UNIVERSITAS
GADJAH MADA
ANALISIS PENGARUH FREKUENSI ISTIRAHAT TERHADAP TINGKAT KELELAHAN DENGAN PARAMETER WAKTU REAKSI SEDERHANA DAN SHORT-TERM MEMORY
Yoseph Budi Wicaksono, Ir. Rini Dharmastiti, M.Sc. Ph.D., IPM. ASEAN. Eng
Universitas Gadjah Mada, 2009 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

INTISARI

Salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap produktivitas seseorang adalah tingkat kebugaran. Tingkat kebugaran ini berkaitan erat dengan beban dan pola kerja yang diaplikasikan. Beban kerja yang berlebihan maupun pola kerja yang tidak sesuai dapat menyebabkan kelelahan (*fatigue*), yang pada akhirnya dapat menurunkan produktivitas pekerja yang bersangkutan. Untuk mencegah atau meminimalkan terjadinya kelelahan, sangat dibutuhkan adanya pengaturan beban dan pola kerja yang tepat. Pola kerja dalam hal ini termasuk diantaranya pengaturan frekuensi istirahat bagi pekerja. Frekuensi tersebut harus disesuaikan dengan beban kerja dan kondisi lingkungan kerja yang bersangkutan. Istirahat yang tepat akan mampu mengoptimalkan tingkat kebugaran pekerja sehingga dapat meningkatkan produktivitas.

Dalam dunia industri, ada beragam pola frekuensi dan durasi istirahat yang diterapkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh frekuensi istirahat terhadap tingkat kelelahan. Dalam penelitian ini, subyek diminta untuk mengayuh sepeda statis sesuai dengan durasi yang ditentukan, yaitu 15 menit untuk setiap sesi. Ada 3 sesi yang harus dijalani oleh subyek, yaitu dengan 3 kali istirahat (setiap 5 menit), 2 kali istirahat (setiap 7,5 menit), dan 1 kali istirahat (setelah 15 menit). Durasi total istirahat pada masing-masing sesi sama, yang berbeda hanya frekuensinya. Ada 3 parameter yang digunakan untuk mengukur tingkat kelelahan dalam penelitian ini, yaitu waktu reaksi, *short-term memory*, dan kuesioner.

Hasil analisis dengan ANOVA menunjukkan tidak ada perbedaan nilai rata-rata yang signifikan, baik waktu reaksi maupun *short-term memory*, pada 3 perlakuan yang diberikan. Hal ini berarti frekuensi istirahat tidak berpengaruh terhadap tingkat kelelahan. Pengukuran dengan metode kuesioner menunjukkan hasil yang berbeda, dimana subyek yang diteliti menyatakan bahwa frekuensi istirahat berpengaruh terhadap tingkat kelelahan. Mayoritas subyek (58,33%) berpendapat bahwa frekuensi istirahat 1 kali adalah yang paling melelahkan.

Kata kunci : tingkat kelelahan, frekuensi istirahat, waktu reaksi, *short-term memory*