

# FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA KARYAWAN DI PUSKESMAS BANUA PADANG KABUPATEN TAPIN KABUPATEN TAPIN TAHUN 2021

Nor Andini<sup>1</sup>, Khairul Anam<sup>2</sup>, Chandra<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari  
<sup>2,3</sup>Dosen Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari  
E-mail: diniandini7733@gmail.com

## ABSTRAK

Data hasil survei yang dilakukan di sebuah negara maju, setiap hari terdapat 10-15% penduduknya yang mengalami kelelahan saat bekerja. Penelitian bertujuan mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja karyawan Di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021. Metode penelitian *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi seluruh karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin sebanyak 46 orang. Sampel sebanyak 46 responden menggunakan teknik *Total Sampling*. Uji statistik menggunakan uji *Chi Square* dan *Fisher Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar karyawan mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 24 orang (58,5%), sebagian besar berusia tua  $\geq 40$  tahun sebanyak 27 orang (65,9%), sebagian besar perempuan sebanyak 36 orang (87,8%), sebagian besar masa kerja lama sebanyak 28 orang (68,3%), sebagian besar beban kerja sedang sebanyak 22 orang (53,7%). Ada hubungan usia ( $p$  value=0,014), masa kerja ( $p$  value=0,034), dan beban kerja ( $p$  value=0,032) dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021. Tidak ada hubungan jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021 ( $p$  value=0,382). Diharapkan Kepala Puskesmas melakukan pembagian tugas sesuai dengan *job description* serta keahlian dari karyawan dan mewajibkan karyawan untuk mengikuti *medical check up* sehingga kesehatan karyawan dapat terpantau.

Kata kunci : Kelelahan Kerja, Usia, Jenis Kelamin, Masa Kerja, Beban Kerja

---

## ABSTRACT

*Data from a survey conducted in a developed country, every day there are 10-15% of the population who experience fatigue at work. This study aims to determine the factors related to employee fatigue at the Banua Padang Health Center, Tapin in 2021. The research method is an analytic survey with a cross sectional approach. The population of all employees at the Banua Padang Health Center, Tapin Regency is 46 people. A sample of 46 respondents used the Total Sampling technique. Statistical test using Chi Square test and Fisher Exact Test. The results showed that most of the employees experienced moderate work fatigue as many as 24 people (58.5%), most of them aged > 40 years as many as 27 people (65.9%), mostly women as many as 36 people (87.8%), most of the long working period were 28 people (68.3%), most of the medium workload were 22 people (53.7%). There is a relationship between age ( $p$  value = 0.014), years of service ( $p$  value = 0.034), and workload ( $p$  value = 0.032) with work fatigue for employees at the Banua Padang Health Center, Tapin Regency in 2021. There is no relationship between gender and work fatigue. for employees at the Banua Padang Health Center, Tapin Regency in 2021 ( $p$  value = 0.382). It is expected that the Head of the Puskesmas will distribute tasks according to the job description and expertise of the employees and require employees to attend medical check-ups so that the health of employees can be monitored.*

*Keywords: Work Fatigue, Age, Gender, Working Period, Workload*

## PENDAHULUAN

Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja (ILO, 2017). Menurut data *World Health Organization* (WHO) dalam model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020 meramalkan gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung (WHO, 2018). Data hasil survei yang dilakukan di sebuah negara maju, setiap hari terdapat 10-15% penduduknya yang mengalami kelelahan saat bekerja. Data terkait kelelahan kerja lainnya dapat dilihat pada data ILO (*International Labour Organization*) di tahun 2018 bahwa setiap tahunnya ada 2,78 juta orang meninggal yang disebabkan oleh kelelahan kerja sebanyak 374 juta pekerja mengalami cedera setiap tahun yang mengakibatkan lebih dari 4 hari absen dari pekerjaan. Data kecelakaan kerja tahun 2017, di Indonesia terjadi sebanyak 123 ribu kecelakaan kerja, dengan jumlah yang meninggal 3 ribu. Adapun pada tahun 2018 mencapai 173.105 kasus sebanyak 36% penyebabnya disebabkan oleh kelelahan sedangkan 64% kasus lainnya disebabkan oleh hal-hal lainnya (World Safety Organization, 2018).

Kelelahan kerja salah satu permasalahan dalam bidang K3 yang menjadi faktor resiko terjadinya kecelakaan kerja. Faktor yang menyebabkan kelelahan antara lain adalah faktor individu pekerja, faktor pekerjaan dan juga faktor lingkungan (Gurusinga, 2013). Kelelahan kerja pada petugas kesehatan dapat mengakibatkan kecelakaan kerja atau turunnya produktifitas kerja, dalam melakukan pekerjaannya seperti petugas kesehatan sering mengalami rasa lemas, keram, pusing, ngantuk, sakit

kepala serta menguap. Kondisi tersebut merupakan tanda-tanda kelelahan. Kelelahan akan berakibat menurunnya kemampuan kerja dan kemampuan tubuh (Sucipto, 2014). Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 06 Mei 2021 dengan dengan mewawancarai 5 karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin ada 4 orang mengeluhkan lelah dalam pekerjaan dikarenakan beban kerja dan tanggung jawab yang diberikan sangat berat seperti melayani pasien yang banyak dengan kondisi yang berbeda-beda terutama di masa pandemi serta tuntutan tugas lainnya dari atasan akibat kelelahan kerja. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja karyawan Di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021”.

## ALAT DAN METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *Survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin sebanyak 46 orang dengan sampel dalam penelitian ini sebanyak 41 orang. Ada pun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara *Total Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (variabel *independen*) adalah usia, jenis kelamin, masa kerja dan beban kerja dan Variabel terikat (*dependen*) dalam penelitian ini adalah kelelahan kerja. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Uji statistik yang dipakai adalah uji *Chi Square Test* dan *Fisher Exact Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran kelelahan kerja, usia, jenis kelamin, masa kerja dan beban kerja karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021

Tabel 1.1

Distribusi Frekuensi kelelahan kerja, usia, jenis kelamin, masa kerja dan beban kerja karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021

Variabel	(n)	(%)
<b>Kelelahan Kerja</b>		
Rendah	17	41,5
Sedang	24	58,5
<b>Usia</b>		
Muda	14	34,1
Tua	27	65,9
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	5	12,2
Perempuan	36	87,8
<b>Masa Kerja</b>		
Masa Kerja Baru	13	31,7
Masa Kerja Lama	28	68,3

<b>Beban Kerja</b>		
Sedang	22	53,7
Berat	19	46,3
Total	41	100

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 24 orang (58,5%), sebagian besar responden berusia tua  $\geq 40$  tahun sebanyak 27 orang (65,9%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 orang (87,8%), sebagian

besar responden memiliki masa kerja lama sebanyak 28 orang (68,3%), dan sebagian besar responden memiliki beban kerja sedang sebanyak 22 orang (53,7%).

**Tabulasi silang antara usia, jenis kelamin, masa kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021**

Tabel 1.2

Tabulasi silang antara usia, jenis kelamin, masa kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021

Variabel	Kelelahan Kerja Karyawan				Jumlah		p-value
	Rendah		Sedang		n	%	
	n	%	n	%			
<b>Usia</b>							
Muda	10	71,4	4	28,6	14	100	0,014
Tua	7	25,9	20	74,1	27	100	
<b>Jenis Kelamin</b>							
Laki-laki	1	20,0	4	80,0	5	100	0,382
Perempuan	16	44,4	20	55,6	36	100	
<b>Masa Kerja</b>							
Masa Kerja Baru	9	69,2	4	30,8	13	100	0,034
Masa Kerja Lama	8	28,6	20	71,4	28	100	
<b>Beban Kerja</b>							
Sedang	13	59,1	9	40,9	22	100	0,032
Berat	4	21,1	15	78,9	19	100	
<b>Jumlah</b>	17	41,5	24	58,5	41	100	

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui bahwa dari 14 responden yang berusia muda sebagian besar mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 10 orang (71,4%), sedangkan dari 27 responden yang berusia tua sebagian besar mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 20 orang (74,1%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* di dapatkan  $p\text{-value} = 0,014 \leq \alpha 0,05$  maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima artinya ada hubungan usia dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021.

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui bahwa dari 5 responden yang berjenis kelamin laki-laki sebagian besar mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 4 orang (80,0%), sedangkan dari 36 responden yang berjenis kelamin perempuan sebagian besar mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 20 orang (55,6%). Hasil uji statistik dengan uji *Fisher Excat Test* di dapatkan  $p\text{-value} = 0,382 \leq \alpha 0,05$  maka  $H_0$  di terima dan  $H_a$  ditolak artinya tidak ada hubungan

jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021.

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui bahwa dari 13 responden yang memiliki masa kerja baru sebagian besar mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 9 orang (69,2%), sedangkan dari 28 responden yang memiliki masa kerja lama sebagian besar mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 20 orang (71,4%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* di dapatkan  $p\text{-value} = 0,034 \leq \alpha 0,05$  maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima artinya ada hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021.

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui bahwa diketahui bahwa dari 22 responden yang memiliki beban kerja sedang sebagian besar mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 13 orang (59,1%), sedangkan dari 19 responden yang memiliki beban kerja berat sebagian besar mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 15

orang (78,9%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* di dapatkan  $p\text{-value} = 0,032 \leq \alpha 0,05$  maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima artinya ada hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021.

## PEMBAHASAN

### 1. Kelelahan Kerja Karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 24 orang (58,5%). Hal ini dikarenakan sebagian besar responden memiliki usia yang sudah tua, masa kerja lama, dan melakukan pekerjaan dengan beban kerja kategori sedang. Namun dalam penelitian ini masih ada responden sebagian kecil mengalami kelelahan ringan hal ini dikarenakan usia responden yang masih muda, masa kerja baru dan beban kerja yang dirasakan masih kategori ringan. Adapun yang dikerjakan responden di Puskesmas Banua Padang antara lain pendaftaran, informasi, rekam medik, pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut, pengobatan, pemeriksaan umum, pelayanan TB, konsultasi gizi, pelayanan MTBS, laboratorium, pelayanan DDTK, pelayanan imunisasi, pelayanan PKPR, pelayanan KIA/KB, pelayanan promosi kesehatan dan pelayanan kesehatan lingkungan. Faktor - faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja terbagi menjadi dua yaitu faktor Internal meliputi usia, jenis kelamin, status perkawinan dan status gizi sedangkan faktor eksternal meliputi sikap kerja, masa kerja, intensitas lama kerja, beban kerja, *shift* kerja, pekerjaan monoton, tidak jelasnya tanggung jawab, kondisi kesehatan, kekhawatiran dan konflik batin, lingkungan seperti penerangan, kebisingan dan iklim kerja (Atiqoh, 2014). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Oksandi (2020) menunjukkan bahwa kelelahan karyawan di RSUD dr.H.BOB Bazar Kalianda Kabupaten Lampung Selatan sebagian besar lelah sebanyak 41 orang (57,7%).

### 2. Usia Karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia tua  $\geq 40$  tahun sebanyak 27 orang (65,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia dalam kategori tua sehingga terjadi penurunan kekuatan otot dan kemampuan kerja menurun dikarenakan penuaan dibandingkan responden yang masih berusia kategori muda yang memiliki kekuatan otot lebih besar dibandingkan usia tua. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tua usia seseorang maka cenderung mengalami kelelahan kerja dibandingkan usia muda dikarenakan kemampuan kerja menurun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Oksandi (2020) menunjukkan bahwa usia karyawan di RSUD dr.H.BOB Bazar Kalianda Kabupaten Lampung

Selatan sebagian besar  $> 40$  tahun sebanyak 37 orang (52,1%).

### Jenis Kelamin Karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 orang (87,8%). Hasil penelitian ini menunjukkan di Puskesmas Banua Padang sebagian besar karyawan perempuan hanya 5 orang karyawan laki-laki. Pekerja yang berjenis kelamin perempuan merasa lebih banyak merasa lelah dikarenakan ukuran tubuh dan kekuatan otot dari perempuan kurang serta pada perempuan setiap bulan mengalami menstruasi yang dapat membuat tubuh lebih cepat lelah jika bekerja jika dibandingkan laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian menunjukkan Astuti (2017) di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar perawat berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 38 orang (65,5%) dari 58 perawat. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tenggor (2019) di Ruang Rawat Inap di RSUD Pancaran Kasih GMIM Manado menunjukkan bahwa dari 54 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan 48 responden (88,9%).

### Masa Kerja Karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki masa kerja lama sebanyak 28 orang (68,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karyawan di Puskesmas Banua Padang memiliki masa kerja lama hal ini dikarenakan karyawan sudah bekerja  $\geq 3$  tahun, dengan masa kerja lama tingkat kejenuhan atas rutinitas pekerjaan dalam bekerja juga semakin tinggi sehingga dapat menyebabkan kelelahan dalam bekerja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian menunjukkan Astuti (2017) di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar perawat telah bekerja selama  $>5$  tahun yaitu sebanyak 48 orang (82,8%) dari 58 perawat.

### Beban Kerja Karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki beban kerja sedang sebanyak 22 orang (53,7%). Hal ini dikarenakan responden pernah merasakan pekerjaan yang dibebankan puskesmas melebihi kemampuan, merasa tugas yang diberikan tidak sesuai dengan tanggungjawab kerja yang harus diselesaikan, ketika masuk waktu istirahat masih melakukan pekerjaan, puskesmas tidak menghitung kelebihan waktu kerja sebagai waktu lembur, diberikan tugas yang tidak sesuai dengan tugas utama, pekerjaan sering menumpuk, merasa kesehatan terganggu karena beban pekerjaan terlalu berat dan merasa masih kurang bersemangat dalam bekerja. Beban kerja adalah beban yang ditanggung tenaga kerja yang sesuai dengan jenis pekerjaannya. Beban kerja adalah volume pekerjaan baik berupa fisik ataupun mental yang

dibebankan pada pekerja dan menjadi tanggungjawabnya. Pekerjaan yang bersifat berat membutuhkan waktu istirahat yang lebih sering dan waktu kerja yang lebih pendek agar tidak terjadi kelelahan kerja (Suma'mur, 2010). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tenggor (2019) di Ruang Rawat Inap di RSUD Pancaran Kasih GMIM Manado menunjukkan bahwa dari 54 responden sebagian besar beban kerja sedang sebanyak 26 orang (48,2%).

6. Hubungan Usia Dengan Kelelahan Kerja Karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 14 responden yang berusia muda sebagian besar mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 10 orang (71,4%), sedangkan dari 27 responden yang berusia tua sebagian besar mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 20 orang (74,1%). Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* di dapatkan  $p\text{-value} = 0,014 \leq \alpha 0,05$  maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima artinya ada hubungan usia dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan yang berusia muda < 40 tahun mengalami kelelahan kerja rendah hal ini dikarenakan beban kerja yang dirasakan ringan dan sudah mampu beradaptasi dengan pekerjaan yang ada. Pada penelitian ini juga didapatkan karyawan berusia tua  $\geq 40$  tahun sebagian besar mengalami kelelahan kerja sedang hal ini dikarenakan kemampuan kerja menurun karena merasa cepat lelah dan tidak bergerak dengan gesit ketika melaksanakan tugasnya sehingga mempengaruhi kinerjanya dan akan berisiko mengalami kelelahan kerja dibandingkan usia muda. Pekerja yang memasuki usia 40 tahun cenderung mengalami kelelahan kerja berat dikarenakan usia yang meningkat akan diikuti dengan proses degenerasi dari fungsi organ sehingga kemampuan organ akan menurun, menyebabkan tenaga kerja akan semakin mudah mengalami kelelahan, selain itu diketahui bahwa keluhan otot skeletal mulai dirasakan pada usia 40 tahun dan tingkat keluhan akan terus meningkat sejalan dengan bertambahnya usia (Atiqoh, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Oksandi (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja di RSUD dr.H.BOB Bazar Kalianda Kabupaten Lampung Selatan dengan  $p\text{ value}=0,014$ . Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Astuti (2017) di RSUD Dr. Amino Gondohutomo Semarang menunjukkan bahwa ada hubungan usia dengan kelelahan kerja karyawan ( $p\text{-value} = 0,019$ ). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tenggor (2019) di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Gmim Pancaran Kasih Manado menunjukkan bahwa ada hubungan usia dengan kelelahan kerja karyawan ( $p\text{-value} 0,006$ ).

7. Hubungan jenis kelamin dengan kelelahan kerja karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 5 responden yang berjenis kelamin laki-laki sebagian besar mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 4 orang (80,0%), sedangkan dari 36 responden yang berjenis kelamin perempuan sebagian besar mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 20 orang (55,6%).

Hasil uji statistik dengan uji *Fisher Exact Test* di dapatkan  $p\text{-value} = 0,382 \leq \alpha 0,05$  maka  $H_0$  di terima dan  $H_a$  ditolak artinya tidak ada hubungan jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021. Pada penelitian ini karyawan yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki sama-sama sebagian besar mengalami kelelahan kerja sedang dikarenakan baik perempuan maupun laki-laki sama sama melakukan pekerjaan yang berat dan dituntut banyak konsentrasi dalam bekerja terutama dimasa pandemi sehingga sama-sama mengalami kelelahan kerja sedang hal ini yang dapat menyebabkan tidak ada hubungan jenis kelamin dengan kelelahan kerja.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Astuti (2017) di RSUD Dr. Amino Gondohutomo Semarang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan jenis kelamin dengan kelelahan kerja karyawan ( $p\text{-value} = 1,000$ ).

Hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 13 responden yang memiliki masa kerja baru sebagian besar mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 9 orang (69,2%), sedangkan dari 28 responden yang memiliki masa kerja lama sebagian besar mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 20 orang (71,4%).

Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* di dapatkan  $p\text{-value} = 0,034 \leq \alpha 0,05$  maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima artinya ada hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki masa kerja baru mengalami kelelahan kerja rendah hal ini dikarenakan responden pada penelitian ini memiliki usia yang masih muda dan beban kerja yang dirasakan masih ringan serta sudah mampu beradaptasi dengan pekerjaan yang ada. Penelitian ini menunjukkan juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang masa kerja lama mengalami kelelahan kerja sedang hal ini dikarenakan adanya timbulnya kebosanan dan kejenuhan dalam bekerja, rutinitas pekerjaan yang monoton setiap hari dilakukan dan kurangnya *reward* atau penghargaan yang diberikan oleh atasan akan mengakibatkan responden cenderung mengalami kelelahan kerja sedang.

Masa kerja erat kaitannya dengan kemampuan beradaptasi antara seorang pekerja dengan pekerjaan dan lingkungan kerjanya. Proses adaptasi dapat memberikan efek positif yaitu dapat menurunkan ketegangan dan peningkatan aktivitas atau performansi kerja, sedangkan efek negatifnya adalah batas ketahanan tubuh yang berlebihan akibat tekanan yang didapatkan pada proses kerja. Hal tersebut yang menjadi sebab timbulnya kelelahan yang membawa pada penurunan fungsi psikologi dan fisiologi (Atiqoh, 2014). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Astuti (2017) di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang menunjukkan bahwa ada hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja karyawan ( $p\text{-value} = 0,006$ ).

9. Hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 22 responden yang memiliki beban kerja sedang sebagian besar mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 13 orang (59,1%), sedangkan dari 19 responden yang memiliki beban kerja berat sebagian besar mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 15 orang (78,9%).

Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* di dapatkan  $p\text{-value} = 0,032 \leq \alpha 0,05$  maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima artinya ada hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki beban kerja sedang sehingga mudah mengalami kelelahan kerja sedang karena beban kerja dan tuntutan kerja yang diberikan. Namun pada penelitian ini masih ada responden yang memiliki beban kerja ringan mengalami kelelahan kerja rendah dikarenakan tuntutan yang dirasakan karyawan tidak memberatkan sehingga karyawan dapat bekerja dengan baik sehingga kelelahan pun semakin rendah dirasakan, namun dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden yang memiliki beban kerja ringan namun mengalami kelelahan kerja sedang hal ini dikarenakan usia yang tua dan masa kerja yang baru sehingga belum dapat beradaptasi dengan pekerjaan yang ada sehingga menimbulkan kelelahan kerja sedang.

Beban kerja yang terlalu berlebihan akan menimbulkan kelelahan baik fisik maupun mental dan reaksi-reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan mudah marah. Sedangkan pada beban kerja yang terlalu sedikit dimana pekerjaan yang terjadi karena pengurangan gerak akan menimbulkan kebosanan dan rasa monoton (Tarwaka, 2010). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Oksandi (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban dengan kelelahan kerja di RSUD dr.H.BOB Bazar Kalianda Kabupaten Lampung Selatan dengan  $p\text{-value}=0,032$ . Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tenggor (2019) di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum

Gmim Pancaran Kasih Manado menunjukkan bahwa ada hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja karyawan ( $p\text{-value} 0,031$ ).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kelelahan kerja pada karyawan sebagian besar sedang sebanyak 24 orang (58,5%) di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021. Usia karyawan sebagian besar berusia tua > 40 tahun sebanyak 27 orang (65,9%) Di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021. Jenis kelamin karyawan sebagian besar perempuan sebanyak 36 orang (87,8%) di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021. Masa kerja pada karyawan sebagian besar lama sebanyak 28 orang (68,3%) di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021. Beban kerja pada karyawan sebagian besar sedang sebanyak 22 orang (53,7%) di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021. Ada hubungan usia dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021 dengan uji *Chi-Square* didapatkan  $p\text{-value}=0,014$ . Tidak ada hubungan jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021 dengan uji *Fisher Exact* didapatkan  $p\text{-value}=0,382$ . Ada hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021 dengan uji *Chi-Square* didapatkan  $p\text{-value}=0,034$ . Ada hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Tahun 2021 dengan uji *Chi-Square* didapatkan  $p\text{-value}=0,032$ . Saran bagi Puskesmas Banua Padang diharapkan Kepala Puskesmas Banua Padang melakukan pembagian tugas sesuai dengan pembagian tugas kerja (*job description*) yang sesuai dengan keahlian yang dimiliki oleh karyawan dalam memeriksakan kesehatan dan mewajibkan tenaga kesehatan untuk mengikuti *medical check up* minimal 6 bulan sekali sehingga kesehatan karyawan dapat terpantau serta memberikan reward atau hadiah sesuai skill keahlian kepada tenaga kesehatan terutama tenaga kontrak, tenaga sukarela dan honorer agar lebih semangat dalam bekerja. Bagi Karyawan di harapkan karyawan yang mendapatkan pekerjaan yang padat selama pandemi ini dapat menjaga kesehatan seperti menghindari stres dan menjaga pola makan sehingga mencegah terjadinya kelelahan kerja. Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda tentang kelelahan kerja seperti status perkawinan, sikap kerja, intensitas lama kerja, pekerjaan monoton, pencahayaan, kebisingan dan iklim kerja.

## REFERENSI

- Abidin dan Widagdo. 2010. *Studi Literatur Tentang Lingkungan Kerja Fisik*. Jurnal SDM Teknologi Nuklir ISSN 1978-0176. <https://studylibid.com/doc/377229/studi-literatur-tentang-lingkungan-kerja-fisik-perkantoran> di akses 18 Mei 2021 jam 13.00 wita.
- Atiqoh. 2014. *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kelelahan kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/6386> di akses 15 Mei 2021 jam 09.00 wita.
- Astuti, F. W., Ekawati, E., & Wahyuni, I. 2017. *Hubungan antara Faktor Individu, Beban Kerja dan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 5(5), 163-172. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/18925>. di akses 03 Mei 2021 jam 10.00 wita.
- Gurusinga. 2013. *Perbedaan Kelelahan Tanpa dan Dengan Pemberian Air Minum dan Pisang Ambon Pada Pekerja Pabrik Tahu Mrican Semarang*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Diponegoro. <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-10571-DAFTAR%20PUSTAKA.Image.Marked.pdf> di akses 20 Mei 2021 jam 12.00 wita.
- International Labour Organization (ILO).2017. *Meningkatkan Keselamatan dan Kesehatan Pekerja Muda. Organisasi Perburuhan Internasional*. Jakarta:ILO.
- Kondi, A. E., & Herlina, H. 2019. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan di Rumah Sakit Awal Bross Bekasi*. Jurnal Persada Husada Indonesia, 6(20), 1-9.<http://download.garuda.ristekdikti.go.id> di akses 03 Mei 2021.
- Oksandi, H. R., & Karbita, A. 2020. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di RSUD dr. H. BOB Bazar Kalianda Kabupaten Lampung Selatan*. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI), 1(1). <http://jurnal.umitra.ac.id/index.php/JIKSI/article/viewFile/330/259>. di akses 03 Mei 2021 jam 09.00 wita.
- Suma'mur. 2010. *Hiegiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja*. Jakarta : CV Sagung Seto.
- Sucipto. 2014. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Yogyakarta: Gosyen Publising.
- Tarwaka. 2010. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Manajemen Implementasi K3 di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press..
- Tenggor, D., Pondaag, L., & Hamel, R. S. 2019. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Gmim Pancaran Kasih Manado*. Jurnal Kekaryawanan, 7(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/24328>. di akses 03 Mei 2021 jam 16.00 wita.
- WHO. 2018. *Workplace safety & health guidelines*.
- WSH, Council. 2010. *Workplace safety & health guidelines*. <https://www.wshc.sg/wps/theme/html/upload/cms/file>
- WSO. 2018. *Behavioural Observation and Intervention*