

Determinan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Proyek MRT Stasiun Glodok Tahun 2025

Irhamna, Nada Adinda

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138814&lokasi=lokal>

Abstrak

Kelelahan kerja adalah masalah umum dalam industri konstruksi, terutama dalam proyek-proyek terowongan seperti pembangunan MRT, dimana para pekerja dihadapkan pada kondisi yang menuntut fisik dan mental. Kelelahan di lingkungan seperti itu tidak hanya memengaruhi kesehatan dan keselamatan individu tetapi juga efisiensi operasional dan kinerja proyek secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan determinan kelelahan dari faktor karakteristik individu, pekerjaan dan psikososial pada pekerja proyek MRT Stasiun Glodok. Penelitian ini menggunakan desain potong lintang dengan responden kuesioner sebanyak 118 pekerja. Pengumpulan data dilakukan secara luring dengan menggunakan kuesioner. Kelelahan diukur dengan menggunakan instrumen Industrial Fatigue Research Committee. Beberapa instrumen standar juga digunakan dalam penelitian ini seperti pittsburgh sleep quality index untuk mengukur kualitas tidur, NIOSH generic job stress questionnaire untuk mengukur beban kerja, dan the workplace stress scale untuk mengukur stres. Analisis data menggunakan chi-square dan regresi logistic ganda. Penelitian ini melibatkan pekerja terowongan yang berusia 19 - 57 tahun, dengan mayoritas (53,4%) berusia ≤ 34 tahun. Sebagian besar memiliki status gizi yang normal (60,2%) tetapi mengalami kualitas tidur buruk (55,1%), dan merupakan perokok ringan (48,3%). Mayoritas memiliki masa kerja ≤ 2 tahun. Perihal beban kerja, 59,3% pekerja melakukan pekerjaan yang tergolong ringan, dengan sebagian besar bekerja > 8 jam per hari, dan shift pagi menjadi yang paling umum. Dalam hal kondisi psikososial, stres ringan dialami oleh 39% pekerja. Prevalensi kelelahan secara keseluruhan di antara para pekerja terowongan ditemukan dalam kategori sedang. Analisis yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kelelahan kerja dengan faktor-faktor seperti, usia, kualitas tidur, kebiasaan merokok, durasi kerja, beban kerja, dan stres kerja. Sebaliknya, status gizi, masa kerja, dan sistem shift kerja tidak memiliki hubungan bermakna dengan kelelahan. Diantara seluruh faktor yang diteliti, kualitas tidur memiliki keterkaitan paling kuat dengan kelelahan kerja. Setiap faktor yang teridentifikasi dapat dijadikan dasar dalam pengembangan strategi kebijakan dan program mitigasi kelelahan di lingkungan proyek terowongan.

Occupational fatigue is a common problem in the construction industry, especially in tunnel projects such as MRT construction, where workers are exposed to physically and mentally demanding conditions. Fatigue in such an environment affects not only individual health and safety but also operational efficiency and overall project performance. This study aims to obtain fatigue determinants from individual, occupational and psychosocial characteristics factors among workers at the Glodok Station MRT Project. This study used a cross-sectional design with a questionnaire respondent of 118 workers. Data collection was conducted offline using a questionnaire. Fatigue was measured using the Industrial Fatigue Research Committee instrument. Some standard instruments were also used in this study such as Pittsburgh sleep quality index to measure sleep quality, niosh generic job stress questionnaire to measure workload, and the workplace stress scale to measure stress. Data were analyzed using chi-square and multiple logistic regression. The study included tunnel workers aged 19 - 57 years, with the majority

(53.4%) aged ≤ 34 years. Most had normal nutritional status (60.2%) but experienced poor sleep quality (55.1%), and were light smokers (48.3%). The majority had ≤ 2 years of service. In terms of workload, 59.3% of workers performed light work, with most working ≥ 8 hours per day, and morning shifts being the most common. In terms of psychosocial conditions, mild stress was experienced by 39% of workers. The overall prevalence of fatigue among tunnel workers was found to be moderate. The analysis conducted showed a significant association between fatigue and factors such as age, sleep quality, smoking habit, work duration, workload, and work stress. In contrast, nutritional status, length of service, and shift system had no significant association with fatigue. Among all the factors studied, sleep quality had the strongest association with fatigue. Each identified factor can be used as a basis for developing policy strategies and fatigue mitigation programs in the tunnel project environment.</div>