



Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024

Nurafni Suid^{1*}

¹ Dosen Keperawatan STIKES Amanah Makassar, Indonesia

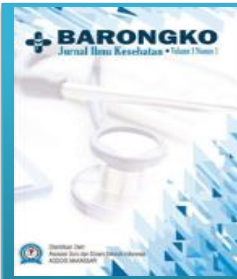
Abstract

The World Health Organization (WHO) predicts that the number 2 killer disease after heart disease is the feeling of severe fatigue. Data on work accidents in 2016, in Indonesia every day an average of 414 work accidents occurred, 27.8% were caused by high fatigue, approximately 9.5% or 39 people were disabled. The purpose of the study was to determine the factors associated with job fatigue in employees at the Gorontalo Regency Health Office in 2022. The research design used Analytical Observational with cross sectional study approach. The population in the study was 143 people, the sample in the study used total sampling of 143 people recorded at the Gorontalo Regency Health Office. The results of the study of 143 samples found that there was no significant relationship between tenure and length of service with a p value of 0.183, 0.346. Workload and work stress have a relationship with job fatigue in employees at the Gorontalo Regency Health Office in 2022 with a p value of 0.043 and 0.034. Suggestion this research It is expected that agencies should conduct routine health checks to minimise the risk of health problems caused by workload.

Keywords; Length of Service; Job Fatigue; Tenure; Workload; Work Stress

Abstrak

World Health Organization (WHO) meramalkan bahwa yang menjadi penyakit pembunuh nomor 2 setelah penyakit jantung adalah perasaan lelah yang berat. Data mengenai kecelakaan kerja pada tahun 2016, 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. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2022. Desain



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

penelitian menggunakan Observasional Analitik dengan pendekatan cross sectional study. Populasi dalam penelitian sebanyak 143 orang, sampel dalam penelitian menggunakan total sampling berjumlah 143 orang yang tercatat di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo. Hasil penelitian dari 143 sampel ditemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dan lama kerja dengan nilai p value 0,183, 0,346. Beban kerja dan stres kerja ada hubungan dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2022 dengan nilai p value 0,043 dan 0,034. Saran pada penelitian ini diharapkan instansi agar melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk meminimalisir terjadinya risiko gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh beban kerja.

Kata kunci; Beban Kerja ; Kelelahan Kerja; Lama Kerja ; Masa Kerja ; Stress Kerja

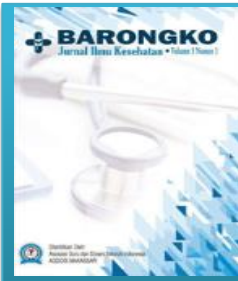
*Koresponden: Nurafni Suid

*Email: nurafnisuid@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Pembangunan ekonomi berbasis pada pemberdayaan sumber daya manusia yang produktif. Sumber daya manusia menjadi pusat perhatian karena merupakan modal dasar pembangunan dan kekuatan potensial dalam kegiatan ekonomi. Tenaga kerja yang merupakan subjek dan objek pembangunan harus benar-benar dilindungi haknya. Oleh karena itu diperlukan upaya-upaya peningkatan derajat kesehatan agar menghasilkan tenaga kerja yang sehat dan produktif (Tyas and Ikhsani, 2015).

Instansi pemerintah maupun swasta menuntut produktivitas kerja yang tinggi untuk



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Produktivitas kerja merupakan suatu akibat persyaratan kerja yang harus dipenuhi oleh pegawai untuk memperoleh hasil maksimal. Dalam pelaksanaannya, produktivitas kerja terletak pada faktor manusia sebagai pelaksana pekerjaan. Salah satu permasalahan kerja yang dapat menjadi pemicu terjadinya kecelakaan kerja adalah kelelahan. Kelelahan kerja merupakan 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 (Juliana, Camelia and Rahmiwati, 2018).

World Health Organization (WHO) meramalkan bahwa yang menjadi penyakit pembunuh nomor 2 setelah penyakit jantung adalah perasaan lelah yang berat. Kementerian tenaga kerja Jepang melakukan penelitian terhadap 12 ribu perusahaan dan melibatkan sekitar 16 ribu orang tenaga kerja yang dipilih secara random, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa 65% tenaga kerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan. Pada bagian produksi salah satu perusahaan di Indonesia telah dilakukan penelitian, hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala kelelahan yang dialami rata-rata pekerja adalah gejala sakit kepala, kaku di bahu serta nyeri punggung (WHO, 2022). Survei di negara maju melaporkan bahwa antara 10-50 % masyarakat pekerja mengalami kelelahan kerja. Kelelahan kerja dialami oleh 25% dari seluruh pekerja 3 wanita dan 20% pekerja pria. Dengan prevalensi kelelahan sekitar 20% diantara pasien yang datang membutuhkan pelayanan kesehatan (Lestari *et al.*, 2021).

Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan mencatat terjadi 157.313 kasus kecelakaan kerja sepanjang 2018 atau 40.273 kasus setiap hari. Dari jumlah itu, sebanyak 4.678 kasus (2,97%) berakibat kecacatan, dan 2.575 (1,64%) kasus berakhir dengan kematian. Setiap hari ada 12 orang ketenagakerjaan mengalami kecacatan dan tujuh orang peserta meninggal dunia dari 157.313 kecelakaan kerja tersebut 35% nya atau sekitar 55.059 orang mengalami kecelakaan kerja karena kelelahan dan 65% nya atau sekitar 102.253 orang mengalami kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor lainnya, seperti penyakit akibat kerja, *human error* dan tekanan kerja (BPJS Ketenagakerjaan, 2019).



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Kelelahan merupakan kejadian yang umum terjadi jika seseorang bekerja. Kelelahan merupakan suatu mekanisme yang dimiliki oleh tubuh untuk memberikan peringatan bahwa terjadi sesuatu hal yang mengganggu tubuh dan dapat pulih setelah dilakukan istirahat. Istilah kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu. Kelelahan menjadi indikator terjadinya gangguan kesehatan yang dialami tenaga kerja selama melakukan pekerjaan (Julianti *et al.*, 2022).

Dampak kelelahan kerja dapat menimbulkan efek baik dari jangka pendek maupun jangka panjang. Efek jangka pendek kelelahan kerja yaitu seseorang dapat memiliki kesulitan dalam berkonsentrasi, penilaian buruk dan pengambilan keputusan, kapasitas komunikasi interpersonal berkurang, koordinasi tangan- mata dan persepsi visual berkurang, kurangnya kewaspadaan, waktu reaksi lebih lambat serta berkurangnya memori (Mulyanda *et al.*, 2022).

Pegawai pemerintah adalah orang yang bekerja pada pemerintah (perusahaan dan sebagainya). Apabila suatu organisasi yang produktivitasnya relatif rendah dan tidak sesuai dengan yang diharapkan, maka melalui restrukturisasi, diharapkan organisasi akan mampu memberdayakan semua potensi yang ada, sehingga apabila seluruh potensi dapat diberdayakan secara optimal, maka diharapkan akan menghasilkan produktivitas organisasi secara optimal pula (Yasril *et al.*, 2022).

Survey awal telah dilakukan pada tanggal 20 September 2022 pada pegawai Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo terhadap 10 responden dengan memberikan kuesioner HARS. Diperoleh data dari 10 responden, 6 orang merasakan kelelahan fisik dan stres dalam bekerja, dikarenakan banyaknya tuntutan kerja yang harus dilakukan, kemudian responden banyak yang memiliki rangkap jabatan artinya memiliki program kerja yang lebih dari satu program. Kemudian 2 orang merasa lingkungan kerja kurang baik dikarenakan suasana kerja yang kurang efektif karena padatnya penghuni kantor dalam satu ruangan. Dan kurangnya sirkulasi udara dengan kapasitas ruangan yang kecil. Serta masih ada yang belum bisa bekerja sama dengan baik dalam bekerja sehingga produktivitas kerja tidak maksimal. Sedangkan 2 orang lagi merasa tidak ada masalah dengan kelelahan dalam bekerja karena sudah istirahat dengan cukup dan hanya memegang 1 (satu) program kerja.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada pegawai



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

yang bekerja di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo tahun 2022 yang merupakan instansi yang bergerak di bidang kesehatan. Dari pengambilan data awal melalui survei lokasi diperoleh bahwa jumlah pegawai yang bekerja di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo berjumlah 143 orang yang terdiri dari PNS 76 orang dan tenaga kontrak 67 orang. Jam kerja Di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo mulai dari jam 08.00-16.00 dengan jumlah 5 hari kerja. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo (Dinkes Kabupaten Gorontalo, 2022).

Berdasarkan teori dan masalah diatas, maka peneliti tertarik mengangkat judul ini dengan tujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2022.

II. METODE

Desain penelitian ini menggunakan observational analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September - Desember tahun 2024 di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pegawai yang bekerja di lingkungan Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo baik PNS maupun tenaga kontrak berjumlah 143 orang dimana teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sehingga sampel penelitian adalah keseluruhan jumlah populasi berjumlah 143 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024 diantaranya *reaction timer* sebagai penilaian kelelahan kerja pegawai, kuesioner masa kerja, lama kerja serta beban kerja, dan *Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* sebagai penilaian terhadap stress kerja yang dialami pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo. Analisis statistik menggunakan *chi square* dimana H_0 diterima jika nilai $p \leq 0,05$ dan nilai χ^2 hitung $> 3,841$ berarti dinyatakan ada hubungan yang signifikan secara statistik.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

- a. Umur

Tabel 1.
Distribusi Responden berdasarkan Umur
Pada Pegawai Di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024

Umur (Tahun)	n	%	Min	Max	Std. Dev
20-30 Tahun	29	20,3			
31-40 Tahun	48	33,6			
41-50 Tahun	47	32,9	1	4	0,95
51-60 Tahun	19	13,3			
Total	143	100,0			

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 143 responden di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, yaitu jumlah frekuensi umur tertinggi yaitu yang berumur dari 31-40 tahun sebanyak 48 orang (33,6%) dan yang terendah yaitu pada umur 51-60 tahun yaitu 19 orang (13,3%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 2.
Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin
Pada Pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024

Jenis Kelamin	n	%
Laki – Laki	41	28,7
Perempuan	102	71,3
Total	143	100,0

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 143 responden di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo jenis kelamin yang tertinggi adalah pegawai yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 102 orang (71,3%).

c. Pendidikan Terakhir

Tabel 3.
Distribusi Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir
Pada Pegawai Di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024

Pendidikan Terakhir	n	%
D3	23	16,1
D4	1	0,7
S1	86	60,1
S2	21	14,7
SMA	12	8,4
Total	143	100,0

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 143 responden di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo pendidikan terakhir yang tertinggi adalah pegawai yang berpendidikan S1 berjumlah 86 orang (60,1%) dan yang terendah yang berpendidikan D4 1 orang (0,7%).

d. Status Perkawinan

Tabel 4.
Distribusi Responden berdasarkan Status Perkawinan
Pada Pegawai Di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024

Status Perkawinan	n	%
Belum Menikah	12	8.4
Cerai	11	7.7
Menikah	120	83.9
Total	143	100.0

(Sumber : Data Primer. 2024)

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dari 143 responden di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo status perkawinan yang tertinggi adalah pegawai yang menikah berjumlah 120 orang (83,9%) dan yang terendah pegawai yang cerai berjumlah 11 orang (7,7%).

e. Status Kepegawaian

Tabel 5.
Distribusi Responden berdasarkan Status Kepegawaian
Pada Pegawai Di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024

Status Kepegawaian	n	%
Honor	49	34,3
PNS	94	65,7
Total	143	100,0

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa dari 143 responden di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo status kepegawaian yang tertinggi adalah pegawai yang berstatus PNS berjumlah 94 orang (65,7%).

2. Hasil Univariat

a. Tingkat Kelelahan Kerja

Tabel 6.
Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Kelelahan Kerja
Pada Pegawai Di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024

Tingkat Kelelahan Kerja	n	%
Normal	78	54,5
Lelah	65	45,5
Total	143	100,0

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa dari 143 responden, tingkat kelelahan kerja yang tertinggi adalah yang tingkatannya normal berjumlah 78 orang (54,5%).

b. Masa Kerja

Tabel 7.
Distribusi Responden berdasarkan Masa Kerja
Pada Pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024

Masa Kerja	n	%
Baru	35	24,5
Lama	108	75,5
Total	143	100,0

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa dari 143 responden di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo yang tertinggi yang masa kerjanya sudah lama berjumlah 108 orang (75,5%).

c. Lama Kerja

Tabel 8.
Distribusi Responden berdasarkan Lama Kerja
Pada Pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024

Lama Kerja	n	%
Tidak Berisiko (≤ 8 jam)	115	80,4
Berisiko (> 8 jam)	28	19,6
Total	143	100,0

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 4.8 diatas menunjukkan bahwa dari 143 responden di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo yang tertinggi yang lama kerjanya tidak berisiko ≤ 8 jam berjumlah 115 orang (80,4%).

d. Stress Kerja

Tabel 9.
Distribusi Responden berdasarkan Stres Kerja
Pada Pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024

Stres Kerja	n	%
Tidak Cemas	52	36,4
Cemas Ringan	78	54,5

Cemas Sedang	13	9,1
Total	143	100,0

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 9 diatas menunjukkan bahwa dari 143 responden di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo yang tertinggi yang mengalami cemas ringan berjumlah 78 orang (54,5%) dan yang terendah yang mengalami cemas sedang berjumlah 13 orang (9,1%).

e. Beban Kerja

Tabel 10.
Distribusi Responden berdasarkan Beban Kerja
Pada Pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024

Beban Kerja	N	%
Normal	87	60,8
Berlebihan	56	39,2
Total	143	100,0

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 10 diatas menunjukkan bahwa dari 143 responden di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo yang tertinggi yang beban kerjanya normal berjumlah 87 orang (65,8 %).

3. Hasil Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat adanya hubungan antara faktor yang merupakan variabel independen yaitu masa kerja, lama kerja, beban kerja, dan stress kerja, hasil selengkapnya dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja

Tabel 11.

Analisis Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja
Pada Pegawai Di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024

Masa Kerja	Tingkat Kelelahan Kerja				Jumlah		X^2 hitung p Value
	Normal		Lelah		n	%	
	n	%	n	%			
Baru	23	65,7	12	34,3	35	100,0	1,773 0,183
Lama	55	50,9	53	49,1	108	100,0	
Total	78	54,5	65	45,5	143	100,0	

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 4.11 menunjukkan bahwa dari 143 sampel pegawai yang masa kerjanya masih baru yang tertinggi yaitu yang tingkat kelelehannya normal berjumlah 23 orang (65,7%) sedangkan yang masa kerjanya sudah lama yang tertinggi yaitu yang tingkat kelelehannya normal berjumlah 55 orang (50,9%).

Hasil analisis data dengan menggunakan Uji Chi-square diperoleh nilai X^2 hitung 1,773 < nilai tabel $X^2_{3,84}$ dengan nilai P value (0,183) > $\alpha = 0,05$ yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo.

b. Hubungan Lama Kerja dengan Kelelahan Kerja

Tabel 12.

Analisis Hubungan Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja
Pada Pegawai Di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024

Lama Kerja	Tingkat Kelelahan Kerja				Jumlah		X^2 hitung p Value
	Normal		Lelah		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Berisiko (≤ 8 jam)	60	52,2	55	47,8	115	100,0	0,889
Berisiko (> 8 jam)	18	64,3	10	35,7	28	100,0	0,346

Total	78	54,5	65	45,5	143	100,0
-------	----	------	----	------	-----	-------

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan bahwa dari 143 sampel pegawai yang lama kerjanya ≤ 8 jam yang tertinggi yaitu yang tingkat kelelahannya normal berjumlah 60 orang (52,2%) sedangkan yang lama kerjanya > 8 jam yang tertinggi yaitu yang tingkat kelelahannya normal berjumlah 18 orang (64,3%).

Hasil analisis data dengan menggunakan Uji Chi-square diperoleh nilai X^2 hitung 0,889 $>$ nilai tabel X^2 3,84 dengan nilai P value (0,346) $> \alpha = 0,05$ yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo.

c. Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja

Tabel 13.

Analisis Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024

Beban Kerja	Tingkat Kelelahan Kerja				Jumlah		X^2 hitung p Value
	Normal		Lelah				
	n	%	n	%	n	%	
Berlebihan	53	60,9	34	39,1	87	100,0	3,914 0,043
Normal	25	44,6	31	55,4	56	100,0	
Total	78	54,5	65	45,5	143	100,0	

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 4.13 menunjukkan bahwa dari 143 sampel pegawai yang beban kerjanya berlebihan yang tertinggi yaitu yang tingkat kelelahannya normal berjumlah 53 orang (60,9%) sedangkan yang beban kerjanya normal yang tertinggi yaitu yang tingkat kelelahannya lelah berjumlah 31 orang (55,4%).

Hasil analisis data dengan menggunakan Uji Chi-square diperoleh nilai X^2 hitung 3,914 $<$ nilai tabel X^2 3,84 dengan nilai P value (0,043) $< \alpha = 0,05$ yang artinya H_0 ditolak H_a diterima bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja

dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo.

d. Hubungan Stress Kerja dengan Kelelahan Kerja

Tabel 14.

Analisis Hubungan Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja
Pada Pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo Tahun 2024

Stres Kerja	Tingkat Kelelahan Kerja				Jumlah		X^2 hitung p Value
	Normal		Lelah				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Cemas	29	55,8	23	44,2	52	100,0	5,841a 0,034
Cemas Ringan	46	59,0	32	41,0	78	100,0	
Cemas Sedang	3	23,1	10	76,9	13	100,0	
Total	78	54,5	65	45,5	143	100,0	

(Sumber : Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 4.14 menunjukkan bahwa dari 143 sampel pegawai yang tidak mengalami cemas yang tertinggi yaitu tingkat kelelahan kerjanya normal berjumlah 29 orang (55,8%), yang mengalami cemas ringan tertinggi yaitu tingkat kelelahan kerjanya normal berjumlah 46 orang (59,0%), sedangkan pegawai yang mengalami cemas sedang yang tertinggi yaitu tingkat kelelahan kerjanya lelah berjumlah 10 orang (76,9%). Hasil analisis data dengan menggunakan Uji Chi-square diperoleh nilai X^2 hitung 5,841a > nilai tabel X^2 3,84 dengan nilai P value (0,034) < α =0,05 yang artinya H_0 ditolak H_a diterima bahwa ada hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo.

B. Pembahasan

1. Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja

Masa kerja merupakan akumulasi waktu dimana pekerja telah menjalani pekerjaan tersebut. Semakin banyak informasi yang kita simpan, semakin banyak keterampilan yang kita pelajari, akan semakin banyak hal yang kita kerjakan. Masa kerja dapat mempengaruhi pekerja baik pengaruh positif maupun negatif. Pengaruh



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

positif terjadi bila semakin lama seorang pekerja bekerja maka akan berpengalaman dalam melakukan pekerjaannya. Sebaliknya pengaruh negatif terjadi bila semakin lama seorang pekerja bekerja akan menimbulkan kelelahan dan kebosanan. Semakin lama seorang pekerja bekerja maka semakin banyak pekerja terpapar bahaya yang ditimbulkan oleh lingkungan kerja tersebut (Dio Dirgayudha, 2018).

Hasil analisis data dengan menggunakan Uji Chi-square diperoleh nilai X^2 hitung $1,773 < \text{nilai tabel } X^2_{3,84}$ dengan nilai P value $(0,183) > \alpha = 0,05$ yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Yasril *et al.*, 2022) bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan produktivitas kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang dengan nilai p-value = 0,073.

Masa kerja dapat mempengaruhi terjadinya kelelahan karena pekerjaan yang dilakukan secara terus-menerus dapat berpengaruh terhadap mekanisme dalam tubuh yaitu sistem peredaran darah, pencernaan, otot, syaraf dan pernafasan. Upaya untuk mengendalikan kelelahan kerja pada masa kerja yang lama adalah dengan menurunkan beban kerja. Hal tersebut dapat dilakukan dengan melakukan rotasi kerja atau pergantian pekerjaan supaya produktivitas kerja dapat tercapai dengan baik yang mana menyesuaikan antara kapasitas kerja dengan tuntutan tugas yang dimiliki (Amalia and Widajati, 2019).

Menurut pendapat peneliti bahwa responden yang masa kerjanya >5 tahun yang mengalami kelelahan kerja karena pekerjaan yang mereka lakukan setiap harinya sehingga merasa bosan ditambah lagi dengan sering ada jam tambahan bekerja sedangkan responden yang masa kerjanya ≤ 5 tahun yang mengalami kelelahan kerja karena mereka belum terbiasa dengan jenis pekerjaan yang dilakukan sehingga merasa terbebani ditambah lagi dengan kondisi lingkungan pekerjaan serta jam kerja yang melebihi batas. Dalam penelitian ini juga ada responden yang sudah bekerja > 5 tahun dan ≤ 5 tahun yang tidak mengalami kelelahan kerja karena mereka baru



bergabung dalam pekerjaan ini tapi mereka sudah terbiasa dengan jenis pekerjaan yang berat dan mereka juga menikmati pekerjaan tersebut.

2. Hubungan Lama Kerja dengan Kelelahan Kerja

Lama kerja adalah lama pekerja melakukan pekerjaannya dalam sehari. Lamanya seseorang bekerja dengan baik dalam sehari pada umumnya 6-10 jam. Sisanya dipergunakan untuk kehidupan dalam keluarga dan masyarakat, istirahat, tidur, dan lain-lain (Maulana, Ginanjar and Masitha Arsyati, 2021). 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 (Pratama and Wijaya, 2019).

Hasil analisis data dengan menggunakan Uji *Chi-square* diperoleh nilai X^2 hitung $0,889 >$ nilai tabel X^2 $3,84$ dengan nilai P value $(0,346) > \alpha = 0,05$ yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo.

Berdasarkan pendapat peneliti bahwa tidak ada hubungannya lama kerja dengan kelelahan kerja karena responden yang lama kerjanya ≤ 8 jam lebih banyak daripada yang lama kerjanya > 8 jam. Hal ini dikarenakan waktu kerja yang sesuai sehingga para pekerja dapat beristirahat dengan cukup untuk menjaga kekuatan fisiknya dalam bekerja.

Namun ada beberapa pegawai yang lama kerjanya lebih dari 8 jam dikarenakan tanggung jawab pegawai tersebut sehingga mengharuskan mereka untuk pulang lewat dari jam kerja. Pegawai yang lama kerjanya lebih dari 8 jam mengalami kelelahan karena lamanya waktu bekerja berlebih daripada pekerjaan lain sehingga dapat meningkatkan human error atau kesalahan kerja karena kelelahan yang meningkat dan jam istirahat yang berkurang. Pekerja dengan waktu kerja diatas normal didominasi oleh pekerja yang mengalami kelelahan kerja berat lamanya waktu kerja seseorang akan mempengaruhi produktivitas kerjanya, istirahat yang kurang dan



durasi lama tidur yang kurang menjadikan salah satu penyebab kelelahan kerja pada karyawan sehingga produktivitas sedikit menurun. Lama kerja yang lebih dari 8 jam perhari dapat mengurangi waktu istirahat sehingga dapat memunculkan risiko terjadi kelelahan pada pekerja. Waktu istirahat dan waktu bekerja yang proposional dapat menurunkan derajat kelelahan pekerja, lama dan ketepatan waktu beristirahat sangat berperan dalam mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja.

3. Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja

Beban kerja merupakan tuntutan tugas dan upaya antara kapasitas dan kemampuan kerja yang dilakukan bersifat fisik dan mental dengan beban yang berbeda-beda. Beban kerja fisik berhubungan dengan kemampuan fisik seseorang dan beban kerja mental berhubungan dengan kondisi psikologis seseorang. Pengukuran beban kerja di sebuah perusahaan dalam suatu pekerjaan perlu dilakukan, hal ini karena beban yang berlebih mengakibatkan energi yang keluar juga berlebih maka dapat menimbulkan overstress, sedangkan understress timbul apabila pembebanan ringan sehingga dapat memicu rasa bosan dan jenuh (Wahyuni, 2019). Perlu diupayakan tingkat pembebanan yang optimal dan sesuai untuk meminimalisir kejadian-kejadian yang tidak diinginkan dan berdampak buruk pada pekerja maupun perusahaan, seperti stress, penyakit akibat kerja, sampai kecelakaan kerja (Srie Wulandari, 2017).

Hasil analisis data dengan menggunakan Uji Chi-square diperoleh nilai X^2 hitung 3,014 < nilai tabel X^2 3,84 dengan nilai P value (0,043) < $\alpha = 0,05$ yang artinya H_0 ditolak H_a diterima bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Julianti *et al.*, 2022) bahwa nilai P value 0,267 yang artinya tidak ada hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa ada responden yang beban kerjanya normal dan mengalami kelelahan kerja karena beban kerja yang berhubungan dengan fisik terlalu membebani selain itu juga akibat asupan energi yang kurang dan kategori



beban kerja ringan yang tidak mengalami kelelahan kerja karena mereka merasa nyaman dengan pekerjaan yang mereka kerjakan serta terbiasa dengan aktifitas pekerjaan yang dilakukan. Pada penelitian ini juga ada responden yang beban kerjanya berlebihan karena jam berlebih, beban kerja pekerjaan yang ditanggung serta faktor umur yang mempengaruhi ketahanan fisik seseorang dalam melakukan pekerjaan dan kategori beban kerja berat yang tidak mengalami kelelahan kerja karena dipengaruhi oleh faktor umur yang masih muda sehingga memiliki ketahanan fisik yang masih baik serta faktor asupan energi yang memenuhi sebelum melakukan aktivitas pekerjaan.

4. Hubungan Stress Kerja dengan Kelelahan Kerja

Stres adalah segala rangsangan atau aksi dari tubuh manusia baik yang berasal dari luar maupun dari dalam tubuh itu sendiri yang dapat menimbulkan bermacam-macam dampak yang merugikan mulai dari menurunkan kesehatan sampai kepada dideritanya suatu penyakit. Stres kerja adalah suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam (Yasril *et al.*, 2022).

Hasil analisis data dengan menggunakan Uji Chi-square diperoleh nilai X^2 hitung 5,841a > nilai tabel X^2 3,84 dengan nilai P value (0,034) < $\alpha = 0,05$ yang artinya H_0 ditolak H_a diterima bahwa ada hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Widyasturi bahwa nilai p value 0,000 yang artinya ada hubungan stress kerja dengan kelelahan kerja.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa ada beberapa pekerja yang mengalami stres kerja berat, namun sebagian besar dari pekerja mengalami stres kerja sedang. Hal ini disebabkan karena setiap pekerja memiliki jenis pekerjaan yang berbeda satu sama lain sesuai dengan tupoksi dan jabatannya masing – masing. Selain itu setiap kegiatan yang dilakukan masih menggunakan tenaga manusia dalam penyelesaiannya. Responden yang mengalami stress juga di pengaruhi oleh factor luar pekerjaan seperti masalah di luar kantor misalnya masalah pekerjaan yang dicampuradukkan dengan



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

masalah pribadi, kurangnya dukungan dari pasangan hidup, dan stres memiliki dua atau lebih pekerjaan. Hal ini dapat memicu terjadinya kelelahan secara mental. Penyebab lain juga karena faktor interpersonal yang dapat menyebabkan hasil kerja menurun, dukungan sosial buruk, persaingan tidak sehat, dan kecemburuan social.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap pegawai yang bekerja di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo didapatkan bahwa :

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo.
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo.
3. Ada hubungan ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo.
4. Ada hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai di Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo.

B. Saran

Diharapkan instansi agar melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk meminimalisir terjadinya risiko gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh beban kerja, bagi pekerja agar lebih memperhatikan keselamatan dan kesehatan serta waktu yang telah diberikan kepada pekerja untuk mengurangi terjadinya kelelahan kerja dan diharapkan peneliti yang akan melaksanakan penelitian agar menambahkan beberapa variabel lain yang juga memiliki kaitan erat terhadap kelelahan kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pembimbing serta penguji yang telah membantu dalam menyempurnakan penelitian ini, serta kepada seluruh pihak yang terlibat langsung maupun tidak langsung pada penyusunan penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

1. Amalia, I. And Widajati, N. (2019) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Unit Pengerolan Besi', *Journal Of Health Science And Prevention*, 3(1), Pp. 16–24. Available At: <https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i1.147>
2. BPJS Ketenagakerjaan (2019) *Profil Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Nasional Indonesia Tahun 2022*.
3. Dio Dirgayudha (2018) 'Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pembuat Tahu Di Wilayah Kecamatan Ciputat Dan Ciputat Timur', *Skripsi*, 5(1), Pp. 33–43.
4. Juliana, M., Camelia, A. And Rahmiwati, A. (2018) 'Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Risk Factors Analysis For Fatigue In Production Departement Employees Of Pt. Arwana Anugrah Keramik , Tbk', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), Pp. 53–63.
5. Julianti, A. *Et Al.* (2022) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bengkel Toyota Di Pt. Hadji Kalla Cabang Urip Sumohardjo', *Window Of Public Health Journal*, 3(2), Pp. 380–388. Available At: <https://doi.org/10.33096/woph.v3i2.399>
6. Lestari *Et Al.* (2021) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Psikososial Karyawan Bagian Rotary 9 Feet Di Pt Sumber Graha Sejahtera Luwu Tahun 2021', *An Idea Health Journal*, 1(02), Pp. 155–158. Available At: <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i02.44>
7. Maulana, R., Ginanjar, R. And Masitha Arsyati, A. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Hubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Bus Antar Kota Antar Provinsi (Akap) Pt Eka Sari Lorena Transport Tbk Bogor Tahun 2020', *Promotor*, 4(5), Pp. 436–446. Available At: <https://doi.org/10.32832/pro.v4i5.5656>
8. Pratama, M.A. And Wijaya, O. (2019) 'Hubungan Antara Shift Kerja, Waktu Kerja Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Pada Pekerja Pt. Pamapersada Sumatera Selatan', *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), Pp. 1–10.
9. Srie Wulandari (2017) 'Analisis Beban Kerja Mental, Fisik Serta Stres Kerja Pada Perawat Secara Ergonomi Di Rsud Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi', *Faculty Of Economic Riau University, Pekanbaru, Indonesia*, 4(1), Pp. 1–13.
10. Tyas, A.A.W.P. And Ikhsani, K.T.W. (2015) 'Sumber Daya Alam & Sumber Daya Manusia Untuk Pembangunan Ekonomi Indonesia', *Forum Ilmiah*, 12(1), Pp. 1–15.
11. Wahyuni, D. (2019) 'Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Di Pt. Antam Tbk. Ubpp Logam Mulia', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), Pp. 73–79. Available At: <http://journal.thamrin.ac.id/index.php/jik/article/view/219>
12. WHO (2022) *World Health Statistics World Health*, 1-177.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

13. Yasril, A.I. *Et Al.* (2022) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Produktivitas Kerja Pada Pegawai Di Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang Tahun 2021 Factors Related To Work Productivity Of Employees In The Health Department Padang Panjang City In 2021 Informasi Artikel Abstrak', *Journal Of Industrial Hygiene And Occupational Health*, 6(2), Pp. 80–93. Available At: <http://Ejournal.Unida.Gontor.Ac.Id/Index.Php/Jihoh>