

DETERMINAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PELAYANAN TEKNIK PT. PLN KABUPATEN TABALONG

DETERMINANT OF WORK FATIGUE IN ENGINEERING SERVICE WORKERS PT. PLN REGENCY OF TABALONG

Bitasyuqinah¹, Meilya Farika Indah², Nuning Irnawulan Ishak³

FKM Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari
Jl. Adhyaksa No. 2 Kayu Tangi - Banjarmasin
Email : bitasyuqinah@gmail.com

Abstrak

Kelelahan kerja mengandung resiko dimana pekerja yang bekerja dalam keadaan lelah memiliki kecenderungan penurunan dalam kemampuan fisik serta psikis dapat berdampak pada tidak hati-hati dan tidak teliti dalam melakukan pekerjaan sehingga dapat menyebabkan kecelakaan kerja pada diri sendiri juga orang lain. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan usia, kualitas tidur, status gizi dan masa kerja dengan kelelahan kerja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, jenis penelitian survei analitik menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dengan responden sebanyak 56 orang. Teknik pengambilan sampel *Total sampling*. Analisis statistik uji *Chi Square* dengan menggunakan instrumen kuesioner. Hasil penelitian didapatkan bahwa paling banyak yang mengalami kelelahan kerja sedang yaitu 30 (53,5%) orang. Ada hubungan usia ($p=0,000$), kualitas tidur ($p=0,038$) dan masa kerja ($p=0,049$) dengan kelelahan kerja. Sedangkan status gizi tidak berhubungan dengan kelelahan kerja. Disarankan agar memberikan penyuluhan berkaitan dengan pentingnya tidur cukup dan berkualitas bagi pekerja sehingga memiliki kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci : Kelelahan kerja, usia, kualitas tidur, masa kerja

Abstract

Fatigue contains a risk of danger that can affect the occurrence of occupational accidents, where workers working in a tired state have a tendency to decline in physical and psychic abilities that can have an impact on the Not careful and are not thorough in doing the work so that it can cause accidents to work on yourself even others. Research objectives to know the relationship between age, sleep quality, nutritional status and work period with fatigue. This research is a quantitative study, the type of analytical survey research using a Cross sectional approach with respondents as much as 56 people. Total sampling technique. Chi Square test statistical analysis using questionnaire instruments. The results of the study gained that the most experienced moderate fatigue was 30 (53.5%) People. There is an age relationship ($P = 0,000$), the quality of sleep ($P = 0,038$) and the working period ($P = 0,049$) with work fatigue. While nutritional status is not related to work fatigue. It is advisable to provide counseling in relation to the importance of adequate sleep and quality for workers so that it has good sleep quality.

Keywords: Fatigue, age, sleep quality, working perio

PENDAHUALUAN

Kelelahan merupakan suatu mekanisme dari perlindungan tubuh agar dapat terhindari dari kerusakan yang berlebih sehingga dapat terjadi pemulihan setelah beristirahat. Kelelahan menunjukkan kondisi seseorang yang berbeda-beda setiap individu akan tetapi semua bermuara pada hilangnya efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan didalam tubuh (Tarwaka, 2010). Kelelahan kerja adalah masalah yang harus mendapat perhatian khusus dalam semua jenis pekerjaan, baik formal maupun informal yang dapat menimbulkan kelelahan kerja. Menurunnya kinerja seseorang maka sama artinya dengan menurunnya produktivitas kerja para pekerja. Apabila tingkat produktivitas kerja seorang pekerja terganggu atau mengalami masalah yang dapat disebabkan oleh faktor kelelahan fisik maupun psikis sehingga akibat yang ditimbulkan akan dapat dirasakan oleh perusahaan berupa penurunan hasil produktivitas perusahaan (Khairunsyah, 2019).

Kelelahan juga dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam tubuh seseorang, seperti; usia, jenis kelamin, status gizi, masa kerja serta kondisi fisik atau kesehatan. Kelima faktor itu dapat juga dipengaruhi oleh faktor eksternal (pekerjaan), seperti; organisasi dan lingkungan kerja (Syahril, 2015).

Usia merupakan faktor juga dapat mempengaruhi kemampuan bekerja seorang individu. Pemakaian energy berlebih pada kondisi dari kerja otot untuk setiap orang itu berbeda, salah satunya yaitu faktor usia. Kerja otot yang memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan kebutuhan kalori pada seseorang dan salah satunya adalah dengan kebutuhan akan *Basal Metabolic Rate (BMR)* atau metabolisme basal. Metabolisme basal merupakan jumlah energi yang telah digunakan dalam proses mengolah bahan makanan dan oksigen menjadi energy

mempertahankan tubuh. Metabolisme basal seorang anak akan berbeda dengan orang dewasa, karena anak-anak membutuhkan energi yang lebih banyak pada masa pertumbuhannya. Dengan kata lain, faktor usia dapat mempengaruhi metabolisme basal seorang individu tersebut. Sehingga semakin tua individu tersebut maka metabolisme basal tersebut akan semakin menurun mudah mengalami kelelahan (Medianto, 2017).

sehingga seseorang tersebut tidak akan memperlihatkan perasaan yang lelah, gelisah, lesu, mata perih, kehitaman di sekitar mata, perhatian terpecah-pecah, kelopak mata bengkak, sering menguap atau mengantuk dan sakit kepala.

Status gizi berpengaruh pada produktivitas dan efisiensi kerja karena dalam melakukan pekerjaan tubuh memerlukan energi, apabila kekurangan baik secara kualitatif ataupun kuantitatif maka kapasitas kerja akan terganggu (Syahril, 2015).

Masa kerja yaitu panjangnya waktu tenaga kerja bekerja yang dihitung mulai dari pertama kali masuk kerja. Pengalaman kerja seseorang dapat mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja, semakin lama seseorang bekerja maka selama itu pula perasaan jenuh akan pekerjaannya dapat berpengaruh pada tingkat kelelahan yang bisa dialami oleh pekerja (Medianto, 2017).

Tim Nasional Pekerja PLN telah mengumpulkan data tahun 2019 dan tercatat sudah sebanyak 52 kasus kecelakaan kerja yang terjadi pada pekerja *Outsourcing* (OS) PLN dengan rincian 31 orang meninggal dan 25 orang yang terserum/luka bakar/jatuh dimana terdapat salah satu kasus kecelakaan yang terjadi diakibatkan dari kelelahan (Koran Perdjoengan, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pekerja PT. PAMA PERSADA Sumatera Utara Tahun 2019 menunjukkan bahwa ada hubungan antara

shift kerja, waktu kerja dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja.

PT. PLN (Persero) merupakan salah satu dari perusahaan BUMN yang menangani semua aspek kelistrikan di Indonesia. PT. PLN (Persero) adalah penyedia utama kebutuhan tenaga listrik di negeri ini yang dituntut selalu meningkatkan kinerja serta pelayanan kepada konsumen dimana kebutuhan tenaga listrik sudah tidak bisa lagi dipisahkan dari aktivitas sehari-hari. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut maka diperlukan teknologi dan sumber daya manusia (SDM) yang baik juga dapat bekerja pada bidangnya masing-masing.

PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung merupakan Unit Induk Wilayah Kalimantan Selatan dan Kalimantan Tengah. Unit Pelaksana Pelayanan Pelanggan (UP3) Barabai, PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung melayani kurang lebih 66.628 pelanggan yang tersebar di wilayah Kabupaten Tabalong dan sebagian Kabupaten Barito Timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan jenis penelitian menggunakan metode survei analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan tersebut terjadi. Berdasarkan pendekatannya, penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional* (potong lintang) yaitu penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara melakukan pendekatan, observasi dan atau pengumpulan data sekaligus pada satu waktu untuk mendapatkan hubungan faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja (*fatigue*) pada pekerja pelayanan teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung tahun

2020. Populasi pada penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling* semua pekerja pelayanan teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung tahun 2020 sebanyak 56 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Dan Pembahasan Dan Analisis Univariat

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

Variabel Penelitian	F	%
Kelelahan Kerja		
1. Ringan	17	30,4
2. Sedang	30	53,5
3. Berat	9	16,1
Usia		
1. Muda	22	39,3
2. Tua	34	60,7
Kualitas Tidur		
1. Baik	23	41,1
2. Buruk	33	58,9
Status Gizi		
1. Kurus	11	19,6
2. Normal	20	35,7
3. Gemuk	25	44,7
Masa Kerja		
1. Baru	20	35,7
2. Lama	36	64,3
Total	56	100

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa pekerja Pelayanan Teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung Tahun 2020 mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 17 orang, kelelahan kerja sedang sebanyak 30 orang dan kelelahan berat sebanyak 9 orang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa seluruh pekerja Pelayanan Teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung Tahun 2020

mengalami kelelahan kerja dengan tingkat yang berbeda-beda. Kelelahan kerja yaitu keadaan yang dapat disertai penurunan efisiensi juga ketahanan dalam bekerja. Kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda pada setiap individu, tetapi semua bermuara pada kehilangannya efisiensi, penurunan pada kapasitas kerja dan kelelahan merupakan mekanisme perlindungan didalam tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan yang lebih lanjut sehingga akan terjadi pemulihan (Umyati, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa usia pekerja Pelayanan Teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung diketahui bahwa sebagian besar pekerja yang ada adalah pekerja berusia tua (≥ 30 Tahun) yaitu sebanyak 34 orang (60,7%). Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa sebagian besar pekerja berusia diatas 30 tahun. Usia adalah lamanya seseorang individu yang terhitung mulai sejak dilahirkan hingga saat beberapa tahun, semakin bertambahnya usia maka tingkat pematangan dan ketuaan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan berkerja mulai dari segi kepercayaan yang lebih dewasa akan lebih percaya daripada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya (Alcantara PM, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa kualitas tidur pekerja Pelayanan Teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung diketahui bahwa sebagian besar pekerja mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 33 orang (58,9%). Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa pekerja sebagian besar kualitas tidurnya termasuk dalam kategori buruk. Kurang berkualitاسnya waktu tidur seseorang sehingga dapat beresiko menyebabkan kelelahan kerja. Salah satu yang dapat menjadi penyebab kelelahan merupakan gangguan tidur (*sleep disruption*) yang antara lain dapat

dipengaruhi oleh kurangnya waktu tidur dan gangguan pada *circadian rhythms* akibat *jet lag* atau *shift* kerja. Ritme sirkadian juga mempengaruhi perilaku dan pola fungsi biologis utama, misalnya suhu tubuh, siklus tidur-bangun, tekanan darah, denyut jantung, ekskresi hormone, kemampuan sensorik serta suasana hati (Hidayat, 2006).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menyatakan status gizi pekerja Pelayanan Teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung diketahui bahwa sebagian besar pekerja berstatus gizi gemuk ($>25,0 \text{ kg/m}^2$) sebanyak 25 orang (44,7%). Keadaan gizi yang merupakan salah satu ciri dari kesehatan yang baik, sehingga tenaga kerja yang produktif dapat terwujud. Keadaan gizi yang baik maka akan memiliki kapasitas kerja serta ketahanan tubuh yang lebih baik, begitu sebaliknya. Pada keadaan gizi yang buruk, dengan beban kerja yang cukup berat maka dapat mengganggu kinerja serta menurunkan efisiensi juga ketahanan tubuh sehingga pekerja mudah terserang penyakit serta mempercepat timbulnya kelelahan kerja. Status gizi dapat diketahui dengan menilai nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang tersebut (Almatsier, 2001).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menyatakan hasil bahwa masa kerja pada pekerja Pelayanan Teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung diketahui bahwa sebagian besar pekerja yang ada adalah pekerja lama sebanyak 36 orang (64,3%) dengan masa masa kerja yang tergolong lama (≥ 5 Tahun). Masa kerja merupakan suatu kurun waktu lamanya tenaga kerja bekerja di suatu tempat. Masa kerja juga dapat mempengaruhi baik itu kinerja positif maupun kinerja negatif, akan memberikan pengaruh yang positif pada suatu kinerja personal karena dengan bertambahnya masa kerja maka pengalaman pekerja dalam melaksanakan tugasnya akan semakin bertambah. Sebaliknya dapat

menimbulkan pengaruh negatif jika semakin bertambahnya masa kerja maka akan muncul kebiasaan pada pekerja,

seperti kebiasaan tidak menggunakan Alat Pelindung Diri (Suma'mur, 2013).

B. Hasil dan Pembahasan Analisis Bivariat

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat

Variabel	Kelelahan Kerja						Total		P-value
	Ringan		Sedang		Berat		F	%	
	F	%	F	%	F	%			
Usia									
Muda	14	63,6	6	27,3	2	9,1	22	100	0,000
Tua	3	8,8	24	70,6	7	20,6	34	100	
Total	17	30,4	30	53,5	9	16,1	56	100	
Kualitas Tidur									
Baik	7	30,4	9	39,1	7	30,5	23	100	0,038
Buruk	10	30,3	21	63,6	2	6,1	33	100	
Total	17	30,4	30	53,5	9	16,1	56	100	
Status Gizi									
Kurus + Normal	16	51,6	13	41,9	2	6,5	31	100	0,000
Gemuk	1	4,0	17	68,0	7	28,0	25	100	
Total	17	30,4	30	53,5	9	16,1	56	100	
Masa Kerja									
Baru	10	47,6	7	33,3	4	19,1	21	100	0,049
Lama	7	20,0	23	65,7	5	14,3	35	100	
Total	17	30,4	30	53,5	9	16,1	56	100	

Sumber : Data Primer, 2020

Hubungan usia dengan kelelahan kerja (*fatigue*) pada pekerja pelayanan teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung Tahun 2020 berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai $p\text{-value}=0,000$ yaitu dibawah $\alpha=0,05$ ($p < \alpha = 0,05$) dengan demikian maka ada hubungan yang bermakna pada usia dengan kelelahan kerja.

Pekerjaan yang dijalankan oleh pekerja pelayanan teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung sebagian besar dilakukan di

lapangan, dimana pekerjaan selalu di ketinggian sehingga membutuhkan tenaga yang besar. Pekerja dengan kategori usia tua akan cepat mengalami kelelahan selama bekerja, semakin tua usia seseorang maka akan semakin menurun tingkat kekuatan fisiknya sehingga mempengaruhi produktivitas saat bekerja.

Dalam penelitian ini terdapat hubungan antara usia dengan kelelahan kerja dikarenakan pada seseorang dengan kategori tua maka perubahan pada jaringan tubuh, dimana semakin tua usia seseorang maka dapat menyebabkan

semakin berkurangnya pula kekuatan serta ketahanan didalam tubuh sehingga akan lebih cepat mengalami kelelahan. Kemampuan fisik maksimal pada seseorang dicapai pada usia antara 25-29 tahun dan akan terus menurun seiring dengan bertambahnya usia seseorang tersebut (Faiz, 2014).

Penelitian ini juga sejalan dengan (Medianto, 2017) yang menyatakan ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada penelitian yang berjudul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang” dengan P *value* 0,000. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan (Amin et al., 2019) yang menyatakan adanya hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Umur Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Lapangan PT. Pelabuhan Indonesia IV (Persero) Cabang Bitung” dengan P *value* 0,000.

Hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja (*fatigue*) pada pekerja pelayanan teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung Tahun 2020 berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p-value*=0,038 yaitu dibawah $\alpha=0,05$ ($p < \alpha = 0,05$) dengan demikian terdapatnya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja.

Faktor yang menyebabkan banyaknya pekerja pelayanan teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung yang kurang menjaga kualitas tidurnya sehingga mengakibatkan kelelahan kerja, karena mereka harus membagi waktu untuk bekerja di lapangan

dengan jam kerja yang terkadang tidak sesuai dengan jadwal *shift* kerja dan beristirahat. Ketika pekerja memiliki waktu luang untuk beristirahat mereka menggunakannya untuk mengobrol dengan teman, bermain *game* dan mengerjakan kegiatan lainnya sehingga menyita waktu istirahat. Sebaiknya pekerja menggunakan waktu untuk beristirahat, karena apabila hal tersebut dilakukan secara terus-menerus akan dapat menimbulkan gangguan lain pada tubuh yaitu kelelahan kronis dan dapat membahayakan kesehatan karena secara umum kebutuhan tidur orang dewasa berkisar 7 – 8 jam perhari, di harapkan pekerja agar dapat mengatur jam istirahatnya dan jam tidur dengan baik.

Ritme sirkadian juga mempengaruhi perilaku dan pola fungsi biologis utama, misalnya suhu tubuh, siklus tidur-bangun, denyut jantung, tekanan darah, ekskresi hormone, kemampuan sensorik dan suasana hati. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan yang lelah, gelisah, lesu, mata perih, kehitaman di sekitar mata, perhatian terpecah-pecah, kelopak mata bengkak, sering menguap atau mengantuk dan sakit kepala (Hidayat, 2006).

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Fatmala, 2019) yang menyatakan ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada penelitian yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Siswa BO (*Basic Operator*) PT. BUMA Kabupaten Tabalong Tahun 2019” dengan P *value* 0,022. Hasil penelitian ini pun sejalan dengan (Yasnani & Afa, 2016) yang

menyatakan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada penelitian yang berjudul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pengemudi Truk Tangki Di Terminal BBM PT. Pertamina (Persero) Kec. Latambaga Kab. Kolaka Tahun 2016” dengan *P value* 0,013.

Hubungan status gizi dengan kelelahan kerja (*fatigue*) pada pekerja pelayanan teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung Tahun 2020 berdasarkan hasil uji statistik *chi square* status gizi tidak memenuhi syarat karena terdapat 4 cells (44,4%) dimana nilai *expected* kurang dari 5 dan lebih dari 20% yang berarti tidak sesuai dengan aturan yang berlaku pada uji *Chi Square*. Sehingga dilakukan penggabungan *cells* antara kategori kurus dan normal. Sehingga dari hasil uji *chi square* menunjukkan *P value* $> \alpha$ 0,05 tersebut diketahui bahwa status gizi pekerja tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kelelahan kerja.

Status gizi pada pekerja pelayanan teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung tidak berpengaruh terhadap kelelahan kerja. Dimana status gizi yang normal sangat membantu tenaga kerja dalam melaksanakan pekerjaannya. Kebutuhan gizi pekerja yang tercukupi dapat menghasilkan energy sehingga tidak akan kekurangan energy dalam bekerja yang dapat menyebabkan terjadinya kelelahan. Apabila asupan kalori yang tidak sesuai dengan kebutuhan maka pekerja tersebut akan merasakan lebih cepat lelah, dibandingkan dengan pekerja dengan asupan gizi yang memadai.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Utomo, 2020) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada penelitian yang berjudul “Analisis Kebisingan, Penerangan, Iklim Kerja, Getaran Mekanis, Masa Kerja dan Status Gizi Terhadap Kelelahan Kerja Pada Karyawan di PT. ISKANARTEX” dengan *P value* 0,475. Penelitian ini juga sejalan dengan (Kaunang et al., 2019) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada penelitian yang berjudul “ Hubungan Antara Beban Kerja Fisik dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di PT. Industri Kapal Indonesia (Persero) Kota Bitung” dengan *P value* 1,000.

Hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja (*fatigue*) pada pekerja pelayanan teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung Tahun 2020 berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p-value* = 0,049 dibawah $\alpha=0,05$ ($p < \alpha = 0,05$) dengan demikian adanya hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kelelahan kerja.

Proporsi pekerja pelayanan teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung cukup jauh berbeda antara masa kerja baru dan lama. Hal ini dikarenakan pekerja dengan masa kerja baru merupakan pekerja kontrak yang bekerja 1 sampai 4 tahun yang dipindah tugaskan dari wilayah lainnya.

Masa kerja merupakan waktu yang dihitung berdasarkan pada tahun pertama bekerja. Semakin lama seseorang bekerja maka semakin tinggi pula resiko tingkat

kelelahan yang dapat dialami dikarenakan semakin lama bekerja sehingga dapat menimbulkan perasaan jenuh yang diakibatkan pekerjaan monoton sehingga berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialami.

Penelitian ini sejalan dengan (Asriyani et al., 2017) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada penelitian yang berjudul “Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Kelelahan Kerja Pada Pekerja PT. Kalla Kakao Industri Tahun 2017” dengan *P value* 0,01. Penelitian ini juga sejalan dengan (Handjaya, 2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada penelitian yang berjudul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Operator SPBU Sebrang Ulu 2 Palembang” dengan *P value* 0,000

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

Berdasarkan pada penelitian oleh penulis pada PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung memiliki jumlah tenaga kerja pada bagian pelayanan teknik sebanyak 56 orang. Jam kerja di PT PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) yaitu selama 8 jam kerja dengan 1 jam untuk waktu istirahat, jam kerja tersebut dapat bertambah atau berubah jika terdapat pekerjaan yang sangat mendesak sehingga hal tersebut dapat menyebabkan kualitas tidur dari pekerja terganggu dan juga dapat dipengaruhi oleh faktor usia, dimana sebagian besar pekerja bekerja di luar ruangan, terpapar cuaca panas, menguras tenaga dan menyebabkan kelelahan terhadap pekerja. Sehingga perlunya perhatian lebih mengenai kelelahan kerja

agar dapat mencegah terjadinya kesalahan dan kecelakaan saat bekerja.

Terdapat hubungan antara usia, kualitas tidur dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja pelayanan teknik PT. PLN (Persero) Unit Layanan Pelanggan (ULP) Tanjung. Sedangkan pada status gizi tidak terdapat hubungan yang bermakna.

REKOMENDASI

Menyarankan agar kegiatan senam sehat yang dilakukan pada instansi dilakukan minimal 1 minggu sekali, mengingat pekerja dengan usia di atas 30 tahun banyak mengalami status gizi gemuk sehingga diharapkan dengan hal tersebut dapat menjadi motivasi bagi pekerja agar memiliki status gizi normal. Menyarankan agar pekerja yang berusia diatas 30 tahun agar tidak dipekerjakan pada *shift* malam karena lebih rentan terhadap gangguan kesehatan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alcantara PM. (2012). *Hubungan Antara Faktor Individu Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bilyar Di Nine-Nine Pool Center Yogyakarta*. 1, 6.
- Almatsier, S. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Amin, M. D., Kawatu, P. A. T., & Amisi, M. D. (2019). Hubungan antara Umur dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Lapangan PT. Pelabuhan Indonesia IV (Persero) Cabang Bitung. 7(2), 113–117. <https://doi.org/10.35790/ebm.7.2.2019.24643>
- Asriyani, N., Karimuna, S. ., & Jufri, N. . (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Kelelahan Kerja Pada Pekerja PT.

- Kala Kakao Industri Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2.
- Faiz, N. (2014). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Operator SPBU Di Kecamatan Ciputat Tahun 2014*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Fatmala, D. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Siswa BO (Basic Oprator) PT. Buma Kabupaten Tabalong Tahun 2019*. Skripsi. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin.
- Handjaya, A. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Operator SPBU Seberang Ulu 2 Palembang Tahun 2019*. Skripsi. Universitas Sriwijaya.
- Hidayat. (2006). *Pengantar Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Kaunang, D. C., Suoth, L. F., & Punuh, M. I. (2019). *Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Di Pt . Industri Kapal Indonesia (Persero) Kota Bitung*. 8(7), 388–394.
- Khairunsyah, A. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Di Laboratorium Kesehatan dan Keselamatan Kerja Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2019*. Skripsi. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin.
- Koran Perdjoengan. (2020).
- Medianto, D. (2017). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) Di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang*. In *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Suma'mur. (2013). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Sagung Seto.
- Syahril. (2015). *Hubungan Faktor Individu Dan Faktor Pekerjaan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Operational PT. Bangun Arta Utama Tanah Bumbu Tahun 2015*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin.
- Tarwaka. (2010). *Ergonomi Industri*. Harapan Press.
- Umyati. (2010). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit Sektor Usaha Informal Di Wilayah Ketapang Cipondoh Tangerang Tahun 2009* (Vol. 9, Issue 1) [Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://doi.org/10.1558/jsrnc.v4i1.24>
- Utami, N. N., Riyanto, H., & Evendi, H. A. (2018). *Hubungan Antara Usia dan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja*

*Industri Rumah Tangga
Peleburan Alumunium di Desa
Eretan Kulon Kabupaten
Indramayu. 3(2), 69–74.*

Utomo, E. W. (2020). *Analisis Kebisingan, Penerangan, Iklim Kerja, Getaran Mekanis, Masa Kerja dan Status Gizi Terhadap Kelelahan Kerja Pada Karyawan di PT. ISKANARTEX*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.

Yasnani, D. C., & Afa, J. R. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pengemudi Truk Tangki Di Terminal BBM PT. Pertamina (Persero) Kec. Latambaga Kab. Kolaka Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah, 1(4)*.