

## RINGKASAN

Universitas Muslim Indonesia  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Peminatan Kesehatan Dan Keselamatan Kerja  
Skripsi, Juni 2023

Nur Afifah Khairatunnisa  
14120190173

**“Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) Di Pelabuhan Nusantara Parepare Tahun 2023”**

**Di bimbing oleh Dr. Arman. SKM., M.Kes & Dr. Dr. H. Muh. Khidri Alwi. M.Kes**

(xviii + 100 halaman + 13 tabel + 11 lampiran)

Kelelahan merupakan sistem pertahanan tubuh untuk mencegah kerusakan lebih lanjut yang mengarah pada penyembuhan setelah istirahat. Kelelahan telah disusun secara terpusat oleh otak. Struktur saraf meliputi pengaktifan (simpatis) dan penghambatan (parasimpatis). Kata lelah umumnya mengacu pada kondisi yang bervariasi dari individu ke individu, tetapi semua mengakibatkan penurunan efisiensi, efektivitas dan daya tahan tubuh.

Kelelahan kerja adalah suatu gejala yang ditandai dengan penyusutan otot, kelelahan dan kapasitas kewaspadaan. Istilah lelah mungkin menggambarkan suatu kondisi yang berbeda, namun itu semua karena berkurangnya efisiensi dan stamina. Penelitian ini tidak terlepas dari kelelahan para pekerja bongkar muat selama bekerja. Ini menyebabkan kelelahan. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja di Pelabuhan Nusantara Parepare tahun 2023.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif beserta studi *cross sectional*. Penelitian tersebut melibatkan 304 pekerja yang melakukan bongkar muat di Pelabuhan Nusantara Parepare. Sampel observasi ini yaitu sebanyak 168 pekerja yang dipilih secara acak. Hasil survei dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan *sound level meter* yang kemudian dianalisis menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kepercayaan 95 ( $\alpha=0,05$ ).

Adapun hasil penelitian ini menyatakan bahwa variabel umur tidak memiliki hubungan yang bermakna terhadap kelelahan kerja ( $p=0,406$ ), sedangkan untuk variabel masa kerja ( $p=0,012$ ), lama kerja ( $p=0,002$ ), sikap kerja ( $p=0,024$ ) dan kebisingan ( $p=0,000$ ) memiliki hubungan yang bermakna terhadap kelelahan kerja pada tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Nusantara Parepare tahun 2023.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa variabel umur tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kelelahan kerja, sedangkan masa kerja, lama kerja, sikap kerja dan kebisingan memiliki hubungan yang

bermakna pada tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Nusantara Parepare tahun 2023. Penelitian ini juga menyarankan agar pekerja melakukan upaya pencegahan, rileksasi dan beristirahat dengan waktu yang cukup, bekerja normal selama 6-10 jam untuk menghindari kelelahan kerja yang berlebihan, melakukan peregangan otot sebelum kerja dan setelah kerja serta meningkatkan pengetahuan tentang sikap ergonomi posisi kerja, memperhatikan prosedur pekerjaan yang ditugaskan agar proses kerja berjalan dengan baik, peneliti selanjutnya mempertimbangkan kajian mengenai faktor lain serta melakukan analisis terhadap dampak yang berkelanjutan akan kelelahan kerja.

**Kata Kunci :Kelelahan Kerja, Umur, Masa kerja, Lama Kerja, Sikap Kerja, Kebisingan dan Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) di Pelabuhan Nusantara Parepare.**