



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph5303>

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA DI  
PROYEK RUMAH SAKIT UPT VERTIKAL MAKASSAR**

<sup>K</sup>Alfiyyah Rezki Maghfirah<sup>1</sup>, Mansur Sididi<sup>2</sup>, Septiyanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Muslim Indonesia

<sup>2</sup>Peminatan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

<sup>2</sup>Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (K): [alfiyyahkiki14@gmail.com](mailto:alfiyyahkiki14@gmail.com)

[alfiyyahkiki14@gmail.com](mailto:alfiyyahkiki14@gmail.com)<sup>1</sup>, [mansur.sididi@umi.ac.id](mailto:mansur.sididi@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [septiyanti.septiyanti@umi.ac.id](mailto:septiyanti.septiyanti@umi.ac.id)<sup>3</sup>

ABSTRAK

Berdasarkan data dari National Safety Council (NSC) tahun 2017 terhadap 2.010 tenaga kerja di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 13% kecelakaan di tempat kerja terjadi karena faktor kelelahan. Berdasar pada penelitian tersebut diketahui 97% pekerja setidaknya memiliki satu faktor dan lebih dari 80% memiliki dua atau lebih faktor risiko kelelahan kerja. 40% tenaga kerja di Amerika Serikat memberitahu bahwa mereka mengalami kelelahan kerja yang memicu terjadinya peningkatan angka absensi, penurunan produktivitas, serta peningkatan jumlah kecelakaan kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja gondola di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar. Jenis penelitian yang digunakan oleh penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 orang pekerja gondola yang terdapat Di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Metode analisis yang digunakan adalah analisis Univariat dan bivariat dengan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara lama kerja ( $p$  value=0,000 < 0,05%), ada hubungan antara kualitas tidur ( $p$  value=0,009 < 0,05%) dengan kelelahan kerja Pada Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar . Saran dalam penelitian ini adalah kepada semua pekerja untuk menjaga kualitas tidur dan kondisi kesehatan dengan memperhatikan lama kerja agar tidak terjadi kelelahan kerja

Kata Kunci : Lama Kerja; Kualitas Tidur; Kelelahan; Pekerja.

**PUBLISHED BY :**

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas  
Kesehatan Masyarakat UMI

**Address :**

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

**Email :**

[jurnal.woph@umi.ac.id](mailto:jurnal.woph@umi.ac.id)

**Article history :**

Received : 15 Maret 2024

Received in revised form : 18 Maret 2024

Accepted : 15 Juni 2024

Available online : 30 Juni 2024

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

**ABSTRACT**

Based on data from the National Safety Council (NSC) in 2017 of 2,010 workers in the United States, it shows that approximately 13% of workplace accidents occur due to fatigue. Based on this research, it is known that 97% of workers have at least one factor and more than 80% have two or more risk factors for work fatigue. 40% of workers in the United States report that they experience work fatigue which triggers an increase in absenteeism, decreased productivity, and an increase in the number of work accidents. The type of research used in this research is quantitative research with the research design used is a cross sectional approach. The sampling technique in this research was total sampling. The population in this study was 50 gondola workers in the Makassar Vertical UPT Hospital Project. Data was obtained using a questionnaire. The analytical method used is univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The results of this study show that there is a relationship between length of work ( $p$  value=0.000 <0.05%), there is a relationship between sleep quality ( $p$  value=0.009 <0.05%) and work fatigue in workers in the Makassar Vertical UPT Hospital Project. The advice in this research is for all workers to maintain sleep quality and health conditions by paying attention to the length of work to avoid work fatigue

Keywords: Length of working; Sleep Quality; Fatigue; Worker

---

**PENDAHULUAN**

Kelelahan kerja adalah suatu keadaan menurunnya efisiensi dan ketahanan seseorang dalam bekerja. Istilah kelelahan mengarah pada kondisi melemahnya tenaga kerja untuk melakukan suatu kegiatan, sehingga mengakibatkan terjadinya pengurangan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh. Kelelahan dapat terjadi sebagai bentuk mekanisme perlindungan tubuh dengan menunjukkan tanda- tanda, supaya tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut. Istirahat sangat diperlukan sebagai usaha pemulihan terhadap kelelahan. Kelelahan kerja dapat menimbulkan beberapa keadaan yang merugikan individu seperti prestasi kerja yang menurun.<sup>(1)</sup>

Dalam dunia konstruksi pembangunan gedung-gedung tinggi membutuhkan alat yang sangat berbeda dan cukup beragam serta memiliki tingkat risiko kecelakaan yang tinggi. Salah satunya adalah alat angkut gondola. Peraturan mengenai gondola berada dalam Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2020 yang mengatur Tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Pesawat Angkut. Gondola adalah alat yang biasanya digunakan untuk pekerjaan tahap penyelesaian (*Finishing*) atau cleaner. Seperti pekerjaan Pengecatan dinding luar, perbaikan dinding luar, pemasangan ACP (*Aluminium Composite Panel*), membersihkan kaca jendela dan lain-lain. Diperlukan operator khusus untuk mengoperasikan alat gondola, operator gondola harus memiliki SIO (Surat izin Operator) dan sertifikat yang diperoleh melalui training sertifikasi gondola.<sup>(2)</sup>

World Health Organization (WHO) tahun 2020 dalam model kesehatan memperkirakan bahwa gangguan psikis berupa perasaan Lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. Muller melaporkan bahwa menurut laporan survei 2018 oleh *National Safety Concil (NSC)*, dua pertiga angkatan kerja AS (Amerika Serikat) mengalami kelelahan di tempat kerja yang berarti, hampir 107 juta dari 160 juta pekerja AS (Amerika Serikat) terkena kelelahan kerja.<sup>(3)</sup>

International Labour Organization (ILO) pada tahun 2013 menunjukkan terdapat kurang lebih satu pekerja meninggal dan 160 pekerja mengalami gangguan kesehatan setiap 15 detik karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan kerja. Selain itu menurut *International Labour Organization (ILO)* setiap

tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan dari 58.115 sampel, 32,8% diantaranya mengalami kelelahan kerja.<sup>(4)</sup>

Berdasarkan data dari National Safety Council (NSC) tahun 2017 terhadap 2.010 tenaga kerja di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 13% kecelakaan di tempat kerja terjadi karena faktor kelelahan. Berdasarkan pada penelitian tersebut diketahui 97% pekerja setidaknya memiliki satu faktor dan lebih dari 80% memiliki dua atau lebih faktor risiko kelelahan kerja. 40% tenaga kerja di Amerika Serikat memberitahu bahwa mereka mengalami kelelahan kerja yang memicu terjadinya peningkatan angka absensi, penurunan produktivitas, serta peningkatan jumlah kecelakaan kerja.<sup>(5)</sup>

Menurut Departemen Tenaga Kerja tahun 2016, Kelelahan kerja dapat menimbulkan beberapa keadaan yaitu prestasi kerja dan fungsi fisiologis motorik yang menurun, badan terasa tidak enak disamping semangat kerja yang menurun. Perasaan kelelahan kerja cenderung meningkatkan terjadinya kecelakaan kerja, sehingga dapat merugikan diri pekerja sendiri maupun perusahaannya karena adanya penurunan produktivitas kerja. Kelelahan kerja terbukti memberikan kontribusi lebih dari 60% dalam kejadian kecelakaan kerja di tempat kerja. Faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap terjadinya kelelahan kerja, bermacam-macam, mulai dari masa kerja, lama bekerja, beban kerja, usia, status gizi dan kondisi Kesehatan. data mengenai kecelakaan kerja pada tahun 2013, di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat.<sup>(6)</sup>

Perencanaan proyek pelabuhan baru Makassar yang disponsori oleh PT. PP Pelindo IV (Persero) membangun dermaga atau pelabuhan berskala internasional yang mulai dikerjakan pada tahun 2015. Tenaga kerja yang terlibat cukup besar, terbagi dalam beberapa unit kerja. Dalam kasus kecelakaan kerja akibat kelelahan kerja di PT. Pelindo IV Makassar mengalami 13 kecelakaan kerja pada tahun 2016, insiden kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan kerja sering terjadi. Tentu saja hal ini tidak lepas dari perilaku tidak aman pekerja itu sendiri yang berujung pada kecelakaan kerja.<sup>(7)</sup>

Berdasarkan observasi awal yang didapatkan, dari berbagai macam pekerjaan yang ada di Proyek Pembangunan Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar, yaitu salah satunya adalah pekerja pada bagian gondola. Pekerja bagian gondola memiliki resiko kelelahan yang tinggi karena setiap 2 jam sekali pekerja gondola harus diganti dan memiliki shift kerja maksimal 2 jam sekali. Apabila tidak, pekerja akan mengalami kelelahan, karena bekerja ditinggian sekitar 40-65 meter dan juga memiliki resiko kecelakaan kerja yang cukup tinggi. Pekerja di bagian Gondola terbagi disetiap gedung yang ada diproyek. Untuk saat ini pekerja gondola akan terus bertambah setiap waktunya. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar”

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan PT. PP-ADHI KSO (Proyek Pembangunan Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar) yang beralamat di Jalan Metro Tanjung Bunga, Tamalate, Maccini, Sombala, Makassar Sulawesi Selatan pada bulan Februari 2024. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 orang pekerja gondola yang terdapat Di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar dengan Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah populasi sama dengan jumlah sampel (8). Teknik pengolahan data melalui tahapan *editing, coding, entry data, cleaning* dan penyajian data. Teknik analisis data dengan tahapan analisis univariat dan analisis bivariat untuk membuktikan ada tidak hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan analisis uji *Chi-square* pada batas kemaknaan perhitungan statistik p value (0,05).

## HASIL

### Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar

Kelompok Umur	n	%
26-29 tahun	3	6,0
30-39 tahun	21	42,0
40-49 tahun	21	42,0
≥50 tahun	5	10,0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok umur tertinggi pada Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar adalah 30-39 tahun dan 40-49 tahun masing-masing sebanyak 21 orang (42,0%) dan kelompok umur terendah adalah 26-29 tahun sebanyak 3 orang (6,0%).

**Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Status Pendidikan Pada Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar

Status Pendidikan	n	%
SD	4	8,0
SMP	17	34,0
SMA	29	58,0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 50 responden, terdapat 4 responden (8,0%) yang memiliki pendidikan terakhir SD, 17 responden (34,0%) yang memiliki pendidikan terakhir SMP dan 29 responden (58,0%) yang memiliki pendidikan terakhir SMA.

**Tabel 3.** Distribusi Responden Berdasarkan Status Pernikahan Pada Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar

Status	n	%
Belum Menikah	18	36,0
Sudah Menikah	32	64,0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa p dari 50 responden, terdapat 18 responden (36,0%) yang belum menikah dan 32 responden (64,0%) yang sudah menikah.

#### Analisis Univariat

**Tabel 4.** Distribusi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar

Kelelahan Kerja	n	%
Berat	6	12,0
Ringan	44	88,0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 50 responden, terdapat 6 responden (12,0%) yang mengalami kelelahan berat dan 44 responden (88,0%) yang mengalami kelelahan ringan.

**Tabel 5.** Distribusi Responden Berdasarkan Shift Kerja Pada Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar

Lama Kerja	n	%
Lebih 8 jam berisiko	7	14,0
Kurang 8 jam tidak berisiko	43	86,0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 50 responden, terdapat 28 responden (56,0%) yang bekerja shift pagi dan 22 responden (44,0%) yang bekerja shift sore.

**Tabel 6.** Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar

Kualitas Tidur	n	%
Baik	45	90,0
Buruk	5	10,0
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 50 responden, terdapat 45 responden (90,0%) dengan kategori baik dan 5 responden (10,0%) dengan kategori buruk.

**Analisis Bivariat****Tabel 7.** Hubungan Lama Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar

Lama Kerja	Kelelahan Kerja				Total	<i>P-value</i>
	Berat		Ringan			
	n	%	n	%		
>8 jam	5	71,4	2	28,6	7	100
<8 jam	1	2,3	42	97,7	43	100
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>12,0</b>	<b>44</b>	<b>88,0</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa bahwa dari 7 responden dengan kategori lama kerja >8 jam yang mengalami kelelahan ringan sebanyak 2 responden (28,6%) dan yang mengalami kelelahan berat sebanyak 5 responden (71,4%) sedangkan dari 43 responden dengan kategori lama kerja <8 jam yang mengalami kelelahan ringan sebanyak 42 responden (97,7%) dan yang mengalami kelelahan berat sebanyak 1 responden (2,3%).

Hasil analisis untuk melihat hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar menggunakan uji Chi- Square, diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,000$  yang menandakan bahwa nilai  $p < 0,05$ , maka terdapat hubungan antara dua variabel yaitu lama kerja dengan kelelahan kerja dan dapat pula diinterpretasikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Tabel 8.** Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar

Kualitas Tidur	Kelelahan Kerja				Total	<i>P-value</i>
	Berat		Ringan			
	n	%	n	%		
Baik	3	6,7	42	93,3	45	100
Buruk	3	60,0	2	40,0	5	100
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>12,0</b>	<b>44</b>	<b>88,0</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 8. menunjukkan bahwa bahwa dari 45 responden dengan kategori kualitas tidur baik yang mengalami kelelahan ringan sebanyak 42 responden (93,3%) dan yang mengalami kelelahan berat sebanyak 3 responden (6,7%) sedangkan dari 5 responden dengan kategori kualitas tidur buruk yang mengalami kelelahan ringan sebanyak 2 responden (40,0%) dan yang mengalami kelelahan berat sebanyak 3 responden (60,0%).

Hasil analisis untuk melihat hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar menggunakan uji Chi- Square, diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,009$  yang menandakan bahwa nilai  $p < 0,05$ , maka terdapat hubungan antara dua variabel yaitu kualitas tidur dengan kelelahan kerja dan dapat pula diinterpretasikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Lama kerja adalah total lamanya waktu yang digunakan pekerja dalam satu hari. Lama kerja juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja. Lama kerja pada seseorang dapat berdampak positif maupun negatif. Dampak positifnya adalah produktifitasnya perusahaan bertambah besar, sedangkan dampak negatifnya adalah seorang pekerja akan menjadi lelah dan bosan. Bahaya yang ditimbulkan dari lingkungan kerja semakin tinggi jika pekerjaan yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama.<sup>(9)</sup>

Sebanyak 2 (28,6%) pekerja dengan kategori lama kerja >8 jam yang mengalami kelelahan ringan dan sebanyak 5 (71,4%) pekerja yang mengalami kelelahan berat sedangkan sebanyak 42 (97,7%) pekerja dengan kategori lama kerja <8 jam yang mengalami kelelahan ringan dan sebanyak 1 (2,3%) pekerja yang mengalami kelelahan berat. Hal ini disebabkan karena pekerja dengan kategori lama kerja >8 jam lebih banyak yang mengalami kelelahan berat dibandingkan dengan kelelahan ringan sebaliknya pada pekerja dengan kategori <8 jam lebih banyak yang mengalami kelelahan ringan dibandingkan kelelahan berat.

Pada hasil uji chi-square antara lama kerja dengan kelelahan dapat diketahui nilai  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,05$ , maka terdapat hubungan antara dua variabel yaitu lama kerja dengan kelelahan kerja dan dapat pula diinterpretasikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Apriliana (2021), dimana diperoleh nilai ( $p = 0,003$ )  $< 0,05$  artinya terdapat hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja. Hal ini dikarenakan lama kerja menggambarkan rentang waktu kerja yang panjang yang mengakibatkan para pekerja menjadi cepat lelah dan bosan.<sup>(10)</sup>

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Mansur (2021) dapat dilihat dari variabel lama kerja dari 115 responden terdapat 72 pegawai yang memiliki lama kerja yang baik dan terdapat 43 (47,4%) pegawai yang tidak mengalami keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs). Berdasarkan hasil uji statistic chi-square diperoleh nilai  $p=0,115$  ( $p >$  dari nilai  $\alpha=0,05$ ). Hal ini berarti tidak ada hubungan antara lama kerja dengan keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) di PT. PLN (Persero) Unit Induk Wilayah Sulselrabar Tahun 2020.<sup>(11)</sup>

Kelelahan dapat disebabkan oleh lama kerja atau waktu yang digunakan seorang untuk bekerja dalam sehari. Hal ini terjadi karena adanya *Circardium rhythm* (keadaan alamiah tubuh) yang terganggu seperti tidur, kesiapan untuk bekerja, dan banyak proses otonom lainnya yang seharusnya beristirahat pada malam hari karena pekerjaan yang menuntut kerja lembur maka proses dalam tubuh dipaksa untuk siaga dalam bekerja. Semakin lama seorang bekerja, semakin seorang tersebut mengalami kelelahan tanpa adanya upaya pencegahan untuk mengurangi timbulnya kelelahan.<sup>(12)</sup>

### Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kelelahan kepada seseorang. Gangswisch menjelaskan bahwa tidur sebelum bekerja adalah salah satu faktor yang penting dan dijelaskan bahwa kualitas serta kuantitas tidur seseorang memiliki dampak yang besar bagi kondisi

Kesehatan seseorang. Kurangnya kepuasan tidur dapat menyebabkan seseorang menjadi gelisah, perhatian buyar, sakit kepala, sering menguap atau mengantuk, serta dapat berdampak buruk pada mata seperti bengkak pada kelopak mata, sekitar mata menghitam, konjungtiva memerah, dan perih pada mata.<sup>(13)</sup>

Sebanyak 42 (93,3%) pekerja dengan kategori kualitas tidur baik yang mengalami kelelahan ringan dan sebanyak 3 (6,7%) pekerja yang mengalami kelelahan berat sedangkan sebanyak 2 (40,0%) pekerja dengan kategori kualitas tidur buruk yang mengalami kelelahan ringan dan sebanyak 3 (60,0%) pekerja yang mengalami kelelahan berat. Hal ini disebabkan karena pekerja dengan kategori kualitas tidur baik lebih banyak yang mengalami kelelahan ringan dibandingkan dengan kelelahan berat sebaliknya pada pekerja dengan kategori kualitas tidur buruk lebih banyak yang mengalami kelelahan berat dibandingkan kelelahan ringan.

Pada hasil uji chi-square antara kualitas tidur dengan kelelahan menunjukkan nilai  $P = 0,009$  dimana  $p < 0,05$ , maka terdapat hubungan antara dua variabel yaitu kualitas tidur dengan kelelahan kerja dan dapat pula diinterpretasikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, Carlos (2014) menyatakan bahwa 77,78% pekerja pengemudi truk dengan kualitas tidur yang buruk mengalami kelelahan berat dan disebutkan bahwa kualitas tidur memiliki korelasi dengan kelelahan kerja.<sup>(14)</sup>

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermayanti, dkk (2022) menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara waktu tidur dengan kejadian fatigue. Tidak ada hubungan artinya kuantitas tidur yang tidak diimbangi dengan kualitas tidur tidak akan mencapai kebutuhan istirahat yang baik dan berpotensi untuk menyebabkan kelelahan saat pagi hari.<sup>(15)</sup>

Berdasarkan teori dijelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu faktor fisiologi, faktor psikologis, lingkungan, dan gaya hidup. Salah satu faktor yang berdampak terhadap penurunan aktivitas sehari-hari yaitu faktor fisiologis yang menimbulkan gejala seperti rasa lemah, lelah, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda-tanda vital sedangkan faktor psikologis akan menimbulkan dampak seperti depresi, cemas, dan sulit untuk berkonsentrasi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa Variabel lama kerja dan kualitas tidur memiliki hubungan dengan kelelahan kerja di Proyek Rumah Sakit UPT Vertikal Makassar. Sebagai saran dalam penelitian ini adalah kepada pekerja agar menjaga lama kerja dan kualitas tidurnya sehingga kelelahan kerja yang dialami berada dalam kategori ringan

## DAFTAR PUSTAKA

1. Malik I, Ikhrum Hardi S, Hasriwiani Habo Abbas. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja di PT. Industri Kapal Indonesia (Persero) Makassar. Wind Public Heal J. 2021;(February):580–9.
2. Ariqah D, Setyawan A, Muzakir H, Masyarakat K, Kesehatan I-I, Jakarta H. Manajemen Risiko pada Pekerjaan Finishing Dinding Luar Gedung Menggunakan Gondola di Proyek Apartemen X.

- JurnalPustakagalerimandiriCoId [Internet]. 2023;2(1):12–8.
3. Purba TA, Siagian N. Kelelahan Kerja Berhubungan dengan Kinerja Perawat di Ruang Isolasi Covid 19. *J Penelit Perawat Prof.* 2021;3(2):319–26.
  4. Lestari WD, Wahyuningsih AS. Kejadian Kelelahan Kerja pada Pekerja Bagian Produksi di Pabrik Kayu Barecore. *Indones J Public Heal Nutr* [Internet]. 2021;1(2):291–8. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN%0AKejadian>
  5. Safira ED, Pulungan RM, Arbitera C. Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Indonesia Power Unit Pembangkitan dan Jasa Pembangkitan (UPJP) Priok. *J Kesehat.* 2020;11(2):265.
  6. Firdani F, Meilisa M, Rahman A. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat. *J Keselamatan, Kesehat Kerja dan Lingkungan.* 2023;4(1):40–6.
  7. Diding M. Analisis Faktor Kecelakaan Kerja dengan Karakteristik Pekerja. *Care J.* 2022;1(2):8–14.
  8. Annisa N, Mayliza R. Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan Biro Quality Assurance Pt. Semen Padang. *E-Journal Sekol Tinggi Ilmu Komput KBP.* 2019;
  9. Guarango PM. Analisa faktor yang mempengaruhi tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. *Cipta Baja Raya.* 2022 .;8(5.2017):5–2003.
  10. Apriliana L, Agustina. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Distribusi Produksi di PT Aneka Gas Industri Tbk-Bekasi Tahun 2021 Factors Associated with Work Fatigue at Production Distribution Drivers at PT Aneka Gas. *J Persada Husada Indones* [Internet]. 2021;8(31):40–51.
  11. Sididi M. Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan MSDs Yang Menggunakan Computer Di PT. PLN Unit Induk Wilayah SULSELBAR. *Wind Public Heal J.* 2021;1(6):721–31.
  12. Hastuti DD. Hubungan Antara Lama Kerja Dengan Kelelahan Pada Pekerja Kontruksi Di PT. Nusa Raya Cipta Semarang. *Safety* [Internet]. 2020;154.
  13. Ihsania E. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Subjektif Pada Kurir Pengantar Barang Di Wilayah Tangerang Selatan, Tahun 2020 [Internet]. Skripsi, Jakarta:UIN Syarif Hidayatullah. 2020. 31 p.
  14. Carlos D, Yasnani Y, Afa J. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pengemudi Truk Tangki Di Terminal Bbm Pt. Pertamina (Persero) Kec. Latambaga Kab. Kolaka Tahun 2016. *J Ilm Mhs Kesehat Masy Unsyiah.* 2019;1(4):185972.
  15. Hernayanti MA, Kurniawidjaja LM. Hubungan Antara Faktor Individu dan Terjadinya Kelelahan (Fatigue) pada Pekerja Kantor di Masa Transisi Pandemi ke Endemi Covid-19. *Natl J Occup Heal Saf.* 2022;3(1).