

Gambaran kelelahan subjektif pada sales promotion girl spg swalayan di Jakarta tahun 2015 = Description of subjective fatigue on sales promotion girl spg swalayan in Jakarta 2015; Gambaran kelelahan subjektif pada sales promotion girl spg swalayan di Jakarta tahun 2015 = Description of subjective fatigue on sales promotion girl spg swalayan in Jakarta 2015 / Annisa Karnesyia; Gambaran kelelahan subjektif pada sales promotion girl spg swalayan di Jakarta tahun 2015 = Description of subjective fatigue on sales promotion girl spg swalayan in Jakarta 2015

Annisa Karnesyia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20412312&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kelelahan merupakan suatu perasaan pada seseorang yang menyebabkan penurunan kesiagaan dan kelambanan pada setiap aktivitas. Kelelahan dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor pekerjaan, faktor individu dan faktor lingkungan. Penelitian ini menggunakan desain studi metode survei deskriptif yang melibatkan 67 orang Sales Promotion Girl (SPG) Swalayan di Jakarta. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berasal dari pengisian kuisisioner untuk mengetahui kelelahan berdasarkan variabel monotoninya kerja, tuntutan pekerjaan, waktu istirahat, jumlah pengunjung dan penggunaan waktu istirahat. Hasil penelitian adalah (70%) atau 47 orang responden mengalami kelelahan ringan, dan (21%) atau 14 orang responden mengalami kelelahan berat dan sebanyak (9%) atau 6 orang yang tidak lelah. Sedangkan SPG menjawab lelah pada monotoninya kerja, yaitu lelah (80,6%), bosan (46,3%), lelah pada tuntutan pekerjaan berupa target kerja (56,7%) dan tuntutan berprestasi tertentu (50,7%), kesesuaian waktu istirahat (86,6%) dan penggunaan waktu istirahat yang baik (73,1%). Mengubah posisi kerja secara teratur dan memberikan suasana tertentu di tempat kerja seperti melakukan senam ringan atau perenggangan menjadi salah satu cara untuk mengurangi kelelahan.