

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA LAYANAN TEKNIK DI PT.PLN (PERSERO) ULP BATULICIN KABUPATEN TANAH BUMBU TAHUN 2021

Muammar^{1*}, Norfai², Abdullah³

¹Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al banjari, NPM 17070279

²Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al banjari, NIDN 1115069001

³Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al banjari, NIDK 8804100016

*E-mail: muammara047@gmail.com

ABSTRACT

Worker fatigue has a risk where workers who work in a tired state have a tendency to decrease in physical and psychological abilities which can have an impact on not being careful and not careful in doing work so that it can cause work accidents to themselves and others. The purpose of this study was to determine the relationship between age, sleep quality, nutritional status and years of service with work fatigue. This study uses a quantitative method with a cross sectional approach. That is where the data collection of cause variables or risk factor variables and effect variables or cases is carried out simultaneously or at the same time. From the results of field research, it was found that the results of Work Fatigue on technical service workers at PT. PLN (Persero) ULP Batulicin, Tanah Bumbu Regency in 2021 were the most in the category of mild fatigue as many as 27 respondents (64.3%), based on the results of statistical tests using chi square there is no relationship between nutritional status and work fatigue with the results of $p = 0.148$ and based on the results of statistical tests using chi square there is a relationship between sleep quality and work fatigue with the results of $p = 0.000$ for technical service workers at PT. PLN (Persero) ULP Batulicin Tanah Bumbu Regency.

Keywords : Age, Nutritional Status, Sleep Quality, Work Fatigue, and Working Period

ABSTRAK

Kelelahan pekerja 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 ini bertujuan untuk mengetahui hubungan usia, kualitas tidur, status gizi dan masa kerja dengan kelelahan kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* (potong silang). Yaitu dimana pengumpulan data variabel sebab atau variabel faktor resiko dan variabel akibat atau kasus dilakukan secara simultan atau dalam waktu bersamaan. Dari hasil penelitian didapatkan hasil Kelelahan Kerja pada pekerja layanan teknik di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2021 yang paling banyak yaitu dengan kategori kelelahan ringan sebanyak 27 responden (64,3%), berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi square* tidak ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja dengan hasil $p = 0,148$ dan berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi square* ada hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja dengan hasil $p = 0,000$ pada pekerja layanan teknik di PT.PLN (persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Kualitas Tidur, Masa Kerja, Status Gizi, dan Usia

PENDAHULUAN

Menurut data *World Health Organization* (WHO) 2018 dalam model kesehatan yang di buat sampai tahun 2020 meramalkan gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. (WHO, dalam Naimah, 2020).

Hasil penelitian yang di lakukan oleh kementrian tenaga kerja jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang di pilih secara acak menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan (Deyulman, dalam Naimah, 2020).

Berdasarkan hasil survei yang di lakukan di sebuah negara maju setiap hari terdapat 10-15% penduduknya yang mengalami kelelahan saat bekerja. Menurut data pada ILO (*Internasional Labour Organization*) di tahun 2018 bahwa setiap tahunnya ada 2 juta orang meninggal yang di sebabkan oleh kelelahan kerja. Kasus di indonesia di tahun 2018 dari 847 kasus kecelakaan kerja yang terjadi 36% penyebabnya di sebabkan oleh kelelahan sedangkan 64% kasus lainnya di sebabkan oleh hal-hal lainnya (Deyulman, dalam Naimah, 2020).

Lelah (*fatigue*) merupakan suatu keadaan fisik dan mental yang mengakibatkan terjadinya penurunan daya kerja dan berkurangnya ke tahanan tubuh untuk bekerja. Kelelahan ini mengakibatkan seorang kehilangan kemauan untuk bekerja di karenakan kondisi psikologisnya. (Rilamsari, 2019)

Lelah yang berat mengakibatkan seorang berhenti untuk bekerja di karenakan seorang tersebut tidak mampu lagi meneruskan pekerjaannya. pekerja yang mengalami lelah tetap meneruskan pekerjaannya dapat mempengaruhi kelancaran pekerjaan dan berdampak

terhadap kesehatan tubuhnya (Rilamsari, 2019).

Kelelahan di tempat kerja yang sering terjadi karena beberapa faktor salah satunya yaitu lama waktu kerja. Tingkat pembebanan yang terlalu tinggi memungkinkan pemakaian energi yang berelebihan dan terjadi overstres, sebaliknya intensitas pembedaan yang terlalu rendah memungkinkan rasa bosan dan kejenuhan atau understres. Oleh karena itu, perlu yang di upayakan tingkat intensitas pembedaan yang optimum yang ada di antara kedua batas yang ekstrim dan tentunya berbeda antar individu satu dengan yang lainnya (Tarwaka, 2014).

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 di gunakan dalam proses mengolah bahan makanan dan oksigen menjadi energy mempertahankan tubuh. Metabolisme basal seorang anak akan berbeda dengan orang orang dewasa, karena 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).

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 seorang bekerja maka selama itu pula perasaan jenuh akan pekerjaannya dapat berpengaruh pada tingkat kelelahan yang bisa di alami oleh pekerja (Medianto, 2017).

Kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu apatis kehitaman di sekitar kelopak mata ,kelopak mata bengkak, kongjutiva merah, mata perih,

perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, dalam Syuqinah, 2020).

PT.PLN (Persero) ULP Batulicin merupakan suatu Badan Usaha Milik Negara (BUMN) di bidang kelistrikan yang melayani masyarakat, bertekad untuk memberikan pelayanan jasa ketenagalistrikan yang terbaik dan memenuhi standar ketenagalistrikan.

PT.PLN (Persero) ULP Batulicin memiliki tugas bidang masing-masing di setiap pekerjaan salah satunya bagian layanan teknik bagian yang bertugas merencanakan dan mengawasi dan mengarahkan pekerjaan yang berkaitan dengan penyaluran listrik di lingkup kerja PT.PLN (Persero) ULP Batulicin.

Berdasarkan melalui survei yang telah dilakukan terdapat pekerja yang memiliki usia yang tua yang beresiko mengalami kelelahan kerja. Untuk Pekerjaan yang dilakukan oleh pekerja layanan teknik PT.PLN (Persero) ULP Batulicin sebagian besar dilakukan di lapangan, dimana pekerjaan selalu di ketinggian sehingga membutuhkan tenaga yang besar dan pekerjaan tersebut bisa bertambah atau berubah jika terdapat pekerjaan mendesak sehingga menyebabkan kelelahan.

Jam kerja di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin bagian layanan teknik yaitu selama 8 jam kerja dengan 1 jam istirahat, jam kerja tersebut dapat bertambah atau berubah jika terdapat pekerjaan yang sangat mendesak sehingga hal tersebut dapat menyebabkan kelelahan, di mana sebagian besar pekerja di

luar ruangan, terpapar cuaca panas, menguras tenaga dan menyebabkan kelelahan kerja.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mencari tahu faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan pada pekerja layanan teknik. hal ini merupakan alasan penulis untuk melakukan penelitian di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin dengan judul: Fakto-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Pekerja Layanan Teknik di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* (potong silang). yaitu dimana pengumpulan data variabel sebab atau variabel faktor risiko dan variabel akibat atau kasus dilakukan secara simultan atau dalam waktu bersamaan sekaligus dengan tujuan untuk menganalisis dinamika kolerasi atau hubungan antara faktor risiko dengan efek atau kasus artinya bahwa pengumpulan data dilakukan secara bersamaan tidak berarti bahwa variabel penelitian diamati dan diukur pada waktu yang sama, akan tetapi mempunyai makna bahwa setiap subjek penelitian dilakukan pengamatan dan pengukuran hanya satu kali pengukuran dan tidak perlu melakukan *follow-up*, serta faktor risiko dan efek diukur atau diobservasi berdasarkan keadaan atau waktu disaat dilakukan pengukuran dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Gambaran Kelelahan Kerja, Umur, Masa Kerja, Status Gizi, Kualitas Tidur Pada Pekerja Layanan Teknik Di PT. PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021

Tabel 1
Distribusi Frekuensi berdasarkan Kelelahan Kerja, Umur, Masa Kerja, Status Gizi, Kualitas Tidur pada pekerja layanan di PT. PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021

Variabel	n	%
Kelelahan Kerja		
Ringan	27	64,3
Sedang	15	35,7
Berat	0	0,0
Umur		
Muda <30	24	57,1
Tua \geq 30	18	42,9
Masa Kerja		
Baru < 5 tahun	14	33,3
Lama \geq 5 tahun	28	42,9
Status Gizi		
Kurus	6	14,3
Normal	23	54,8
Gemuk	13	31,0
Kualitas Tidur		
Baik <5	15	29,6
Buruk \geq 5	27	70,4
Total	42	100

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2021 menunjukkan bahwa hasil kelelahan kerja dengan kategori kelelahan ringan sebanyak 27 responden (64,3%) sedangkan kategori kelelahan sedang sebanyak 15 responden (35,7%) dan kategori kelelahan berat (0,0%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2021 menunjukkan bahwa hasil umur dengan kategori muda $30 <$ tahun di peroleh sebanyak 24 responden (57,1%) sedangkan kategori Tua \geq 30 sebanyak 18 responden (42,9%). Dari pertanyaan tersebut yang diajukan kepada responden bahwa dari 42 responden ada sebanyak 24 responden (57,1%) dalam kategori umur muda dan

ada sebanyak 18 responden (42,9%) dengan kategori Tua.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2021 menunjukkan bahwa responden yang mengalami masa kerja dengan kategori Baru $5 <$ tahun di peroleh sebanyak 14 responden (33,3%) sedangkan kategori Lama \geq 5 tahun sebanyak 28 responden (66,7%). Dari pertanyaan tersebut yang diajukan kepada responden bahwa dari 42 responden ada sebanyak 14 responden (33,3%) dalam kategori masa kerja <5 baru dan ada sebanyak 28 responden (66,7%) dengan kategori masa kerja Lama \geq 5 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu tahun

2021 menunjukkan bahwa responden yang mengalami status gizi kurus 6 responden (14,3%) sedangkan status gizi normal sebanyak 23 responden (54,8%) dan status gizi gemuk 13 responden (31,0).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2021 menunjukkan bahwa responden yang

mengalami kualitas tidur dengan kategori baik sebanyak 15 responden (35,7%) untuk kategori kualitas tidur buruk sebanyak 27 responden (64,3%). Dari pertanyaan tersebut yang diajukan kepada responden bahwa dari 42 responden ada sebanyak 15 responden (35,7%) dalam kategori kualitas tidur baik dan sebanyak 27 responden dengan kategori kualitas tidur buruk (63,4%

Analisis Bivariat

Tabulasi silang antara Umur, Masa Kerja, Status Gizi, Kualitas tidur dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Layanan Teknik Di PT. PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021

Tabel 2

Tabulasi silang antara Umur, Masa Kerja, Status Gizi, Kualitas tidur dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Layanan Teknik Di PT. PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021

Variabel	Kelelahan Kerja						Total	p-value	
	Ringan		Sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%	n		%
Umur									
Muda < 5 tahun	12	50,0	13	39,7	0	0	24	100	0,026
Tua ≥ 5 tahun	15	83,3	3	42,5	0	0	18	100	
Masa Kerja									
Baru < 5 tahun	5	35,7	9	64,3	0	0	14	100	0,006
Lama ≥ 5 tahun	22	78,6	6	21,4	0	0	28	100	
Status Gizi									
Kurus	4	66,7	2	33,3	0	0	6	100	0,148
Normal	12	52,2	11	47,8	0	0	23	100	
Sedang	11	84,6	2	15,4			13		
Kualitas Tidur									
Baik < 5	4	26,7	11	73,3	0	0	15	100	0,000
Buruk ≥ 5 tahun	23	85,2	4	14,8	0	0	27	100	
Total	27	64,3	15	35,7	0	0	42	100	

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara umur dengan kelelahan kerja pada pekerja layanan teknik di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021 menunjukkan bahwa dari 42 responden terdapat 12 responden (50,0%) dalam kategori umur muda <5 tahun yang mengalami kelelahan ringan dan kelelahan sedang sebanyak 12 responden (50,0%). Dalam kategori umur tua ≥ 30 tahun terdapat 15 responden yang mengalami

kelelahan ringan (83,3%) dan kelelahan sedang terdapat 3 responden (16,7%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-Square* diperoleh hasil nilai *p-value* = 0,026 (*p-value* < 0,05). Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara umur dengan kelelahan kerja pada pekerja layanan teknik di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mahardika (2017) dengan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* di peroleh nilai $p = 0,016$ $p < 0,05$ sehingga ada hubungan umur dengan kelelahan kerja pada pekerja di depot LPG PT. Pertamina (Persero) Makassar.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Chesnal (2014) yang menunjukkan hasil uji *Chi-Square* $p = 0,807$ $p > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara umur dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi PT. Putra Karangetang Popontelen Minahasa Selatan.

Dalam penelitian pada tenaga kerja layanan teknik di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin ini terdapat hubungan antara umur dengan kelelahan kerja dikarenakan pada orang yang dengan kategori tua telah terjadi perubahan jaringan tubuh, dimana semakin tua umur seseorang maka akan menyebabkan semakin berkurang kekuatan tubuh sehingga akan lebih cepat mengalami kelelahan kerja. Usia seseorang akan mempengaruhi kondisi dan kapasitas tubuh dalam melakukan aktivitasnya. Seseorang yang berusia muda mampu melakukan pekerjaan berat dan sebaliknya jika seseorang bertambah usianya maka kemampuan melakukan pekerjaan berat akan menurun.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja layanan teknik di PT. PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021 menunjukkan bahwa dari 42 responden terdapat 5 responden (35,7%) dalam kategori masa kerja baru < 5 tahun yang mengalami kelelahan ringan dan kelelahan sedang sebanyak 9 responden (64,3%). Dalam kategori masa kerja lama ≥ 5 tahun terdapat 22 responden yang mengalami kelelahan ringan (78,6%) dan kelelahan sedang terdapat 6 responden (21,4%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-Square* diperoleh hasil nilai $p\text{-value} = 0,006$ ($p < 0,05$). Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara masa kerja

dengan kelelahan kerja pada pekerja layanan teknik di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Eralisa (2009) dengan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* di peroleh nilai $p = 0,002$ $p < 0,05$ sehingga ada hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Mauludi (2010) yang menunjukkan hasil uji *Chi-Square* $p = 0,880$ $p > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja PT. Indocement Tunggal Prakarsa TBK Citeureup-Bogor.

Masa kerja adalah panjangnya waktu dihitung mulai pertama kali pekerja masuk kerja hingga saat penelitian berlangsung, semakin lama ia bekerja maka perasaan jenuh akibat pekerjaan yang monoton tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialaminya. Di harapkan kepada pihak perusahaan dapat memberikan penghargaan kepada karyawan bertujuan untuk menaikkan motivasi karyawan dan kinerja karyawan pada saat bekerja, melihat adanya beberapa karyawan dengan masa kerja lama yang mengalami kelelahan kerja sehingga adanya hal tersebut dapat menjadi motivasi bagi karyawan dan membuat karyawan semangat untuk bekerja agar tidak mudah mengalami kelelahan kerja.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja layanan teknik di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021 menunjukkan bahwa dari 42 responden terdapat 4 responden (66,7%) dalam kategori status gizi kurus yang mengalami kelelahan ringan dan terdapat 2 responden (33,3%) dalam status gizi kurus yang mengalami kelelahan sedang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value}$ $0,148 > 0,05$ yang berarti tidak adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Faiz (2014) dengan hasil uji

statistik menggunakan *Chi-Square* di peroleh nilai $p= 0,257$ $p= >0.05$ sehingga tidak ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Mahardika (2017) yang menunjukkan hasil uji *chi-square* $p= 0,004$ $p= <0.05$ yang berarti terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja pengisian tabung di Depot LPG PT. Pertamina (Persero).

Bila status gizi pekerja kurang atau buruk dan berlebih, akan berpengaruh langsung pada produktivitas, akibat daya tahan kerja menurun. Intake zat-zat gizi yang cukup memenuhi kebutuhan kerja, Status gizi pada pekerja layanan teknik mempunyai distribusi yang normal. Artinya mayoritas pekerja memiliki status gizi yang relatif hampir sama. Status gizi ini mempengaruhi aktifitas pekerja dalam melakukan aktifitas kerja. Apabila status gizinya baik, maka produktifitas kerjanya juga baik. Begitu juga para pekerja layanan teknik yang mayoritas memiliki status gizi yang normal sehingga bisa dikatakan bahwa ketahanan tubuh pekerja dapat mengurangi rasa kelelahan kerja.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2021 menunjukkan bahwa responden yang mengalami kualitas tidur dengan kategori baik sebanyak 15 responden (35,7%) untuk kategori kualitas tidur buruk sebanyak 27 responden (64,3%). Dari pertanyaan tersebut yang diajukan kepada responden bahwa dari 42 responden lebih banyak yang mengalami kualitas tidur yang buruk ada sebanyak 27 responden (64,3%) dapat di simpulkan bahwa kualitas tidur pekerja layanan teknik banyak memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* di peroleh nilai *p-value* $0,000 <0,05$ dengan demikian terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syuqinah (2020) dengan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* di

peroleh nilai $p= 0,038$ $p= <0.05$ sehingga ada hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Prasasti (2013) dari hasil uji statistik didapatkan nilai probabilitas sebesar 0,222 artinya pada (α) 5% tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja workshop di PT. X Jakarta Tahun 2013.

Mudah tertidur kurangnya kualitas tidur menyebabkan seseorang mudah tertidur di saat yang tidak tepat. Hal ini memepengaruhi kemampuan pekerja unruk bekerja secara aman dan efisien. Kurang tidur dapat berdampak pada performa saat bekerja maupun di luar kerja. Sebaiknya pekerja menggunakan waktu untuk beristirahat sebaik mungkin, tidak menggunakan waktu istirahat untuk ngobrol santai dengan teman dan bermain game sampai larut malam, 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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terimakasih kepada Bapak Norfai, SKM., M. Kes selaku dosen pembimbing pertama dan Bapak Abdullah, SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing kedua, yang telah membimbing Penulis dengan sebaik-baiknya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar dan baik. Dan Penulis juga ucapkan terimakasih kepada PT.PLN (persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu, yang telah memberikan Penulis akses dan data untuk keperluan penelitian. Dan terakhir kepada para responden yang telah bersedia bekerja sama.

KESIMPULAN

Kelelahan Kerja pada pekerja layanan teknik di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021 yang paling banyak yaitu dengan kategori kelelahan ringan sebanyak 27 responden (64,3%). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* ada hubungan umur dengan kelelahan kerja pada pekerja layanan teknik di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021, dengan hasil nilai yaitu ($p\text{-value} = 0,026 < \alpha 0,05$). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* ada hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja layanan teknik di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021, dengan hasil nilai yaitu ($p\text{-value} = 0,006 < \alpha 0,05$). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* tidak ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja Pada pekerjaan layanan teknik di PT. PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021, dengan hasil nilai yaitu ($p\text{-value} = 0,148 > \alpha 0,05$). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* ada hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja layanan teknik di PT.PLN (Persero) ULP Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021, dengan hasil nilai yaitu ($p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Chesnal, H. 2014. *Hubungan Antara Umur, Jenis Kelamin Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Di Bagian Produksi PT. Putra Karangatang Popontolen Minahasa Selatan*. Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, Manado
- Eralisa, 2009. *Hubungan faktor individu dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bongkar muat di pelabuhan tapak tuan kabupaten aceh selatan*.
- Faiz, N. 2014. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Operator SPBU di Kecamatan Ciputat Tahun 2014*. Skripsi Univesitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Mahardika, P. 2017. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Pengisian Tabung Depot LPG PT.LPG. PERTAMINA (Persero) MOR VII Makassar Tahun 2017*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar
- Mauludi, Moch Noval. 2010. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Kelelahan pada Pekerja di Proses Produksi Kantong Semen PBD (Paper Bag Division) PT Indocement Tunggul Prakarsa Tbk Citereup Bogor Tahun 2010*. Skripsi. Jakarta:Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Medianto, 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Bongkar muat (TKBM) di pelabuhan tanjung emas semarang*. In jurnal kesehatan Masyarsakat. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Naimah, 2020. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Karyawan DI PT.Kondang Buana Asri*. Skripsi Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin.
- Prasasti, E. 2013. *Faktor –Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Workshop DI PT. X Jakarta Tahun 2013*. Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Rilamsari, 2019. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Dengan Kelalahan Kerja Pada Pektja Bagian Penyadap Karet Di PT.karet perkebunan nusantara v riau*. Skripsi Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
- Syujinah, B. 2020. *Determinan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pelayanan Teknik PT.PLN Kabupaten Tabalong*. Skripsi

Fakultas Kesehatan masyarakat
Universitas Islam Kalimantan
Muhammad Arsyad Al Banjari
Banjarmasin

Tarwaka, 2014. Ergonomi Industri: *Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi di tempat Kerja*.surakarta: HarapanPress

