



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph5517>

HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA WANITA KARIER
YANG MEMILIKI ANAK BALITA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MANDAI KABUPATEN MAROS

^KTria Fatmala, Andi Nurlinda², Muhammad Khidri Alwi³

¹Peminatan Keselamatan dan kesehatan kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muslim Indonesia

^{2,3}Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): triafatmala02@gmail.com

triafatmala02@gmail.com¹, andinurlinda1210@gmail.com², khidrialwi97@gmail.com³

ABSTRAK

Kelelahan (*fatigue*) merupakan suatu keluhan yang paling umum terjadi pada masyarakat dan pada populasi pekerja. Kelelahan kerja sangat mempengaruhi seseorang sehingga dapat menurunkan konsentrasi kinerja pekerja dan menurunnya konsentrasi kerja pekerja. Kelelahan kerja adalah melemahnya kondisi fisik seorang pekerja yang disebabkan karena faktor pekerja dan lingkungan kerjanya. Faktor penyebab kelelahan kerja diantaranya adalah beban kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada wanita karier yang memiliki anak balita di wilayah kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros Tahun 2024. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 98 responden pada wilayah kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik random sampling. Metode analisis data menggunakan uji bivariat dengan uji hubungan *chi square*. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja fisik ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$), beban kerja mental ($p = 0,002 < \alpha = 0,05$) dengan kelelahan kerja. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja fisik dan beban kerja mental dengan kelelahan kerja. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya sebaiknya dapat meneliti atau menambah variabel-variabel yang dapat berhubungan atau mempengaruhi tingkat kelelahan kerja.

Kata Kunci : Beban Kerja Fisik; Beban Kerja Mental

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

Article history :

Received : 21 Juli 2024

Received in revised form : 4 September 2024

Accepted : 19 Oktober 2024

Available online : 30 Oktober 2024

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



ABSTRACT

Fatigue is the most common complaint in society and the working population. Work fatigue really affects a person so that it can reduce the worker's performance concentration and decrease the worker's work concentration. Work fatigue is the weakening of a worker's physical condition caused by worker factors and the work environment. Factors that cause work fatigue include workload. The aim of this research is to determine the relationship between workload and work fatigue in career women who have children under five in the Mandai Community Health Center work area, Maros Regency in 2024. The type of research used in this research is quantitative research using a cross-sectional approach design. The number of samples used in this research was 98 respondents in the work area of the Mandai Community Health Center, Maros Regency. The sampling technique used in this research is random sampling technique. The data analysis method uses bivariate tests with the chi square relationship test. The results of this study indicate that there is a significant relationship between physical workload ($p = 0.000 < \alpha = 0.05$), mental workload ($p = 0.002 < \alpha = 0.05$) and work fatigue. From the results of this research, it can be concluded that there is a relationship between physical workload and mental workload and work fatigue. It is hoped that future researchers will be able to research or add variables that can relate to or influence the level of work fatigue.

Keywords: Physical Workload; Menta Workload

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) Kelelahan (*fatigue*) merupakan suatu keluhan yang paling umum terjadi pada masyarakat dan pada populasi pekerja. Kelelahan kerja bisa terjadi pada saat pelaksanaan proses kerja. *World Health Organization* (WHO) mengungkap penyebab utama kematian dan kecacatan di seluruh dunia di tahun 2000-2019 disebutkan penyakit jantung masih menjadi pembunuh nomer 1 di dunia, akan tetapi gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi masuk sepuluh besar sebagai penyakit pembunuh.⁽¹⁾

Menurut WHO dalam model kesehatan yang telah dibuat hingga tahun 2020 menyatakan bahwa gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit secara acak yang menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 2% mengeluhkan kelelahan kerja mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat. Hasil penelitian yang telah dilakukan di sebuah perusahaan di Indonesia khususnya pada bagian produksi mengatakan bahwa rata-rata pekerja mengalami kelelahan dengan mengalami gejala sakit di bagian kepala, nyeri pada punggung, pening serta kekakuan di bahu para pekerja tersebut.⁽²⁾

Kelelahan kerja adalah melemahnya kondisi fisik seorang pekerja yang disebabkan karena faktor pekerja dan lingkungan kerjanya. Gejala kelelahan kerja seringkali berkisar dari sakit fisik hingga kelelahan fisik. Efek penurunan kelelahan kerja antara lain penurunan produktivitas, kinerja yang buruk, penurunan kualitas, kesalahan yang terjadi, stres kerja dan penyakit akibat kerja.⁽³⁾

Penelitian yang dilakukan *National Safety Council* (NSC) terhadap 2.010 tenaga kerja di Amerika Serikat tahun 2017 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.⁽⁴⁾

Di Indonesia, berdasarkan data kementerian tenaga kerja dan transmigrasi menyatakan bahwa

setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi. Lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat. Di Indonesia rata-rata pertahun terdapat 99.000 kasus kecelakaan kerja. Dari total tersebut, sekitar 70% berakibat fatal yaitu kematian dan cacat seumur hidup.⁽⁵⁾

Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan yang separuhnya menyebutkan bahwa pada tahun 2020, BPJS Ketenagakerjaan menyatakan sekitar 117, 161 terjadi kecelakaan kerja sedangkan pada tahun 2021 telah terjadi peningkatan sebesar 234.270 kasus kecelakaan kerja.⁽⁶⁾ Penelitian yang menganalisis pengaruh kelelahan kerja terhadap kinerja pegawai Provinsi Sulawesi Selatan menunjukkan bahwa diperoleh kelelahan kerja berpengaruh pada penyelesaian tugasnya secara efektif dan efisien serta melakukan peran dan fungsinya untuk mencapai keberhasilan instansi tersebut.

Kelelahan kerja merupakan faktor yang dalam menentukan tinggi rendahnya kinerja seseorang. Kelelahan kerja sering kali ditemui pada berbagai keadaan dan situasi dalam bekerja, kelelahan kerja dapat menyebabkan gangguan ringan sampai dengan gangguan berat. Para pegawai menjadi lebih mudah lelah, pusing, rasa pegal-pegal, mual sehingga mengakibatkan terganggunya konsentrasi pada saat kerja.⁽⁷⁾

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di Puskesmas Mandai Kabupaten Maros peneliti mendapatkan data jumlah ibu dan anak balitanya yang digunakan oleh peneliti ialah semua balita yang ada pada wilayah kerja Puskesmas Mandai yaitu Desa Tenrigangkae dengan jumlah 131 balita.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ‘‘Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Wanita Karier Yang Memiliki Balita Di Puskesmas Mandai Kabupaten Maros’’.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Januari-Februari 2024. Penelitian ini berhubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada wanita karier yang memiliki anak balita di wilayah kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif survei dengan rancangan penelitian cross sectional dan menggunakan teknik sampling. Populasi didalam penelitian ini adalah sebanyak 131 balita . dan jumlah sampel penelitian ini sebanyak 98 balita. Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk tabel distribusi dan narasi atau penjelasan tentang gambaran variabel.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Wanita Karier yang Memiliki Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros

Usia Ibu (Tahun)	n	%
18-25	38	38,8
26-35	36	36,7
36-41	24	24,5
Total	98	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 98 responden terdapat kelompok umur tertinggi pada

Ibu di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros adalah tahun yaitu sebanyak 38 responden (38,8%) dan kelompok umur terendah adalah 36-41 tahun yaitu sebanyak 24 responden (24,5%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Anak Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros

Usia Anak (Tahun)	n	%
1-2	25	25,5
3-4	34	34,7
5	14	14,3
4	14	14,3
5	11	11,2
Total	98	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 98 responden terdapat kelompok umur tertinggi Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros adalah 3-4 tahun yaitu sebanyak 34 orang (34,7%) dan kelompok umur terendah adalah 5 tahun yaitu sebanyak 11 orang (11,2%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Wanita Karier yang Memiliki Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros

Pekerjaan	n	%
Wiraswasta	12	12,2
Wirausaha	12	12,2
Buruh Tani	30	30,6
PNS	44	44,9
Total	98	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 98 responden terdapat kelompok pekerjaan tertinggi pada wanita karier di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros adalah PNS yaitu sebanyak 44 responden (44,9%), dan kelompok pekerjaan Wanita Karier terendah adalah wiraswasta dan wirausaha yaitu sebanyak 12 responden (12,2%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja Fisik Pada Wanita Karier yang Memiliki Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros

Beban Kerja Fisik	n	%
Beban	73	74,5
Tidak Beban	25	25,5
Total	98	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 98 responden, terdapat 73 responden (74,5%) yang memiliki beban kerja fisik kategori beban pada wanita karier yang memiliki anak balita di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros, dan terdapat 25 responden (25,5%) mengalami beban kerja fisik dengan kategori tidak beban.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja Mental Pada Wanita Karier yang Memiliki Anak Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros

Beban Kerja Mental	n	%
Berat	60	61,2
Sedang	38	38,8
Total	98	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 98 responden, terdapat 60 responden (61,2%) yang memiliki beban kerja mental kategori berat pada wanita karier yang memiliki anak balita di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros, dan terdapat 38 responden (38,8) mengalami beban kerja mental dengan kategori sedang.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja Pada Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros

Kelelahan Kerja	n	%
Normal	18	18,4
Lelah	26	26,5
Sangat Lelah	54	55,1
Total	98	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 98 responden terdapat responden berdasarkan kelelahan kerja pada wanita karier yang memiliki anak balita di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai diketahui bahwa yang mengalami kelelahan kerja kategori normal yaitu 18 responden (18,4%) kemudian pada kategori lelah yaitu sebanyak 26 responden (26,5%) dan pada kategori sangat lelah yaitu sebanyak 54 responden (55,1%).

Tabel 7. Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dengan Kelelahan Kerja Pada Wanita Karier Yang Memiliki Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros

Beban Kerja Fisik	Kelelahan Kerja						Total	P-value	
	Normal		Lelah		Sangat Lelah				
	n	%	n	%	n	%			
Sedang	1	4,0	15	60,0	9	36,0	25	100	0,000
Berat	17	23,3	11	15,1	45	61,6	73	100	
Total	18	18,4	26	26,5	54	55,1	98	100	

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan bahwa dari 98 responden terdapat responden dengan kategori berat mengalami kelelahan kerja normal sebanyak 17 responden (23,3%), sedangkan yang mengalami kelelahan kerja lelah diperoleh 11 responden (15,1%), dan yang mengalami kelelahan kerja sangat lelah diperoleh 45 responden (61,6%). Kemudian wanita karier dengan kategori sedang yang mengalami kelelahan kerja normal sebanyak 1 responden (4,0%), sedangkan yang mengalami kelelahan kerja lelah diperoleh 15 responden (60,0%), dan yang mengalami kelelahan kerja sangat lelah diperoleh 9 responden (36,0%).

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh *p value* =

0,000 dimana nilai p value $<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada wanita karier yang memiliki anak balita di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros Tahun 2024.

Tabel 8. Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja Pada Wanita Karier Yang Memiliki Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros

Beban Kerja Mental	Kelelahan Kerja						Total	P-value	
	Normal		Lelah		Sangat Lelah				
	n	%	n	%	n	%			
Sedang	7	18,4	3	7,9	28	73,3	38	100	0,002
Berat	11	18,3	23	28,3	26	43,3	60	100	
Total	18	18,4	26	26,5	54	55,1	98	100	

Berdasarkan tabel 8. menunjukkan bahwa dari 98 responden terdapat responden dengan kategori berat mengalami kelelahan kerja normal sebanyak 11 responden (18,3%), sedangkan yang mengalami kelelahan kerja lelah diperoleh 23 responden (28,3%), dan yang mengalami kelelahan kerja sangat lelah diperoleh 26 responden (43,3%). Kemudian wanita karier dengan kategori sedang yang mengalami kelelahan kerja normal sebanyak 7 responden (18,4%), sedangkan yang mengalami kelelahan kerja lelah diperoleh 3 responden (7,69%), dan yang mengalami kelelahan kerja sangat lelah diperoleh 28 responden (73,3%).

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh p value = 0,002 dimana nilai p value $<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada wanita karier yang memiliki anak balita di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros Tahun 2024.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Antara Beban Kerja Fisik dengan Kelelahan Kerja Pada Wanita Karier yang Memiliki Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros Tahun 2024.

Dapat diketahui bahwa beban kerja fisik kategori berat mengalami kelelahan kerja normal sebanyak 17 responden (23,3%), sedangkan yang mengalami kelelahan kerja lelah diperoleh 11 responden (15,1%), dan yang mengalami kelelahan kerja sangat lelah diperoleh 45 wanita karier (61,6%). Kemudian wanita karier dengan kategori sedang yang mengalami kelelahan kerja normal sebanyak 1 responden (4,0%), sedangkan yang mengalami kelelahan kerja lelah diperoleh 15 responden (60,0%), dan yang mengalami kelelahan kerja sangat lelah diperoleh 9 responden (36,0%).

Hasil analisis dengan menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh p value = 0,000 dimana nilai p value $<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada wanita karier yang memiliki anak balita di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros Tahun 2024.

Beban kerja fisik merupakan beban kerja yang memerlukan fisik otot manusia sebagai sumber tenaganya dan konsumsi energi adalah faktor utama yang dijadikan tolak ukur penentu berat atau ringannya suatu pekerjaan. Beban kerja fisik akan mengakibatkan perubahan fungsi pada alat-alat tubuh yang dapat di deteksi melalui konsumsi oksigen, denyut jantung, peredaran udara paru-paru, temperatur tubuh, konsentrasi asam laktat dalam darah, komposisi kimia dalam darah dan air seni serta penguapan.⁽⁸⁾

Adanya hubungan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada wanita karier yang memiliki anak balita di wilayah kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros disebabkan karena pada saat wanita karier melakukan pekerjaannya lebih banyak menggunakan kekuatan otot dan fisiknya seperti mengangkat beban yang berlebihan, posisi kerja tidak ergonomis seperti gerakan berulang-ulang. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan menggunakan otot maka semakin banyak energi yang dibutuhkan juga.⁽⁹⁾

Seorang pekerja yang mengalami beban kerja fisik kategori ringan tetapi mengalami kelelahan kerja yang berat hal ini disebabkan oleh adanya gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam melakukan pekerjaannya.

Apabila beban kerja seseorang tidak sesuai dengan kapasitas kerja maka bisa menimbulkan kelelahan. Hal ini disebabkan oleh semakin tinggi energi yang diperlukan pada saat bekerja maka otot akan bekerja lebih lama untuk mengatasi beban kerja yang diterimanya. Apabila pada saat relaksasi energi pemulihannya tidak sesuai maka hal inilah yang dapat menimbulkan kelelahan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja yaitu intensitas dan lamanya kerja fisik yang dilakukan oleh pekerja dimana hal ini merupakan kegiatan bekerjanya. Peningkatan beban kerja fisik pada seseorang dapat menyebabkan kelelahan kerja mengalami peningkatan.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zahra (2022) penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang diperoleh dari hasil survey dan observasi langsung yaitu adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada pekerja wanita dengan peran ganda di PT Iskandartex Surakarta, hal ini dikarenakan pekerja perempuan dengan peran ganda di sektor industri akan menanggung beban ekstra dan membutuhkan energi yang lebih besar. Pekerja wanita dengan peran ganda cenderung mengalami kelelahan kerja karena memiliki beban kerja yang lebih besar.

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggorokasih et al., (2019) penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja. Hal ini disebabkan karena pekerja yang mengalami kelelahan kerja lebih banyak terjadi pada pekerja dengan beban kerja fisik sedang.⁽¹¹⁾

2. Hubungan Antara Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja Pada Wanita Karier yang Memiliki Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros Tahun 2024.

Dapat diketahui bahwa 60 responden memiliki kategori beban kerja berat. Yang mengalami

kurang lelah sebanyak 23 responden (28,3%), dan yang mengalami kelelahan kerja sangat lelah diperoleh 26 responden (43,3%). Kemudian wanita karier dengan kategori sedang yang mengalami kelelahan kerja normal sebanyak 7 responden (18,4%), sedangkan yang mengalami kelelahan kerja lelah diperoleh 3 responden (7,69%), dan yang mengalami kelelahan kerja sangat lelah diperoleh 28 responden (73,3%).

hasil analisis untuk melihat hubungan beban kerja mental dengan kelelahan kerja dengan menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh *p value* = 0,002 dimana nilai *p value* <0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada wanita karier yang memiliki anak balita di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros Tahun 2024.

Beban kerja mental merupakan beban yang diterima oleh pekerja untuk menyelesaikan pekerjaannya yang dapat melibatkan suatu aktivitas mental, seperti pengambilan keputusan terhadap tanggung jawab yang lebih besar, pekerjaan di bidang teknik informasi, pekerjaan dengan menggunakan teknologi tinggi, pekerjaan dengan kesiapsiagaan tinggi serta pekerjaan yang bersifat monoton.⁽¹²⁾

Adanya hubungan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada wanita karier yang memiliki anak balita di Wilayah Kerja Puskesmas Mandai Kabupaten Maros disebabkan karena mereka bekerjamelebihi jam kerja di atas 8 jam sehari, bekerja berjam-jam melebihi kapasitas fisik dan mental dapat memicu kelelahan dan menurunkan konsentrasi, beban kerja yang tinggi seperti berupa tuntutan untuk menyelesaikan banyak pekerjaan dalam waktu yang singkat atau menghadapi volume pekerjaan yang tidak dapat dikendalikan. Beban kerja yang diterima dan yang mereka rasakan termasuk dalam kategori besar, sehingga mengakibatkan tingginya kelelahan kerja yang dialaminya.⁽¹³⁾

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marfuah, 2024 penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja dimana mayoritas perempuan yang mengalami kelelahan kerja, serta terdapat korelasi sedang dengan arah positif artinya semakin tinggi beban kerja mental yang dialami oleh responden maka semakin tinggi tingkat kelelahan kerja yang dialami oleh pegawai PT X.⁽¹⁴⁾

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Adhe Dwi, 2023) penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana mayoritas Guru SD IT Yabis Bontang yang berjenis kelamin perempuan, hasil uji statistik diperoleh nilai *p* (*p-value*) = 0,425 (*p* > 0,05) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada Guru SD IT Yabis Bontang.⁽¹⁵⁾

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja fisik ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$), beban kerja mental ($p = 0,002 < \alpha = 0,05$) dengan kelelahan kerja. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja fisik dan beban kerja

mental dengan kelelahan kerja. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya sebaiknya dapat meneliti atau menambah variabel-variabel yang dapat berhubungan atau mempengaruhi tingkat kelelahan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bunga. Health Publica Health Publica. J Kesehat Masy Indones. 2021;2(1):40–51.
2. Situmorang RK. Faktor Yang Memengaruhi Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (Tkbm) Di Pelabuhan Belawan. J Kesehat dan Fisioter. 2022;(21–25).
3. Sukma Hidayati, Agung Sundaru Dwi Hendarta & TD. Hubungan Status Gizi, Stress Kerja, dan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. X Kota Batam Tahun 2023. Journal Occupational Health Hygiene And Safety. 2023;
4. Safira, Eka Dhiffa, Rafiah Maharani Pulungan and CA. Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Indonesia Power Unit Pembangkitan dan Jasa Pembangkitan (UPJP) Priok. J Kesehat. 2020;
5. Lestari, Rizki Rahmawati and SAA. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rsud Bangkinang Tahun 2019." Prepotif. J Kesehat Masy. 2019;
6. Cindi Arnani H. Perbedaan Kelelahan Kerja Pada Shift Pagi Dan Shift Malam Karyawan Bagian Produksi Di Pabrik Teh Ptpn Iv Bah Butong. Vol. 8, Αγαη. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara; 2019.
7. Kude, Lurinda A. and RH. Pengaruh Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Kpu Provinsi Gorontalo. J Manag Bus. 2023;
8. Lating Z, Sinta W. Dampak Kualitas Lingkungan Kerja dan Status Gizi pada Tenaga Pendidikan Perguruan Tinggi. Lating, Zulfikar. Sinta W, editor. Pekalongan: NEM; 2022.
9. Siagian JLS, Hansen MS. Hubungan Umur dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja di PT. Citra Raja Ampat Canning. J Kesehat Glob. 2022;5(2):88–95.
10. Rino Komalig M, Mamusung N. Hubungan Antara Umur Dan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Petugas Karcis Parkir Kawasan Megamas Kota Manado. Media Publ Promosi Kesehat Indones. 2020;3(1):26–30.
11. Salami RS. Kesehatan dan Keselamatan Lingkungan Kerja. Prams, editor. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2022.
12. Alfian AR. Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Stres Perawat Di Rsud Dr. Adnaan Wd Payakumbuh. J Keselamatan, Kesehat Kerja Dan Lingkungan,. 2020;
13. Andriani AE. Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pembangunan Jembatan Ploso Jombang. Kesehat Masy. 2021;
14. Anggraini LD. Hubungan Intensitas Pencahayaan Dan Beban Kerja Dengan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di Bagian Produksi PT. Johan Sentosa. Kesehat Masy. 2021;
15. Ayuba, . Ayuba, R. S., Lahay, I. H. & W. Pengukuran beban kerja fisik pengrajin kopyah keranjang di Desa Batulayar, Kec. Bongomeme, Kabupaten Gorontalo. In SemanTECH. Teknol Sains dan Hum. 2019;