

Peningkatan Kesadaran dan Pemahaman mengenai Kelelahan Kerja Melalui Program FIT (*Fatigue Is Threat*) pada CV. Syafa Industri AMDK

Zenia Earlene Tommy Muslimin¹, Annisa Try Wulandari², Ajeng Sofiyanti Rahmat³ Nabila Assyifa⁴, Nur Azmi Syahla⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Siliwangi, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis : Zenia Earlene Tommy Muslimin

E-mail : zeniaearlene12@gmail.com

Abstrak

*Peningkatan kesadaran dan pemahaman terhadap kelelahan kerja (fatigue) melalui program FIT (*Fatigue Is Threat*) pada CV. Syafa di Jalan. Ro. Oto Iskandardinata No.7A, Panyingkiran, Kec. Ciamis, Kab. Ciamis, Jawa Barat. merupakan langkah strategis untuk mendukung kesehatan karyawan sekaligus mendorong peningkatan produktivitas dan efisiensi kerja. Fatigue merupakan kondisi menurunnya toleransi terhadap aktivitas fisik maupun mental yang, jika tidak ditangani, berpotensi memicu kecelakaan kerja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan berupa ceramah yang didukung media poster edukatif, serta dilengkapi dengan pre-test dan post-test sebagai alat ukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Program ini tidak hanya bertujuan menyampaikan informasi, tetapi juga membangun pemahaman preventif dalam menghadapi risiko kelelahan di tempat kerja, khususnya di industri AMDK (Air Minum Dalam Kemasan) yang memiliki tuntutan fisik tinggi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta setelah intervensi. Diharapkan, program ini dapat menjadi model edukatif berkelanjutan yang mendukung budaya kerja aman dan sehat*

.Kata kunci – fatigue, awareness, kelelahan, karyawan.

Abstrack

*Enhancing awareness and understanding of workplace fatigue through the FIT (*Fatigue Is Threat*) program on CV. Syafa on the Road. Ro. Oto Iskandardinata No.7A, Panyingkiran, Kec. Ciamis, Kab. Ciamis, Jawa Barat. Is a strategic effort to promote employee well-being and improve productivity and operational efficiency. Fatigue is a condition characterized by decreased tolerance to physical or mental activity, which, if not addressed, can lead to workplace accidents. This community engagement initiative utilized a lecture method supported by educational posters, along with pre-tests and post-tests to measure participants' knowledge improvement. The program aimed not only to disseminate information but also to foster preventive awareness regarding fatigue-related risks, particularly in the bottled drinking water (AMDK) industry, where physical demands are high. Results indicated a significant increase in participants' understanding post-intervention. This initiative is expected to serve as a sustainable educational model to support a culture of occupational safety and health.*

Keywords - fatigue, awareness, exhaustion, employees.

PENDAHULUAN

Fatigue atau kelelahan merupakan masalah yang harus mendapat perhatian. Semua jenis pekerjaan baik formal dan informal menimbulkan kelelahan kerja. Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah kesalahan kerja. Menurunnya kinerja sama artinya dengan menurunnya produktivitas kerja. Apabila tingkat produktivitas seorang tenaga kerja terganggu yang disebabkan oleh faktor kelelahan fisik maupun psikis maka akibat yang ditimbulkannya akan dirasakan oleh perusahaan berupa penurunan produktivitas perusahaan (Ambar Silastuti, 2006:6).

Kelelahan kerja adalah suatu gejala yang ditandai dengan adanya penurunan kinerja otot, perasaan lelah dan penurunan kesiagaan. Kata lelah bisa merupakan keadaan yang berbedabeda tetapi semuanya berakibat pada penurunan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh. Sedangkan ujung dari kelelahan adalah penurunan produktivitas kerja yang akan merugikan pihak perusahaan apabila tidak ditanggulangi dengan serius. (Wowo Sunaryo Kuswana, 2014)

Dalam konteks industri air minum dalam kemasan (AMDK), di mana aktivitas fisik dan beban kerja cukup tinggi, penting bagi perusahaan untuk memiliki strategi efektif dalam mengelola kelelahan tenaga kerja. CV. Syafa Industri AMDK sebagai salah satu perusahaan yang bergerak di sektor tersebut menyadari pentingnya meningkatkan kesadaran dan pemahaman para pekerja mengenai dampak negatif dari kelelahan kerja. Oleh karena itu, perusahaan menginisiasi program *Fatigue Is Threat* (FIT) sebagai langkah preventif untuk mengedukasi dan membentuk budaya kerja yang lebih sehat dan aman. Program ini dirancang untuk membangun pemahaman yang lebih baik mengenai penyebab, gejala, serta upaya pencegahan kelelahan kerja.

Kelelahan kerja memberi kontribusi 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja. Bahkan dari hasil penelitian disebutkan bahwa 80% human error, 50% nya disebabkan oleh kelelahan kerja. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif dalam program FIT, diharapkan pekerja tidak hanya mampu mengenali tanda-tanda kelelahan sejak dini, tetapi juga memiliki kesadaran untuk mengambil tindakan yang tepat guna menjaga kesehatan dan keselamatan kerja. Jurnal ini akan membahas implementasi program FIT di CV. Syafa Industri AMDK serta mengevaluasi efektivitasnya dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman pekerja terhadap isu kelelahan kerja.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan berupa ceramah, tanya jawab, *pre-test* dan *post-test* menggunakan lembar kertas. Kegiatan penyuluhan ini ditujukan kepada karyawan CV Syafa Water untuk mengukur tingkat pengetahuan mengenai *Fatigue*.

Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diminta untuk mengisi *pre-test* secara manual menggunakan kertas untuk mengukur pengetahuan awal mengenai *fatigue*. Penyuluhan kemudian dilaksanakan dengan menggunakan media ceramah yang didukung media poster edukatif.

Setelah penyuluhan selesai, peserta kembali mengisi *post-test* dengan pertanyaan yang sama seperti *pre-test*, juga menggunakan kertas. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi dan mengetahui peningkatan pemahaman peserta setelah mendapatkan materi. Nilai *pre-test* dan *post-test* akan dibandingkan dan diolah menggunakan software SPSS untuk melihat efektivitas penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan *fatigue* telah dilakukan pada hari Jumat 2 Mei 2025 di CV. Syafa di Jalan. Ro. Oto Iskandardinata No.7A, Panyingkiran, Kec. Ciamis, Kab. Ciamis, Jabar. Langkah kegiatan yang dilakukan meliputi *pre-test* dan *post-test*, penyuluhan tentang *fatigue*. Karakteristik responden yang dilihat pada pengabdian masyarakat ini meliputi usia.

Tabel 1.
Tabel Karakteristik Usia

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
20 – 39	8	61,54%
40 -59	4	30,77%
60 >	1	7,69%
Total	13	100%

Tabel.1 menunjukkan bahwa mayoritas karyawan kegiatan berada pada kelompok usia 20–39 tahun yaitu sebanyak 8 orang (61,54%), diikuti oleh kelompok usia 40–59 tahun sebanyak 4 orang (30,77%), dan kelompok usia di atas 60 tahun sebanyak 1 orang (7,69%).

Karyawan yang termasuk dalam usia 20–59 tahun dapat dikategorikan sebagai usia produktif, yaitu kelompok usia yang sedang berada dalam masa aktif bekerja dan memiliki kapasitas fisik dan mental yang tinggi. Kelompok usia ini juga lebih rentan terhadap kelelahan kerja karena beban tugas yang padat serta gaya hidup yang kadang kurang seimbang, seperti kurang istirahat atau stres kerja. Dengan mengetahui distribusi usia ini, program penyuluhan dapat disesuaikan agar lebih relevan dan tepat sasaran. Materi dapat lebih ditekankan pada upaya pencegahan kelelahan kerja dan penerapan pola kerja sehat terutama untuk karyawan usia produktif yang memiliki potensi lebih besar terhadap risiko fatigue.

Tabel 2.
Tabel Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test Karyawan

Kategori	Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Persentase
Baik	4	30,77%	8	61,54%
Cukup	2	15,38%	1	7,96%
Kurang	7	46,15%	4	30,77%
Total	13	100%	13	100%

Tabel.2 menunjukkan adanya peningkatan pemahaman karyawan setelah diberikan edukasi mengenai kelelahan akibat kerja (*work fatigue*). Pada hasil pre-test, sebagian besar karyawan berada dalam kategori kurang sebanyak 7 orang (46,15%), diikuti kategori baik 4 orang (30,77%) dan cukup 2 orang (15,38%). Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada hasil post-test, dengan jumlah karyawan dalam kategori baik meningkat menjadi 8 orang (61,54%). Jumlah karyawan dalam kategori kurang menurun menjadi 4 orang (30,77%) dan kategori cukup menjadi 1 orang (7,96%).

Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan atau intervensi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman karyawan terhadap risiko dan dampak fatigue akibat kerja. Dengan demikian, edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan para karyawan terhadap topik yang dibahas.

Penyuluhan FIT (*Fatigue Is Threat*)

Tujuan diadakannya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman karyawan mengenai kelelahan kerja (*fatigue*) serta dampaknya terhadap kesehatan dan keselamatan kerja. Melalui penyuluhan ini, diharapkan karyawan mampu mengenali gejala kelelahan sejak dini dan menerapkan upaya pencegahan melalui pola hidup sehat dan pengelolaan beban kerja yang efektif. Kegiatan diawali dengan sambutan dari pihak manajemen CV. Syafa dan dilanjutkan dengan penyuluhan yang disampaikan oleh tim dari Program Studi Kesehatan Masyarakat,

Universitas Siliwangi. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, 2 Mei 2025 dan dihadiri oleh 13 orang karyawan dari berbagai kelompok usia.



Gambar 1.
Dokumentasi Tim



Gambar 2.
Dokumentasi Penyuluhan

Penyuluhan dimulai dengan pemberian pre-test yang terdiri dari beberapa soal mengenai pengetahuan dasar tentang kelelahan kerja. Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman awal karyawan sebelum diberikan materi edukatif. Selanjutnya, penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah yang didukung oleh media poster edukatif.

Materi penyuluhan mencakup pengertian fatigue, faktor penyebab kelelahan kerja, dampak kelelahan terhadap produktivitas dan keselamatan kerja, serta strategi pencegahan yang dapat dilakukan di lingkungan kerja, khususnya di industri AMDK (Air Minum Dalam Kemasan).

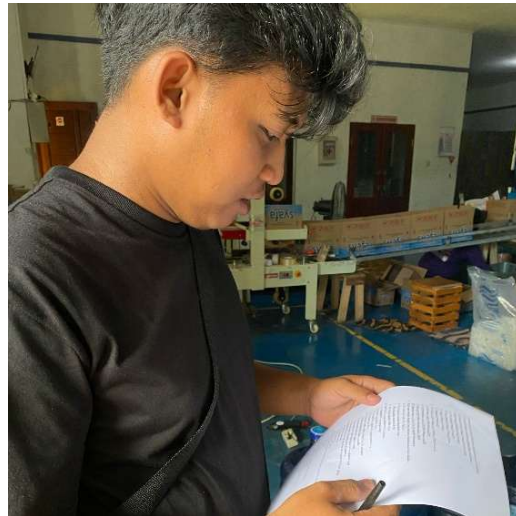
Kegiatan berlangsung dengan baik dan disambut antusias oleh para karyawan. Mereka aktif berpartisipasi dalam sesi tanya jawab, menunjukkan ketertarikan terhadap topik yang dibahas. Setelah sesi penyuluhan, dilakukan post-test dengan pertanyaan yang sama seperti pada pre-test untuk mengukur peningkatan pemahaman.

Hasil dari kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan karyawan setelah diberikan intervensi edukatif. Jumlah karyawan yang berada pada kategori "baik" meningkat dari 4 orang (30,77%) pada saat pre-test menjadi 8 orang (61,54%) pada post-test. Penurunan juga terjadi pada kategori "kurang", dari 7 orang menjadi 4 orang.

Hal ini menunjukkan bahwa program FIT mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman karyawan tentang kelelahan kerja dan pentingnya menjaga keseimbangan fisik dan mental dalam bekerja.



Gambar 3.
Dokumentasi Pengisian *Pre-test*.



Gambar 4.
Dokumentasi Pengisian *Post-test*.



Gambar 5.
Dokumentasi Ruang Produksi.



Gambar 6.
Pemasangan Poster Edukasi.

KESIMPULAN

Program FIT (*Fatigue Is Threat*) yang diterapkan di CV. Syafa terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman karyawan terhadap kelelahan kerja (*fatigue*). Hal ini ditunjukkan melalui adanya peningkatan hasil post-test dibandingkan dengan pre-test setelah dilakukan penyuluhan. Kegiatan ini mampu mendorong karyawan untuk lebih mengenali gejala kelelahan dan pentingnya pencegahan melalui pola kerja yang sehat dan seimbang. Edukasi dengan pendekatan partisipatif dan media visual seperti poster turut mendukung pemahaman peserta secara lebih mendalam. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan budaya kerja yang lebih aman, produktif, dan berorientasi pada kesehatan kerja, khususnya di industri dengan beban kerja fisik tinggi seperti AMDK.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada manajemen CV. Syafa yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Siliwangi atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan. Tidak lupa, penulis menghargai partisipasi aktif seluruh karyawan yang telah bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias. Semoga program ini memberikan manfaat jangka panjang dalam peningkatan kualitas kesehatan kerja di lingkungan industri.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusmawan, D., Perdana, S. M., Ridwan, M., Lanita, U., & Kasyani. (2025). Usaha peningkatan awareness dan pemahaman fatigue, MSDs, dan gizi kerja di Halcyon Agri Group Jambi. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 1046–1054.
- Lestari, I. D., Chirzun, A., & Nurhasanah, N. (2022). Analisis kelelahan kerja menggunakan Fatigue Assessment Scale pada PT. Indonesia Power Priok POMU. *Jurnal Metris*, 23, 100–107.
- Mahmud, M., Ahri, R. A., & Patimah, S. (2024). Pengaruh pemberdayaan terhadap kelelahan kerja dan kecerdasan emosional perawat di RSUD Haji Kota Makassar. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 5(1), 51–59.
- RP, P. B. B., & Prastawa, H. (2023). Analisis Tingkat Kelelahan Serta Keluhan Anggota Tubuh Menggunakan Metode Swedish Occupational Fatigue Inventory (Sofi) Dan Nordic Body Map (NBM) (Studi Kasus Pekerja Divisi Produksi PT XYZ). *Industrial Engineering Online Journal*, 12(4).
- Wibawanti, R., Agustina, A., Muda, M. M., & Werdhani, R. A. (2019). Upaya pengelolaan fatigue pada penerbang dengan aktivitas fisik, latihan fisik, dan waktu tidur. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 69(12), 373–378.