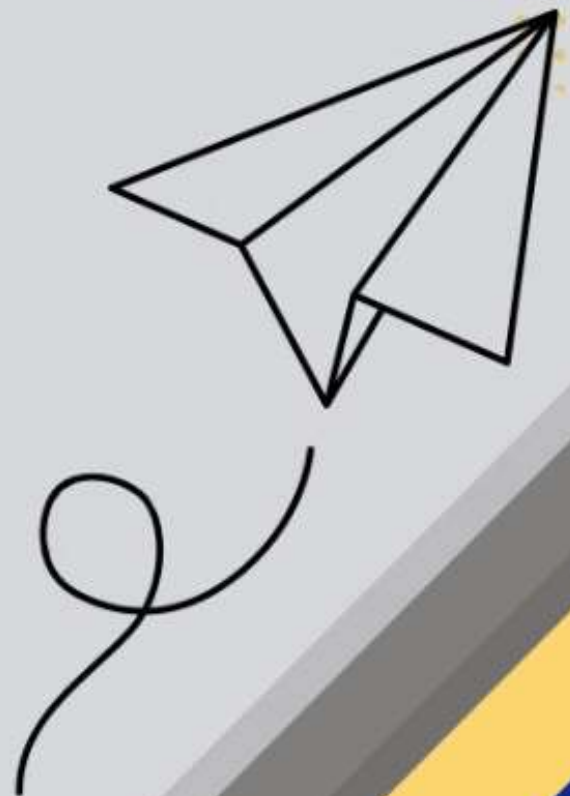




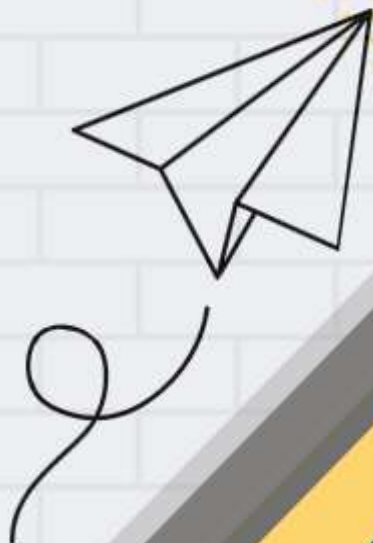
KELELAHAN PADA PEKERJA KONTRUKSI



**Disusun Oleh:
Kelompok 6**



KELELAHAN PADA PEKERJA KONSTRUKSI



Disusun oleh:
Kelompok 06



Penerbit

widina

KELELAHAN PADA PEKERJA KONSTRUKSI

Tim Penulis:

**Ahmad Shiddiq Simatupang, Firzatul Khalisha, Iffah Adawiyyah, Jahirsyah Manik,
Kevin Fahrezi, M. Fadlan Ulkadri, M. Iqbal Firdaus Matondang**

Desain Cover:

Andi Juliandi

Sumber Ilustrasi:

www.freepik.com

Tata Letak:

Handarini Rohana

Editor:

Delfriana Ayu A, SST., M. KeS

QRCBN:

62-1256-8233-504

Cetakan Pertama:

November, 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

by Penerbit Widina Media Utama

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA MEDIA UTAMA

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI No. 519/JBA/2025

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran tuhan yang maha esa atas rahmat dan karunia- nya, sehingga buku Kelelahan Kerja Pada Konstruksi ini dapat hadir di tangan pembaca sekalian

Kelelahan kerja (burnout) adalah tantangan nyata di dunia profesional.

Buku Saku ini disusun sebagai panduan ringkas dan praktis untuk membantu Anda mengenali tanda-tanda awal kelelahan serta menyediakan langkah-langkah pencegahan dan pemulihan yang efektif.

Kami berharap buku ini menjadi "Teman Saku" Anda untuk menjaga keseimbangan mental dan fisik, memastikan Anda tetap produktif dan sehat.

Selamat membaca dan selamat beristirahat dengan berkualitas! kami menyadari sepenuhnya bahwa buku saku ini masih jauh dari kata sempurna. oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sekalian akan selalu kami terima dengan tangan terbuka demi perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang.

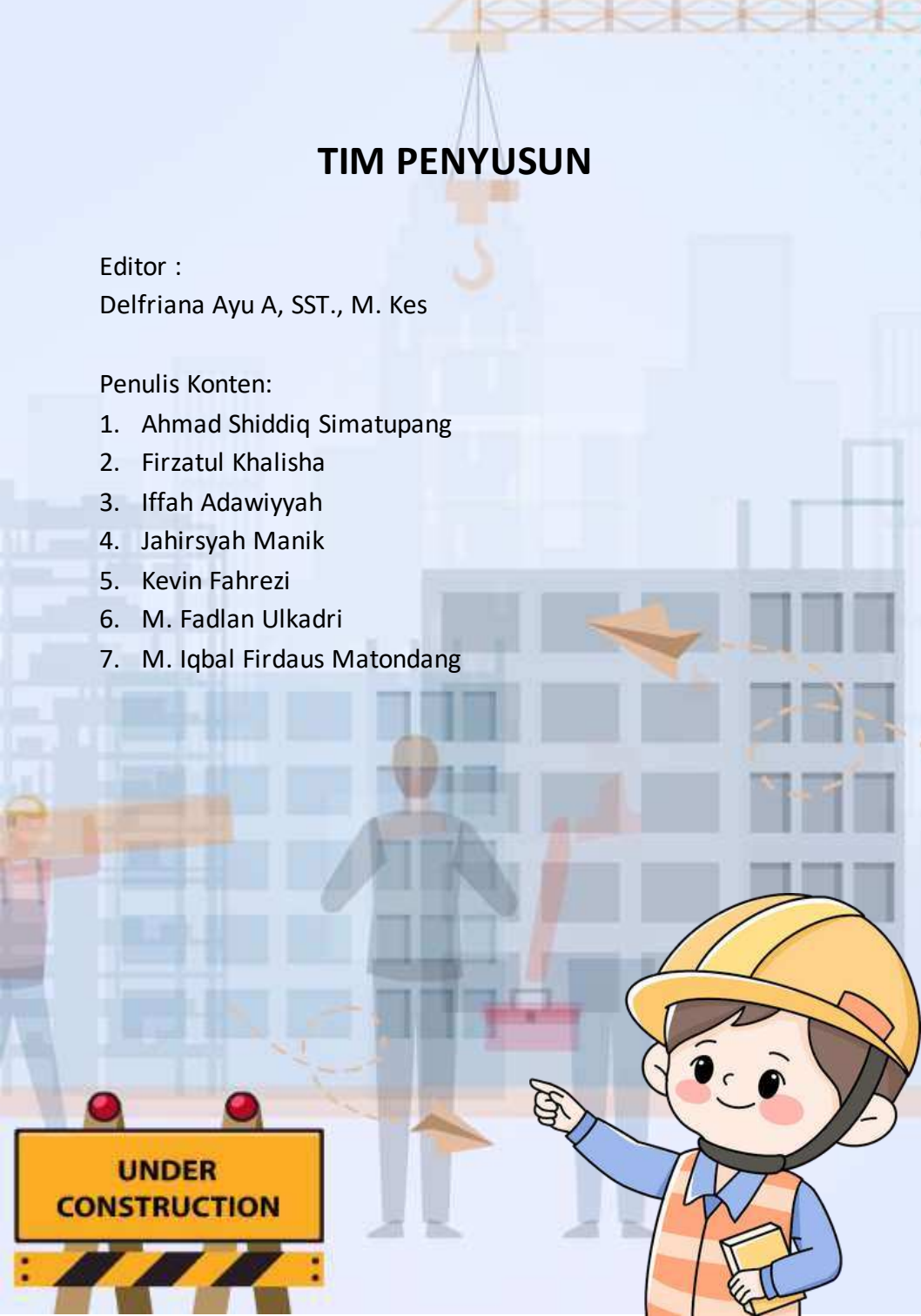
TIM PENYUSUN

Editor :

Delfriana Ayu A, SST., M. Kes

Penulis Konten:

1. Ahmad Shiddiq Simatupang
2. Firzatul Khalisha
3. Iffah Adawiyyah
4. Jahirsyah Manik
5. Kevin Fahrezi
6. M. Fadlan Ulkadri
7. M. Iqbal Firdaus Matondang



**UNDER
CONSTRUCTION**

DAFTAR ISI

1	Pendahuluan	1
2	Pengertian kelelahan Kerja	3
3	Pencegahan Kelelahan Pada Pekerja Konstruksi	6
4	Faktor Penyebab Kelelahan Kerja	9
5	Dampak Kelelahan Kerja	11
6	Cara mengatasi Masalah Kelelahan dari makanan	13
7	Gejala Kelelahan	15
8	Pengendalian di Tingkat Manajemen	17
9	Daftar Pustaka	18

PENDAHULUAN

Sektor konstruksi rentan terhadap kelelahan (burnout) akibat jam kerja ekstrem, tenggat waktu ketat, beban fisik berat, dan tekanan keselamatan.

Dampaknya bagi pekerja adalah penurunan kesehatan mental dan fisik, kualitas kerja merosot, dan yang paling kritis, peningkatan drastis risiko kecelakaan kerja fatal. Pencegahan kelelahan mutlak diperlukan demi keselamatan, kesehatan, dan produktivitas pekerja.





Apa Itu Kelelahan Kerja?



Kelelahan Kerja Adalah merupakan suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Artian kelelahan lazimnya menunjukkan variabilitas kondisi dari setiap individu, Tapi pada akhirnya menuju penurunan efisiensi dan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh.

Singkatnya kelelahan merupakan melemahnya kondisi tubuh secara bertahap karena kekurangan energi atas aktivitas diri yang melebihi kapasitas, pengabaian kondisi lelah berakibat ancaman kesehatan pada manusia

Jenis-jenis Kelelahan Kerja

Kelahan kerja dibagi menjadi dua yaitu:

1. Kelelahan otot

Kelelahan otot adalah kondisi yang ditandai dengan rasa nyeri pada otot atau tremor, dimana dalam bekerja terjadi kontraksi yang berulang yang membuat kapasitas otot menurun sehingga bisa membuat penurunan kekuatan



2. Kelelahan umum

Kelelahan umum adalah seseorang menjadi kurang minat dalam bekerja yang disebabkan oleh kondisi psikis-psikologis seseorang dan juga persyarafan dimana bersumber dari intensitas bekerja, monoton bekerja, keadaan fisik yang tidak mendukung, konflik batin, tidak jelasnya tanggung jawab, dan juga kekhawatiran yang mendalam seseorang.



JADI BAGAIMANA SIH MENCEGAH KELELAHAN PADA PEKERJA KONSTRUKSI?



PENCEGAHAN KELELAHAN PADA PEKERJA KONSTRUKSI

1. Terapkan batas maksimum jam kerja harian/mingguan dan wajibkan istirahat rutin (10-15 menit) serta jeda makan yang cukup



2. Sediakan area istirahat yang teduh dan pastikan akses ke air minum segar yang tidak terbatas untuk mencegah *heat stress* dan dehidrasi.

3. Gunakan alat bantu mekanis (*forklift*, alat angkat) dan perkakas listrik untuk mengurangi beban fisik manual yang berat pada pekerja.



4. Pekerja harus memprioritaskan tidur 7-8 jam sebelum bekerja dan menjaga kebersihan tidur (*sleep hygiene*).



5. Makan makanan bergizi seimbang (banyak buah/sayur) dan hindari alkohol/kafein berlebihan untuk menjaga energi dan hidrasi.



6. Perusahaan memberi edukasi tentang risiko kelelahan, dan pekerja wajib melaporkan kelelahan tanpa takut hukuman



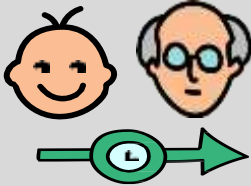


Apa Saja Sih Faktor Penyebabnya?

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja adalah

Jenis kelamin

Laki-laki biasanya memiliki energi yang lebih banyak dibanding perempuan.



Usia

Semakin bertambahnya usia maka terjadi penurunan fungsi organ-organ tubuh yang membuat seseorang mengalami perubahan dalam bekerja.

Masa Kerja

Karena seseorang sudah lama bekerja dan juga terus menerus melakukan pekerjaan yang sama memicu seseorang merasakan kejenuhan dan juga kelelahan diakibatkan postur tubuh yang tidak baik sehingga memicu perasaan tidak nyaman dan lelah.



Beban Kerja

Beban kerja mempengaruhi seseorang untuk mudah merasa lelah diakibatkan memerlukan banyak tenaga dan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan.

Apa Aja si Dampak dari Kelelahan ini



Kecelakaan kerja meningkat karena penurunan kewaspadaan

Kelelahan membuat tubuh dan otak kehilangan kemampuan untuk merespons dengan cepat. Pekerja yang lelah menjadi kurang fokus.



Produktivitas menurun

Saat tubuh lelah, daya tahan fisik dan konsentrasi menurun, sehingga kecepatan dan ketelitian kerja ikut berkurang.

Kesehatan terganggu (fisik dan mental)

Kelelahan yang dibiarkan terus- menerus dapat menyebabkan masalah kesehatan serius.



Kesalahan teknis yang dapat berakibat fatal pada keselamatan struktur

Beban kerja mempengaruhi seseorang untuk mudah merasa lelah diakibatkan memerlukan banyak tenaga dan waktu untuk menyelesaikan pekerjaan

**DARI MAKANAN AJA BISA GA SIH
KITA MENGATASI KELELAHAN?**



Bisa dong untuk mengatasi kelelahan yang bersumber dari makanan menurut salah satu fasilitas kesehatan bertaraf internasional di Indonesia yakni :

Buah dan sayuran

Buah yang mengandung kalium, serat, vitamin, dan jumlah karbohidrat yang tepat untuk memberi dorongan besar energi secara alami.



Kacang atau biji-bijian

Kacang dan biji-bijian dapat menjadi pilihan khusus dalam mengatasi kondisi kelelahan. Misalnya almond, kacang Brazil, kacang mete, hazelnut, pecan, kenari, biji bunga matahari, dan biji labu

Protein tanpa lemak

Konsumsi makanan yang mengandung protein dapat membantu dalam mengatasi kelelahan. Misalnya makanan yang mengandung protein berkualitas seperti daging tanpa lemak, seperti ayam, kalkun, dan ikan..



Oat

Konsumsi gandum yang mengandung serat terbukti mampu mengenyangkan dan bahkan sedikit protein. Sehingga memberi energi baik dalam tubuh

**DENGAN APA KITA
MENGETAHUI GEJALA KELELAHAN?**



Kita bisa mengetahui gejala Kelelahan dengan:

01

Pekerjaan yang Menurun, dalam kata lain kualitas atau kinerja pekerjaan seseorang mengalami penurunan

02

Perasaan berat di kepala, menjadi lelah seluruh badan, kaki terasa berat menguap, pikiran merasa kacau, mata merasa berat, kaku dan canggung dalam gerakan tidak seimbang dalam berdiri terasa berbaring.

03

Merasa susah berpikir menjadi gugup tidak dapat konsentrasi tidak dapat mempunyai perhatian terhadap sesuatu cenderung lupa kurang kepercayaan cemas terhadap sesuatu tidak dapat mengontrol sikap dan tidak tekun dalam pekerjaan

04

Sakit kaku pada bahu yang nyeri pada pinggang yang membuat pernafasan jadi tertekan, pusing kepala, spasme pada kelopak mata, tremor, badan tidak sehat, dll.

PENGENDALIAN KELELAHAN DI TINGKAT MANAJEMEN





Pengendalian kelelahan tingkat manajemen dapat dilakukan berdasarkan lima tingkat risiko kecelakaan dari hasil penilaian bahaya, sebagai berikut:

Risiko tingkat satu

01

Dinilai pekerja tidak cukup kesempatan tidur. Pada tingkat ini manajemen harus mampu menyediakan peluang tidur yang cukup bagi pekerja.

Risiko Tingkat empat

04

Ditemukan kesalahan akibat kelelahan. Pada tingkat ini manajemen harus melakukan pemantauan dan evaluasi efektivitas pengendalian kelelahan, strategi penilaian kelelahan dan sistem analisis kesalahan.

Risiko tingkat dua

02

ditemukan pekerja kurang tidur. Pada tingkat ini manajemen harus memastikan dan memberikan waktu tidur yang cukup bagi pekerja agar bugar saat bekerja, dan menilai minimum waktu tidur dan maksimum waktu bangun dalam periode 48 jam sebelum temuan.

Risiko Tingkat lima

05

fakta telah terjadi kecelakaan, kesalahan produksi, dan/atau cedera akibat kelelahan. Pada tingkat ini manajemen harus menganalisis data kecelakaan yang diduga sebagai akibat dari kelelahan, dicari faktor risiko yang berkontribusi untuk digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan program pencegahan dan perbaikan agar kejadian serupa tidak terulang.

Risiko tingkat tiga

03

gejala perubahan perilaku. Pada tingkat ini manajemen harus melakukan deteksi gejala kelelahan kelompok teman sekerjanya dengan menggunakan lembar tilik gejala kelelahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atjo Wahyu, A., Dkk.(2024). Kelelahan Kerja di Sektor Informal. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Fitriana, N. I. M. (2023). Hubungan Durasi Kerja dan Usia Pekerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja. *Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 53-61.
- Meliyani, S., & Siregar, T. (2023). Atasi Kelelahan Kerja Perawat dengan Terapi Akupresur. *Pradina Pustaka*.
- Kartini, dkk. (2021) Hubungan Faktor Pekerjaan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Lapangan Proyek Pembangunan Gedung PT. X di Jakarta Pusat Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(5), 681-687
- Pardede, N. C. M., & Febriani, N. (2023). Workplace Stretching Exercise: Solusi Mengatasi Kelelahan Kerja bagi Perawat. *Pradina Pustaka*.
- Pratama, F. D., Haria(2024). Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Kecelakaan Kerja Pada Proyek Pembangunan Gedung di Surabaya. *Jurnal Teknik Sipil ITP*, 11(1), 70-76

KELELAHAN PADA PEKERJA KONTRUKSI

Kelelahan merupakan salah satu masalah utama yang dihadapi pekerja konstruksi akibat tuntutan pekerjaan yang berat, lingkungan kerja yang dinamis, serta tekanan fisik dan mental yang berlangsung terus-menerus. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan dan produktivitas pekerja, tetapi juga berdampak langsung terhadap meningkatnya risiko kecelakaan kerja di lapangan.

Kajian mengenai kelelahan pekerja konstruksi menyoroti berbagai faktor pemicu, seperti durasi kerja yang panjang, beban fisik yang tinggi, paparan cuaca ekstrem, serta kurangnya waktu pemulihan. Berbagai pendekatan ilmiah dan praktis digunakan untuk memahami pola kelelahan dan dampaknya, termasuk analisis ergonomi, pengukuran fisiologis, serta evaluasi manajemen proyek.

Melalui pembahasan yang komprehensif, kajian ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai urgensi pencegahan kelelahan dalam industri konstruksi dan pentingnya intervensi yang tepat. Penerapan manajemen kelelahan, peningkatan keselamatan, serta perancangan beban kerja yang manusiawi menjadi rekomendasi penting untuk menjaga keberlangsungan pekerjaan konstruksi yang aman, efektif, dan berkelanjutan.

