ALPATIH : **Jurnal Inovasi Pengabdian Kepada Masyarakat**
e-ISSN : 2988-750X **Vol. 4, No. 3, Hal. 254-261, September 2026**

Pencegahan risiko *fatigue* pada petugas security melalui edukasi dan media keselamatan

Priska Zahira Dwi Oktavia[1*] Ahmad Rozan Cahyadi[2], Muhammad Habibi M.KL[3]
[1]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia
*Correspondence: mhabibi@umkt.ac.id
© The Authors 2026

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan menggambarkan kondisi *fatigue* petugas security serta mendeskripsikan upaya pencegahan melalui edukasi dan media keselamatan kerja di PT X Samarinda. Kegiatan dilaksanakan pada 7, 18, 19, 22, 25, dan 26 Mei 2026. Sasaran kegiatan berjumlah 14 petugas security, dengan 8 petugas mengikuti edukasi dan pengukuran *Baseline* serta *Post Activity*. Kegiatan diawali dengan observasi dan wawancara, dilanjutkan penentuan prioritas masalah menggunakan USG dan analisis *Fishbone*. Intervensi berupa edukasi *fatigue*, praktik peregangan ringan, anjuran istirahat singkat, pemasangan poster pencegahan *fatigue*, serta rekomendasi rambu jalur keluar penumpang. Pengukuran *fatigue* dilakukan menggunakan instrumen yang diadaptasi dari *Three-Dimensional Work Fatigue Inventory (3D-WFI)* dengan tujuh pernyataan berskala 1-5. Hasil Baseline menunjukkan seluruh 8 responden berada pada kategori *fatigue* sedang dengan skor rata-rata 2,57-3,14. Setelah kegiatan, 3 responden berada pada kategori *fatigue* ringan dan 5 responden tetap dalam kategori sedang. Sebanyak 6 dari 8 responden mengalami penurunan skor *fatigue*, sedangkan 2 responden memiliki skor tetap. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan kondisi *fatigue* pada sebagian responden setelah kegiatan, tetapi belum dapat membuktikan hubungan sebab-akibat karena tidak terdapat kelompok pembanding dan jumlah peserta terbatas. Kegiatan edukasi dan media keselamatan dapat menjadi langkah awal yang aplikatif dan perlu didukung pengelolaan shift, waktu istirahat, beban kerja, dan pemantauan berkala.
Kata Kunci: Edukasi; *Fatigue*; Media keselamatan; Peregangan; Shift kerja

Abstract

This activity aimed to describe fatigue conditions among security officers and to implement fatigue prevention efforts through education and workplace safety media at PT X Samarinda. The activity was conducted on May 7, 18, 19, 22, 25, and 26, 2026. The target group consisted of 14 security officers, with 8 participating in education and Baseline and Post Activity measurements. Activities began with field observation and interviews, followed by problem prioritization using the USG method and Fishbone analysis. Interventions consisted of fatigue education, light stretching practice, recommendations for short breaks, installation of a fatigue-prevention poster, and recommendations for passenger exit signs. Fatigue was measured using an instrument adapted from the Three-Dimensional Work Fatigue Inventory (3D-WFI), consisting of seven statements rated on a 1-5 scale. Baseline results showed all 8 respondents were in the moderate fatigue category, with mean scores of 2.57-3.14. After the activity, 3 respondents were in the mild category and 5 remained in the moderate category. Six respondents showed decreased fatigue scores, while 2 remained unchanged. These findings indicate a change in fatigue conditions among some respondents, but causality cannot be established because there was no comparison group and participants were limited. Education and workplace safety media can serve as practical initial prevention measures and should be supported by shift management, adequate rest, workload management, and periodic monitoring.
Keywords: Education; Fatigue; Occupational safety media; Shift work; Stretching

How to cite: Oktavia, P, Z, D., Cahyadi, A, R., & Habibi, M. (2026). Pencegahan risiko fatigue pada petugas security melalui edukasi dan media keselamatan. *Jurnal Alpatih*, *4*(3), 254-261. https://doi.org/10.70115/alpatih.v4i3.784

Received: 13 Juli 2026 | Revised: 25 Juli 2026
Accepted: 14 Agustus 2026 | Published: 30 September 2026

Jurnal ALPATIH is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Pendahuluan

Petugas security memiliki peran penting dalam menjaga keamanan, ketertiban, dan kelancaran aktivitas di lingkungan kerja. Pekerjaan tersebut membutuhkan konsentrasi dan kewaspadaan selama bertugas. Pada PT X Samarinda, petugas security bekerja dengan sistem dua shift selama 12 jam, yaitu shift pagi dan shift malam. Kondisi tersebut perlu diperhatikan karena tuntutan untuk tetap siaga dalam waktu kerja yang panjang dapat meningkatkan risiko *fatigue* atau kelelahan kerja. *Fatigue* merupakan kondisi yang sering dialami tenaga kerja akibat aktivitas atau pekerjaan yang dilakukan secara terus-menerus, dan tubuh memerlukan waktu istirahat untuk proses pemulihan (Tarwaka dkk., 2016).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kelelahan kerja merupakan salah satu risiko yang perlu diperhatikan pada pekerja satuan pengamanan. Hasil *systematic literature review* melaporkan bahwa 67,3% pekerja satpam di Indonesia mengalami kelelahan kerja yang dapat berdampak pada penurunan konsentrasi dan kewaspadaan serta meningkatkan risiko kecelakaan kerja (Ayu & Djamalus, 2025). Penelitian pada petugas keamanan lainnya juga melaporkan bahwa 60% petugas mengalami kelelahan kerja (Rahmat dkk., 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa *fatigue* relevan untuk diperhatikan pada pekerjaan pengamanan yang menuntut kewaspadaan dalam waktu lama. Selain itu, *fatigue* pada pekerja juga dapat berkaitan dengan berbagai faktor risiko dalam pekerjaan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Boekoesoe dkk. (2023) Kelelahan kerja juga perlu menjadi perhatian karena dapat berkaitan dengan kondisi kesehatan dan pelaksanaan pekerjaan. Hal tersebut sejalan dengan tinjauan literatur Wardhana dan Tejamaya (2024) mengenai dampak kelelahan kerja pada kinerja dan kesehatan pekerja. Pada pekerjaan security yang membutuhkan konsentrasi dan kewaspadaan secara berkelanjutan, pencegahan *fatigue* menjadi penting agar petugas dapat mempertahankan kondisi kerja yang optimal. mengenai faktor risiko yang berhubungan dengan kelelahan kerja menggunakan metode *Fatigue Assessment Scale (FAS)*. Oleh karena itu, kondisi fatigue pada petugas security perlu diperhatikan sebagai bagian dari upaya identifikasi dan pencegahan risiko yang berkaitan dengan kondisi pekerjaan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal pada petugas security PT X Samarinda, ditemukan keluhan yang mengarah pada *fatigue*, seperti lelah, pegal, mengantuk, pusing, kurang fokus, dan menurunnya kewaspadaan. Keluhan lebih sering dirasakan setelah waktu Zuhur pada shift siang dan menjelang subuh pada shift malam. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian mengenai shift kerja dan kelelahan pada petugas security yang menunjukkan adanya keterkaitan antara karakteristik shift dan *fatigue* (Saputri dkk., 2019). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *fatigue* pada petugas yang menjalankan tugas pengamanan dapat berkaitan dengan berbagai faktor pekerjaan dan kondisi pemulihan. Sari dkk. (2025) membahas hubungan *repetitive motion*, beban kerja, shift kerja, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada petugas *aviation* security. Meskipun memiliki karakteristik pekerjaan yang berbeda, penelitian tersebut menunjukkan bahwa fatigue pada pekerjaan yang menuntut pengawasan dan kewaspadaan dapat dipengaruhi oleh lebih dari satu faktor.

Hasil pengukuran *Baseline* terhadap 8 petugas security menunjukkan seluruh responden berada pada kategori *fatigue* sedang. Upaya yang dilakukan petugas untuk mengurangi kelelahan masih bersifat individu, seperti duduk, minum kopi, mengobrol, bergantian tugas, atau memanfaatkan waktu istirahat. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan yang

Jurnal ALPATIH is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

memberikan informasi sekaligus pengingat mengenai *fatigue,* pentingnya istirahat, serta peregangan ringan selama bekerja. Pendekatan nonfarmakologis berupa pengaturan pemulihan dan aktivitas fisik ringan juga telah dibahas sebagai salah satu pendekatan yang dapat digunakan pada pekerja shift (Richter dkk., 2016). Upaya pencegahan *fatigue* juga dapat didukung melalui pengelolaan aktivitas fisik dan waktu tidur sebagai bagian dari proses pemulihan. Wibawanti dkk. (2019) membahas upaya pengelolaan *fatigue* melalui aktivitas fisik, latihan fisik, dan pengaturan waktu tidur. Dalam kegiatan ini, pendekatan tersebut diterapkan secara sederhana melalui anjuran melakukan peregangan ringan dan memanfaatkan waktu istirahat sebagai bagian dari upaya pencegahan *fatigue*.

Upaya yang dilakukan dalam kegiatan ini berupa edukasi mengenai *fatigue*, tanda dan dampaknya, pencegahan melalui istirahat singkat dan peregangan ringan, serta pemasangan poster sebagai media pengingat. Selain itu, diberikan rekomendasi rambu jalur keluar penumpang sebagai upaya pendukung untuk mengurangi pemberian arahan berulang kepada penumpang sehingga petugas dapat lebih fokus pada tugas pengamanan. Penulisan ilmiah ini bertujuan untuk memberikan gambaran kondisi *fatigue* pada petugas security berdasarkan hasil pengukuran *Baseline* dan *Post Activity*, serta mendeskripsikan upaya pencegahan risiko *fatigue* melalui edukasi dan media keselamatan kerja di PT X Samarinda.

Metode

Kegiatan dilaksanakan di PT X Samarinda pada tanggal 7, 18, 19, 22, 25, dan 26 Mei 2026. Sasaran kegiatan adalah petugas security yang berjumlah 14 orang dengan sistem kerja dua shift selama 12 jam, yaitu shift pagi pukul 07.00-19.00 WITA dan shift malam pukul 19.00-07.00 WITA. Sebanyak 8 petugas mengikuti kegiatan edukasi serta pengukuran *Baseline* dan *Post Activity*. Pemasangan poster pencegahan *fatigue* dilakukan pada area pos security sebagai media informasi dan pengingat bagi seluruh petugas security.

Kegiatan diawali dengan observasi lapangan dan wawancara untuk mengidentifikasi kondisi kerja serta keluhan yang berkaitan dengan *fatigue*. Hasil identifikasi digunakan untuk menentukan prioritas masalah menggunakan metode USG (*Urgency, Seriousness, Growth*) dan mengidentifikasi faktor yang berkaitan dengan fatigue melalui analisis *Fishbone*. Berdasarkan hasil tersebut, disusun upaya pencegahan melalui edukasi mengenai pengertian, tanda dan gejala, dampak, serta pencegahan *fatigue* selama bekerja. Edukasi disertai praktik peregangan ringan dan penyampaian pentingnya istirahat singkat sebagai upaya pemulihan.

Selain edukasi, poster pencegahan *fatigue* dipasang pada area pos security sebagai media informasi dan pengingat. Sebagai upaya pendukung, diberikan rekomendasi rambu jalur keluar penumpang untuk membantu mengurangi pemberian arahan berulang kepada penumpang sehingga petugas dapat lebih fokus pada tugas pengamanan.

Pengukuran *Baseline* dan *Post Activity* dilakukan terhadap 8 peserta untuk memperoleh gambaran kondisi risiko *fatigue* sebelum dan setelah rangkaian kegiatan. Instrumen yang digunakan mengacu pada *Three-Dimensional Work Fatigue Inventory* (3D-WFI) dengan pernyataan yang disesuaikan dengan karakteristik pekerjaan dan kondisi lapangan serta menggunakan bahasa yang lebih sederhana. Instrumen terdiri atas tujuh pernyataan dengan skala penilaian 1-5. Hasil pengukuran dihitung berdasarkan skor yang diperoleh dan digunakan untuk menggambarkan kondisi *fatigue* peserta. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan

hasil pengukuran *Baseline* dan *Post Activity* pada 8 peserta. Indikator evaluasi berupa perubahan skor dan kategori *fatigue* sebelum dan setelah kegiatan.

Hasil dan pembahasan

Hasil observasi dan wawancara awal dengan petugas security menunjukkan adanya keluhan yang berkaitan dengan *fatigue* atau kelelahan kerja. Keluhan yang disampaikan meliputi rasa lelah, pegal, mengantuk, pusing, kurang fokus, dan menurunnya kewaspadaan selama bekerja. Berdasarkan hasil observasi, keluhan tersebut lebih sering dirasakan setelah waktu Zuhur pada shift siang dan menjelang subuh pada shift malam. Pengukuran *Baseline* dilakukan terhadap 8 petugas security yang mengikuti kegiatan. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa seluruh responden berada dalam kategori fatigue sedang, dengan skor rata-rata 2,57-3,14.

Tabel 1. Hasil Pengukuran *Baseline*

Responden	Skor rata-rata	Kategori
R1	2,71	*Fatigue* Sedang
R2	2,57	*Fatigue* Sedang
R3	2,86	*Fatigue* Sedang
R4	3,14	*Fatigue* Sedang
R5	2,57	*Fatigue* Sedang
R6	3	*Fatigue* Sedang
R7	2,71	*Fatigue* Sedang
R8	2,57	*Fatigue* Sedang

Hasil pengukuran *Baseline* menunjukkan bahwa seluruh petugas yang mengikuti kegiatan berada dalam kategori *fatigue* sedang sebelum pelaksanaan kegiatan pencegahan.

Pelaksanaan Kegiatan Pencegahan *Fatigue*

Berdasarkan hasil observasi dan identifikasi masalah, dilakukan rangkaian kegiatan pencegahan *fatigue* pada 8 petugas security. Kegiatan meliputi edukasi mengenai *fatigue*, praktik peregangan ringan, penyampaian mengenai pentingnya istirahat singkat selama bekerja, pemasangan poster pencegahan *fatigue*, serta pemasangan rekomendasi rambu jalur keluar penumpang di area terminal penumpang. Edukasi diberikan dengan materi mengenai pengertian *fatigue*, tanda dan gejala, dampak *fatigue* terhadap pekerja, serta upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kelelahan selama bekerja.

Praktik peregangan ringan diberikan sebagai bentuk upaya sederhana yang dapat dilakukan petugas untuk membantu mengurangi rasa tidak nyaman akibat aktivitas kerja dan memberi kesempatan melakukan gerakan ringan selama menjalankan tugas.



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi mengenai *fatigue* kepada petugas security



Gambar 2. Praktik peregangan ringan Bersama petugas security

Sebagai media informasi dan pengingat, poster pencegahan *fatigue* dipasang pada area pos security. Poster memuat informasi mengenai pengenalan *fatigue*, tanda dan gejala, dampak kelelahan, serta upaya sederhana yang dapat dilakukan untuk membantu mencegah *fatigue* selama bekerja.



Gambar 3. Poster pencegahan *fatigue* pada area pos security

Selain pemasangan poster, dilakukan pemasangan rekomendasi rambu jalur keluar penumpang di area terminal penumpang. Rambu tersebut digunakan sebagai media pendukung untuk memberikan informasi mengenai arah jalur keluar kepada penumpang dan diharapkan dapat membantu mengurangi kebutuhan pemberian arahan secara berulang oleh petugas security.



Gambar 4. Pemasangan rekomendasi rambu jalur keluar penumpang di area terminal

Hasil Pengukuran *Post Activity*

Pengukuran *Post Activity* dilakukan terhadap 8 petugas security yang sama dengan peserta pengukuran *Baseline*. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa 3 responden berada dalam kategori fatigue ringan dan 5 responden berada dalam kategori *fatigue* sedang.

Tabel 2. Hasil Pengukuran *Post Activity*

Responden	Skor rata-rata	Kategori
R1	2,57	*Fatigue* Sedang
R2	2,57	*Fatigue* Sedang
R3	2,57	*Fatigue* Sedang
R4	2	*Fatigue* Ringan
R5	2,42	*Fatigue* Sedang
R6	2,14	*Fatigue* Ringan
R7	2,42	*Fatigue* Sedang
R8	2,28	*Fatigue* Ringan

Berdasarkan hasil *Post Activity*, sebanyak 3 dari 8 responden berada pada kategori *fatigue* ringan, sedangkan 5 responden masih berada pada kategori *fatigue* sedang. Skor terendah terdapat pada R4 sebesar 2,00, sedangkan skor tertinggi terdapat pada R1, R2, dan R3 sebesar 2,57.

Tabel 3. Hasil Perbandingan Pengukuran *Baseline* dan *Post Activity*

Responden	Hasil Pengukuran Awal (*Baseline*)		Hasil Pengukuran Akhir (*Post Activity*)	
R1	*Fatigue* Sedang	2,71	*Fatigue* Sedang	2,57
R2	*Fatigue* Sedang	2,57	*Fatigue* Sedang	2,57
R3	*Fatigue* Sedang	2,86	*Fatigue* Sedang	2,57
R4	*Fatigue* Sedang	3,14	*Fatigue* Ringan	2
R5	*Fatigue* Sedang	2,57	*Fatigue* Sedang	2,42
R6	*Fatigue* Sedang	3	*Fatigue* Ringan	2,14
R7	*Fatigue* Sedang	2,71	*Fatigue* Sedang	2,42
R8	*Fatigue* Sedang	2,57	*Fatigue* Ringan	2,28

Berdasarkan Tabel 3, terdapat penurunan skor *fatigue* pada 6 dari 8 responden, sedangkan 2 responden memiliki skor yang tetap. Perubahan kategori terlihat pada R4, R6, dan R8 yang sebelumnya berada dalam kategori *fatigue* sedang dan setelah kegiatan berada dalam kategori *fatigue* ringan. Secara keseluruhan, hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan kondisi *fatigue* pada sebagian responden setelah rangkaian kegiatan dilaksanakan. Namun, sebanyak 5 responden masih berada dalam kategori fatigue sedang pada pengukuran *Post Activity.*

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa petugas security mengalami berbagai keluhan yang berkaitan dengan *fatigue*, seperti rasa lelah, pegal, mengantuk, pusing, kurang fokus, dan menurunnya kewaspadaan. Keluhan tersebut lebih sering dirasakan setelah waktu Zuhur pada shift siang dan menjelang subuh pada shift malam. Temuan ini menunjukkan bahwa *fatigue* menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan pada pekerjaan security karena pelaksanaan tugas membutuhkan konsentrasi dan kewaspadaan dalam mempertahankan keamanan lingkungan kerja. Hasil pengukuran *Baseline* memperkuat temuan observasi tersebut, yaitu seluruh 8 responden berada dalam kategori *fatigue* sedang.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Rahmat dkk., (2024) yang melaporkan bahwa 60% petugas keamanan mengalami kelelahan kerja. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa *fatigue* cukup sering ditemukan pada pekerjaan pengamanan. Pada petugas security PT X Samarinda, tuntutan pekerjaan mencakup pemantauan kondisi lingkungan, pengawasan aktivitas orang dan kendaraan, serta kesiapsiagaan ketika terjadi situasi yang membutuhkan respons. Kondisi tersebut memungkinkan pekerja mempertahankan perhatian dalam waktu yang panjang dan dapat memperbesar akumulasi kelelahan apabila pemulihan tidak memadai.

Hasil *Post Activity* menunjukkan adanya perubahan kondisi *fatigue* pada sebagian responden setelah rangkaian kegiatan dilakukan. Sebanyak 6 dari 8 responden mengalami penurunan skor *fatigue*, sedangkan 2 responden memiliki skor yang tetap. Selain itu, 3 responden mengalami perubahan kategori dari *fatigue* sedang menjadi *fatigue* ringan, sementara 5 responden masih berada dalam kategori *fatigue* sedang. Perubahan yang tidak seragam ini menunjukkan bahwa kondisi *fatigue* kemungkinan tidak hanya dipengaruhi oleh pemahaman pekerja, tetapi juga oleh kondisi kerja dan kondisi individu pada saat pengukuran.

Perubahan tersebut dapat berkaitan dengan rangkaian kegiatan yang diberikan, terutama edukasi mengenai pengenalan *fatigue*, praktik peregangan ringan, dan penyampaian mengenai pentingnya istirahat singkat selama bekerja. Hasil ini sejalan dengan Assyifa dan Syahla, (2025) yang melaporkan peningkatan kesadaran dan pemahaman mengenai kelelahan kerja melalui edukasi. Selain itu, penelitian Puspitaningsih dkk. (2026) mengenai *workplace stretching* menunjukkan manfaat aktivitas peregangan terhadap kenyamanan dan kelelahan pekerja.

Pendekatan tersebut juga sejalan dengan Richter dkk., (2016) yang membahas pendekatan nonfarmakologis pada pekerja shift, termasuk kebutuhan pemulihan dan aktivitas fisik ringan. Dalam konteks kegiatan ini, edukasi, istirahat, dan peregangan ringan menjadi tindakan sederhana yang dapat dipilih petugas selama bekerja. Penggunaan poster memberikan pengingat yang dapat dilihat kembali setelah kegiatan edukasi selesai.

Karakteristik shift kerja menjadi aspek penting dalam memahami munculnya keluhan *fatigue* pada petugas security PT X Samarinda. Petugas bekerja selama 12 jam dengan pembagian shift siang dan malam, dan hasil observasi menunjukkan bahwa keluhan lebih sering

muncul setelah waktu Zuhur pada shift siang serta menjelang subuh pada shift malam. Temuan tersebut dapat menjadi petunjuk bahwa waktu kerja berpotensi memengaruhi munculnya rasa lelah dan mengantuk. Saputri dkk., (2019) juga menemukan hubungan antara shift kerja dan kelelahan kerja pada petugas security.

Meskipun terdapat perubahan pada sebagian responden, masih terdapat 5 responden yang berada dalam kategori *fatigue* sedang setelah kegiatan. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi dan tindakan pencegahan sederhana belum tentu langsung menghilangkan *fatigue*. Petugas tetap menghadapi tuntutan pekerjaan yang sama, termasuk durasi kerja 12 jam, kebutuhan mempertahankan kewaspadaan, pengawasan lingkungan, serta aktivitas memberikan arahan kepada orang atau kendaraan. Oleh karena itu, pencegahan *fatigue* sebaiknya tidak hanya diarahkan pada perubahan perilaku individu, tetapi juga didukung pengelolaan waktu istirahat, kesempatan melakukan peregangan, beban kerja, dan pengaturan shift.

Rekomendasi rambu jalur keluar penumpang merupakan bentuk pengendalian pendukung pada lingkungan kerja. Berdasarkan observasi, petugas perlu memberikan arahan kepada penumpang terkait jalur keluar. Pemberian rambu yang lebih jelas berpotensi mengurangi kebutuhan petugas untuk memberikan arahan secara berulang sehingga perhatian dapat lebih diarahkan pada tugas pengamanan. Namun, manfaat rambu dalam menurunkan *fatigue* belum dapat dibuktikan melalui kegiatan ini karena belum dilakukan pengukuran terhadap frekuensi pemberian arahan maupun perubahan beban kerja sebelum dan setelah pemasangan rambu. Oleh sebab itu, rambu diposisikan sebagai rekomendasi pengendalian lingkungan kerja, bukan sebagai intervensi yang telah terbukti menurunkan *fatigue*.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan kondisi *fatigue* pada sebagian petugas setelah rangkaian kegiatan pencegahan dilakukan. Namun, perubahan tersebut belum dapat dinyatakan sepenuhnya sebagai akibat dari intervensi karena pengukuran dilakukan sebelum dan setelah kegiatan tanpa kelompok pembanding. Jumlah responden juga terbatas, yaitu 8 petugas. Oleh karena itu, hasil kegiatan lebih tepat dimaknai sebagai gambaran awal mengenai kondisi *fatigue* dan perubahan skor setelah kegiatan, bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat.

Pencegahan *fatigue* selanjutnya dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan menggabungkan pendekatan individu dan organisasi. Pemantauan *fatigue* secara berkala, pengaturan shift, kesempatan istirahat, pengelolaan beban kerja, serta evaluasi terhadap efektivitas rambu dapat menjadi penguatan program. Dengan demikian, edukasi dan media keselamatan tidak berdiri sendiri, tetapi menjadi bagian dari strategi pencegahan *fatigue* yang lebih menyeluruh.

Simpulan

Kegiatan ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi *fatigue* pada petugas security serta upaya pencegahannya melalui edukasi dan media keselamatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh 8 peserta berada pada kategori *fatigue* sedang pada *Baseline*. Setelah pelaksanaan kegiatan, 6 peserta menunjukkan penurunan skor *fatigue*, dengan 3 peserta mengalami perubahan kategori dari *fatigue* sedang menjadi *fatigue* ringan, sedangkan 5 peserta masih berada pada kategori *fatigue* sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi mengenai *fatigue*, peregangan ringan, anjuran istirahat singkat, poster, dan rambu keselamatan

dapat menjadi bagian pendukung dalam upaya pencegahan *fatigue* pada petugas security. Namun, perubahan hasil *Post Activity* belum dapat diartikan sebagai dampak langsung dari kegiatan karena tidak terdapat kelompok pembanding dan jumlah peserta terbatas. Oleh karena itu, upaya pencegahan *fatigue* perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui pemantauan kondisi *fatigue*, pengelolaan waktu istirahat, beban kerja, dan sistem shift untuk mendukung kondisi kerja serta kewaspadaan petugas security.

Kontribusi Penulis

Priska Zahira Dwi Oktavia berkontribusi dalam konseptualisasi kegiatan, observasi dan wawancara awal, identifikasi serta penentuan prioritas masalah menggunakan metode USG dan analisis *Fishbone*, pelaksanaan edukasi pencegahan *fatigue*, serta pengumpulan data pengukuran *baseline* dan *post-activity* pada petugas security. Ahmad Rozan Cahyadi berkontribusi dalam pelaksanaan intervensi edukasi, pendampingan praktik peregangan ringan, pengembangan dan pemasangan media poster keselamatan, serta pengolahan dan analisis data hasil pengukuran *fatigue* sebelum dan sesudah kegiatan. Muhammad Habibi M.KL berkontribusi dalam supervisi kegiatan, penelaahan aspek kesehatan dan keselamatan kerja, interpretasi hasil evaluasi, serta penyusunan dan penyuntingan naskah artikel. Seluruh penulis menelaah dan menyetujui naskah akhir untuk dipublikasikan.

Daftar Pustaka

Assyifa, R. N., & Syahla, N. A. (2025). *Peningkatan Kesadaran dan Pemahaman mengenai Kelelahan Kerja Melalui Program FIT (Fatigue Is Threat) pada CV . Syafa Industri AMDK*. *3*(3), 1030–1035. https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i3.2352

Ayu, K., & Djamalus, H. (2025). *Faktor Risiko Kelelahan Kerja pada Pekerja Satuan Pengamanan (SATPAM): Systematic Literature Review*.

Boekoesoe, L., Prasetya, E., Samani, G. G., Ahmad, Z. F., Surya, S., Kebidanan, J., Kesehatan, F. I., & Gorontalo, U. M. (2023). *Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Dengan MEtode Fatigue Asessment Scale (FAS) Pada Pekerja Konstruksi. Risk FActors Associated With Work Fatogue Using The Fatigue Assesment Scle (FAS) Method In Construction Workers*. *3*(1), 18–26.

Puspitaningsih, D., Suhartanti, I., & Ariyanti, F. W. (2026). *Penerapan Workplace Stretching Exercise untuk Menurunkan Kelelahan Kerja pada Karyawan PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto Pendahuluan Kelelahan kerja merupakan permasalahan penting dalam kesehatan dan*. *04*(01), 20–30.

Rahmat, S. M., Ariscari, P., & Ichwansyah, F. (2024). *Analisis Faktor Risiko Penyebab Kelelahan Kerja Pada Petugas Keamanan di PT Jannata Group Indonesia Analysis of Risk Factors Causing Worker Fatigue Among Security Officers at PT Jannata Group*. *10*(1), 119–129.

Richter, K., Acker, J., Adam, S., & Niklewski, G. (2016). Prevention of fatigue and insomnia in shift workers — a review of non-pharmacological measures. *EPMA Journal*. https://doi.org/10.1186/s13167-016-0064-4

Saputri, S. R., Mappangile, A. S., & Zainul, L. M. (2019). Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja Petugas Keamanan di PT Pertamina Hulu Mahakam Balikpapan. *IDENTIFIKASI: Jurnal Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Lindungan Lingkungan*, *5*(2), 184–188. https://doi.org/10.36277/identifikasi.v5i2.88

Sari, C. P., Sulistyorini, A., Marji, M., & Fanani, E. (2025). Hubungan Repetitive Motion, Beban Kerja, Shift Kerja, dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Petugas

Aviation Security. *National Journal of Occupational Health and Safety*, *6*(1), Article 3. https://doi.org/10.7454/njohs.v6i1.1082

Tarwaka, Bakri, S. H., & Sudiarso, L. (2016). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Harapan Press. http://shadibakri.uniba.ac.id/wp-content/uploads/2016/03/Buku-Ergonomi.pdf

Wardhana, D. K., & Tejamaya, M. (2024). *Tinjauan Literatur : Dampak Kelelahan Kerja pada Kinerja dan Kesehatan Pekerja di Industri Pertambangan*. *6*(2), 810–821.

Wibawanti, R., Agustina, A., & Muda, M. M. (2019). *Upaya Pengelolaan Fatigue Pada Penerbang Dengan Aktivitas Fisik , Latihan Fisik Dan Waktu Tidur*.