



Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur Bekasi

Siti Nurohma¹, Agustina²

Factors Associated with Work Fatigue in Employees at Jatiluhur Bekasi Health Center

email: agustina_amk@yahoo.co.id

Abstrak

Pada saat ini, masalah kesehatan telah menjadi kebutuhan bagi semua golongan masyarakat, karena semakin meningkatnya taraf hidup masyarakat sekarang, maka semakin meningkat pula tuntutan akan kualitas pelayanan kesehatan. Penurunan produktivitas dan kapasitas kerja serta kemampuan kesehatan dan kemampuan bertahan tubuh yang menyebabkan kecelakaan kerja. Kelelahan juga merupakan penyebab utama terjadinya kecelakaan kerja dan akan berpengaruh terhadap produktivitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Jatiluhur tahun 2022. Penelitian ini merupakan dengan metode analitik menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan di Puskesmas Jatiluhur yang berjumlah 67 orang. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah total sampling. Ada hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja adalah Masa Kerja dengan nilai $P \text{ value} = 0.05 < (0.05)$, Beban Kerja $P \text{ value} = 0.05 < (0.05)$. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nor Andini yang berjudul Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Banua Padang.

Kata kunci: faktor-faktor yang mempengaruhi, kelelahan kerja, karyawan

Abstract

Currently, health problems have become a necessity for all groups of people, because of the increasing standard of living today, the demands for quality health services are also increasing. Decrease in productivity and work capacity as well as health and body defense capabilities that cause work accidents. Fatigue is also a major cause of work accidents and will affect productivity. The purpose of this study was to determine the relationship between work fatigue in employees at the Jatiluhur Health Center in 2022. This study was an analytical method using a *Cross Sectional* approach. The population in this study were employees at the Jatiluhur Health Center, totaling 67 people. The method used in sampling is total sampling. There is a significant relationship between work fatigue in the working period with $P \text{ value} = 0.05 < (0.05)$, and Workload $P \text{ value} = 0.05 < (0.05)$. This study is in line with the results of Nor Andini's research entitled *Factors Related to work fatigue in Employees at the Banua Padang Health Center*.

Keywords: influencing factors, work fatigue, employee

¹ Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat STIKES Persada Husada Indonesia

² Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat STIKES Persada Husada Indonesia

Pendahuluan

Pada saat ini masalah kesehatan telah menjadi kebutuhan bagi semua golongan masyarakat, karena semakin meningkatnya taraf hidup masyarakat sekarang, maka semakin meningkat pula tuntutan akan kualitas pelayanan kesehatan. Kelelahan kerja merupakan masalah penting yang perlu ditanggulangi dengan baik sebab dapat menyebabkan berbagai masalah seperti kehilangan efisiensi dalam bekerja, penurunan produktivitas dan kapasitas kerja serta kemampuan kesehatan dan kemampuan bertahan tubuh yang menyebabkan kecelakaan kerja. Kelelahan juga merupakan penyebab utama terjadinya kecelakaan kerja dan akan berpengaruh terhadap produktivitas.

Undang-Undang No.13 tentang Ketenagakerjaan dinyatakan bahwa pembangunan Nasional dilaksanakan dalam rangka pembangunan manusia seutuhnya dan pembangunan masyarakat Indonesia seluruhnya untuk mewujudkan masyarakat yang sejahtera, adil, makmur, yang merata baik materi maupun spritual berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945. Dalam pelaksanaan pembangunan nasional, tenaga kerja mempunyai peranan dan kedudukan yang sangat penting sebagai pelaku dan tujuan pembangunan. (Depnaker, 2003).

Data ILO (*Internasional Labour Organization*) tahun 2015. Setiap 15 detik satu orang pekerja meninggal karena kecelakaan kerja atau penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan. Setiap 15 detik 153 pekerja mengalami kecelakaan yang berhubungan dengan pekerjaan. Setiap hari 6.300 orang meninggal karena kecelakaan atau penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan yang setiap tahunnya tercatat lebih dari 2.3 juta orang di dunia meninggal dunia akibat kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Sekitar 321.000 akibat kecelakaan kerja dan sekitar 2.02 juta akibat dari penyakit akibat kerja.

World Health Organization (WHO) dalam model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020 meramalkan gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah

penyakit jantung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan.

National Safety Council (NSC) melaporkan bahwa 13% cidera di tempat kerja dapat dikaitkan dengan kelelahan. Lebih dari 2.000 orang dewasa yang bekerja dan pernah mengalami kecelakaan, menunjukkan bahwa 97% pekerja setidaknya memiliki satu faktor risiko kelelahan di tempat kerja, sementara lebih dari 80% memiliki lebih dari satu faktor risiko. Saat beberapa faktor tersebut bergabung maka potensi cidera pada pekerjaan meningkat.

Survei di USA kelelahan merupakan masalah yang besar. Ditemukan sebanyak 24% dari seluruh orang dewasa yang datang ke poliklinik menderita kelelahan kronik. Data yang hampir sama terlihat dalam komunitas yang dilaksanakan oleh Kendel di Inggris yang menyebutkan bahwa 25% wanita dan 20% pria selalu mengeluh lelah. Penelitian lain yang mengevaluasi 100 orang penderita kelelahan menunjukkan bahwa 64% kasus kelelahan disebabkan karena faktor psikis, 3% karena faktor fisik dan 33% karena kedua faktor tersebut. Indonesia telah menetapkan lamanya waktu bekerja sehari maksimum adalah 8 jam kerja dan dibutuhkan juga waktu istirahat untuk pekerja. Memperpanjang waktu kerja lebih dari itu hanya akan menurunkan efisiensi kerja, meningkatkan kelelahan, kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.

Berdasarkan survei awal data yang di peroleh dari Puskesmas Jatiluhur pada tanggal 23 bulan juni 2022 dengan metode wawancara kepada 5 orang tenaga kesehatan di Puskesmas Jatiluhur didapatkan bahwa 4 orang mengeluhkan lelah dalam pekerjaan dikarenakan beban kerja dan tanggung jawab yang diberikan sangat berat seperti melayani pasien yang banyak dengan kondisi yang berbeda-beda serta tuntutan tugas lainnya dari

atasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Jatiluhur Bekasi Tahun 2022.

Metode

Desain Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross sectional study*. Penelitian *Cross sectional study* merupakan penelitian non-eksperimental dalam rangka mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasional atau dikumpulkan sekaligus dalam waktu yang sama yang bertujuan untuk mengetahui Faktor-aktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Jatiluhur, Bekasi. Penelitian ini berlangsung selama 4 Bulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan Puskesmas yang berjumlah 67 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari populasi yang berjumlah 67 orang.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

Analisis Univariat ini bertujuan untuk menjelaskan/mendesripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Data ini merupakan data primer yang dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner terhadap 84 responden. Data univariat terdiri atas jenis kelamin, umur, Program Studi/posisi semester, daerah asal, agama, pengetahuan responden sebagai variabel-variabel bebas (*independent*), dan sikap responden terhadap narkoba sebagai variabel terikat (*dependent*).

Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Jatiluhur

Usia	Frekuensi	Persentase
<40 Tahun	30	44.8%
≥40 Tahun	37	55.2%
Total	67	100.0%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden terbanyak berdasarkan usia ≥40 tahun 37 orang dengan persentase 55.2%, dan responden dengan usia <40 tahun 30 orang dengan persentase 44.8%.

Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Jatiluhur

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki – Laki	20	29.9%
Perempuan	47	70.1%
Total	67	100.0%

Berdasarkan di atas, dapat diketahui bahwa responden sedikit berdasarkan jenis kelamin Laki-laki 20 orang dengan persentase 29.9% dan responden paling banyak jenis kelamin Perempuan 47 orang dengan persentase 70.1%.

Masa Kerja

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Masa Kerja di Puskesmas Jatiluhur

Masa Kerja	Frekuensi	Persentase
>3 Tahun	57	85.1%
≤3 Tahun	10	14.9%
Total	67	100.0%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden terbanyak berada pada masa kerja >3 tahun berjumlah 57 orang dengan persentase 85,2%, sedangkan responden dengan masa kerja < 3 tahun berjumlah 10 orang dengan persentase 14.9%.

Beban Kerja

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Beban Kerja di Puskesmas Jatiluhur

Beban Kerja	Frekuensi	Persentase
Berat	48	71.6%

Ringan	19	28.4%
Total	67	100.0%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden terbanyak berada pada beban kerja berat berjumlah 48 orang dengan persentase 71.6%, sedangkan responden pada beban kerja ringan berjumlah 19 orang dengan persentase 28.4%.

Asupan Gizi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Gizi di Puskesmas Jatiluhur

Asupan Gizi	Frekuensi	Persentase
Status Gizi Baik	55	82.1%
Status Gizi Tidak Baik	12	17.9%
Total	67	100.0%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden terbanyak berada pada status gizi baik berjumlah 55 orang dengan persentase

82.1%, sedangkan responden dengan status gizi tidak baik berjumlah 12 orang dengan persentase 17.9%.

Kelelahan Kerja

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja di Puskesmas Jatiluhur

Kelelahan Kerja	Frekuensi	Persentase
Berat	44	65.7%
Ringan	23	34.3%
Total	67	100.0%

Berdasarkan tabel di atas bahwa mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 44 orang dengan persentase (65.7%), sedangkan responden yang mengalami kelelahan Kerja ringan sebanyak 23 orang dengan persentase (34.3%).

Analisis Bivariat

Hubungan Usia dengan Kelelahan Kerja

Tabel 7. Hubungan Usia dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur

Usia	Kelelahan Kerja				Total		P-value 0,05
	Berat		Ringan				
	N	%	N	%	N	%	
<40 Tahun	17	56,7%	13	43,3%	30	100.0%	0,048
≥40 Tahun	12	32,4%	25	67,6%	37	100.0%	
Total	29	43,3%	38	56,7%	67	100.0%	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja berat berusia <40 tahun sebanyak 17 responden (56,7%), yang mengalami kelelahan kerja ringan berusia <40 tahun sebanyak 13 responden (43,3%). Mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja berat berusia ≥40 tahun sebanyak 12 responden (32,4%), yang mengalami kelelahan kerja ringan berusia ≥40

tahun sebanyak 25 responden (67,6%). Hasil uji statistik didapatkan p-value sebesar 0.48 (>0.05) artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Jatiluhur.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Kelelahan Kerja

Tabel 2. Hubungan Jenis Kelamin dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur

Jenis Kelamin	Kelelahan Kerja				Total		P-value 0,05
	Berat		Ringan				
	N	%	N	%	N	%	
Laki-laki	7	35,0%	13	65,0%	20	100.0%	0,231
Perempuan	24	51,1%	23	48,9%	47	100.0%	
Total	31	46,3%	36	53,7%	67	100.0%	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja berat berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 responden (35,0%), yang mengalami kelelahan kerja ringan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 responden (65,0%). Mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja berat berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 responden (46,3%), yang mengalami kelelahan kerjaringan berjenis kelamin perempuan sebanyak 23

responden (48,9%). Hasil uji statistik didapatkan p-value sebesar 0.231 (>0.05) artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Jatiluhur.

Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Tabel 3. Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur

Masa kerja	Kelelahan Kerja				Total		P-value 0,05
	Berat		Ringan				
	N	%	N	%	N	%	
>3Tahun	30	52,6%	27	47,4%	57	100.0%	0,013
≤3 Tahun	1	10,0%	9	90,0%	10	100.0%	
Total	31	46,3%	36	53,7%	67	100.0%	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja dengan masa kerja >3 tahun sebanyak 30 responden (52,6%), yang mengalami kelelahan kerja ringan dengan masa kerja >3 tahun sebanyak 27 responden (47,4%). Mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja berat dengan masa kerja ≤3 tahun 1 responden (10,0%), yang mengalami kelelahan kerja ringan

dengan masa kerja ≤3 tahun 9 responden (90,0%). Hasil uji statistik didapatkan p-value sebesar 0.013 (>0.05) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Jatiluhur.

Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja

Tabel 4. Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur

Beban Kerja	Kelelahan Kerja				Total		P-value 0,05
	Berat		Ringan				
	N	%	N	%	N	%	
Berat	27	62,8%	16	37,2%	43	100.0%	0,022
Ringan	8	33,3%	16	66,7%	24	100.0%	
Total	35	52,2%	32	47 %	67	100.0%	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja dengan beban kerja berat sebanyak 27 responden (62,8%), yang mengalami kelelahan kerja dengan beban kerja ringan sebanyak 16 responden (37,2%). Mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja dengan beban kerja berat 8 responden (33,3%), yang mengalami kelelahan kerja dengan beban kerja ringan 16

responden (66,7). Hasil uji statistik didapatkan p-value sebesar 0.022 (>0.05) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Jatiluhur.

Hubungan Status Gizi dengan kelelahan Kerja

Tabel 5. Hubungan Asupan Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur

Asupan Gizi	Kelelahan Kerja				Total		P-value 0,05
	Berat		Ringan				
	N	%	N	%	N	%	
Baik	28	46,7%	32	53,3%	60	100.0%	0,008
Buruk	7	100,0%	0	0,0%	7	100.0%	
Total	35	52,2%	32	47,8%	67	100.0%	

Berdasarkan tabel di atas responden yang memiliki status gizi baik dan mengalami kelelahan kerja berat berjumlah 28 orang (46,7%), dan yang memiliki status gizi baik mengalami kelelahan kerja ringan berjumlah 32 orang (53.3%). Pada responden yang memiliki status gizi buruk yang mengalami kelelahan kerja berat berjumlah 7 orang (100.0%), dan yang memiliki status gizi buruk yang mengalami kelelahan kerja ringan 0 (0%). Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value sebesar 0,08 ($>0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Jatiluhur.

Pembahasan

Hubungan Usia dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur

Mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja berat berusia <40 tahun sebanyak 17 responden (56,7%), yang mengalami kelelahan kerja ringan berusia <40 tahun sebanyak 13 responden (43,3%). Mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja berat berusia ≥ 40 tahun sebanyak 12 responden (32,4%), yang mengalami kelelahan kerja ringan berusia ≥ 40 tahun sebanyak 25

responden (67,6%). Hasil uji statistik didapatkan p-value sebesar 0.53 (>0.05) artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Jatiluhur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muhammad Rizal dalam skripsi yang berjudul *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengendara Okej Online di Jakarta Timur Tahun 2018* menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada usia <30 tahun sebanyak 34 orang. orang (80,9%) yang mengalami kelelahann ringan dan yang mengalami kelelahan berat sebanyak 8 orang (19,1%), dan responden yang berusia >30 tahun sebanyak 26 orang (68,4%) mengalami kelelahan ringan, dan yang mengalami kelelahan berat sebanyak 12 orang (31,6%). Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value sebesar 0,210 ($<0,05$) yang artinya tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja.

Umur merupakan faktor penting terhadap timbulnya kelelahan kerja dimana umur berpengaruh terhadap waktu reaksi dan perasaan lelah. Umur berkaitan dengan kinerja karena pada umur yang menua akan diikuti proses degenerasi organ tubuh sehingga kemampuan

organ akan menurun yang dapat menyebabkan tenaga kerja mudah mengalami kelelahan yang dikaitkan pada penurunan kinerja dan produktivitas.

Tidak terdapatnya hubungan antara umur dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Jatiluhur disebabkan pekerja senior cenderung lebih puas dengan pekerjaannya karena lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan berdasarkan pengalaman, cenderung lebih stabil emosinya sehingga secara keseluruhan dapat bekerja lebih lancar, terampil dan mantap. Meskipun dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan antara umur dengan kelelahan kerja. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan teori yang menyatakan bahwa semakin tua umur seseorang maka semakin besar tingkat kelelahan.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur

Mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja berat berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 responden (35,0%), yang mengalami kelelahan kerja ringan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 responden (65,0%). Mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja berat berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 responden (46,3%), yang mengalami kelelahan kerjaringan berjenis kelamin perempuan sebanyak 23 responden (48,9%). Hasil uji statistik didapatkan p-value sebesar 0.289 (>0.05) artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Jatiluhur.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Raftopoulos dkk (2012) di Yunani menemukan bahwa prevalensi kelelahan pada perawat perempuan sebanyak 93% dan pada perawat laki-laki sebanyak 87,5%, Raftopoulos dkk juga menemukan ada hubungan jenis kelamin dengan kelelahan ($p=0,003$).

Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur

Mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja dengan masa kerja >3 tahun sebanyak 30 responden (52,6%), yang mengalami kelelahan kerja ringan dengan masa kerja >3 tahun sebanyak 27 responden (47,4%). Mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja berat dengan masa kerja ≤ 3 tahun 1 responden (10,0%), yang mengalami kelelahan kerja ringan dengan masa kerja ≤ 3 tahun 9 responden (90,0%). Hasil uji statistik didapatkan p-value sebesar 0.016 (>0.05) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Jatiluhur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nor Andini1, 2021) Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan di Puskesmas Banua Padang memiliki masa kerja lama hal ini dikarenakan karyawan sudah bekerja > 3 tahun, dengan masa kerja lama tingkat kejenuhan atas rutinitas pekerjaan dalam bekerja juga semakin tinggi sehingga dapat menyebabkan kelelahan dalam bekerja.

Dalam penelitian ini terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja karena pekerjaan fisik yang dilakukan oleh karyawan di Puskesmas Jatiluhur secara kontinyu dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap mekanisme dalam tubuh (sistem peredaran darah, pencernaan, otot, syaraf dan pernafasan) hal inilah yang menyebabkan karyawan di puskesmas Jatiluhur mudah untuk mengalami kelelahan.

Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur

Mayoritas responden yang mengalami kelelahan kerja dengan beban kerja berat sebanyak 27 responden (62,8%), yang mengalami kelelahan kerja dengan beban kerja ringan sebanyak 16 responden (37,2%). Mayoritas responden yang mengalami kelelahan

kerja dengan beban kerja berat 8 responden (33,3%), yang mengalami kelelahan kerja dengan beban kerja ringan 16 responden (66,7). Hasil uji statistik didapatkan p-value sebesar 0.025 (>0.05) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Jatiluhur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khairul Anam (2021) di Puskesmas Banua Padang, bahwa karyawan di puskesmas pernah merasakan pekerjaan yang di bebankan melebihi kemampuan. merasa tugas yang diberikan tidak sesuai dengan tanggungjawab kerja yang harus diselesaikan, ketika masuk waktu istirahat masih melakukan pekerjaan, puskesmas tidak menghitung kelebihan waktu kerja sebagai waktu lembur, diberikan tugas yang tidak sesuai dengan tugas utama, pekerjaan sering menumpuk, merasa kesehatan terganggu karena beban pekerjaan terlalu berat dan merasa masih kurang bersemangat dalam bekerja.

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa setiap beban kerja harus sesuai dengan kemampuan fisik, kemampuan kognitif, maupun keterbatasan manusia yang menerima beban kerja tersebut. Berat ringannya beban kerja yang diterima oleh seseorang tenaga kerja dapat digunakan untuk menentukan berapa lama seorang tenaga kerja dapat melakukan pekerjaannya dengan kemampuan yang dimiliki. Dimana semakin berat beban kerja, maka akan semakin pendek waktu kerja untuk bekerja tanpa kelelahan dan gangguan fisiologi.

Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur

Responden yang memiliki status gizi baik dan mengalami kelelahan kerja berat berjumlah 28 orang (46,7%), dan yang memiliki status gizi baik mengalami kelelahan kerja ringan berjumlah 32 orang (53.3%). Pada responden yang memiliki status gizi buruk yang mengalami kelelahan kerja berat berjumlah 7 orang (100.0%), dan yang memiliki status gizi buruk yang mengalami kelelahan kerja ringan 0 (0%). Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value

sebesar 0,008 ($>0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Jatiluhur.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faiz (2014) pada karyawan di Puskesmas Bantul dimana status gizi karyawan tidak memiliki hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja, karena karyawan di Puskesmas Bantul bukan merupakan pekerja angkat angkut yang cenderung lebih membutuhkan kemampuan fisik yang lebih besar. Akan tetapi karyawan di Puskesmas Bantul ini memiliki tipe pekerjaan yang monoton dan dengan beban kerja ringan sehingga masih bisa bekerja dengan maksimal dan terhindar dari terjadinya kelelahan kerja terhadap kelelahan kerja.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden berusia ≥ 40 tahun berjumlah 37 orang (55.2%), untuk responden terbanyak berada pada kategori jenis kelamin perempuan berjumlah 47 orang (70.1), pada masa kerja terbanyak yaitu ≥ 3 tahun berjumlah 57 orang (85.1), mayoritas responden yang mengalami beban kerja berat berjumlah 48 orang (71.6%), mayoritas asupan gizi baik berjumlah 55 orang (82.1), sedangkan mayoritas kelelahan kerja berat pada karyawan di Puskesmas Jatiluhur berjumlah 44 orang (65.7%).

Variabel yang tidak berhubungan dengan kelelahan kerja adalah Usia dengan nilai P value = 0.053 $> (0.05)$, Jenis Kelamin P value = 0.289 $> (0.05)$

Variabel yang berhubungan signifikan dengan kelelahan kerja adalah Masa Kerja P value = 0.016 $> (0.05)$, Beban Kerja P value = 0.025 $> (0.05)$, Status Gizi dengan nilai P value = 0,008 $> (0.05)$.

Saran

Bagi Puskesmas Jatiluhur supaya lebih memperhatikan beban kerja dan masa kerja seorang karyawan dengan menambah tenaga kerja. Sehingga dari beban kerja dan masa kerja

seorang karyawan tidak akan berdampak tidak baik tetapi akan berdampak sangat baik pada kinerja seorang karyawan. Apabila beban kerja seorang karyawan semakin meningkat baik, akan berpengaruh pada kinerja seorang karyawan yang akan semakin meningkat baik dalam melakukan tugas

Bagi peneliti hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam penelitian– penelitian selanjutnya. Banyak kekurangan dalam penelitian ini, diharapkan dapat diperbaiki oleh peneliti-peneliti selanjutnya yang sekiranya tertarik untuk meneliti permasalahan yang sama dan menjadikan faktor lain yang tidak diangkat dalam penelitian ini sebagai bahan untuk penelitian selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Apriliani, Syeva (2021). *Hubungan Masa Kerja, Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Petugas Kesehatan Di Puskesmas Sungai Ulin*. Diploma thesis, Universitas Islam Kalimantan MAB. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/id/eprint/8590> Dilihat pada 17 Juni 2022 pukul 15:40.
- Tarwaka. (2014). *Kesehatan Dan Keselamatan Kerja: Manajemen Dan Implementasi K3 Di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Sartono dkk, (2013). *Hubungan Faktor Internal Dan Faktor Eksternal Karyawan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi CV Sinergie, Jawa Barat* dari <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/arkesmas/article/view/226/168>. Dilihat tanggal 20 Juni 2022 pukul 22:15.
- Sarwono, Jonathan (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ovin, C, Silitonga, (2020). *Analisis Kelelahan Kerja Pada Bagian Gudang Di PT Indomarco Prismatama Batam*. Diploma Thesis, Universitas Putera Batam. <http://repository.upbatam.ac.id/>. Dilihat tanggal 20 Juni 2022 pukul 21:33.
- ILO, (2013), *Tren Ketenagakerjaan dan Sosial di Indonesia 2013 Memperkuat Peran Pekerja Layak dalam Kesetaraan Pertumbuhan*, Kantor ILO untuk Indonesia, Jakarta.
- Maurits, Lientje Setyawati. 2010. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.
- Depnaker. Undang-undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Jakarta.2003.
- Notoatmodjo.S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rina, Hayati. Pengertian Analisis Bivariat, Rumus, dan Contohnya <https://penelitianilmiah.com/analisis-bivariat/>. Diposting pada 18 November 2020. Dilihat tanggal 23 Juni 2022.
- Wulan Nilam Sari, (2019). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Penyadap Karet Di PT Perkebunan Nusantara V Riau*. <http://repository.uinsu.ac.id/>. Dilihat tanggal 23:10.
- Tarwaka, dkk. (2004). *Ergonomi Untuk Keselamatan Kesehatan Kerja Dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA Press.
- Chandra, R. (2017). Pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. Mega Auto Central Finance Cabang di Langsa. *Jurnal Manajemen Universitas Kristen Semarang*, 670–678.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

- Putra T.H.2011. Skripsi: “Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Seksi Reduksi Subseksi Reduction Operation PT Inalum Kuala Tanjung”. Medan; Fakultas Kesehatan Masyarakat; USU
- Tenggor, D., Pondaag, L., & Hamel, R. S. 2019. Faktor-Faktor Yang Berhubungan

Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Gmim Pancaran Kasih Manado. Jurnal Kekaryawanan, 7(1).
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/24328>. di akses 05 Agustus jam 16.00