

# GAMBARAN KELELAHAN KERJA KARYAWAN DI WARUNG GALAXY BANJARMASIN TAHUN 2021

**Khairi Fajriani<sup>1</sup>, Achmad Rizal<sup>2</sup>, Eddy Rahman<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari, 14070198

<sup>2</sup>Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari, 1103079101

<sup>3</sup>Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al-Banjari, 1121098601

E-mail: Khairifajriani26@gmail.com

## ABSTRAK

Salah satu faktor yang mempengaruhi produktivitas tenaga kerja adalah kelelahan. Kelelahan dalam bekerja akan menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan dalam bekerja. Umumnya kelelahan ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk berkerja yang dapat dipengaruhi oleh intensitas dan lama kerja fisik, keadaan lingkungan, sebab sebab mental, serta waktu istirahat. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran kelelahan kerja pada karyawan Warung Galaxy Banjarmasin Tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan adalah metode wawancara melalui kuesioner dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* dengan memilih sampel seluruh tenaga kerja yaitu 10 orang responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran kelelahan pekerja pada karyawan Warung Galaxy Banjarmasin dikategorikan mengalami kelelahan sebanyak 6 responden (60%) dari seluruh sampel. Perolehan skor dari umur muda yang mengalami kelelahan sebanyak 5 responden (55,6%) umur tua dan yang mengalami kelelahan 1 responden (100%), dari masa kerja baru yang mengalami kelelahan sebanyak 1 responden (20%), masa kerja lama 5 responden (100%), dari Indeks Massa Kerja di bawah normal 3 responden (75%), normal 2 responden (20%) dan obesitas 1 responden (10%), dan dari Beban kerja berat 6 responden (40%). Dari hasil penelitian ini maka disarankan kepada karyawan untuk bisa menerapkan pola hidup sehat serta mengatur pola makan. Selain itu peningkatan motivasi serta istirahat yang cukup guna mengurangi tingkat kelelahan dan meningkatkan produktifitas kerja.

**Kata Kunci** : Kelelahan Kerja, Faktor penyebab kelelahan

## DAFTAR PUSTAKA

- Dina, Zuhriyah & Fitri.(2015). *Hubungan antara Kesusakan dengan Kelelahan Akibat Kerja pada Karyawan Bagian Penjahitan Perusahaan Konveksi PT. Mondian Klaten, JawaTengah*. Semarang:Universitas Diponegoro. 2007.
- Dio rahmanu. (2014). *Gambaran Kelelahan Kerja pada Pembuat Tahu di kota Medan*.
- Fais, N. (2015). *Faktor faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian operator SPBU di kecamatan Ciputat tahun 2015*. SKRIPSI.
- Januar Atiqoh. (2014). *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan KelelahanKerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang, 2015*.
- Muizzudin, A. (2013). *Hubungan Antara Kelelahan Kerja dengan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja bagian Tenun di PT. Alkatex tegal*.SKRIPSI, FKM,Universitas Negeri Semarang 2013.
- Utami, A. R. D. (2012). *Hubungan Antara Beban Kerja Dan Intensitas Kebisingan Dengan Kelelahan Pada Tenaga Kerja Pemeliharaan Jalan Cisalak Kotabima Cv Serayu Indah Cilacap*.Universitas Negeri Semarang.
- Setyawati. (1994). *Kelelahan Kerja Kronis : Kajian Terhadap Perasaan Kelelahan Kerja, Penyusunan Alat Ukur serta Hubungannya dengan Waktu Reaksi dan Produktivitas Kerja*. Disertasi, Program Pascasarjana UGM, Yogyakarta.
- Tarwaka. 2010. *Ergonomi Industri*, Surakarta, Harapan Press.

- Tarwaka. 2008. *Manajemen dan Implementasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Tempat Kerja*, Surakarta, Harapan Press.
- Musyahidah. 2011. *Gambaran Motivasi Kerja Dalam Pelaksanaan K3 di Unit Produksi PT. Katingan Timber Celebes tahun 2011*.Makassar : UIN Alauddin.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Oentoro, S. 2004. *Kampanye Atasi Kelelahan Mental dan Fisik*. UI Press : Jakarta
- Purnamasari & Dyah Umiyarni & Nur Ulfah. 2011. *Pengaruh Konsumsi Energi dan Protein Terhadap Kelelahan Pada Pekerja Wanita di Industri Bulu Mata Palsu*. Purwokerto : Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Jurusan Kesehatan Masyarakat FKIK Unsoed.
- Sukmal Fahri & Eko Pasha. 2010. *Kebisingan dan Tekanan Panas dengan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bagian Drilling Pertamina EP*.Jambi Politeknik Kesehatan Jambi Prosiding Seminar Nasional Unimus 2010.
- Tarwaka, 2004. *Ergonomi untuk Keselamatan Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA Press.
- Widodo,S. 2008. Skripsi. *Penentuan Lama Waktu Istirahat Berdasarkan Beban Kerja Dengan Pendekatan Fisiologis*. Surakarta : Tugas AkhirJurusan teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah.
- Winwood P.C. & Winefield A.H. & Lushington K. 2006. *Work-related fatigue and recovery: the contribution of age, domestic responsibilities and shiftwork*. Australia : Journal of Advanced Nursing.