

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan pada saat bekerja. Kelelahan pada pekerja dapat berdampak terhadap penurunan produktivitas kerja dan penurunan konsentrasi kerja. Dari hasil studi pendahuluan dari 8 pekerja di SPBU wilayah porsea, terbagi dalam 2 shift yaitu shift pagi beroperasi dari pukul 08.00 hingga 16.00 WIB, shift sore beroperasi dari pukul 16.00 hingga 00.00 WIB. Data beban kerja fisik dikumpulkan menggunakan metode Cardiovascular Load (CVL), yang divalidasi dengan metode Brouha. Beban kerja mental diukur dengan memberikan kuesioner RSME (Rating Scale Mental Effort) kepada 8 pekerja, yang dibagi menjadi 4 pekerja shift pagi dan 4 pekerja shift sore. Berdasarkan perhitungan beban kerja fisik nilai rata-rata %CVL masuk dalam kategori tidak terjadi kelelahan. Hal ini terjadi karena nilai %CVL kurang dari 30% yaitu sebesar 23,65% pada shift pagi dan sebesar 23,9% pada shift malam. Sedangkan menurut Brouha tidak ada operator yang mengalami beban kerja yang berlebihan semua dalam keadaan, dikarenakan stabilnya denyut nadi saat bekerja dan beristirahat. Untuk Metode RSME yang paling berpengaruh untuk dilakukan perbaikan yaitu pada faktor Kebutuhan Fisik dengan nilai sebesar 700.

Kata kunci : Bbeban kerja Fisik, Beban kerja Mental, CVL, Brouha, RSME, shift kerja

ABSTRACT

Work fatigue is one of the occupational health and safety issues that can be a risk factor for accidents at work. Fatigue in workers can have an impact on decreased work productivity and decreased work concentration. From the results of a preliminary study of 8 workers at gas stations in the Porsea area, divided into 2 shifts, namely the morning shift operates from 08.00 to 16.00 WIB, the afternoon shift operates from 16.00 to 00.00 WIB. Physical workload data was collected using the Cardiovascular Load (CVL) method, which was validated by the Brouha method. Mental workload was measured by giving the RSME (Rating Scale Mental Effort) questionnaire to 8 workers, divided into 4 morning shift workers and 4 afternoon shift workers. Based on the calculation of physical workload, the average value of %CVL falls into the category of no fatigue. This happens because the %CVL value is less than 30%, which is 23.65% in the morning shift and 23.9% in the night shift. Meanwhile, according to Brouha, there are no operators who experience excessive workload, all are in good condition, due to the stable pulse rate while working and resting. For the RSME Method, the most influential for improvement is the Physical Needs factor with a value of 700.

Keywords: Physical workload, Mental workload, CVL, Brouha, RSME, work shift.