



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph7119>

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEGAWAI
DI PUSKESMAS SABBANGPARU KABUPATEN WAJO**

^KAgni Ayulia Ayustira, Fatmah Afrianty Gobel², Sumiaty³, Ikhrum Hardi⁴, Fariyah Muhsanah⁵

^{1,4}Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muslim Indonesia

^{2,5}Peminatan Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

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

agniyuliaa@gmail.com¹, fatmahafrianty.gobel@umi.ac.id², sumiaty.sumiaty@umi.ac.id³

ikhram.hardi@umi.ac.id⁴, fariyah.muhsanah@umi.ac.id⁵

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan salah satu masalah kesehatan kerja yang dapat meningkatkan risiko kecelakaan dan menurunkan produktivitas. Data menunjukkan bahwa kecelakaan kerja masih tinggi, dan sebagian di antaranya disebabkan oleh kelelahan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas Sabbangparu, Kabupaten Wajo tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh pegawai di Puskesmas Sabbangparu sebanyak 68 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga diperoleh 68 responden. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara shift kerja ($p=0,009$), lama kerja ($p=0,030$), dan beban kerja ($p=0,011$) dengan kelelahan kerja. Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara masa kerja ($p=0,443$) dan status gizi ($p=0,387$) dengan kelelahan kerja. Kesimpulan penelitian ini adalah shift kerja, lama kerja, dan beban kerja berhubungan dengan kelelahan kerja, sedangkan masa kerja dan status gizi tidak berhubungan. Oleh karena itu, disarankan kepada pihak Puskesmas untuk lebih memperhatikan pengaturan beban kerja dan waktu istirahat pegawai guna mencegah kelelahan kerja yang berlebihan.

Kata Kunci : Kelelahan kerja; Shift kerja; Beban kerja; Lama kerja; Puskesmas.

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 : 7 Agustus 2024

Received in revised form : 13 September 2024

Accepted : 18 November 2025

Available online : 28 Februari 2026

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



ABSTRACT

Work fatigue is an occupational health problem that can increase the risk of accidents and reduce productivity. Data shows that work accidents remain high, and some are caused by work fatigue. This study aims to determine the factors associated with work fatigue among employees at the Sabbangparu Community Health Center in Wajo Regency in 2024. This study used a quantitative, cross-sectional design. The study population comprised all 68 employees at the Sabbangparu Community Health Center, with a total sampling approach, yielding 68 respondents. Data analysis was performed using the chi-square test to determine the relationship between variables. The results showed that work shifts ($p = 0.009$), length of service ($p = 0.030$), and workload ($p = 0.011$) were related to work fatigue. Meanwhile, there was no relationship between work period ($p = 0.443$) and nutritional status ($p = 0.387$) with work fatigue. This study concludes that work shifts, length of service, and workload are associated with work fatigue, whereas work period and nutritional status are not. Therefore, it is recommended that the Community Health Center pay closer attention to workload scheduling and employee rest times to prevent excessive work fatigue.

Keywords: Work fatigue; Work shift; Workload; Working hours; Community Health Center.

PENDAHULUAN

Puskesmas adalah jenis fasilitas pelayanan kesehatan yang dimiliki oleh pemerintah. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.75 Tahun 2014 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat, pasal 1, ayat 2 menyatakan bahwa puskesmas adalah fasilitas pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan upaya kesehatan masyarakat dan kesehatan perorangan tingkat I dengan lebih mengutamakan upaya promotif dan preventif untuk mencapai derajat kesejahteraan untuk pasien (1).

Data yang dikumpulkan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa rasa kelelahan berat adalah penyakit ke-2 yang paling banyak membunuh orang setelah penyakit jantung. Perasaan lelah saat bekerja dapat menyebabkan kematian sebanyak 2.000.000 karyawan setiap tahunnya. Faktor yang beragam dapat berkontribusi pada fenomena kelelahan kerja yang kompleks (2).

Menurut *International Labour Organization* (ILO) sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia setiap tahun karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Dalam sebuah penelitian yang mencakup 58.115 sampel, 32,8% dari pekerja tersebut mengalami kelelahan kerja, yang berarti bahwa kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan akan berdampak langsung pada tingkat produktivitas kerja mereka (3).

Data dari *National Safety Council* (NSC) menunjukkan bahwa kelelahan berkontribusi terhadap 13% cedera di tempat kerja. Hasil survei terhadap lebih dari 2.000 orang dewasa yang bekerja dan pernah mengalami kecelakaan juga memperkuat temuan tersebut. Dari hasil tersebut diketahui bahwa setidaknya 97% pekerja memiliki faktor risiko kelelahan di tempat kerja. Selain itu, lebih dari 80% pekerja memiliki lebih dari satu faktor risiko yang dapat menyebabkan kelelahan (4).

Menurut Menteri Tenaga Kerja pada tahun 2013 data dari Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi menunjukkan bahwa di Indonesia terjadi sebanyak 414 kecelakaan kerja setiap hari. 27,8% dari kecelakaan ini disebabkan oleh kelelahan kerja yang sangat tinggi dan hanya 9,5% atau 39 orang, mengalami cacat. Dari total tersebut, sekitar 70% menyebabkan cacat atau bahkan kematian (5).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti, jumlah pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo sebanyak 68 pegawai dan jadwal kerja pegawai *shift* kerjanya terdiri dari 3 *shift* yaitu: pagi, siang dan malam. Hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa pegawai yang bekerja

mengalami kelelahan kerja seperti lelah seluruh badan, berat dikepala dan merasa ngantuk.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian mengenai Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini di laksanakan pada bulan Juli 2024. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi didalam penelitian ini adalah pegawai yang bekerja di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo, dengan besar sampel yang ditentukan menggunakan teknik total sampling sebanyak 68 pegawai. Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk tabel distribusi dan narasi atau penjelasan tentang gambaran variabel.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pegawai Di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo

Umur	n	%
Muda	17	25,0
Tua	51	75,0
Total	68	100

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa dari 68 responden berdasarkan umur pada pegawai diketahui pegawai yang berumur muda sebanyak 17 orang (25,0%) dan pegawai yang berumur tua sebanyak 51 orang (75,5%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pegawai Di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	10	14,7
Perempuan	58	85,3
Total	68	100

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa dari 68 responden berdasarkan umur pada pegawai diketahui pegawai yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang (14,7%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 58 orang (85,3%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja Pada Pegawai Di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo

Kelelahan Kerja	n	%
Lelah	53	77,9
Tidak Lelah	15	22,1
Total	68	100

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa dari 68 responden berdasarkan kelelahan kerja pada pegawai diketahui pegawai yang merasa lelah pada saat berkerja sebanyak 53 orang (77,9) dan pegawai yang tidak merasa lelah pada saat bekerja sebanyak 15 orang (22,1%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Shift Kerja Pada Pegawai Di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo

Shift Kerja	n	%
Pagi (7.30-14.00)	9	13,2
Siang (14.00-21.00)	21	30,9
Malam (21.00-07.30)	38	55,9
Total	68	100

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa dari 68 responden berdasarkan *shift* kerja pada pegawai diketahui pegawai yang di *shift* malam 9 orang (13,2), *shift* kerja siang sebanyak 21 orang (30,9%) dan *shift* malam sebanyak 38 orang (55,9).

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Lama Kerja Pegawai Di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo

Lama Kerja	n	%
Memenuhi Syarat (<8 jam/hari)	13	19,1
Tidak Memenuhi Syarat (≥8 jam/hari)	55	80,9
Total	68	100

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa dari 68 responden berdasarkan lama kerja pada pegawai diketahui lama kerja pegawai yang memenuhi syarat sebanyak 13 orang (19,1%) dan pegawai yang tidak memenuhi syarat sebanyak 55 orang (80,9%).

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja Pegawai Di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo

Beban Kerja	n	%
Ringan	11	16,2
Berat	57	83,8
Total	68	100

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan bahwa dari 68 responden berdasarkan beban kerja pada pegawai diketahui pegawai yang memiliki beban kerja yang ringan sebanyak 11 orang (16,2%) dan pegawai dengan beban kerja berat sebanyak 57 orang (83,8%).

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja Pegawai Di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo

Masa Kerja	n	%
Baru (<5 tahun)	11	16,2
Lama (≥5 tahun)	57	83,8
Total	68	100

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan bahwa dari 68 responden berdasarkan masa kerja pegawai diketahui pegawai yang masa kerja baru sebanyak 11 orang (16,2%) dan masa kerja lama sebanyak 57 orang (83,8%).

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Pegawai Di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo

Status Gizi	n	%
Kurang	4	5,9
Normal	54	79,4
Berlebih	5	7,4
Obesitas	5	7,4
Total	68	100

Berdasarkan tabel 8. menunjukkan bahwa dari 68 responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pegawai diketahui pegawai yang memiliki IMT Kurang sebanyak 4 orang (5,9%), IMT Normal sebanyak 54 orang (79,4%), IMT Berlebih sebanyak 5 orang (7,4%) dan IMT Obesitas sebanyak 5 orang (7,4%).

Tabel 9. Hubungan Shift Kerja Hubungan Dengan Kelelahan Kerja Pegawai Di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo

Shift Kerja	Kelelahan Kerja				Total		P-value
	Lelah		Tidak Lelah		N	%	
	n	%	n	%			
Malam	34	89,5	4	10,5	38	100	0,009
Siang	15	71,4	8	28,6	21	100	
Pagi	4	44,4	5	55,6	9	100	
Total	53	77,9	15	22,1	68	100	

Berdasarkan tabel 9. menunjukkan bahwa dari 68 responden, dapat diketahui pegawai yang banyak merasakan lelah pada saat bekerja yaitu pegawai yang bekerja *shift* malam sebanyak 34 orang yang merasa lelah (89,5%) dan yang bekerja di *shift* malam tapi tidak merasa lelah sebanyak 5 orang (10,5%), pegawai yang bekerja di *shift* siang yang merasa lelah pada saat bekerja sebanyak 15 orang yang merasa lelah (71,4%) dan yang bekerja di *shift* sore tapi tidak merasa lelah sebanyak 8 orang (28,6%), sementara pegawai yang bekerja di *shift* pagi yang merasa lelah pada saat bekerja sebanyak 4 orang yang merasa lelah (44,4%) dan yang bekerja di *shift* pagi tapi tidak merasa lelah sebanyak 15 orang (22,1%).

Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $p=0,009 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa ada hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo.

Tabel 10. Hubungan Lama Kerja Hubungan Dengan Kelelahan Kerja Pegawai Di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo

Lama Kerja	Kelelahan Kerja				Total		P-value
	Lelah		Tidak Lelah		N	%	
	n	%	n	%			
Memenuhi Syarat	7	53,8	6	46,2	13	100	0,030
Tidak Memenuhi Syarat	46	83,6	9	16,4	55	100	
Total	53	77,9	15	22,1	68	100	

Berdasarkan tabel 10. menunjukkan bahwa dari 68 responden, dapat diketahui pegawai yang memiliki lama kerja dengan memenuhi syarat tapi merasa lelah pada saat bekerja sebanyak 7 orang (53,8%)

dan yang tidak merasa lelah pada saat bekerja sebanyak 46 orang (83,6%), sementara pegawai yang memiliki lama kerja dengan tidak memenuhi syarat tapi merasa lelah pada saat bekerja sebanyak 6 orang (46,2%) dan yang tidak merasa lelah pada saat bekerja sebanyak 9 orang (16,4%).

Berdasarkan hasil uji *statistic chi-square* diperoleh nilai $p = 0,030 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo.

Tabel 11. Hubungan Beban Kerja Hubungan Dengan Kelelahan Kerja Pegawai Di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo

Beban Kerja	Kelelahan Kerja				Total		P-value
	Lelah		Tidak Lelah				
	n	%	n	%	N	%	
Ringan	5	45,5	6	54,5	11	100	0,011
Berat	48	84,2	9	15,8	57	100	
Total	53	77,9	15	22,1	68	100	

Berdasarkan tabel 11. menunjukkan bahwa dari 68 responden, dapat diketahui bahwa pegawai yang mengalami lelah pada saat bekerja dengan beban kerja ringan sebanyak 5 orang (45,5%) dan yang tidak merasa lelah pada saat bekerja sebanyak 6 orang (54,5%), sementara pegawai yang mengalami lelah pada saat bekerja dengan beban kerja berat sebanyak 48 orang (84,2%) dan yang tidak merasa lelah pada saat bekerja sebanyak 9 orang (15,8%).

Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $p=0,011 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo.

Tabel 12. Hubungan Masa Kerja Hubungan Dengan Kelelahan Kerja Pegawai Di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo

Masa Kerja	Kelelahan Kerja				Total		P-value
	Lelah		Tidak Lelah				
	n	%	n	%	N	%	
Lama	10	90,9	1	9,1	11	100	0,433
Baru	43	75,4	14	24,6	57	100	
Total	53	77,9	15	22,1	68	100	

Berdasarkan tabel 12. menunjukkan bahwa dari 68 responden, dapat diketahui pegawai yang masa kerjanya lama yang merasa lelah pada saat bekerja sebanyak 10 orang (90,9) dan yang tidak merasa lelah sebanyak 1 orang (9,1%), sementara pegawai yang masa kerjanya baru yang merasa lelah pada saat bekerja sebanyak 43 orang (77,9%) dan yang tidak merasa lelah sebanyak 14 orang (24,6%).

Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $p=0,443 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a diterima, artinya bahwa tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo.

Tabel 13. Hubungan Status Gizi Hubungan Dengan Kelelahan Kerja Pegawai Di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo

Status Gizi	Kelelahan Kerja				Total	P-value
	Lelah		Tidak Lelah			
	n	%	n	%		
Kurang	4	100	0	0,0	4	100
Normal	40	74,1	14	25,9	54	100
Berlebih	5	100	0	0,0	5	100
Obesitas	4	80,0	1	2,0	5	100
Total	53	77,9	15	22,1	68	100

Berdasarkan tabel 13. menunjukkan bahwa dari 68 responden, dapat diketahui bahwa pegawai yang memiliki berat badan kurang tapi merasa lelah pada saat bekerja yaitu sebanyak 4 orang (100%), pegawai yang memiliki berat badan normal tapi merasa lelah pada saat bekerja sebanyak 40 orang (74,1%) dan yang tidak merasa lelah sebanyak 14 orang (25,9%), pegawai yang memiliki berat bada berlebih tapi merasa lelah pada saat bekerja sebanyak 5 orang (100%), sementara pegawai yang memiliki berat badan obesitas tapi merasa lelah pada saat bekerja sebanyak 4 orang (80,0%) dan yang tidak merasa lelah sebanyak 1 orang (2,1%).

Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $p=0,387 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a diterima, artinya bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo.

PEMBAHASAN

Hubungan Antara Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja

Shift kerja adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja, shift malam merasakan kelelahan yang sangat berat ketika sedang bekerja sedangkan bekerja pada shift pagi Sebagian besar merasakan kelelahan kerja yang ringan. Shift kerja adalah pola waktu kerja yang telah diberikan pada tenaga kerja untuk mengerjakan sesuatu oleh perusahaan dan biasanya dibagi atas kerja pagi, sore dan malam. Hal ini dapat menimbulkan banyak masalah terutama pada tenaga kerja yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan jam kerja yang lazim (6).

Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $p=0,009 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa ada hubungan antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo. Hasil yang didapatkan dilihat dari adanya pegawai yang bekerja pada shift malam yang banyak mengalami kelelahan kerja sebanyak 38 orang hal ini disebabkan oleh jam kerjanya lebih panjang dibandingkan dengan shift kerja pagi dan sore.

Pegawai pada shift pagi banyak tugas pekerjaan yaitu mendampingi dokter saat memeriksa keadaan pasien, mengganti sprengel pasien, melengkapi data pasien, mengantar pasien yang akan melakukan pemeriksaan laboratorium, fisiologi, radiologi dan mengantarkan pasien yang akan di operasi, merangkum keluhan-keluhan pasien dan keluarga pasien, serta mengobservasi pasien secara berkala sehingga job desk dari pegawai yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan.

Pada shift sore tugas pegawai melanjutkan pekerjaan pegawai shift pagi yaitu mengobservasi kembali pasien, mengurus berkas administrasi yang belum siap, mengganti infus pasien dan mengantarkan pasien yang akan di operasi. Pada shift sore pegawai juga banyak mengeluh lelah dan pusing menghadapi keluhan pasien yang selalu mamanggil dan terkadang marah karena dokter lama datang, banyaknya tuntutan dari keluarga pasien serta jumlah tenaga pegawai yang lebih sedikit sehingga menyebabkan mereka mengantuk dan lelah.

Pada shift malam tugas pegawai yaitu mengecek keadaan pasien, memberi obat, membereskan dokumen administrasi dan melihat persediaan keperluan di ruangan yang telah habis seperti infus dan obat-obatan. Pada shift malam pegawai juga mengeluh mengantuk, pusing dan lelah karena harus bekerja pada malam hari dimana waktu tersebut seharusnya digunakan untuk istirahat.

Fungsi dari fisiologis tubuh sangat rendah pada saat malam hari. Pada siang hari fungsi internal tubuh berada pada kondisi puncak. Pengamatan irama diurnal ini didapatkan dari hasil internal dan eksternal yang terjadi. Masalah kesehatan akan dirasakan jika hasil internal dan eksternal tidak terjadi keseimbangan. Keadaan irama sirkadian yang terganggu pada malam hari dapat menyebabkan responden merasa cepat lelah. Hal ini disebabkan terganggunya fungsi tubuh pada malam hari dan siang hari. Terganggunya irama sirkadian dapat dijelaskan bahwa selama 24 jam tubuh memiliki 2 fase, yaitu yang terjadi pada siang hari (fase ergotropic) dimana semua organ dan fungsi tubuh siap untuk melakukan suatu tindakan serta pada malam hari (fase trophotropic) dimana tubuh melakukan pembaharuan cadangan energi atau penguatan kembali (7).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Aini, 2019 yang menyatakan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara shift kerja dengan kelelahan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikan $p = 0.016$ atau $p < 0,05$. Dari analisis ini dapat diketahui bahwa diantara shift pagi, sore dan malam yang memiliki tingkat kelelahan yang paling tinggi ditemukan pada shift malam karena jam kerjanya yang panjang mencapai 9 jam dalam satu shift serta waktu tidur yang kurang mengakibatkan pegawai sering mengantuk dan ingin berbaring(8).

Hubungan Antara Lama Kerja dengan Kelelahan Kerja

Lama kerja adalah waktu yang digunakan untuk melakukan suatu kegiatan atau bekerja dalam sehari-hari. Memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan lama kerja tersebut biasanya tidak disertai efisiensi, efektivitas dan produktivitas kerja yang optimal, bahkan biasanya terlihat penurunan kualitas dan hasil kerja serta bekerja dengan waktu yang berkepanjangan timbul kecenderungan untuk terjadinya kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan serta ketidakpuasan. Waktu dalam bekerja bagi seseorang menentukan kesehatan yang bersangkutan, dalam efisiensi efektivitas dan produktivitas kerjanya. Ketentuan dalam jam kerja telah diatur dalam dua sistem yaitu, 7 jam kerja dalam satu hari atau 40 jam dalam satu minggu untuk enam hari kerja dalam seminggu dan 8 jam kerja dalam satu hari atau 40 jam kerja dalam satu minggu untuk lima hari kerja dalam seminggu.

Berdasarkan hasil uji statistic chi-square diperoleh nilai $p = 0,030 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas

Sabbangparu Kabupaten Wajo. Hasil yang didapatkan dilihat dari. Hasil penelitian ini didapatkan dari adanya beberapa pegawai yang bekerja melebihi jam kerjanya yang telah ditentukan karena adanya pegawai yang meminta digantikan shift kerjanya, adanya Circardium rhythm (keadaan alamiah tubuh) yang terganggu seperti tidur, kesiapan untuk bekerja, proses otonom lainnya yang seharusnya beristirahat pada malam hari karena pekerjaan yang menuntut kerja lembur maka proses dalam tubuh dipaksa untuk siaga dalam bekerja, hal ini akan meningkatkan asam laktat dalam tubuh menimbulkan kelelahan kerja dan kurangnya jam istirahat yang didapatkan oleh pegawai karna banyaknya permintaan dari beberapa pasien, sehingga terdapat banyaknya pegawai yang melebihi jam kerjanya yang tidak sesuai dengan jam kerjanya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Latief & Lestari 2019, diperoleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara jam kerja radiografer dengan kelelahan kerja di RS. St Carolus. Hasil analisa Korelasi Pearson di peroleh nilai $p = 0,042 (< 0,05)$ yang artinya terdapat hubungan antara jam kerja dengan kelelahan kerja radiografer di RS. St Carolus (9).

Hubungan Antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja

Beban kerja adalah volume pekerjaan yang dibebankan kepada tenaga kerja baik berupa fisik maupun mental dan menjadi tanggung jawabnya. Setiap pekerjaan merupakan beban bagi pelakunya dan masing-masing tenaga kerja mempunyai kemampuan sendiri untuk menangani beban kerjanya sebagai tambahan dari beban kerja langsung ini. Pekerjaan biasanya dilakukan dalam suatu lingkungan atau situasi yang akan menjadi beban tambahan pada jasmani dan rohani tenaga kerja tersebut. Seperti faktor lingkungan fisik, kimia, biologi, ergonomi dan psikologi. Beban kerja menentukan berapa lama seseorang dapat bekerja tanpa mengakibatkan kelelahan atau gangguan. Pada pekerjaan yang terlalu berat dan berlebihan akan mempercepat pula kelelahan kerja seseorang. Nadi kerja merupakan petunjuk besar kecilnya beban kerja. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti jika beban kerja yang diberikan pada responden maka semakin tinggi risiko responden mengalami kelelahan kerja, hal ini dikarenakan jika beban kerja semakin tinggi maka semakin tinggi juga risiko mengalami kelelahan kerja (10).

Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh nilai $p=0,011 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo. Hasil yang didapatkan dilihat dari adanya hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja yang disebabkan karena tugas rutin yang berulang baik yang melibatkan kerja otot maupun emosional erat hubungannya dengan terjadinya kelelahan kerja. Uraian tugas pegawai yang meliputi memberikan pelayanan perawatan pasien berdasarkan proses perawatan, melaksanakan tindakan perawatan dengan tetap memperhatikan keseimbangan kebutuhan pasien, melaksanakan program medik pasien, melakukan komunikasi pada pasien dan keluarga, mendampingi dokter visit hingga melaporkan keadaan pasien kepada dokter, menggambarkan banyaknya aktivitas kerja pegawai di Puskesmas Sabbangparu yang menjadi beban kerja fisik yang tinggi. Tugas administratif seperti menyusun laporan harian di saat melakukan serah terima antar shift kerja hingga terlibat dalam penatalaksanaan ruangan akan menambah beban kerja pegawai. Pegawai harus dapat menciptakan dan memelihara hubungan baik dengan pasien, keluarga pasien, dokter, dan pegawai lain yang interaksi ini rentan meningkatkan beban kerja mental bagi pegawai, terutama

pada pegawai dengan masa kerja relatif baru. Beban kerja yang berat akan mempengaruhi kelelahan, dimana jika pekerjaan yang harus diselesaikannya begitu banyak maka memerlukan waktu dan tenaga yang cukup banyak juga untuk menyelesaikannya, dengan demikian akan membuat seseorang merasakan kelelahan dalam melakukan pekerjaan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Agustinawati et.al 2019, diperoleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pengerajin bokor di Desa Menyali diperoleh nilai $p = 0,857$ dan koefisiensi korelasi (α) = 0,001, dimana nilai p lebih daripada α sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan yang dirasakan pengerajin bokor (11).

Hubungan Antara Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja

Masa kerja adalah lamanya seorang karyawan menyumbangkan tenaganya pada perusahaan tertentu. Sejauh mana tenaga kerja dapat mencapai hasil yang memuaskan dalam bekerja tergantung dari kemampuan, kecakapan dan ketrampilan tertentu agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan baik. Masa kerja merupakan hasil penyerapan dari berbagai aktivitas manusia, sehingga mampu menumbuhkan keterampilan yang muncul secara otomatis dalam tindakan yang dilakukan karyawan dalam menyelesaikan pekerjaan. Masa kerja seseorang berkaitan dengan pengalaman kerjanya (12).

Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh nilai $p=0,443 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a diterima, artinya bahwa tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo. Hasil penelitian ini didapatkan dari hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja yang disebabkan masa kerja dengan pengalaman kerja selama itu akan membuat ketahanan mental seseorang semakin matang baik dalam melangkah, bertindak, dan penyesuaian diri dengan lingkungan kerjanya. Pekerja dengan masa kerja lebih senior cenderung puas dengan pekerjaannya karena lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja berdasarkan pengalamannya. Hal ini membuktikan bahwa masa kerja yang lama juga memiliki hubungan dengan kelelahan kerja walaupun dari segi pengalaman dan mentalitas sudah memiliki kematangan dan mental yang tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Hijah et al 2021, diperoleh hasil penelitian yang terdapat hubungan signifikan antara iklim kerja (nilai $p= 0, 041$) postur kerja (nilai $p = 0,027$), dan masa kerja (nilai $p = 0,000$) dengan kelelahan kerja pada pekerja bengkel las di Lingkungan Getap Barat Kota Mataram (13).

Hubungan Antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja

Status gizi adalah salah satu faktor dari faktor kapasitas kerja, dimana keadaan gizi buruk dengan beban kerja yang berat akan mengganggu kerja dan menurunkan efisiensi serta mengakibatkan kelelahan. Dalam laporan FAO/WHO/UNU (1985) dinyatakan bahwa Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan indikator status gizi orang dewasa. Nilai IMT dihitung menurut ilmu berat badan (dalam kilogram) dibagi kuadrat tinggi badan (dalam meter). Status gizi umum spesifik zat gizi, melainkan lebih erat kaitannya dengan energi dan protein dapat diukur dengan antropometri. Dengan kata lain antropometri atau ukuran

tubuh dapat memberi gambaran status energi dan protein seseorang, karenanya antropometri sering digunakan sebagai indikator status gizi yang berkaitan dengan masalah kurang energi protein. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti semakin buruk status gizi maka semakin cepat responden mengalami kelelahan, hal ini dikarenakan jika status gizi kurang, maka responden akan mengalami kelelahan.

Berdasarkan hasil uji chi-square diperoleh nilai $p=0,387 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a diterima, artinya bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo. Pegawai yang memiliki IMT normal sebanyak 40 orang dan didapatkan sebanyak 14 orang yang mengalami kelelahan kerja, penyebab pegawai yang memiliki berat badan normal tapi merasa lelah pada saat bekerja disebabkan oleh pola makannya tidak teratur serta disebabkan 2 faktor internal seperti kurangnya beristirahat, pola makan yang tidak teratur seringkali mengalami pada pekerja pegawai karena tingginya kepadatan pasien dirawat dan pegawai sering memiliki pekerjaan double jobdesc setiap harinya sehingga mengakibatkan pegawai mulai cepat mengalami lelah. Adapun faktor eksternal seperti shift kerja sering berubah-ubah, pegawai yang seharusnya bekerja di shift pagi, sore dan malam pada jam umumnya terjadi satu kali dalam 24 jam dan 7 hari dalam seminggu, dan sistem kerja selalu bergantian personal dan periode kerja yang berbeda karena alasan yang lain (14).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Kowaas et al (2019), diperoleh nilai $r = 0,132$ dan $p = 0,294$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Tidak terdapatnya hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada nelayan di Kelurahan Uwuran Satu, Kecamatan Amurang Kabupaten Minahasa Selatan (15).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo (p -value $0,009 < 0,05$), ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo (p -value $0,030 < 0,05$), ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo (p -value $0,011 < 0,05$), tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo (p -value $0,443 > 0,05$), dan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pegawai di Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo (p -value $0,387 > 0,05$). Disarankan bagi pihak Puskesmas agar lebih memperhatikan beban kerja dan waktu istirahat pegawai untuk mencegah kelelahan kerja yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pamungkas G, Kurniasari N. Hubungan Kelengkapan Sarana Dan Prasarana Puskesmas Dengan Kepuasan Pasien Di Puskesmas Melong Asih Kota Cimahi Tahun 2019. *J Ilmu Kesehat Immanuel*. 2020;13(2):60–9.
2. Alfikri R, Halim R, Syukri M, Nurdini L, Islam F. Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Proses dan Teknik Pabrik Kelapa Sawit. *J Kesehat Komunitas*. 2021;7(3):271–6.

3. Susanti S, Amelia R. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja PT. Maruki International Indonesia Makassar. *Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetah dan Teknol.* 2019;2:231–7.
4. Wahyuni D, Indriyani I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Di Pt. Antam Tbk. *Ubpp Logam Mulia. J Ilm Kesehat.* 2019;11(1):73–9.
5. Rahmawati R, Afandi S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rsud Bangkinang Tahun 2019. *PREPOTIF J Kesehat Masy.* 2019;3(2):41–5.
6. Mulfiyanti D, Muis M, Rivai F. Hubungan Stres Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Tenriawaru Kelas B Kabupaten Bone Tahun 2018. *J Kesehat Masy Marit.* 2020;2(1).
7. Pratama MA, Wijaya O. Hubungan Antara Shift Kerja, Waktu Kerja Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Pada Pekerja PT. Pamapersada Sumatera Selatan. *J Chem Inf Model.* 2019;53(9):1–10.
8. Aini N. hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di instalasi rawat inap di rumah sakit herna medan tahun 2018. *j jumantik.* 2019;1(1):2019.
9. Moch Nurul Latief, Putri Winda Lestari. Hubungan Beban Dan Jam Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Radiografer Rs St. Carolus. *Binawan Student J.* 2019;1(3):142–7.
10. Oksandi HR, Karbito A. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di RSUD dr.H.BOB Bazar Kalianda Kabupaten Lampung Selatan. *J Ilmu Kesehat Indones.* 2020;1(1):0–7.
11. Agustinawati, Kadek Rina, Dinata, I Made Krisna, Pri, ayanti IDAID. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Pengerajin Industri Bokor di Desa Menyali. *J Med Udayana.* 2019;9(9):1920–7.
12. Anugrah Awaliah Julianti, Ikhrum Hardi S, Ella Andayanie. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Bengkel Toyota di PT. Hadji Kalla Cabang Urip Sumohardjo. *Wind Public Heal J.* 2022;3(2):380–8.
13. Krisdiana H, Ayuningtyas D, Iljas J, Juliati E. Hubungan Beban Kerja Tenaga Kesehatan dengan Kelelahan Kerja di Puskesmas Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Selama Pandemi. *J Biostat Kependudukan, dan Inform Kesehat.* 2022;2(3):136.
14. Rusila Y, Edward K. Hubungan Antara Umur, Masa Kerja dan Beban Kerja Fisik dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di Pabrik Kerupuk Subur dan Pabrik Kerupuk Sahara di Yogyakarta. *J Lentera Kesehat Masy.* 2022;1(1):39–49.
15. Darmayanti JR, Handayani PA, Supriyono M. Hubungan Usia , Jam , dan Sikap Kerja terhadap Kelelahan Kerja Pekerja Kantor Dinas Koperasi Usaha Kecil dan Menengah Provinsi Jawa Tengah Salah satu permasalahan K3 (Kesehatan dan Keselamatan Kerja) yang dapat adalah kelelahan . Kelelahan kerja merupak. 2021;1318–30.