

## FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PT. PRIMA CAHAYA UTAMA TAHUN 2024

Seruni Andana Syah<sup>1\*</sup>, Marniati<sup>2</sup>, Perry Boy Chandra Siahaan<sup>3</sup>, Jun Musnadi Is<sup>4</sup>, Maiza Duana<sup>5</sup>

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar<sup>1,2,3,4,5</sup>

\*Corresponding Author : serunilangsa@gmail.com

### ABSTRAK

Kelelahan saat bekerja sering kali menjadi masalah kesehatan yang dihadapi oleh para pekerja akibat beban kerja yang mereka tanggung. Permasalahannya adalah kelelahan memiliki potensi meningkatkan risiko cedera serta berefek negatif terhadap produktivitas dan motivasi dalam lingkungan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hal hal yang yang memberi pengaruh kelelahan kerja di PT. Prima Cahaya Utama. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain cross-sectional, yang digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel independen (usia, lama kerja, masa kerja, beban kerja, dan status gizi) dan variabel dependen (kelelahan kerja). Sampel diambil secara total sampling, melibatkan 55 pekerja di PT. Prima Cahaya Utama. Analisis data mencakup analisis univariat, bivariat, dan multivariat, menggunakan uji chi-square serta regresi logistik. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa usia (p-value 0,442), masa kerja (p-value 0,080), dan lama kerja (p-value 0,157) tidak berhubungan signifikan dengan kelelahan kerja. Namun, beban kerja (p-value 0,000) dan status gizi (p-value 0,013) menunjukkan hubungan signifikan dengan kelelahan kerja. Analisis multivariat mengungkapkan bahwa beban kerja memiliki pengaruh yang lebih besar secara parsial terhadap kelelahan kerja dibandingkan dengan status gizi, dengan nilai  $\exp(B)/OR$  sebesar 118.800 untuk beban kerja. Berdasarkan temuan ini, tidak ada hubungan antara usia, masa kerja, atau lama kerja dengan kelelahan kerja, sementara beban kerja dan status gizi terbukti mempengaruhi kelelahan kerja. Diharapkan perusahaan memperhatikan pembagian tugas untuk mencegah beban kerja yang berlebihan, yang dapat mengurangi risiko kelelahan kerja bagi para pekerja.

**Kata kunci** : kelelahan kerja, lama kerja, masa kerja, status gizi, usia

### ABSTRACT

*Work fatigue is a health issue frequently experienced by employees due to the workload they carry. This fatigue can increase the risk of injury and negatively impact productivity and work motivation. This study aims to identify the factors affecting work fatigue at PT. Prima Cahaya Utama. The study employs a quantitative approach with a cross-sectional design to evaluate the relationship between independent variables (age, length of service, duration of work, workload, and nutritional status) and the dependent variable (work fatigue). A total sampling method was used, involving 55 workers at PT. Prima Cahaya Utama. Data analysis included univariate, bivariate, and multivariate analyses, employing chi-square tests and logistic regression. The bivariate analysis results indicate that age (p-value 0.442), length of service (p-value 0.080), and duration of work (p-value 0.157) are not significantly related to work fatigue. However, workload (p-value 0.000) and nutritional status (p-value 0.013) show a significant relationship with work fatigue. The multivariate analysis reveals that workload has a greater partial effect on work fatigue compared to nutritional status, with an  $\exp(B)/OR$  value of 118.800 for workload. Based on these findings, there is no relationship between age, length of service, or duration of work with work fatigue, while workload and nutritional status are shown to impact work fatigue. It is recommended that the company address task allocation to prevent excessive workloads, which could help reduce the risk of work fatigue among employees.*

**Keywords** : work fatigue, length of work, work period, nutritional status, age

### PENDAHULUAN

Kelelahan muncul dari berbagai proses dalam tubuh yang membuat kita merasa lelah dan kurang fokus. Ini adalah cara tubuh untuk melindungi diri dan memungkinkan pemulihan lewat

istirahat. Namun, banyak pekerja sering mengabaikan kelelahan ini, yang bisa memengaruhi Kesehatan pekerja (Auliana, 2021). Kelelahan di tempat kerja bisa membawa dampak yang tidak baik seperti menurunnya kinerja, gangguan pada fungsi motorik dan mental, ketidaknyamanan fisik, serta berkurangnya motivasi. Faktor-faktor seperti beban kerja, pekerjaan yang monoton, status gizi, kondisi psikologis, lingkungan fisik, serta durasi dan kesempatan beristirahat bisa mempengaruhi tingkat kelelahan (Malik et al., 2021).

Hingga tahun 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa penyakit psikologis, yang menyebabkan depresi dan kelelahan yang parah, Kematian akibat kelelahan di tempat kerja diprediksi akan menjadi penyebab kematian terbesar kedua setelah penyakit jantung. Kementerian Tenaga Kerja Jepang meneliti bahwa berkisar 16.000 pekerja menunjukkan jika 65% dari mereka mengalami fisik yang kelelahan, 28% mengalami kelelahan mental 7% mengalami stres dari tuntutan pekerjaan sehari-hari (Muammar, 2021). International Labour Organization (ILO) juga menyuarakan Dimana kelelahan menyebabkan berkisar dua juta kematian pekerja pertahunnya. Kecelakaan dalam bekerja, yang berdampak langsung pada produktivitas, lebih sering terjadi pada pekerja yang lelah. Produksi kerja dipengaruhi secara signifikan oleh variabel manusia, seperti kesulitan tertidur, tuntutan biologis, dan kelelahan dalam bekerja. Kelelahan kerja berkontribusi pada penurunan daya produksi tenaga kerja (Asriyani & Karimuna, 2017).

Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh Kementerian Ketenagakerjaan dan Transmigrasi Indonesia, terdapat rata-rata 414 kecelakaan kerja setiap harinya. Dari angka tersebut, kelelahan kerja berkontribusi sebanyak 27,8%. Selain itu, kecelakaan menyebabkan cacat sekitar 39 orang, atau 9,5% dari total pekerja. Menurut Rahmawati (2019), rata-rata terjadi 99.000 kecelakaan kerja di Indonesia setiap tahun. berkisar 70% dari insiden ini berakibat pada kematian atau kecacatan permanen. Dalam penelitiannya terhadap faktor risiko kelelahan kerja di PT. Arwana Anugrah Keramik, Mariani menemukan bahwa 60% karyawan mengalami beban kerja yang sedang. Hasil analisis uji chi-square mengungkapkan bahwa nilai p-value pertama sebesar 0,001, menunjukkan adanya hubungan signifikan dari klasifikasi beban kerja berat dan tingkat kelelahan bekerja, dilihat perbedaan dari tingkat ringan atau berat pekerjaan. Penemuan lain menunjukkan bahwa nilai p-value kedua sebesar 0,013 juga mengindikasikan adanya kaitan yang signifikan dari tingkat beban pekerjaan sedang dan Tingkat lelahnya pekerjaan, jika di ibaratkan kepada tingkat beban kerja ringan (Juliana dkk, 2018).

Studi yang dilaksanakan oleh Putri mengenai hal-hal yang berpengaruh terhadap kelelahan kerja di Depot Pengisian Tabung LPG PT. Pertamina (Persero) MOR VII Makassar pada tahun 2017 menemukan bahwa sebanyak 56,7% pekerja mengalami status gizi yang belum normal. Analisis data dengan uji chi-square menunjukkan terdapat keterkaitan yang nyata dari status gizi terhadap kelelahan kerja, dimana nilai p yang didapatkan adalah 0,004 (Mahardika, 2017). Kelelahan kerja bisa disebabkan oleh berbagai hal, seperti kurangnya kontrol kepada pekerjaan, beban kerja yang berat, merasa tidak dihargai, dan ketidakcocokan antara nilai pribadi dan pekerjaan (Christina Maslach, 2022). Para ahli merekomendasikan beberapa cara untuk mengatasi kelelahan kerja, seperti mengambil istirahat yang cukup selama jam kerja, menyesuaikan beban kerja agar tidak berlebihan, dan menciptakan lingkungan kerja yang ergonomis serta mendukung (Mitchell et al., 2020).

Penelitian lain melibatkan 54 tenaga kesehatan di Puskesmas Meureubo dan menemukan bahwa 63,2% dari mereka mengalami kelelahan kerja tingkat sedang, sementara 36,8% mengalami kelelahan kerja berat. Temuan ini mengatakan jika kelelahan kerja adalah problematika serius bagi tenaga kesehatan di Aceh Barat (Dede Mahlian, 2021). Di Banda Aceh, penelitian tentang pekerja konveksi menunjukkan bahwa 40% pekerja menderita karena kelelahan ketika bekerja. Studi ini memakai kuesioner sebagai pengukur tingkat kelelahan dan menemukan bahwa hal-hal yang berkaitan kepada kelelahan kerja meliputi kuantitas waktu kerja, kualitas tidur, serta kualitas kebersihan lingkungan (Ilham Mulyanda, Mawardi, dan

Ibrahim Laweung, 2022). Di PT. Prima Cahaya Utama, terjadi dua insiden kecelakaan bekerja, satu tepat tahun 2019 dan satu lagi di tahun 2023. Hampir setiap bulan, terdapat insiden kecelakaan ringan yang menyebabkan luka-luka kecil. Pada tahun 2023, salah seorang pekerja mengalami kecelakaan ketika terjepit dan tertimpa tabung gas di bagian kaki, namun kecelakaan ini tidak berpotensi menjadi kecelakaan berat (Dharmayanti, Suparwati, dan Marniati, 2023).

Perusahaan ini beroperasi di sektor industri dan distribusi produk migas, khususnya gas LPG 3 kg, yang dipasarkan ke lima kabupaten/kota: Abdaya, dan Aceh Selatan, Aceh Jaya, Aceh Barat, Nagan Raya. melalui 15 agen elpiji yang terdaftar dan berizin dari PT. Pertamina. Berdasarkan data perusahaan, hampir semua pekerja mengalami kelelahan kerja. Observasi awal menunjukkan Dimana karyawan yang mempunyai beban kerja lebih dari lima orang pada umumnya mengalami risiko kelelahan kerja yang lebih tinggi, terutama karena beban kerja berat, kejenuhan, dan gerakan berulang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hal hal yang yang memberi pengaruh kelelahan kerja di PT. Prima Cahaya Utama.

## METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasi yang menggunakan pendekatan *Cross-Sectional*. Pendekatan ini digunakan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor risiko dan efek dengan cara observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*), di mana tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja. Analisis data yang digunakan mencakup analisis univariat, bivariat, dan multivariat, dengan uji statistik chi-square yang dianalisis menggunakan SPSS versi 16 untuk Windows. Lokasi penelitian ini adalah di SPBBE yang terletak di JL. TMMD Koramil 04 Desa Peunaga Rayeuk, Kecamatan Mereuboh, Kabupaten Aceh Barat. Waktu penelitian berlangsung pada bulan Juni 2024, mulai dari pembuatan proposal, survei awal, hingga pengolahan dan penyajian data.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh pekerja di PT. Prima Cahaya Utama, yang berjumlah 55 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan pendekatan sampel total, di mana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Sampel penelitian terdiri dari pekerja yang dapat berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi termasuk pekerja yang tidak berada di tempat saat penelitian atau memiliki riwayat penyakit. Data primer diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner, sedangkan data sekunder didapatkan dari PT. Prima Cahaya Utama dan literatur terkait. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara tatap muka dan observasi langsung di lapangan terkait kelelahan kerja.

Pengelolaan data melibatkan proses *editing, coding, entry data, dan data cleaning*. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari variabel-variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, dengan uji Chi-square digunakan untuk menguji signifikansi hubungan antara variabel bebas dan terikat. Analisis multivariat diterapkan untuk memahami hubungan antara beberapa variabel independen dan satu variabel dependen, menggunakan regresi logistik untuk menentukan variabel mana yang paling dominan pengaruhnya.

## HASIL

### Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1, terlihat Dimana persentase responden yang berusia lebih dari 35 tahun mencapai 67,3%, yang lebih tinggi diibaratkan dari responden berusia 35 tahun ke bawah, yaitu 32,7%. Selain itu, proporsi responden dengan masa kerja lima tahun atau kurang adalah 94,5%, jauh lebih banyak diibaratkan dari yang memiliki masa bekerja di atas lima tahun, yang hanya

5,5%. Untuk lama kerja, 96,4% responden bekerja delapan jam atau kurang, sedangkan yang bekerja lebih dari delapan jam hanya 3,6%. Dalam hal beban kerja, 58,2% responden mengalami beban kerja sedang, lebih banyak dibandingkan dengan 41,8% yang mengalami beban kerja tinggi. Mengenai status gizi, 67,3% responden mempunyai status gizi yang baik, sedangkan 32,7% mempunyai status gizi belum baik. Terakhir, proporsi responden dengan kelelahan kerja sedang adalah 50,9%, lebih tinggi dibandingkan dengan 49,1% responden yang mengalami kelelahan kerja tinggi.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden**

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
≤35 Tahun	18	32,7
>35 Tahun	37	67,3
<b>Masa Kerja</b>		
>5 Tahun	3	5,5
≤5 Tahun	52	94,5
<b>Lama Kerja</b>		
≤ 8 Jam	2	3,6
>8 Jam	53	96,4
<b>Beban Kerja</b>		
Sedang	32	58,2
Tinggi	23	41,8
<b>Status Gizi</b>		
Baik	37	67,3
Buruk	18	32,7
<b>Kelelahan Kerja</b>		
Tidak Lelah	28	50,9
Lelah	27	49,1

### Analisis Bivariat

**Tabel 2. Analisis Uji Statistik Chi Square Hubungan Usia terhadap Kelelahan Kerja**

Varibel	Kelelahan Kerja				Total	p value	OR	CI	
	Sedang		Tinggi						
	F	%	F	%					
<b>Usia</b>									
≤35Tahun	11	61,1	7	38,9	18	100	0,442	1.849	0,587 -5.822
>35 Tahun.	17	45,9	20	54,1	37	100			
<b>Masa Kerja</b>									
>5 Tahun	3	100	0	0,0	3	100	0,080	2.080	1.568 -2.759
≤5 Tahun	25	48,1	27	51,9	100	100			
<b>Lama Kerja</b>									
>8 Jam.	2	100	0	0,0	2	100	0,157	2.038	1.549 -2.682
≤8 Jam.	26	49,1	27	51,9	53	100			
<b>Beban Kerja</b>									
Sedang	27	84,4	5	15,6	32	100	0,000	118.80 0	12.908 - 093.39 7
Tinggi	1	4,3	21	95,7	23	100			
<b>Status Gizi</b>									
Baik	14	37,8	23	62,22	37	100	0,013	5.750	1.579- 20.986
Buruk	14	37,8	4	22,22	8	100			

Tidak ada korelasi signifikan antara usia dan kelelahan kerja karyawan PT. Prima Cahaya Utama, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji statistik di tabel 2. Nilai p untuk usia adalah lebih dari 0,05 (0,442). Oleh karena itu, hipotesis alternatif (Ha) ditolak. Nilai p untuk masa kerja adalah lebih dari 0,05 (0,080), yang menyampaikan bahwa belum terdapat korelasi yang

dominan dari masa kerja dengan kelelahan kerja, sehingga  $H_a$  juga ditolak. Selain itu, nilai  $p$  untuk lama kerja adalah lebih dari 0,05 (0,157), yang menunjukkan bahwa belum terdapat korelasi yang nyata antara lama bekerja dan kelelahan saat bekerja, sehingga  $H_a$  juga ditolak.

Namun, nilai  $p$  kepada status gizi adalah  $<0,05$  (0,013), yang menunjukkan hubungan signifikan dari status gizi terhadap kelelahan kerja, sehingga  $H_a$  diterima. Nilai  $p$  untuk beban kerja juga adalah  $<0,05$  (0,000), yang menunjukkan kaitan yang nyata antara kelelahan bekerja dan beban pekerjaan.

### Analisis Multivariat

**Tabel 3. Hasil Uji Multivariat**

Varabel	B	Pwald	sig	Exp (B)/OR
Beban Kerja	4.777	17.797	0,000	118.800
Status Gizi	1.870	10.500	0,005	60.345

Berdasarkan tabel 3, variabel beban kerja menyampaikan nilai signifikansi ( $p$ -value) sebesar 0,000 ( $<0,05$ ), yang mengindikasikan dimana beban dalam bekerja memiliki dampak signifikan secara individu kepada kelelahan kerja, dengan Odd Ratio (EXP(b)) sebesar 118.800. Sementara itu, variabel status gizi memiliki nilai  $p$  sebesar 0,005 ( $<0,05$ ), menyatakan dimana status gizi juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja secara individu, dengan Odd Ratio (EXP(b)) sebesar 60.345. Kesimpulannya, beban kerja memiliki pengaruh yang lebih besar disandingkan dengan status gizi terhadap kelelahan bekerja, karena nilai  $p$  untuk beban kerja lebih kecil daripada nilai  $p$  untuk status gizi ( $0,000 < 0,005$ ).

## PEMBAHASAN

### Hubungan Usia terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Prima Cahaya Utama

Usia didefinisikan sebagai periode waktu sejak seseorang lahir hingga saat ini. Definisi ini sejalan dengan pandangan para ahli yang menyebut usia sebagai waktu yang dihitung dari kelahiran hingga sekarang (Lasut, 2017). Usia berhubungan dengan kelelahan karena bertambahnya usia sering kali disertai dengan penurunan fungsi organ tubuh, yang membuat seseorang lebih mudah merasa lelah (Rusila & Edward, 2022).

Hasil penelitian yang ditunjukkan dalam tabel 5 dengan uji chi-square menunjukkan nilai  $p > 0,05$  (0,442), dimana artinya tidak terdapat kaitan signifikan dari umur dan kelelahan kerja di PT. Prima Cahaya Utama, sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Wahyuni *et al.*, 2021), yang juga menemukan nilai  $p=0,074$  ( $p > 0,05$ ), serta penelitian Gaol *et al.* (2018) yang menunjukkan nilai  $p=0,793$ . Penelitian (Putri *et al.*, 2022) juga mendukung temuan ini pada nilai  $p=0,200$  ( $p > 0,05$ ). Penelitian ini mengatakan bahwa sebagian besar pekerja di lokasi penelitian berusia di bawah 40 tahun, sehingga tidak ditemukan hubungan antara usia dan kelelahan bekerja.

### Hubungan Masa Kerja terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Prima Cahaya Utama

Masa kerja merujuk pada durasi waktu seseorang telah bekerja, mulai dari saat pertama kali memasuki dunia kerja hingga waktu penelitian dilakukan. Ini mencerminkan seberapa lama seseorang telah terlibat dalam pekerjaannya dan akumulasi pengalaman serta keterampilan yang diperoleh dari pekerjaan tersebut. Semakin bertambah waktu seseorang bekerja, semakin banyak kemampuan serta keahlian yang diperoleh. juga semakin familiar mereka bersama pekerjaan dan lingkungan kerjanya (S & Mahacandra, 2023). Berdasarkan tabel 6, hasil uji chi-square menunjukkan nilai  $p > 0,05$  (0,080), yang mengatakan bahwa tidak ada

korelasi yang nyata antara masa bekerja dan kelelahan pekerjaan. di PT. Prima Cahaya Utama. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak.

Temuan ini sama seperti penelitian Widyanti & Febriyanto (2020), yang juga menemukan jika waktu bekerja tidak mempunyai kaitan terhadap kelelahan dalam bekerja, pada nilai  $p=0,822$ . Penelitian Susanti & Amelia (2019) juga mendukung temuan ini, dengan nilai  $p=0,322$ . Selain itu, penelitian Sari & Paskarini (2023) juga menguatkan hasil ini, menunjukkan nilai  $p=1,000$ , yang menunjukkan tidak terdapat kaitan antara masa kerja dan kelelahan kerja di Puskesmas Sungai Ulin tahun 2021. Di PT. Prima Cahaya Utama, mayoritas pekerja memiliki masa kerja sekitar 3 hingga 5 tahun. Dengan durasi kerja yang relatif singkat, tidak ditemukan indikasi adanya kelelahan kerja yang nyata.

### **Hubungan Lama Kerja terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Prima Cahaya Utama**

(Suma'mur, 2014) mengatakan durasi bekerja mempengaruhi keefisienan dan produktivitas mereka, dan umumnya, waktu kerja yang ideal adalah antara 6 hingga 8 jam dalam sehari. berdasarkan hasil penelitian yang tertera di tabel 7, uji statistik menunjukkan nilai  $p > 0,05$  (0,157), yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara lama kerja dan kelelahan kerja di PT. Prima Cahaya Utama. Oleh karena itu, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak.

Temuan ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Susanti & Amelia (2019), yang juga tidak menemukan hubungan signifikan antara durasi kerja dan kelelahan kerja, dengan nilai  $p$  yang stabil. Hal ini diperkuat oleh penelitian Maulina & Syafitri (2019), yang menunjukkan  $p$ -value lebih dari 0,05, mengindikasikan tidak adanya korelasi antara jam kerja dan masalah kelelahan pada mata di antara penjahit di bidang informal Kecamatan Banda Sakti, Kota Lhokseumawe pada tahun 2018. Kajian terkini oleh Sari & Paskarini (2023) juga mendapati hasil serupa, tidak ditemukan keterkaitan dari lama bekerja dan masalah kelelahan di kalangan perawat. Dalam studi ini, ditemukan bahwa pekerja di PT. Prima Cahaya Utama bekerja rata-rata 8 jam per hari. Dengan durasi kerja yang terukur ini dan pemanfaatan waktu istirahat yang baik oleh pekerja, kecelakaan kerja di perusahaan ini cenderung minim.

### **Hubungan Beban Kerja terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Prima Cahaya Utama**

Beban dalam bekerja mempengaruhi seberapa lama seseorang dapat bekerja sesuai kapasitasnya. Beban dalam bekerja juga mencakup kuantitas pekerjaan yang wajib diselesaikan sebuah posisi dalam organisasi dan merupakan hasil perkalian dari kuantitas tugas dan waktu bekerja. Untuk seorang pekerja dapat bekerja dan tidak merasa lelah maupun terganggu, jika beban kerja berat, maka semakin singkat waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya (Suma'mur, 2014).

Menurut tabel, variabel beban kerja memiliki nilai signifikansi ( $p$ -value) sebesar 0,000 ( $<0,05$ ), yang menunjukkan jika beban bekerja memiliki pengaruh signifikan secara individual bagi kelelahan kerja, dengan Odd Ratio (EXP(b)) sebesar 118.800. Di sisi lain, variabel status gizi menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,005 ( $<0,05$ ), mengindikasikan jika status gizi juga berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja, dengan Odd Ratio (EXP(b)) sebesar 60.345. Ini menunjukkan bahwa beban kerja mempunyai pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan status gizi, karena nilai  $p$  untuk beban kerja lebih kecil dibandingkan dengan nilai  $p$  untuk status gizi ( $0,000 < 0,005$ ). Berdasarkan hasil di tabel 4.8, nilai  $p < 0,05$  (0,000) menyatakan terdapat kaitan dari beban kerja terhadap kelelahan kerja di PT. Prima Cahaya Utama, sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

Penelitian ini didukung hal penelitian Handayani et al (2021), yang mengidentifikasi hubungan yang signifikan antara beban kerja dan kelelahan kerja di kalangan perawat, dengan nilai  $p = 0,034$ . Hasil serupa juga dilaporkan oleh Wurarah et al (2020) dengan nilai  $p = 0,004$

(<0,05), yang memaparkan adanya korelasi dari beban kerja dan kelelahan kerja pada petani di Desa Tumaratas, Kecamatan Langowan Barat, Kabupaten Minahasa. Kesehatan Deli Husada Deli Tua et al (2023) juga menyampaikan adanya hubungan dengan p-value = 0,025, antara beban kerja dan kelelahan bekerja pada karyawan wanita. pada penelitian ini, ditemukan bahwa pekerjaan di perusahaan mencakup beban kerja yang berat, seperti mengangkat tabung gas, mengisi tabung gas, dan memantau pekerjaan pengisian tabung gas setiap 4-5 jam per hari.

### **Hubungan Status Gizi terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Prima Cahaya Utama**

Status gizi mencerminkan kondisi seimbang atau tidaknya tubuh berbentuk variabel khusus dan merupakan manifestasi dari asupan nutrisi yang diterima (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2016). Kekurangan gizi dapat mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang tidak optimal, serta masalah terkait kesehatan seperti rasa lelah, kurangnya energi, dan ketidaknyamanan fisik (Marsetyo, 1995).

Berdasarkan tabel 9, hasil uji statistik menyampaikan nilai  $p < 0,05$  (0,013), dimana mengindikasikan adanya keterkaitan signifikan antara status gizi serta kelelahan bekerja terhadap pekerja di PT. Prima Cahaya Utama. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Temuan ini sesuai kepada penelitian Natizatun *et al* (2018), dimana juga menemukan korelasi signifikan dengan p-value = 0,001 dari status gizi terhadap kelelahan bekerja di industry skala kecil Peleburan Aluminium Metal Raya Indramayu pada tahun 2018. Study dari Amin et al (2019) juga mendukung hasil ini, mngatakan bahwa terdapat hubungan dari status gizi terhadap kelelahan bekerja terhadap karyawan lapangan di PT Pelabuhan Indonesia IV (Persero) Cabang Bitung. Selain itu, Rinaldi (2020), melaporkan hubungan signifikan dengan p-value = 0,001 antara status gizi dan kelelahan dalam bekerja pada awak mobil tangki di PT. Elnusa Petrofin Banjarmasin.

Dalam penelitian ini, dittemukan fakta status gizi pekerja cenderung buruk. Terdapat mayoritas pekerja masih sering mengonsumsi minuman bersoda, kopi/teh, serta makanan rendah protein, yang kemungkinan berkontribusi pada masalah kelelahan kerja yang mereka alami.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data terkait hubungan antara usia, masa kerja, lama kerja, beban kerja, dan status gizi terhadap kelelahan kerja pada pekerja di PT. Prima Cahaya Utama, dapat disimpulkan beberapa temuan. Pertama, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara usia dan kelelahan kerja, dengan nilai p sebesar 0,442, yang menunjukkan bahwa usia bukan merupakan faktor penentu kelelahan pada pekerja di perusahaan tersebut. Kedua, tidak ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dan kelelahan kerja, dengan nilai p sebesar 0,080. Demikian pula, hubungan antara lama kerja dan kelelahan kerja tidak ditemukan, dengan nilai p sebesar 0,157. Namun, penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dan kelelahan kerja, dengan nilai p yang sangat signifikan yaitu 0,000, menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi berkontribusi terhadap meningkatnya kelelahan pada pekerja. Selain itu, status gizi juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja, dengan nilai p sebesar 0,013, yang mengindikasikan bahwa status gizi pekerja mempengaruhi tingkat kelelahan mereka.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Peneliti menyampaikan Terimakasih yang sebanyak bnyaknya setiap pihak yang sudah berkontribusi didalam menyelesaikan penelitian dengan judul "Faktor-Faktor yang

Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja PT. Prima Cahaya Utama Tahun 2024." Ucapan terima kasih khusus kami sampaikan kepada manajemen dan karyawan PT. Prima Cahaya Utama atas kerjasama dan informasi berharga yang diberikan. Kami juga menghargai dukungan dari tim penelitian dan rekan-rekan kami, terutama Bapak/Ibu Dosen Pembimbing atas bimbingan serta saran yang telah disampaikan. Kami juga menyampaikan kepada staf akademik dan administratif yang telah membantu, juga kepada para keluarga, para teman yang memberi dukungan tanpa henti selama proses ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustinawati, K. R., & dkk. (2019). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Pengerajin Industri Bokor di Desa Menyali. *Jurnal Medika Udayana*, 9(9), 1920–1927.
- 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. *EBiomedik*, 7(2), 113–117.
- Dharmayanti, C. I., Negara, N. L. G. A. M., Suparwati, K. T. A., & Marniati, M. (2023). The Relationship between Knowledge and Attitudes in the Use of PPE by Mosaic Craftsman. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 5(4), 1023-1030.
- Dharmayanti, C. I., Biomi, A. A., & Marniati, M. (2023). Analysis of Security and Safety of Tourists at Waterfalls in Gianyar Regency. *PROMOTOR*, 6(5), 476-480.
- Gaol, M. J. L., Camelia, A., & Rahmiwati, A. (2018). Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 53–63. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.53-63>
- Handayani, P., Hotmaria, N., & Studi Kesehatan, P. (2021). Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat. *Indonesian Journal of Nursing Health Science ISSN*, 6(1), 1–5.
- Hariyono, W, Suryani, D, dan Wulandari, Y 2009, “Hubungan Antara Beban Kerja, Stres Kerja dan Tingkat Konflik dengan Kelelahan Kerja Perawat di Rumah Sakit Islam Yogyakarta PDHI Kota Yogyakarta,” *Kesmas*, 3(3), hal. 186– 197.
- Juliana, M, Camelia, A, dan Rahmiwati, A 2018, “Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja pada Karyawan Bagian Produksi PT. Arwana Anugrah Keramik, Tbk,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1),hal.53–63.[doi: https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.53-63](https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.53-63) Available.
- Kesehatan Deli Husada Deli Tua, I., Sari Mutiara Indoensia Alamat, U., Besar Deli Tua No, J., & Tua KabDeli Serdang, D. (2023). Hubungan Masa Kerja Dan Usia Kerja Dengan Kelelahan Fisik Pada Pekerja Wanita Nina Fentiana Daniel Ginting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(4). <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i4.1709>
- Mahacandra, I. W. R. H. S. M. (2023). Staging Industri Dengan Metode Subjective Self Rating Test Pada Pt Medan Sugar Industry Kapasitas Produksi. *Industrial Engineering Online Journal*, 12, 3
- Marsetyo. (1995). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Maulina, N., & Syafitri, L. (2019). Hubungan Usia, Lama Bekerja Dan Durasi Kerja Dengan Keluhan Kelelahan Mata Pada Penjahit Sektor Usaha Informal Di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe Tahun 2018. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 5(2), 44. <https://doi.org/10.29103/averrous.v5i2.2080>
- Natizatun, N., Siti Nurbaeti, T., & Sutangi, S. (2018). Hubungan Status Gizi dan Asupan Zat Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Di Industri Rumah Tangga Peleburan



- Alumunium Metal Raya Indramayu Tahun 2018. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 72–78. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v3i2.21>
- Notoatmodjo, P. D. S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta
- Putri, Y. P., Kania, L., Puji, R., & Ratnaningtyas, T. O. (2022). *Hubungan Antara Karakteristik Individu Dan Shift Kerja Di RSUD Pesanggrahan Jakarta Data dari International Labour*. 1(1), 20–28.
- Rinaldi, R. R. (2020). *Hubungan Usia, Masa Kerja Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Awak Mobil Tangki (Amt) Di Pt. Elnusa Petrofin Banjarmasin*.
- Rusila, Y., & Edward, K. (2022). Hubungan Antara Umur, Masa Kerja dan Beban Kerja Fisik dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di Pabrik Kerupuk Subur dan Pabrik Kerupuk Sahara di Yogyakarta. *Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 39–49.
- Sari, K. I., & Paskarini, I. (2023). Hubungan Antara Shift Kerja dan Durasi Kerja dengan Keluhan Kelelahan Pada Perawat di Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 47–55.
- Suma'mur. 2014. *Higiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: Sagung Seto
- Susanti, S., & Amelia, R. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja PT. Maruki International Indonesia Makassar. *Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 2, 231–237.
- Wahyuni, A., Rasman, R., & Khaer, A. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Mebel Di Kecamatan Tempe Kabupaten Wajo. *Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika Dan Masyarakat*, 21(2), 357.
- Widyanti, T. R., & Febriyanto, K. (2020). Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petugas Pemadam Kebakaran di Kota Samarinda Tahun 2019. *Borneo Student Research*, 1(2), 745–749. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/469>
- Wurarah, M. L., Kawatu, P. A. T., & Akili, R. H. (2020). Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petani. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(2), 6–10.