
**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA
PADA PEKERJA BAGIAN WET PROCEES (PROSES BASAH)**

Nensi¹, Lisneni Dewi²

Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKESMAS Abdi Nusa^{1,2}

nensiandifaisal23@gmail.com¹

lisneni@yahoo.com²

ABSTRAK

Latar Belakang: Ketika seseorang merasa lelah, hal itu bisa menyebabkan mereka kehilangan motivasi untuk bekerja karena kondisi psikologis mereka terpengaruh. Kondisi kelelahan yang parah dapat menyebabkan seseorang berhenti bekerja karena mereka tidak lagi memiliki kemampuan untuk melanjutkan tugas mereka. Jika seorang pekerja mengalami kelelahan namun terus bekerja, hal itu bisa mengganggu kelancaran pekerjaan dan memiliki dampak negatif pada kesehatan fisiknya. **Tujuan:** Penelitian ini telah diketahui faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian *Wet Process* (Proses Basah) di PT.X Palembang Tahun 2023. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret - Juni 2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan sampel 44 orang, dianalisis dengan menggunakan uji *chi square*. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia dengan *p-value* $0,000 < 0,05$, masa kerja *p-value* $0,001 < 0,05$, *shift* kerja *p-value* $0,012 < 0,05$ dengan kelelahan kerja. **Saran:** Berdasarkan hasil penelitian maka diharapkan bagi pekerja apabila sudah merasa kelelahan sebaiknya melakukan peregangan untuk menghindari timbulnya penyakit dan memanfaatkan waktu istirahat seoptimal mungkin agar kelelahan kerja yang dirasakan bisa berkurang.

Kata Kunci: *Kelelahan Kerja, Usia, Masa Kerja, Shift Kerja*

ABSTRACT

Background: When a person feels tired, it can cause them to lose motivation to work as their psychological state is affected. Severe fatigue can cause a person to stop working as they no longer have the ability to continue with their tasks. If a worker experiences fatigue but continues to work, it can interfere with the smooth running of the work and have a negative impact on their physical health. **Objective:** This study has been known factors associated with job fatigue in Wet Process workers at PT.X Palembang in 2023. **Methods:** The type of research used is quantitative using a cross sectional design. This research was conducted in March - June 2023. The sampling technique used total sampling with a sample of 44 people, analyzed using the chi square test. **Results:** The study showed that there was a significant relationship between age with a *p-value* of $0.000 < 0.05$, tenure *p-value* $0.001 < 0.05$, work shift *p-value* $0.012 < 0.05$ with job fatigue. **Suggestion:** Based on the results of the study, it is expected that workers when they feel fatigue should stretch to avoid the onset of disease and make the most of their rest time so that the perceived fatigue can be reduced.

Keywords: *Work Fatigue, Age, Tenure, Work Shift*

PENDAHULUAN

Perlindungan tenaga kerja, termasuk aspek Keselamatan dan Kesehatan Kerja diatur dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003. Dengan menerapkan teknologi pengendalian Keselamatan dan Kesehatan Kerja diharapkan bahwa tenaga kerja dapat meningkatkan tingkat ketahanan fisik, produktivitas dan kesejahteraan mereka. Selain itu, diharapkan bahwa Keselamatan dan Kesehatan Kerja juga bisa menciptakan lingkungan kerja yang nyaman dan tingkat keselamatan yang optimal. Maka dari itu, unsur-unsur dalam Keselamatan dan Kesehatan Kerja tidak hanya berkaitan dengan hal-hal fisik, tetapi juga mencakup dimensi mental, emosional, dan psikologis. (Hasibuan, A., dkk, 2020).

Angka kecelakaan kerja terus meningkat dari tahun ke tahun. Setiap tahun terjadi kenaikan sekitar 5% dalam total jumlah kecelakaan kerja, sementara kecelakaan kerja yang serius mengalami peningkatan yang lebih besar sekitar 5%-10% setiap tahunnya. Menurut data dari BPJS ketenagakerjaan, terdapat 101.367 insiden kecelakaan kerja terjadi di 17.069 perusahaan dari total 359.724 perusahaan yang terdaftar. Selama periode tersebut 2.382 orang meninggal dunia akibat kecelakaan kerja hingga bulan November Tahun 2016 (Annisa, R., 2017).

Kelelahan kerja berfungsi sebagai indikasi bahwa tubuh sedang mengalami penurunan, mencakup aspek fisik dan psikologis. Menurut statistik yang diperoleh dari Internasional Labour Organization, jumlah yang mengkhawatirkan hingga dua juta karyawan meninggal setiap tahun karena kecelakaan terkait pekerjaan yang berasal dari kelelahan kerja, dengan 60% populasi pekerja mencari perhatian medis. Ketika individu mengekspresikan perasaan atau menunjukkan gejala yang terkait dengan kelelahan kerja, sebuah studi penelitian di Amerika Serikat menyoroti kelelahan kerja sebagai masalah ketujuh yang paling sering dilaporkan (Lating, Z., 2022).

Lelah kronis adalah hasil dari kelelahan yang terjadi secara terus-menerus dan terakumulasi akibat berbagai faktor. Kondisi ini dapat memiliki dampak nyata baik pada fisik maupun mental seseorang, sehingga memerlukan perawatan khusus.. Dampak dari kelelahan bisa jangka pendek yaitu sulit konsentrasi, kewaspadaan berkurang, waktu reaksi menjadi lambat. Dampak jangka panjang bisa berakibat terhadap kesehatan pekerja seperti gangguan jantung, tekanan darah yang tinggi, masalah pada sistem pencernaan, serta perasaan cemas atau depresi (Widiasworo, E., 2019).

Kelelahan kerja adalah suatu kondisi yang ditandai oleh berkurangnya respons terhadap tugas-tugas kerja, yang berasal dari kekurangan energi dan sensasi kelelahan atau cemas yang dialami oleh pekerja. Penyebab kelelahan seringkali berasal dari ketegangan fisik dan gerakan berulang yang dialami oleh tubuh manusia dalam aktivitas sehari-hari. Dari sudut pandang neurofisiologis, kelelahan muncul dari penekanan fungsi kognitif di korteks otak dan perubahan pada sistem tubuh yang tidak disengaja yang bertanggung jawab untuk pemulihan. Selain itu, kelelahan dapat terjadi akibat ketidakcukupan asupan nutrisi dan energi yang penting untuk pengerahan upaya otot yang melelahkan (Sulistiyadi, K., 2023)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nor Andini, Khairul dan Chandra (2021) menunjukkan bahwa usia mempengaruhi kelelahan pada pekerja sebanyak 27 orang (65,9%). Usia, masa kerja dan *shift* kerja adalah faktor individu yang mempengaruhi kelelahan kerja. Pekerja yang lebih tua memiliki kekuatan fisik yang menurun, tetapi memiliki stabilitas emosional yang lebih baik, yang dapat berdampak positif pada pekerjaan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Maulani, A., Sukismanto, Yuningrum, H., & Ariyanto, N.,2020. hasilnya menunjukkan bahwa pekerja dengan masa

kerja lama mengalami kelelahan sedang berjumlah 22 orang (31.0%). Masa kerja menyebabkan tekanan konstan yang dialami pekerja seiring dengan proses adaptasi. Proses adaptasi mempunyai pengaruh positif dan negatif. Dampak yang menguntungkan adalah mengurangi ketegangan dan meningkatkan aktivitas atau kinerja. Namun, efek negatifnya adalah ketahanan tubuh yang berlebihan selama proses kerja memiliki batas. Semakin lama masa kerja, tingkat kelelahan kerja cenderung meningkat karena akumulasi tingkat kerja yang monoton selama bertahun-tahun, seperti yang disebutkan oleh Widiasworo (2019).

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Syarif dan Indah pada tahun 2019, ditemukan bahwa sebanyak 28 pekerja (56%) mengalami tingkat kelelahan kerja yang tinggi. *Shift* kerja merupakan keseimbangan antara kebutuhan pekerjaan dan keterbatasan manusia. Penerapan pola *shift* kerja bisa mengakibatkan terpaparnya berbagai risiko masalah kesehatan dan dapat mengakibatkan perubahan *chyrcardian rhythms* (perubahan jam kerja) yang merupakan salah satu dari berbagai keluhan yang dialami oleh pekerja.

Para pekerja di PT. X mengalami keluhan kelelahan yang meliputi perasaan berat di kepala, rasa kantuk saat menjalani

shift malam, dan kelelahan pada kaki akibat sikap kerja yang tidak ergonomis. Pekerja seringkali harus berdiri selama proses kerja berlangsung, yang berdampak pada kelelahan pada kaki. Kondisi ini diperkirakan disebabkan oleh pekerjaan yang terus-menerus dilakukan secara kontinyu selama 8 jam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menerapkan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 44 pekerja di PT X. Dalam penelitian ini, alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner, dan data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan dua pendekatan, Pertama, analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik

masing-masing variabel penelitian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Kedua, analisis bivariat digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel independent dan variabel dependen. Untuk menguji hubungan ini, penelitian ini menggunakan uji *chi square* dengan tingkat signifikan (α) sebesar 5%.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisis data univariat digunakan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi dari variabel dependen yaitu Kelelahan kerja dan variabel independen yaitu usia, masa kerja dan *shift* kerja. Jumlah pekerja yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 44 orang. Hasil analisis univariat sebagai berikut:

Tabel 1.

| Distribusi Frekuensi usia, masa kerja, <i>shift</i> kerja dan kelelahan kerja | | |
|---|---------------|----------------|
| Karakteristik | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| Usia | | |
| <40 (Muda) | 28 | 63,6 |
| ≥40 (Tua) | 16 | 36,4 |
| Total | 44 | 100 |
| Masa Kerja | | |
| Baru <5 Tahun | 23 | 52,3 |
| Lama ≥ 5 Tahun | 21 | 47,7 |
| Total | 44 | 100 |
| Shift Kerja | | |
| 08.00-16.00 (Pagi) | 22 | 50 |
| 24.00-08.00 (Malam) | 22 | 50 |
| Total | 44 | 100 |
| Kelelahan Kerja | | |

| | | |
|-------------|----|------|
| Rendah < 60 | 28 | 63,6 |
| Tinggi ≥ 60 | 16 | 36,4 |
| Total | 44 | 100 |

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan usia <40 (Muda) berjumlah 28 pekerja (63,6%), usia ≥40 (Tua) berjumlah 16 pekerja (36,4%). Masa kerja <5 tahun berjumlah 23 pekerja (52,3%), ≥ 5 tahun berjumlah 21 pekerja (47,7%). Shift kerja 08.00-16.00 (Pagi) berjumlah 22 pekerja (50%), 24.00-08.00 (Malam) berjumlah 22 pekerja (50%). Kelelahan kerja Rendah <

60 berjumlah 28 pekerja (63,6%), Tinggi ≥ 60 berjumlah 16 pekerja (36,4%).

Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menilai adanya hubungan antara variabel independent dan variabel dependen. Hasil analisis bivariat adalah sebagai berikut :

Tabel 2.
Hubungan Usia Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian *Wet Process* (Proses Basah)

| Usia | Kelelahan Kerja | | | | Total | P-- value | |
|-------|-----------------|------|--------|------|-------|--------------|-------|
| | Rendah | | Tinggi | | | | |
| | n | % | n | % | N | % | |
| Muda | 24 | 85,7 | 4 | 14,3 | 28 | 100 | 0,000 |
| Tua | 4 | 25 | 12 | 75 | 16 | 100 | |
| Total | 28 | | 16 | | 44 | | |

Berdasarkan Tabel.2 pekerja usia muda yang mengalami kelelahan kerja rendah berjumlah 24 pekerja (85,7%), yang kelelahan tinggi berjumlah 4 pekerja (14,3%). Sedangkan pekerja usia tua yang mengalami kelelahan kerja rendah berjumlah 4 pekerja (25%), yang kelelahan tinggi berjumlah 12 pekerja (75%). Hasil analisis uji statistik *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai *p-value* (0,000)

lebih rendah daripada tingkat signifikan (α) sebesar 0,05. Ini menggambarkan adanya hubungan yang signifikan antara usia dan tingkat kelelahan kerja di PT.X.

Tabel 3.

Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja *Wet Process* (Proses Basah)

| Masa Kerja | Kelelahan Kerja | | | | Total | | P-- <i>value</i> |
|------------|-----------------|------|--------|------|-------|-----|---------------------|
| | Rendah | | Tinggi | | N | % | |
| | n | % | n | % | | | |
| Baru | 20 | 87 | 3 | 13 | 23 | 100 | |
| Lama | 8 | 38,1 | 13 | 61,9 | 21 | 100 | 0,001 |
| Total | 28 | | 16 | | 44 | | |

Berdasarkan Tabel.3, pekerja dengan masa kerja baru mengalami kelelahan kerja rendah berjumlah 20 pekerja (87%), kelelahan tinggi 3 orang (13%). Sedangkan pekerja dengan masa kerja lama mengalami kelelahan kerja rendah berjumlah 8 pekerja (38,1%),

mengalami kelelahan kerja tinggi 13 orang (61,9%). Hasil analisis uji statistik *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai *p-value* (0,001) lebih rendah dengan tingkat signifikan (α) sebesar 0,05, hal ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja di PT.X.

Tabel 4.

Hubungan *Shift* Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja *Wet Process* (Proses Basah)

| <i>Shift</i> Kerja | Kelelahan Kerja | | | | Total | | <i>P-value</i> |
|--------------------|-----------------|------|--------|------|-------|-----|----------------|
| | Ringan | | Tinggi | | N | % | |
| | n | % | n | % | | | |
| Pagi | 10 | 45,5 | 12 | 54,5 | 22 | 100 | |
| Malam | 18 | 81,8 | 4 | 18,2 | 22 | 100 | 0,012 |
| Total | 28 | | 16 | | 44 | | |

Berdasarkan Tabel 4 pekerja dengan *shift* kerja pagi mengalami kelelahan kerja ringan berjumlah 10 pekerja (45,5%), kelelahan kerja tinggi berjumlah 12 pekerja (54,5%). Sedangkan pekerja dengan *shift* kerja malam

mengalami kelelahan kerja ringan berjumlah 18 pekerja (81,8%), kelelahan kerja tinggi berjumlah 4 pekerja (18,2%). Hasil dari analisis uji statistik *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai *p-value* (0,012) lebih kecil daripada tingkat signifikan (α)

sebesar 0,05, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara *shift* kerja dengan tingkat kelelahan kerja di PT.X.

PEMBAHASAN

Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian *Wet Process* (Proses Basah) di PT. X

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 44 pekerja, didapatkan hasil bahwa Sebagian besar pekerja mengalami kelelahan kerja rendah yaitu sebesar 63,6%. PT.X sudah baik dalam mengarahkan kepada karyawannya untuk mengatur pola kerja yang sehat agar tidak terjadi kelelahan dalam bekerja.

Kelelahan kerja mencakup berbagai parameter seperti kelelahan fisik dan fisiologis, berkurangnya motivasi, peningkatan kerentanan terhadap kelelahan, penurunan produktivitas tempat kerja, dan gangguan kemampuan fisik. Pertemuan kelelahan yang terkait dengan pekerjaan yang melampaui ambang batas tertentu dapat menghambat kapasitas individu untuk berkonsentrasi, mengekspresikan ide, berkomunikasi dengan mahir, dan menyimpan informasi Narulita, A. D., & Siregar, T. (2023). Dalam aspek fisik, kelelahan dicirikan oleh adanya kejenuhan, kelelahan, tegangnya otot, energi yang rendah, dan perubahan dalam pola makan atau tidur. Dalam hal

mental, kelelahan berarti merasa tidak puas dengan diri sendiri, kehidupan, merasa tidak kompeten, kurang percaya diri, dan tidak puas dengan pekerjaan Suci, M., & Siregar, T. (2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Naimah, dkk (2020), menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 23 orang (57,5%). di PT. Kondang Buana Asri Tahun 2020.

Asumsi peneliti bahwa sebagian besar pekerja memiliki usia yang masih tergolong muda, memiliki masa kerja yang baru bekerja dibawah 5 tahun, dan sudah mampu beradaptasi dengan pekerjaan yang ada sehingga tidak mengalami tingkat kelelahan yang tinggi.

Hubungan. Usia Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian *Wet Process* (Proses Basah) di PT. X

Hasil penelitian berdasarkan usia terdapat sebagian besar responden berusia muda < 40 tahun mengalami tingkat kelelahan kerja rendah dengan jumlah 24 responden (85,7%), sedangkan yang berusia tua \geq 40 tahun, sebagian besar mengalami tingkat kelelahan kerja tinggi yaitu sebanyak 12 pekerja (75%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih dalam usia produktif, yang memiliki kekuatan otot lebih besar

dibandingkan usia tua yang kemampuan kerja menurun dikarenakan penuaan.

Beberapa aspek kemampuan fisik seperti penglihatan, pendengaran dan kecepatan reaksi cenderung menurun setelah usia mencapai 40 tahun. Ketika seseorang semakin menua, tingkat kebugaran fisiknya juga cenderung menurun, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan terjadinya kelelahan lebih cepat dibandingkan dengan tenaga kerja yang lebih muda. Ini mengindikasikan bahwa semakin tua usia seseorang, ada kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami kelelahan kerja, karena kemampuan kerja secara umum mengalami penurunan (Lating, Z. & Sinta W.,2022).

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan Naimah (2020) Hasil Uji statistik menunjukkan bahwa nilai *P-value* sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara usia dan kelelahan kerja pekerja di PT.X.

Asumsi peneliti bahwa kondisi yang ada di tempat penelitian sebagian besar pekerja masih tergolong dalam usia muda. Oleh karena itu pada usia muda, tingkat kelelahan kerja cenderung lebih rendah dibandingkan dengan usia yang lebih tua. Menurut fakta bahwa pekerja muda umumnya masih memiliki kekuatan otot yang lebih besar dibandingkan dengan rekan-rekan yang lebih tua, yang umumnya

mengalami penurunan kemampuan kerja sebagai hasil dari proses penuaan.

Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja *Wet Process* (Proses Basah) di PT. X

Hasil penelitian terlihat bahwa dari 23 pekerja yang baru bekerja, sebagian besar dari mereka 87% mengalami tingkat kelelahan kerja yang rendah. Disisi lain, 21 responden yang sudah lama bekerja , mayoritas dari mereka (61,9%) mengalami tingkat kelelahan kerja yang tinggi. Pekerja dengan masa kerja baru cenderung mengalami tingkat kelelahan kerja rendah, disebabkan fakta bahwa lebih muda secara usia, merasa bahwa beban kerja yang mereka hadapi masih ringan, dan telah berhasil beradaptasi dengan pekerjaan mereka. Disisi lain, pekerja dengan masa kerja lama mengalami tingkat kelelahan kerja yang tinggi. Hal ini disebabkan adanya perasaan bosan dan jenuh dalam menjalani rutinitas pekerjaan yang monoton setiap hari, serta kurangnya penghargaan atau pengakuan yang diberikan oleh atasan.

Masa kerja adalah durasi seseorang bekerja disuatu instansi atau organisasi, yang dihitung sejak mereka pertama kali bergabung di tempat tersebut. Dari segi keluhan yang dialami oleh tenaga kerja, yang memiliki masa kerja kurang dari 1 tahun paling sering mengalami keluhan,

Setelah bekerja selama 1-5 tahun, keluhan tersebut cenderung mengalami penurunan. Namun, ketika tenaga kerja telah bekerja selama lebih dari 5 tahun, keluhan kembali meningkat (Tarwaka, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Nor Andini (2021), hasil Uji statistik menunjukkan bahwa nilai *-value* sebesar $0,000 < 0,05$ bahwa adanya hubungan yang signifikan antara usia dan kelelahan kerja pekerja di PT.X.

Menurut asumsi peneliti bahwa responden dengan masa kerja baru mengalami tingkat kelelahan kerja rendah, disebabkan fakta bahwa responden dalam penelitian ini cenderung lebih muda secara usia, merasa bahwa beban kerja yang mereka hadapi masih ringan, dan telah berhasil beradaptasi dengan pekerjaan mereka. Disisi lain, temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan masa kerja lama mengalami tingkat kelelahan kerja yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh adanya perasaan bosan dan jenuh dalam menjalani rutinitas pekerjaan yang monoton setiap hari, serta kurangnya penghargaan atau pengakuan yang diberikan oleh atasan.

Hubungan *Shift* kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja *Wet Process* (Proses Basah) di PT. X

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa dari 22 responden yang bekerja

pada *shift* kerja pagi, mayoritas dari mereka (54,5%) mengalami tingkat kelelahan kerja tinggi. Sementara itu, dari 22 responden yang bekerja pada *shift* kerja malam, mayoritas dari mereka (81,8%) mengalami tingkat kelelahan kerja yang rendah. Ada hubungan yang signifikan antara *shift* kerja dan tingkat kelelahan kerja di Bagian *Wet Process* (Proses Basah) PT.X dengan nilai *p-value* sebesar $0,012 < 0,05$.

Shift kerja adalah pengaturan jam kerja yang diberlakukan oleh perusahaan kepada karyawan untuk menjaga kelangsungan produksi. Seperti yang diungkapkan oleh Tarwaka (2014) tubuh manusia sejak dini sudah terbiasa mengikuti pola alam. Alam secara alami mengatur waktu-waktu Ketika manusia seharusnya bekerja dan istirahat. Pada siang hari, cahaya matahari membuat lingkungan menjadi terang, mendorong naluri manusia untuk bekerja, sementara pada malam hari yang gelap, naluri manusia cenderung untuk beristirahat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syarif Usman (2019). Temuan tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *shift* kerja dan tingkat kelelahan kerja karyawan Di PT. Gerbang Sarana Baja Jakarta Utara, seperti yang

ditunjukkan oleh nilai *p-value* sebesar 0.034.

Menurut asumsi peneliti bahwa pada *shift* kerja pagi mayoritas karyawan mengalami tingkat kelelahan tinggi. Ini disebabkan karyawan belum sepenuhnya bisa beradaptasi dengan pekerjaan, kurangnya pengalaman dalam tugas-tugas yang diberikan, dan persepsi bahwa pekerjaan tersebut memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, sehingga mereka lebih rentan mengalami kelelahan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi tingkat kelelahan kerja terdapat 28 responden (63,6%) mengalami

kelelahan kerja rendah dan 16 responden (36,4%) mengalami kelelahan kerja tinggi pada pekerja di PT.X. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$, masa kerja nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$, shift kerja nilai *p-value* sebesar $0.034 < 0,05$. dengan kelelahan kerja. di PT.X

SARAN

Diharapkan bagi pekerja apabila sudah merasa kelelahan sebaiknya melakukan peregangan untuk menghindari timbulnya penyakit dan memanfaatkan waktu istirahat seoptimal mungkin agar kelelahan kerja yang dirasakan bisa berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, N., Anam, K., & Chandra. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Karyawan Di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Kabupaten Tapin Tahun 2021 . *Unviersitas Islam Kalimantan*.
- Annisa, R. (2017). *Teknik Keselamatan , Kesehatan Kerja Dan Lingkungan Industri*. Media Nusa Creative
- Hasibuan A. (2020). *Teknik Keselamatan dan Kesehatan Kerja* (Simarmata Janner, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Lating, Z. (2022). *Dampak Kualitas Lingkungan Kerja dan Status Gizi*. Maluku; Penerbit NEM.
- Maulani, H. A., Sukismanto, S., Yuningrum, H., & Nugroho, A. (2020). Shift Kerja dan Masa Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Angkutan Batubara. *Journal Unnes*, 1, 48-53.
- Naimah, Fauzan, A., & Ariyanto, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Karyawan Di Pt.Kondang Buana Asri Tahun 2020 . *Universitas Islam Kalimantan*.

Narulita, A. D. (2023). *Efektivitas Gayatari Emotional Freedom Technique Untuk Mengatasi Kelelahan Kerja Perawat*. Penerbit Pradina Pustaka.

Suci, M., & Siregar, T. (2023). *Atasi Kelelahan Kerja Perawat*. Pradina Pustaka

Sulistiyadi, K. (2023). *Ergonomi dan Pengukuran Kerja dalam Industri*. Jejak Pustaka.

Tarwaka. (2014). *Ergonomi Industri; Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Harapan Press.

Usman, S., & Yuliani, I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Produksi PT Gerbang Sarana Baja Jakarta Utara. *Journal Educational Of Nursing(Jen)*, 2(1), 141–146. <https://doi.org/10.37430/jen.v2i1.18>

Widiasworo, E. (2019). *Menyusun Penelitian Kuantitatif Skripsi Tesis*. Araska