ABSTRAK

ANALISIS HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK, STATUS HIDRASI, DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PABRIK KRUPUK BAROKAH JAYA PARE KEDIRI

Ahmad Indra Riza Fata

Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja Poltekkes Kemenkes Malang

Jl. Besar Ijen 77C Malang

Email: indrariza8@gmail.com

Kelelahan kerja merupakan kondisi menurunnya kemampuan fisik dan mental pekerja yang berpotensi mengurangi produktivitas dan meningkatkan risiko kecelakaan. Studi awal di Pabrik Krupuk Barokah Jaya menemukan 6 dari 10 pekerja mengalami kelelahan sedang, dengan proses produksi semi-manual berintensitas fisik tinggi dan paparan panas sebagai faktor risiko utama. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan simultan antara beban kerja fisik, status hidrasi, dan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional cross-sectional pada 60 pekerja produksi yang dipilih melalui simple random sampling. Beban kerja diukur dengan %CVL, hidrasi melalui warna urin dan food recall 24 jam, kualitas tidur menggunakan PSQI, serta kelelahan kerja menggunakan kuesioner IFRC. Data dianalisis menggunakan SEM-PLS dengan perangkat lunak SmartPLS. Sebanyak 40% pekerja memiliki beban kerja sedang, 76,67% mengalami kualitas tidur buruk, dan 56,67% memiliki asupan cairan di bawah kebutuhan harian. Beban kerja fisik dan kualitas tidur menunjukkan hubungan signifikan dengan kelelahan kerja ($p = 0,001$ dan $p = 0,002$), sedangkan status hidrasi tidak signifikan ($p = 0,108$). Ketiga variabel secara simultan menjelaskan 50,7% variansi kelelahan kerja ($R^2 = 0,507$). Beban kerja fisik menjadi prediktor terkuat ($f^2 = 0,286$) diikuti kualitas tidur ($f^2 = 0,189$), sementara tidak signifikannya hidrasi diduga akibat keterbatasan metode pengukuran dan tingkat dehidrasi yang masih ringan hingga sedang. Temuan ini menegaskan perlunya rotasi tugas, jadwal istirahat terstruktur, dan edukasi higiene tidur sebagai intervensi prioritas. Pengendalian kelelahan kerja di industri pengolahan pangan perlu mempertimbangkan pendekatan menyeluruh terhadap faktor fisik dan perilaku pekerja.

Kata Kunci: Beban Kerja Fisik, Status Hidrasi, Kualitas Tidur, Kelelahan Kerja, SEM-PLS, Pabrik Krupuk