

ABSTRAK

Latar Belakang: Kelelahan kerja merupakan salah satu isu utama dalam keselamatan dan kesehatan kerja, yang dapat berdampak pada penurunan produktivitas serta meningkatkan risiko kecelakaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja mental, masa kerja, kebiasaan merokok dan status gizi dengan kelelahan kerja pada awak mobil tangki (AMT) di PT. X.

Metode: Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian observasional analitik yang memanfaatkan pendekatan *cross-sectional*. Data kelelahan kerja diukur menggunakan kuesioner *Swedish Occupational Fatigue Index* (SOFI), data beban kerja mental diukur menggunakan kuesioner *NASA Task Load Index* (NASA-TLX), data kebiasaan merokok dan masa kerja diukur menggunakan *form checklist* dan data status gizi diambil menggunakan timbangan digital dan meteran tinggi badan yang ditimbang dan diukur secara langsung kepada responden. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat, analisis bivariat dengan menggunakan Uji Chi Square dan analisis multivariat dengan menggunakan Uji Regresi Ordinal Logistik.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja mental ($p = 0,000$), masa kerja ($p = 0,002$) dan status gizi ($p = 0,000$) memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja. Sedangkan kebiasaan merokok ($p = 0,340$) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja.

Kesimpulan : Kelelahan kerja pada AMT di PT. X dipengaruhi oleh beban kerja mental, masa kerja, dan status gizi. Pemaksimalan ruang istirahat, pengadaan program-program yang menunjang seperti edukasi tentang asupan gizi dan nutrisi, konseling psikolog sangat diperlukan untuk meminimalisir risiko kelelahan kerja.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Beban Kerja Mental, Masa Kerja, Kebiasaan Merokok, Status Gizi

ABSTRACT

Background: Work fatigue is one of the main issues in occupational health and safety, as it can lead to decreased productivity and an increased risk of workplace accidents. This study aims to determine the relationship between mental workload, length of service, smoking habits, and nutritional status with work fatigue among tanker truck drivers (AMT) at PT. X.

Methods: This research employed a quantitative approach with an analytical observational design using a cross-sectional method. Work fatigue data were measured using the Swedish Occupational Fatigue Index (SOFI) questionnaire, while mental workload was assessed using the NASA Task Load Index (NASA-TLX) questionnaire. Data on smoking habits and length of service were collected using a checklist form, and nutritional status was measured directly using a digital scale and a height meter. Data analysis included univariate analysis, bivariate analysis using the Chi-Square test, and multivariate analysis using Ordinal Logistic Regression.

Results: The results showed that mental workload ($p = 0.000$), length of service ($p = 0.002$), and nutritional status ($p = 0.000$) were significantly associated with work fatigue. However, smoking habits ($p = 0.340$) were not significantly related to work fatigue.

Conclusion: Work fatigue among tanker truck drivers at PT. X is influenced by mental workload, length of service, and nutritional status. Optimization of rest areas, the provision of supportive programs such as education on nutrition and dietary intake, as well as psychological counseling, are highly recommended to minimize the risk of work fatigue.

Keywords: Work Fatigue, Mental Workload, Length of Service, Smoking Habits, Nutritional Status