

HUBUNGAN ANTARA FAKTOR INDIVIDU DAN FAKTOR PEKERJAAN TERHADAP KELELAHAN KERJA

Diyannah Syafitri¹, Sri Kubillawati²

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Stikes Mitra RIA Husada, Jakarta Timur

Email : kubillawatisri@gmail.com

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan pada saat bekerja. Menurut *International Labour Organization* (ILO) sekitar 32% karyawan di dunia mengalami kelelahan akibat kerja. Dampak dari kelelahan kerja adalah prestasi kerja menurun, badan terasa tidak enak, semangat kerja menurun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara waktu kerja, indeks masa tubuh, kebiasaan merokok dan kebiasaan olahraga terhadap kelelahan kerja. Populasi penelitian ini adalah 35 karyawan. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Data yang digunakan adalah data *primer* dengan membagikan kuesioner. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara waktu kerja ($p = 0.012$), IMT ($p = 0.040$), kebiasaan merokok ($p = 0.012$), dan kebiasaan olahraga ($p = 0.001$). dengan kelelahan kerja. Diharapkan perusahaan dapat mempertimbangkan untuk mengatur waktu kerja, konsumsi makanan, melakukan preventif kebiasaan merokok, dan melakukan peregangan setiap 4 jam sekali pada karyawan untuk menghindari kelelahan kerja

Kata Kunci : Kelelahan kerja, waktu kerja, Indeks Masa Tubuh, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga

THE RELATIONSHIP BETWEEN INDIVIDUAL AND JOB FACTORS ON JOB FATIGUE

ABSTRACT

Work fatigue is one of the occupational health and safety problems which can be a risk factor for accidents while working. According to the International Labor Organization (ILO), around 32% of employees in the world experience fatigue due to work. The impact of work fatigue is decreased work performance, body feeling unwell, decreased work enthusiasm. The aim of this research is to determine the relationship between working time, body mass index, smoking habits and exercise habits on work fatigue. The population of this study was 35 employees. The sampling method uses total sampling technique. The data used is primary data by distributing questionnaires. This type of quantitative research uses a cross sectional method. The results showed a relationship between working time ($p = 0.012$), BMI ($p = 0.040$), smoking habits ($p = 0.012$), and exercise habits ($p = 0.001$). with work fatigue. It is hoped that companies can consider managing work time, food consumption, preventing smoking habits, and stretching every 4 hours for employees to avoid work fatigue.

Keywords: Work fatigue, working time, Body Mass Index, smoking habits, exercise habits

Pendahuluan

Kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan pada saat bekerja. Kelelahan kerja disebabkan oleh banyak faktor baik dari faktor individu, dan juga faktor dari luar seperti lingkungan kerja.¹ Dampak dari kelelahan kerja adalah prestasi kerja menurun, badan terasa tidak enak, semangat kerja menurun, dan menurunkan produktivitas kerja. Salah satu upaya untuk mencegah,

menanggulangi, dan mengobati kelelahan kerja adalah melalui manajemen kelelahan kerja. Kelelahan kerja dapat diatasi melalui tindakan preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Manajemen kelelahan kerja dapat dilakukan dalam jangka waktu pendek dan panjang.² Upaya – upaya untuk mengurangi kelelahan kerja yaitu mengkonsumsi makanan yang mengandung kalori secukupnya, bekerja menggunakan metode kerja yang baik, memperhatikan kemampuan tubuh, memperhatikan waktu kerja yang teratur, mengatur lingkungan fisik sebaik baiknya, berusaha untuk mengurangi monotoninya kerja, pemberian warna dan dekorasi ruangan kerja, menyediakan waktu berolahraga.³

Data dari ILO menunjukkan sekitar 32% karyawan dunia mengalami kelelahan akibat pekerjaan yang mereka lakukan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 karyawan di negara tersebut yang dipilih secara acak telah menunjukkan hasil bahwa ditemukan 65% karyawan mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental, dan sekitar 7% karyawan mengeluhkan stres berat dan merasa tersisihkan. Berdasarkan data Dirjen Pembinaan Pengawasan Ketenagakerjaan (Binwasnaker) kasus kecelakaan kerja di Indonesia sebesar 847 kasus dan 36% di antaranya terjadi karena tingkat kelelahan kerja yang tinggi.⁴

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kelelahan seperti lingkungan kerja, riwayat penyakit, beban kerja, sifat pekerjaan, shift kerja, faktor individu, dan faktor psikologis.⁵ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bayu Syaputradan Putri Winda Lestari ditemukan bahwa waktu kerja yang lama menyebabkan kelelahan. Hal ini disebabkan oleh kerja lembur dengan waktu kerja (>8 jam/hari), keadaan alamiah tubuh yang terganggu seperti kesiapan tidur dan kesiapan bekerjaterganggu.⁶ Sedangkan menurut penelitian Dina Waldani tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat hubungan indeks massa tubuh dengan kelelahan. Orang dengan status gizi (IMT) karyawan kurang atau buruk dan berlebih (tidak normal), akan berpengaruh langsung pada produktivitas, akibat daya tahan kerja menurun dikarenakan intake zat-zat gizi karyawan tidak sesuai dengan kecukupan dalam memenuhi kebutuhan kerja.⁷ Dan dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Jois dan rekan-rekan juga menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja karena kandungan oksigen dalam darah rendah, pembakaran karbohidrat terhambat sehingga memicu terjadinya penumpukan asam laktat, sehingga kelelahan lebih sering terjadi pada karyawan yang merupakan perokok.⁸

Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Tika Nanda Prastuti dan Tri Martiana. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga pengemudi taksi memiliki hubungan erat dengan kelelahan kerja karena pekerjaan ini sangat menyita waktu dan menyebabkan para pengemudi tidak sempat untuk melakukan olahraga sehingga tubuh yang tidak terbiasa

melakukan olahraga menyebabkan tingginya risiko untuk terkena penyakit otot akibat kebugaran jasmani yang kurang.⁹

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara faktor individu dan pekerjaan terhadap kelelahan kerja di PT Ditianasar Sarana Abadi yang berjumlah 35 responden. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data *primer* dengan membagikan kuesioner. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*. Data yang didapat dari hasil penelitian lalu dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi setelah itu dianalisa menggunakan uji *Chi-square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi waktu kerja, indeks massa tubuh, kebiasaan merokok dan kebiasaan olahraga terhadap kelelahan kerja

Variabel	Jumlah	(%)
Kelelahan Kerja		
Ringan sedang	12	34%
Berat	23	66%
Waktu Kerja		
Normal (40 jam perminggu)	16	46%
Tidak Normal (> 40 jam perminggu)	19	54%
Indeks Massa Tubuh		
Normal	15	43%
Diatas normal	20	57%
Kebiasaan Merokok		
Tidak Merokok	16	49%
Merokok	19	51%
Kebiasaan Olahraga		
Olahraga	16	46%
Tidak Olahraga	19	54%

Berdasarkan tabel di atas diperoleh bahwa karyawan yang mengalami kelelahan kerja berat ada 23 orang atau 66%, 12 orang lainnya atau 34% mengalami kelelahan ringan sedang. Karyawan paling banyak mempunyai waktu kerjanya normal (40 jam seminggu) sebanyak 16 orang atau 46% dan sisanya 19 orang atau 54% waktu kerjanya tidak normal (> 40 jam perminggu). Kemudian untuk indeks massa tubuh kebanyakan karyawan berada pada kategori diatas normal sebanyak 20 orang atau 57%, kemudian pada kategori normal terdiri 15 orang atau 43%. Untuk kebiasaan merokok, karyawan yang merokok terdapat 19 orang atau 51% dan 16 orang atau 49% lainnya tidak mempunyai kebiasaan merokok. Karyawan yang tidak memiliki kebiasaan olahraga sebanyak 19 orang atau 54% dan sisanya 16 orang atau 46% merupakan karyawan yang memiliki kebiasaan olahraga.

Tabel 2. Hubungan antara waktu kerja, indeks massa tubuh, kebiasaan merokok dan kebiasaan olahraga terhadap kelelahan kerja pada karyawan

Variabel	Kelelahan				P-Value	OR
	Ringan Sedang		Berat			
	Jumlah	%	Jumlah	%		
Waktu Kerja						
• Normal	9	56.3%	7	43.8%	0.012	6.857
• Tidak Normal	3	15.8%	16	84.2%		1.412-33.289
Indeks Masa Tubuh						
• Normal	8	53.3%	7	46.7%	0.040	4.571
• Di atas normal	4	20.0%	16	80.0%		1.027-20.374
Kebiasaan Merokok						
• Tidak merokok	9	56.3%	7	43.8%	0.012	6.857
• Merokok	3	15.8%	16	84.2%		1.412-33.289
Kebiasaan Olahraga						
• Olahraga	10	62.5%	6	37.5%	0.001	14.167
• Tidak Olahraga	2	10.5%	17	89.5%		

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil responden yang memiliki waktu kerja yang tidak normal sebanyak 16 responden (84.2%), kemudian responden yang memiliki waktu kerja normal namun tetap mengalami kelelahan kerja sebanyak 7 responden (43.8%). Responden yang mengalami kelelahan ringan sedang tapi memiliki waktu kerja tidak normal sebanyak 3 responden (15.8%) dan responden yang lelah ringan sedang dengan waktu kerja normal sebanyak 9 responden (56.3%). Hasil uji *statistic* diperoleh bahwa nilai *p-value* sebesar 0.012 ($p\text{-value} < 0.05$) maka H1 gagal ditolak artinya ada hubungan antara kelelahan kerja terhadap waktu kerja. Karyawan yang memiliki waktu kerja yang tidak normal akan mengalami peluang kelelahan kerja sebanyak 7 kali lebih besar dibandingkan dengan karyawan yang memiliki waktu kerja normal. Pada hasil analisis indeks massa tubuhnya responden paling banyak mengalami kelelahan kerja adalah responden yang indeks massa tubuhnya diatas normal yaitu 16 responden (80.0%) kemudian responden yang diatas normal namun mengalami lelah ringan sedang hanya ada 4 responden (20.0%). Kemudian responden dengan indeks massa tubuh normal sebanyak 7 responden (46.7%) mengalami lelah ringan sedang dan sisanya (53.3%) mengalami lelah kerja. Hasil uji *statistic* diperoleh bahwa nilai *p-value* sebesar 0.040 ($p\text{-value} < 0.05$) maka H2 gagal ditolak artinya ada hubungan antara kelelahan kerja terhadap indeks massa tubuh. Karyawan yang memiliki indeks massa tubuh yang diatas normal akan mengalami peluang kelelahan kerja sebanyak 4 kali lebih besar dibandingkan dengan karyawan yang indeks massa tubuhnya normal. Pada hasil analisis kebiasaan merokok diperoleh bahwa responden yang mengalami kelelahan kerja adalah responden yang memiliki kebiasaan merokok sebanyak 16 responden (84.2%), kemudian responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok namun tetap mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 7 responden (43.8%). Responden yang mengalami lelah ringan sedang tapi memiliki kebiasaan merokok sebanyak 3 responden (15.8%) dan responden yang mengalami lelah ringan sedang dengan tidak memiliki kebiasaan merokok

sebanyak 9 responden (43.8%). Hasil uji *statistic* diperoleh bahwa nilai *p-value* sebesar 0.012 ($p\text{-value} > 0.05$) maka H3 gagal ditolak artinya ada hubungan antarakelelahan kerja terhadap kebiasaan merokok. Karyawan yang memiliki kebiasaan merokok akan mengalami peluang kelelahan kerja sebanyak 7 kali lebih besar dibandingkan dengan karyawan yang tidak memiliki kebiasaan merokok. Pada hasil analisis kebiasaan olahraga diperoleh bahwa responden yang mengalami kelelahan kerja adalah responden yang tidak memiliki kebiasaan olahraga sebanyak 17 responden (89.5%), kemudian responden yang tidak memiliki kebiasaan olahraga tetapi mengalami kelelahan ringan sedang sebanyak 2 responden (10.5%). Responden yang mengalami lelah ringan sedang tapi memiliki kebiasaan olahraga sebanyak 10 responden (62.5%) dan responden yang lelah kerja tetapi memiliki kebiasaan olahraga sebanyak 6 responden (37.5%). Hasil uji *statistic* diperoleh bahwa nilai *p-value* sebesar 0.001 ($p\text{-value} < 0.05$) maka H4 gagal ditolak artinya ada hubungan antara kelelahan kerja terhadap kebiasaan olahraga. Karyawan yang memiliki kebiasaan tidak olahraga akan mengalami peluang kelelahan kerja sebanyak 14 kali lebih besar dibandingkan dengan karyawan yang memiliki kebiasaan olahraga.

PEMBAHASAN

Kelelahan kerja pada karyawan PT Ditianasar Sarana Abadi tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil 66% karyawan mengalami kelelahan kerja. Kelelahan merupakan suatu perasaan yang bersifat subjektif. Kelelahan (*fatigue*) menunjukkan keadaan yang berbeda-beda, tetapi semuanya berakibat kepada pengurangan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh.¹⁰ Kelelahan terjadi karena terkumpulnya produk-produk sisa dalam otot dan peredaran darah, dimana produk-produk sisa ini menghambat kelangsungan aktivitas otot atau produk-produk sisa ini mempengaruhi serabut-serabut syaraf dan sistem syaraf pusat sehingga menyebabkan orang menjadi lambat bekerja jika sudah lelah. Kelelahan diatur secara sentral oleh otak. Pada susunan sistem syaraf pusat, terjadi sistem aktivasi (penggerak) dan inhibisi (penghambat).¹¹

Kedua sistem ini saling mengimbangi tetapi kadang-kadang salah satu di antaranya lebih dominan sesuai dengan keperluan. Sistem aktivasi bersifat simpatis, sedangkan inhibisi adalah parasimpatis. Agar tenaga kerja berada pada keseimbangan, kedua sistem tersebut harus berada pada kondisi yang memberikan stabilitas tubuh. Sistem inhibisi terdapat dalam thalamus yang mampu menurunkan kemampuan manusia bereaksi dan menyebabkan kecenderungan untuk tidur, sedangkan sistem aktivasi terdapat *formation reticularis* yang dapat merangsang pusat vegetatif untuk tubuh untuk bekerja, berkelahi, melarikan diri, dan lainnya. Keadaan seseorang sangat tergantung kepada hasil kerja di antara dua sistem dimaksud. Apabila sistem penghambat

lebih kuat, maka seseorang dalam keadaan lelah. Sebaliknya manakalasisistem aktivasi lebih kuat maka seseorang dalam keadaan segar untuk bekerja.¹¹

Berdasarkan hasil kuesioner dampak yang dirasakan karyawan adalah merasakan nyeri kepala, berat di kaki, kurangnya kerjasama antar tim, waktu kerja yang lebih dari 8 jam perhari, kurangnya tidur, tugas yang diberikan terlalu banyak, merasa sesak nafas, merasa pusing, merasa bahu kaku, merasa sulitnya berkonsentrasi, merasa ingin berhenti bekerja, merasa selalu salah dalam mengerjakan tugasnya, merasa tidak percaya diri, datang terlambat, tidak nafsu makan, merasa hilang kendali saat berkendara, merasa gaji yang diberikan tidak sesuai dengan tugasnya, tidak sarapan sebelum berangkat bekerja.

Hubungan kelelahan kerja terhadap waktu kerja

Hasil penelitian ini didapatkan karyawan dengan waktu kerja tidak normal mengalami kelelahan lebih tinggi daripada karyawan yang memiliki waktu kerja normal. Lamanya seseorang bekerja sehari secara baik pada umumnya 6-8 jam. Sisanya 16-18 jam dipergunakan untuk kehidupan dalam keluarga dan masyarakat, istirahat, tidur, dan lain lain. Memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan tersebut biasanya tidak disertai efisiensi yang tinggi, bahkan biasanya terlihat penurunan produktivitas serta kecendrungan untuk timbulnya kelelahan, penyakit, dan kecelakaan kerja.¹¹ Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang mengungkapkan bahwa terjadinya kelelahan kerja disebabkan oleh kerja lembur dengan waktu kerja (>8 jam/hari), keadaan alamiah tubuh yang terganggu seperti kesiapan tidur dan kesiapan bekerja terganggu.⁶ Dan penelitian lainnya menyebutkan terjadinya kelelahan kerja dikarenakan karyawan tidak memiliki waktu kerja pasti ataupun shift kerja.¹² Dari temuan yang didapat oleh peneliti diketahui bahwa waktu kerja yang diperoleh karyawan lembur lebih dari 8 jam perhari bisa sampai 10 jam perhari hal ini yang menyebabkan terjadinya kelelahan kerja.

Di Indonesia lamanya waktu kerja diatur melalui Undang-undang nomor 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan terutama pasal 77 sampai 85 yang mengemukakan bahwa sehari maksimum 8 jam kerja dan sisanya untuk istirahat/kehidupan dalam keluarga dan masyarakat.¹¹ Untuk mengurangi kelelahan kerja dapat memperhatikan waktu kerja yang teratur, melakukan pengaturan terhadap jam kerja, waktu istirahat dan sarana-sarananya masa-masa libur dari rekreasi, dan lain-lain.¹⁰ Pengaturan waktu kerja dan istirahat yang seimbang pengaturan waktu kerja dan istirahat yang seimbang, dalam arti disesuaikan dengan kondisi lingkungan kerja dan karakteristik pekerjaan, sehingga dapat mencegah paparan yang berlebihan terhadap sumber bahaya.¹⁰

Hubungan antara kelelahan kerja terhadap Indeks massa tubuh

Hasil penelitian ini didapatkan karyawan dengan indeks massa tubuh diatas normal mengalami kelelahan lebih tinggi daripada karyawan yang memiliki indeks massa tubuh normal. Status gizi merupakan bagian penting dari kesehatan seseorang, karena status gizi menunjukkan suatu keadaan diri diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Cara untuk mengetahui status gizi karyawan adalah indeks massa tubuh. IMT adalah alat untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan.¹¹ Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang mengungkapkan terjadinya kelelahan kerja pada pengemudi disebabkan oleh pengemudi yang memiliki kebiasaan makan malam karena merasa lapar setelah bekerja, tidur dalam kondisi kenyang, kurangnya aktifitas karena pengemudi melakukan pekerjaan dengan monoton, banyaknya jumlah makanan yang dikonsumsi karyawan, faktor keturunan, kebiasaan membawa bekal makanan dan suka bermalas-malasan atau tidak terlalu giat dalam bekerja.⁷

Penelitian lain mengemukakan karyawan tidak mendapatkan gizi kerja sesuai rekomendasi karena jatah diberikan dalam bentuk uang makan yang akan menimbulkan terjadinya kelelahan kerja.¹³ Dari temuan yang didapatkan oleh peneliti diketahui bahwa asupan gizi karyawan tidak teratur, karyawan hanya diberi uang makan tanpa memperhatikan apa yang dikonsumsi, berbaring setelah makan dapat membuat pencernaan tidak lancar, saat bekerja merasa mengantuk karena mengkonsumsi makanan berlebih hal ini yang menyebabkan terjadinya kelelahan kerja. Menurut peraturan keputusan menteri tenaga kerja dan transmigrasi no.608/Men/1989 tentang pemberian izin penyimpangan waktu kerja dan waktu istirahat bagi perusahaan perusahaan yang memperkerjakan karyawan 9 jam perhari dan 54 jam seminggu mewajibkan perusahaan tersebut menyediakan makan minum sebanyak 1.400 kalori.¹⁴

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kelelahan kerja akibat gizi yang tidak normal perusahaan dapat memperhatikan makanan yang diberikan kepada karyawan yang tercermin dari aturan jumlah makanan per karyawan dalam kalori per hari.¹⁴ Oleh karena itu, dibutuhkan manajemen yang baik sehingga proses penyelenggaraan makanan berjalan dengan baik pula. Untuk menjamin status gizi yang baik pada karyawan, diperlukan upaya aktif untuk memastikan bahwa status gizi dan kesehatan karyawan selalu dalam keadaan yang optimal, seperti melalui pemantauan secara berkala.¹⁴

Hubungan antara kebiasaan merokok terhadap kelelahan kerja

Hasil penelitian ini didapatkan karyawan yang memiliki kebiasaan merokok mengalami

kelelahan lebih tinggi daripada karyawan yang tidak memiliki kebiasaan merokok. Di dalam sebatang rokok terdapat 4000 jenis senyawa kimia. Ada tiga komponen utama dalam rokok yaitu nikotin, tar dan karbon monoksida (CO). Tar merupakan zat yang berbahaya yang bisa menyebabkan kanker. Karbon Monoksida merupakan gas beracun yang dapat menurunkan kandungan O₂ di dalam darah. Nikotin dapat membuat kecanduan karena dapat memicu dopamine. Dopamine merupakan unsur kimia di dalam otak yang berkaitan dengan perasaan senang. Nikotin bersifat adiktif sehingga rokok dapat membahayakan bagi kesehatan tubuh.⁹

Pada beberapa penelitian mengemukakan bahwa karyawan akan merokok jika kandungan oksigen dalam darah rendah, pembakaran karbohidrat terhambat sehingga memicu terjadinya penumpukan asam laktat, sehingga kelelahan lebih sering terjadi pada karyawan yang merupakan perokok.⁸ Penelitian ini tidak sejalan dengan peneliti lain yang mengatakan bahwa kebiasaan merokok akan dapat menurunkan kapasitas paru-paru, sehingga kemampuan untuk mengkonsumsi O₂ menurun, akibatnya tingkat kesegaran juga menurun, sehingga mudah mengalami kelelahan.¹⁵ Dan pendapat lain mengatakan apabila karyawan harus melakukan tugas yang menuntut pengerahan tenaga, maka akan merasa mudah lelah karena kandungan oksigen dalam darah rendah.¹⁶ Dari temuan yang didapatkan oleh peneliti diketahui karyawan merokok disaat merasa lelah, Karyawan biasanya memanfaatkan waktu istirahatnya dengan merokok, dan setelah bekerja, jika karyawan tidak merokok akan membuat karyawan merasa gemetar. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya kelelahan akibat merokok dengan cara seperti membuat penyuluhan, membuat poster, memberikan reward kepada karyawan yang berhasil berhenti merokok

Hubungan antara kebiasaan olahraga terhadap kelelahan kerja

Hasil penelitian ini didapatkan karyawan yang memiliki kebiasaan tidak olahraga mengalami kelelahan lebih tinggi daripada karyawan yang memiliki kebiasaan olahraga. Seseorang yang terbiasa berolahraga akan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan seseorang yang tidak terbiasa melakukan olahraga. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani baik maka tidak akan mudah mengalami kelelahan saat bekerja. Sebaliknya karyawan mudah mengalami kelelahan apabila kebugaran jasmaninya kurang baik. Olahraga teratur dapat mencegah kegemukan dan dampak negatif lainnya, dapat menguatkan fisik dan lebih mengefisienkan kinerja otot-otot tubuh, seperti otot pernafasan, otot jantung dan otot-otot rangka tubuh, dan lebih melancarkan peredaran darah ke dalam sel-sel tubuh dan pembuangan bahan-bahan sisa dari sel tubuh menjadi lebih baik. Bila kurang berolahraga maka terjadi kelemahan pada otot dan dapat kehilangan kelenturan, namun jika olahraga dikerjakan secara teratur dan sesuai dengan anjuran dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang akhirnya akan meningkatkan ketahanan fisik.⁹

Beberapa penelitian mengungkapkan karyawan pengemudi taksi tidak melakukan olahraga karena

pekerjaan ini sangat menyita waktu dan menyebabkan para pengemudi tidak sempat untuk melakukan olahraga sehingga tubuh yang tidak terbiasa melakukan olahraga menyebabkan tingginya risiko untuk terkena penyakit otot akibat kebugaran jasmani yang kurang.⁹ Peneliti lain mengatakan bahwa orang yang tidak terbiasa melakukan olahraga memiliki kondisitubuh yang kurang bugar sehingga cenderung mudah lelah dan terkena penyakit dibandingkan dengan orang yang terbiasa berolahraga.¹⁷ Dari temuan yang didapatkan oleh peneliti bahwa karyawan tidak memiliki waktu untuk berolahraga, perusahaan tidak diadakan program olahraga sebelum dan setelah bekerja, karyawan yang memilih tidur di hari libur karena merasa lelah akibat bekerja sehingga tidak melakukan olahraga. Upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari kelelahan kerja dengan cara perusahaan dapat mempertimbangkan untuk membuat program olahraga seperti senam pagi 30 menit sebelum bekerja atau melakukan peregangan setiap 4 jam sekali

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis variabel yang diteliti tentang hubungan antara faktor individu dan faktor pekerjaan terhadap kelelahan kerja pada karyawan PT Ditianasar Sarana Abadi tahun 2022, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar karyawan di PT Ditianasar Sarana Abadi tahun 2022 mengalami kelelahan kerja berat.
2. Sebagian besar waktu kerja karyawan tidak normal, sebagian besar indeks massa tubuh karyawan diatas normal, sebagian besar karyawan memiliki kebiasaan merokok, sebagian besar karyawan memiliki kebiasaan tidak olahraga.
3. Terdapat hubungan antara waktu kerja, IMT, kebiasaan merokok dan kebiasaan olahraga terhadap kelelahan kerja pada karyawan di PT Ditianasar Sarana Abadi Tahun 2022.

SARAN

Adapun saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perusahaan dapat mempertimbangkan untuk mengatur kembali waktu kerja dan membuat kebijakan waktu lembur selama 8 jam/hari sedangkan waktu lembur kerja hanya diberikan maksimal 4 jam/hari. Perusahaan dapat mempertimbangkan untuk memperhatikan makanan yang diberikan kepada karyawan yang tercermin dari aturan jumlah makanan per karyawan dalam kalori per hari, dan upaya aktif untuk memastikan bahwa status gizi dan kesehatan karyawan selalu dalam keadaan yang optimal, seperti melalui pemantauan secara berkala. Pihak perusahaan mempertimbangkan untuk melakukan preventif seperti : penyuluhan, membuat poster, memberikan reward untuk yang berhasil berhenti merokok untuk mengurangi kebiasaan merokok. Perusahaan dapat mempertimbangkan untuk membuat program olahraga seperti senam pagi 30 menit sebelum bekerja atau melakukan

peregangan setiap 4 jam sekali.

2. Untuk peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel seperti variabel keadaan monoton, suhu panas, dan kerja bergilir

DAFTAR PUSTAKA

1. Birana AI, Alim A, Azwar M. Kelelahan Kerja Operator Dump Truck (Study Analitik di PT . Indonesia Pratama , Tabang Kutai Kartanegara , Kalimantan timur). *Promot Kesehat Masy* 2019; 9: 143–151.
2. Maharja R. Analisis Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Beban Kerja Fisik Perawat di Instalasi Rawat Inap RSUHaji Surabaya. *Indones J Occup Saf Heal* 2015; 4: 93.
3. Soedirman, Prawirakusumah S. *Kesehatan Kerja dalam Perspektif Hiperkes dan Keselamatan Kerja*. Jakarta, 2014.
4. Indrawati, Nufus K. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bagian Kandang Di Pt Charoen Pokphand Jaya Farm 3 Kecamatan Kuok. *J Ners* 2018; 2: 56–71.
5. Ginting NB, Malinti E. Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Bangsal Rawat Inap Rumah Sakit Advent Bandar Lampung. *Nutr J* 2021; 5: 34.
6. Syaputra B, Lestari PW. Pengaruh Waktu Kerja Terhadap Kelelahan pada Karyawan Konstruksi Proyek X di Jakarta Timur. *Binawan Student J* 2019;1: 103–107.
7. Waldani, Dina. 2019. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kelelahan pada Pengemudi Bus CV. Po Safa Marwa Sungai Penuh 2019. *Ensiklopedia of Journal*. Vol. 2 No.3
8. Jois Alfriyanti Tandibua', Syamsiar S. Russeng AW. Faktor Kelelahan Kerja Tenaga Kerja Penggilingan Batu Cipping Buntu Tallunglipu Toraja Utara. Dep Kesehat FKM Univ Hasanuddin.
9. Prastuti TN, Martiana T. Analisis Karakteristik Individu Dengan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Taksi Di Rungkut Surabaya. *Indones J Public Heal* 2017; 12: 64.
10. Hutabarat, Y. (2017). *Dasar Dasar Pengetahuan Ergonomi* (1st ed.). Media Nusa Creative.
11. Ramdan IM. Kelelahan Kerja Pada Penenun Tradisional Sarung Samarinda. Jakarta: Uwais Publisher, 2018.
12. Malonda, A. A., Kawatu, P. A., Malonda, N. S., Kesehatan Masyarakat, F., & Sam Ratulangi Manado ABSTRAK, U. (n.d.). hubungan antara umur, waktu kerja dan status gizi dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja di bagian produksi pt.sari usaha mandiri bitung.
13. Suryaningtyas, Y., Widajati, N., & Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat, D. (2017). iklim kerja dan status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan di ballast tank bagian reparasi kapal pt. x surabaya (Vol. 3, Issue 1).
14. Hartriyanti, Y., Perdana samekto Tyasnugroho Suyoto, Irlan awalina sabrini, & MariaWigati. (2020). *Gizi Kerja* (dewi, Ed.). Gadjah Mada University Press.
15. Febriyanto K, Gunawan MC, Amalia N. Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kelelahan Kerja Pada Petugas Pemadam Kebakaran Kota Samarinda. *J Dunia Kesmas* 2019; 8: 140–147.
16. Rahayu, puji ririn, & luqman effendi. (2017). faktor faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja di department area produksi mcd, plant m,PT “X” tahun 2017. *Kesehatan Masyarakat*, (vol 1, issue 1).
17. Nur Agustin, D., & Gizi Politeknik Kesehatan Banjarmasin, J. (2018). Status Gizi, Kebiasaan Olahraga Dan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan (Studi di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh