atau risiko dan variabel terikat atau variable akibat, dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Survei *cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2018)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya (Masturoh & T., 2018b). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga kerja di SPBE sejumlah 20 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang secara nyata diteliti dan ditarik kesimpulan (Masturoh & T., 2018b). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga

BAB 5 HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum

1. Tugas dan Unit di SPBE

a. Manager

Ruang lingkup pekerjaan :

1) Mengawasi dan memimpin seluruhkegiatan oprasional
2) Membina hubungan baik dengan PT PERTAMINA (PERSERO), aparat pemerintah dan tokoh masyarakat di sekitar SPBE
3) Mengusulkan penilaian kinerja kepala sub sie produksi dan pws teknik (*reward, punishment dan training*)
4) Bertanggung jawab atas laba/rugi di perusahaan
5) Bertanggung jawab dan mengawasi atas kinerja karyawan.

b. Kepala produksi dan pemadam

Ruang lingkup pekerjaan :

1) Mengawasi dan memimipin seluruh kegiatan oprasional pengangkutan (khusus untuk SPPBE/SPPEK). Penerimaan penimbunan dan pengisian LPG di SPBE.
2) Mengontrol pengisian di lingkungan SPBE
3) Mengawasi kualitas dan kuantitas LPG sesuai yang disimpan dan disaluran di SPBE sesuai ketentuan PT PERTAMINA (PERSERO).

BAB 6 PEMBAHASAN

A. Hubungan Usia dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja di SPBE

Proses penuaan atau bertambahnya umur dapat menurunkan kekuatan otot sehingga sehingga tubuh mudah mengalami kelelahan (Tarwaka, 2014). Fungsi faal tubuh yang dapat berubah karna faktor usia mempengaruhi kelelahan tubuh dan kapasitas kerja seseorang. Seseorang yang berumur muda sanggup melakukan pekerjaan berat dan sebaliknya jika seorang berusia lanjut maka kemampuan untuk melakukan pekerjaan berat akan menurun karna cepat lelah dan tidak bergerak dengan gesit ketika melaksanakan tugasnya sehingga mempengaruhi kinerjanya (Suma'mur, 2014) Faktor usia seseorang akan mempengaruhi metabolisme basal dari individu tersebut, semakin tua individu tersebut maka metabolisme basal akan semakin menurun maka individu tersebut akan mudah mengalami kelelahan (Dwi 2017).

Dalam penelitian ini, hubungan antara usia dengan kelelahan kerja dapat diketahui bahwa berdasarkan uji statistik diperoleh P Value = 0,299 yang artinya tidak ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja di SPBE, hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan proporsi tingkat kelelahan antara tenaga kerja usia remaja akhir, dewasa awal dan dewasa akhir.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan yang diungkapkan oleh Suma'mur yang mengatakan bahwa kondisi umur berpengaruh terhadap kemampuan kerja fisik atau

BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hubungan faktor internal dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja di SPBE, maka dapat disimpulkan secara umum sebagai berikut:

1. Usia pada tenaga kerja di SPBE berusia dewasa dan remaja dengan yang mendominasi dari usia dewasa.
2. Masa kerja pada tenaga kerja di SPBE termasuk dalam masa kerja lama atau lebih dari 2 tahun.
3. Status gizi pada tenaga kerja di SPBE berstatus gizi normal
4. Berdasarkan kejadian hipertensi pada tenaga kerja di SPBE, tenaga kerja mengalami hipertensi
5. Kelelahan kerja pada tenaga kerja di SPBEmengalami kelelahan kerja
6. Tidak ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja di SPBE.
7. Tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja di SPBE.
8. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja di SPBE.
9. Tidak ada hubungan kejadian hipertensi dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja di SPBE.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, S., Fachrin, S. A., Haeruddin, & Rahman, I. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Petugas Kebersihan Di Rumah Sakit Dr. Tadjuddin Chalid Kota Makassar. *Window of Health*, *2*(3), 256–265.

Atiqoh, J., Wahyuni, I., & Lestantyo, D. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, *2*(2), 119–126. http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm

Belia, R. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Bus Primajasa Trayek Balaraja – Kampung Rambutan Tahun 2018*.

Birana, A. I., Alim, A., & Azwar, M. (2019). Kelelahan Kerja Operator Dump Truck (Study Analitik di PT . Indonesia Pratama , Tabang Kutai Kartanegara , Kalimantan timur). *Promotif:Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *9*, 143–151.

BPJS Ketenagakerjaan. (2019). *Angka Kecelakaan Kerja Cenderung Meningkat, BPJS Ketenagakerjaan Bayar Santunan Rp1,2 Triliun*. Www.Bpjsketenagakerjaan.Go.Id. https://www.bpjsketenagakerjaan.go.id/berita/23322/Angka-Kecelakaan-Kerja-Cenderung-Meningkat,-BPJS-Ketenagakerjaan-Bayar-Santunan-Rp1,2-Triliun

Budiono, A. S., Jusuf, R. M. S., & Pusparini, A. (2003). *Bunga Rampai Hiperkes & KK*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Deyulmar, B. A., Suroto, & Wahyuni, I. (2018). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pembuat Kerupuk Opak Di Desa Ngadikerso, Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*

Universitas Diponegoro, *6*(4), 278–285.

Gunawan, dr. L. (2007). *Hipertensi, tekanan darah tinggi* (8th ed.). Kanisius.

Hasibuan. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bumi Aksara.

International Labour Organization (ILO). (2018a). *Bulan K3 Nasional: Menuju budaya pencegahan keselamatan dan kesehatan kerja yang lebih kuat di Indonesia*. https://www.ilo.org/jakarta/info/public/pr/WCMS_616368/lang--en/index.htm

International Labour Organization (ILO). (2018b). *Meningkatkan Keselamatan dan Kesehatan Pekerja Muda*.

Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Infodatin Hipertensi Si Pembunuh Senyap* (Winne Widiantini (ed.)). Kementerian Kesehatan RI.

Masturoh, I., & T., N. A. (2018a). *Metode Penelitian Kesehatan* (N. Suwarno (ed.); I). http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Metodologi-Penelitian-Kesehatan_SC.pdf

Masturoh, I., & T., N. A. (2018b). *Metode Penelitian Kesehatan* (N. Suwarno (ed.); I).

Mentari, A., Kalsum, & Salmah, U. (2012). *Hubungan Karakteristik Pekerja Dan Cara Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pemanen Kelapa Sawit Di Pt. Perkebunan Nusantara Iv (Persero) Unit Usaha Adolina Tahun 2012*.

Mulyadi, & P, N. (2018). ANALISIS FAKTOR PENYEBAB KELELAHAN PEKERJA DI PT. TOP SABA MANDIRI FOOD MAKASSAR. *Jurnal Sulolipu : Media Komunikasi Sivitas Akademika Dan Masyarakat*, *18*(I), 15–23.

National Safety Council. (2019). *Fatigue*. Www.Nsc.Org. https://www.nsc.org/work-safety/safety-topics/fatigue

Ningsih, S. N. P., & Nilamsari, N. (2018a). Faktor Yang

Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Pekerja Dipo Lokomotif PT . Kereta Api Indonesia (Persero). *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, *3*(1), 69–82. http://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH

Ningsih, S. N. P., & Nilamsari, N. (2018b). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Pekerja Dipo Lokomotif PT . Kereta Api Indonesia (Persero). *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, *3*(1), 69–82.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan* (III). PT. Rineka Cipta.

Nugrahaeni, D. K., & Mauliku, N. E. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Nurmianto, E. (2003). *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya Edisi Pertama* (1st ed.). Guna Widya.

Paulina, & Salbiah. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pekerja di PT Kalimantan Steel. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, *II*(2), 165–172.

Prasasti, E. (2013). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Workshop Di PT. X Jakarta Tahun 2013.*

Putri, R. (2018). *Faktor resiko hipertensi ditinjau dari stres kerja dan kelelahan pada anggota polisi daerah riau*. *2*(1), 36–48.

SafetyNet. (2009). Fatigue. *SafetyNet*.

Santoso, G. (2004). *Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Prestasi Pustaka.

Soedirman, & Suma'mur. (2014). Kesehatan Kerja dalam Prespektif Hiperkes dan Keselamatan Kerja. In *Penerbit Erlangga*.

Sugiyono, P. D. (2018). *Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfa Beta.

Suma'mur, P. K. (2014). Higiene perusahaan dan kesehatan kerja (Hiperkes). In *Jakarta: Sagung Seto* (2nd ed.).

Tarwaka. (2014). *Ergonomi Indutri: Dasar-Dasar Ergonomi dan Implementasi di Tempat Kerja* (II).

Wahyuni, D., & Indriyani. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di PT. Antam Tbk. Ubpp Logam Mulia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *11*(1), 73–79.

work Safe Australia. (2013). *Managing the risk of fatigue*. http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/au/

Www.SafetySign.co.id. (2018). *Kelelahan Ekstrem Akibat Kerja (Fatigue), Apa Efeknya Bagi Pekerja dan Bagaimana Cara Mengatasinya?* https://www.safetysign.co.id/news/375/Kelelahan-Ekstrem-Akibat-Kerja-Fatigue-Apa-Efeknya-Bagi-Pekerja-dan-Bagaimana-Cara-Mengatasinya

TENTANG PENULIS

Depi Yulyanti, S.KM.,M.Kes. adalah Dosen Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu. Beliau lahir di Majalengka, 27 Maret 1990. Menyelesaikan Pendidikan S1 Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Siliwangi tahun 2012, Menyelesaikan Program Pendidikan S2 di Program Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro tahun 2015 dengan Beasiswa Pendidikan Pascasarjana Dalam Negeri (BPPDN). Tahun 2018 Lolos mengikuti program *Short Course* Luar Negeri dalam bidang *Health Science di* Coventry University, United Kingdom. Tahun 2020 mendapatkan amanah menjadi Ketua Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat. Beliau aktif menjadi pengurus AIPTKMI Regional Jakarta, Banten dan Jawa Barat dan Pengurus IAKMI Cabang Indramayu.

Muhamad Fauzi, S.K.M., M.P.H. adalah Dosen Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu. Beliau dilahirkan di Indramayu, 08 Agustus 1983. Pendidikan S1 Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat di STIKes Respati Tasikmalaya dan mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM), kemudian melanjutkan S2 di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta dan mendapatkan gelar Master of Publick Health (M.P.H.). Bergabung di STIKes Indramayu sejak tahun 2010 dimana pada tahun 2012 beliau dipercaya menjadi Sekretaris Program Studi IKM, kemudian pada tahun 2015 diangkat menjadi Ketua Program Studi IKM dan pada tahun 2020 beliau dipercaya menjadi Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan, beliau juga masuk dalam kepengurusan Organisasi IAKMI dan PPPKMI Cabang Indramayu.

Abdulrahman Fajar Mustopa, S.K.M., Lahir di tanggerang pada tanggal 4 juni 1998, beliau adalah karyawan di dinas Kesehatan. beliau lulusan dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Indramayu dengan program studi Sarjana Kesehatan Masyarakat dengan predikat cumlaude dan masuk ke dalam mahasiswa berprestasi tingkat rayon IV pada tahun 2019. Dikampus ia dikenal oleh dosen maupun rekan-rekannya melalui sejumlah penghargaan dalam bidang poster serta karya-karyanya dalam jurnal. Beberapa penghargaan telah diraihnya seperti juara lomba poster di beberapa seminar nasional, memaparkan oral present di nasional dan interasional serta memiliki hak kekayaan intelektual berupa program aplikasi "SISI" dan lain sebagainya.

Saat ini beliau bekerja di dinas Kesehatan kabupaten indramayu sebagai seorang petugas pengolah data di bidang P2PTM dan Keswa. Beliau memegang data terkait Penyakit Tidak Menular, Kesehatan Jiwa, IVA Test, dan Gangguan Indra dan Fungsional.