

ANALISIS FAKTOR RISIKO KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN HOTEL RKB PADANG TAHUN 2023

Astrina Aulia^{1*}, Fluorina Oryza Muslim², Jihan Faradisha³, Silvia Nengcy⁴, Marhadi Efendi⁵, Miftahurrahmi Fitri⁶, Vira Amelia Putri⁷

Prodi DIV Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Politeknik 'Aisyiyah Sumatera Barat, Padang,
Sumatera Barat^{1,2,3,4,5,6,7}

*Corresponding Author : astrinaaulia@gmail.com

ABSTRAK

Kelelahan adalah keadaan menurunnya ketahanan seseorang dalam bekerja. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan kelelahan kerja antara lain faktor individu, faktor pekerjaan, faktor lingkungan dan faktor psikologis. Faktor penyebab kelelahan di tempat kerja seperti demografi (jenis kelamin, usia, status gizi, beban kerja, ukuran tubuh) dan faktor eksternal seperti beban kerja dan kualitas tidur. Penelitian ini merupakan desain studi analitik observasional dengan pendekatan cross sectional untuk menganalisis faktor risiko kelelahan kerja (umur, masa kerja, jenis kelamin, status pernikahan, kualitas tidur) dengan kejadian Kelelahan kerja. Sampel berjumlah 30 orang karyawan Hotel yang merupakan total populasi. Kejadian Kelelahan kerja pada responden sebanyak 36,70%, umur responden terbanyak ada pada umur 20-29 sebanyak 56,70% Tahun, masa kerja 0-10 Tahun sebanyak 63,30%, jenis kelamin responden didominasi oleh laki-laki sebanyak 56,60%, status pernikahan antara yang sudah menikah dengan lajang mempunyai proporsi sama yaitu 50%, dan kualitas tidur dengan kategori terbanyak yaitu buruk sebanyak 53,30%. Terdapat hubungan signifikan antara umur ($p = 0,00$), masa kerja ($p = 0,04$), status pernikahan ($p = 0,00$), dan kualitas tidur ($p = 0,01$) dengan kejadian Kelelahan kerja. Temuan dari penelitian ini menunjukkan perlunya pendekatan yang komprehensif oleh manajemen dan mitigasi kelelahan, termasuk dukungan organisasi, perencanaan tenaga kerja kreatif.

Kata kunci : hotel, karyawan, kelelahan, kualitas tidur

ABSTRACT

Fatigue is a state of decreasing a person's endurance at work. There are many factors that can cause work fatigue, including individual factors, work factors, environmental factors and psychological factors. Factors that cause fatigue in the workplace such as demographics (gender, age, nutritional status, workload, body size) and external factors such as workload and sleep quality. This research is an observational analytical study design with a cross sectional approach to analyze risk factors for work fatigue (age, length of service, gender, marital status, sleep quality) with the incidence of work fatigue. The sample consisted of 30 hotel employees which was the total population. The incidence of work fatigue among respondents was 36.70%, the highest age of respondents was aged 20-29 as many as 56.70%, years of service 0-10 years as much as 63.30%, the gender of respondents was dominated by men as many as 56.60%, marital status between married and single people has the same proportion, namely 50%, and sleep quality in the highest category is poor at 53.30%. There is a significant relationship between age ($p = 0.00$), years of work ($p = 0.04$), marital status ($p = 0.00$), and sleep quality ($p = 0.01$) with the incidence of work burnout. The findings of this research indicate the need for a comprehensive approach by management and burnout mitigation, including organizational support, creative workforce planning.

Keywords : employee, fatigue, hotel, sleeping quality

PENDAHULUAN

Majunya perkembangan teknologi semakin mendorong Indonesia untuk mencapai tahap industrialisasi yang berhubungan dengan peningkatan kualitas serta kuantitas produksi sangat diharapkan untuk tercapainya keuntungan yang maksimal. Menjalankan kegiatan produksi dan meningkatkan kualitas dan kuantitas produksi, diperlukan perlindungan terhadap tenaga kerja.

Adapun perlindungan yang dimaksud adalah perlakuan yang sesuai martabat manusia, keselamatan, kesehatan, serta pemeliharaan moral kerja. Memberikan jaminan terhadap keselamatan dan meningkatkan derajat kesehatan tenaga kerja merupakan tujuan dari perlindungan tersebut. Peningkatan produktivitas memaksa pekerja untuk bekerja di luar batas kemampuannya yang biasa berujung pada kelelahan kerja (Oktavia & Uslianti, 2021).

Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan menurunnya efisiensi dan ketahanan seseorang dalam bekerja. Istilah kelelahan mengarah pada kondisi melemahnya tenaga kerja untuk melakukan suatu kegiatan, sehingga mengakibatkan terjadinya pengurangan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh. *World Health Organization* (WHO) meramalkan bahwa yang menjadi penyakit pembunuh nomor 2 setelah penyakit jantung adalah perasaan lelah yang berat (Askari et al., 2022). Kelelahan kerja adalah kumpulan gejala kelelahan secara emosional, fisiologis, kognitif, atau mental, dan sensorik yang berkembang karena tuntutan kerja yang tinggi dan pemulihan energi yang tidak memadai. Gangguan kesehatan ini merupakan gejala ketiga paling umum yang terkait dengan kesehatan buruk pada pekerja secara umum dan merupakan salah satu faktor utama yang terkait dengan pekerjaan (Alsayed et al., 2022).

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan kelelahan kerja, faktor penyebab kelelahan antara lain faktor individu, faktor pekerjaan, faktor lingkungan dan faktor psikologis. Kementerian tenaga kerja Jepang melakukan penelitian terhadap 12 ribu perusahaan dan melibatkan sekitar 16 ribu orang tenaga kerja yang dipilih secara random, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa 65% tenaga kerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan (Violanti et al., 2018). Pada bagian produksi salah satu perusahaan di Indonesia telah dilakukan penelitian, hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala kelelahan yang dialami rata-rata pekerja adalah gejala sakit kepala, kaku di bahu serta nyeri punggung (Narpati et al., 2019).

Faktor penyebab kelelahan di industri sangat bervariasi. Lingkungan kerja dapat mempengaruhi kinerja pekerja, misalnya kebisingan, iklim kerja panas, pencahayaan yang buruk dan vibrasi dapat mengakibatkan ketidaknyamanan dalam bekerja (Ozguç, 2021). Selain dari faktor fisik lingkungan kerja, ada beberapa faktor utama yang signifikan terhadap kelelahan yang meliputi jenis kelamin, usia, status gizi, beban kerja, ukuran tubuh dari pekerja yang bersangkutan serta waktu yang digunakan dalam bekerja (Oliffe et al., 2017). Kelelahan kerja adalah sebuah *sign* atau pertanda bahwa tubuh membutuhkan waktu untuk beristirahat setelah lama bekerja. Kelelahan kerja menjadi masalah umum yang banyak dialami oleh orang dan terjadi ketika bila sudah terlalu banyak melakukan pekerjaan dan belum beristirahat (Victoria State Government, 2017). Tenaga kerja yang bekerja menggunakan sistem kerja bergilir dan melakukannya dalam satu kali saja, maka *circadian rhythms* dapat kembali normal. Tetapi bila pekerja bekerja menggunakan sistem kerja bergilir secara terus menerus maka *circadian rhythms* tidak akan kembali normal. Dengan tidak kembalinya *circadian rhythms* maka dapat mengakibatkan gangguan tidur dan berbagai gejala lainnya (Kusgiyanto et al., 2017).

Pertumbuhan industri jasa merupakan ciri struktur industri masyarakat *post-modern*. Dalam industri jasa, bisnis perhotelan khususnya bersifat padat karya (McGinley et al., 2017). Oleh karena itu, manajemen sumber daya manusia sangat penting untuk keberhasilannya. Menurut Data Kementerian Statistik Tenaga Kerja Korea Selatan di industri jasa makanan dan penginapan tahun 2010, industri jasa makanan dan penginapan menyumbang 7% dari keseluruhan lapangan kerja, namun jumlah kecelakaan dan kematian akibat kerja adalah sebesar 7% (Tabita et al., 2017). Fakta ini menunjukkan bahwa pekerja di industri ini mempunyai tingkat risiko kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja di industri lain di sektor jasa. Pengoperasian hotel terdiri dari berbagai aspek, termasuk kamar, makanan dan minuman, back office, dapur, pekarangan, dan

housekeeping (Jones et al., 2022). Oleh karena itu, perlu memperhitungkan berbagai potensi bahaya pekerjaan. Keberhasilan dalam segi pelayanan tamu serta bagian makanan dan minuman, bergantung pada perhatian penuh dan *service* karyawannya, karena bisnis memfokuskan interaksi tatap muka yang terus-menerus dengan pelanggan sebagai upaya memenuhi berbagai macam permintaan mereka (Shen & Huang, 2012). Para karyawan ini sering kali diminta untuk berdiri atau duduk diam, atau mempertahankan postur tubuh yang canggung dan tidak wajar dalam jangka waktu yang lama (Park et al., 2021). Dalam kasus dapur, ruangan kecil dan suhu dalam ruangan yang ekstrim sering menjadi penyebab luka bakar, terpotong, dan terjatuh. Karyawan yang bekerja di bagian *housekeeping* dan departemen lain juga sering menanggung beban fisik terkait mengangkut barang berat berulang kali, pengerahan tenaga yang kuat, dan postur tubuh yang canggung dan tidak wajar (Lee et al., 2014).

Hotel RKB Padang merupakan salah satu hotel bintang tiga (3) di Kota Padang dengan konsep kota/negeri memilih Hotel RKB Padang menjadi tujuan untuk menginap atau mengadakan acara khusus. Maka dari itu banyaknya pelanggan yang memilih untuk menginap atau berkegiatan di Hotel RKB menjadikan karyawan mereka berisiko untuk mengalami Kelelahan kerja. Sebagaimana dibahas secara singkat di sini, jelas terdapat berbagai macam bahaya pekerjaan yang mengancam kesehatan dan kesejahteraan karyawan hotel. Oleh karena itu, diperlukan penelitian berkelanjutan mengenai Syariah Islam. Bangunan hotel terdiri dari empat lantai dengan jumlah kamar dengan total keseluruhan kamar sebanyak 53 buah. Sebagai salah satu Hotel yang dekat dengan destinasi wisata maka tak heran bila pengunjung domestik maupun luar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan faktor risiko kelelahan kerja (umur, masa kerja, jenis kelamin, status pernikahan, kualitas tidur) dengan kejadian kelelahan kerja pada Karyawan Hotel RKB.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional* untuk menganalisis faktor risiko (Umur, Masa Kerja, Jenis Kelamin, Status Pernikahan, dan Kualitas Tidur) kejadian Kelelahan kerja. Penelitian dilakukan di Hotel RKB Padang pada Bulan Oktober – November 2023. Populasi dan sampel penelitian berjumlah 30 responden dan sampel diambil dengan teknik *total sampling* Data dikumpulkan dengan membagikan angket untuk mengetahui faktor demografi seperti: umur, masa kerja, jenis kelamin, dan status pernikahan dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai kualitas tidur pekerja, dan kuesioner *Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)* untuk menilai kelelahan kerja secara subjektif. Analisis data menggunakan SPSS 22.0 dengan menggunakan uji univariat dan bivariat. Etika penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah respect (menghargai harkat dan martabat subjek penelitian), *confidentiality* (menghormati kerahasiaan subjek penelitian), *inclusiveness* and justice (penelitian dilakukan secara jujur, tepat, hati-hati, dan cermat). Penelitian ini telah lulus uji etik dan menerima sertifikat dari tim etik.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Responden Hotel RKB Padang Tahun 2023

Umur	F	%
20-29 Tahun	17	56.7
≥30 tahun	13	43.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar umur responden berkisar antara 20-29 Tahun sebanyak 17 responden (56,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Masa Kerja Responden Hotel RKB Padang Tahun 2023

Masa Kerja	F	%
0-10 Tahun	19	63.3
≥10 Tahun	11	36.7
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar masa kerja responden adalah 0-10 Tahun sebanyak 19 responden (63,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden Hotel RKB Padang Tahun 2023

Jenis Kelamin	F	%
Laki-laki	17	56.7
Perempuan	13	43.3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar responden berjenis kelamin Laki-laki sebanyak 17 responden (56,7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Pernikahan Responden Hotel RKB Padang Tahun 2023

Status Pernikahan	F	%
Lajang	15	50.0
Menikah	15	50.0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 4, banyaknya responden yang lajang dan menikah adalah sama masing-masing sebanyak 15 responden (50,0%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden Hotel RKB Padang Tahun 2023

Kualitas Tidur	F	%
Baik	14	46,7
Buruk	16	53,3
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 5, sebagian besar kategori kualitas tidur responden yaitu Buruk sebanyak 16 responden (53,3%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Responden Hotel RKB Padang Tahun 2023

Kelelahan Kerja	F	%
Tidak Kelelahan Kerja	19	63.3
Kelelahan Kerja	11	36,7
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 6, sebagian besar responden tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 19 responden (63,3%).

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 7, Proporsi responden yang berumur ≥ 30 tahun untuk mengalami kelelahan kerja, lebih banyak (30,0%) dibandingkan responden dengan umur 20-29 tahun (6,7%). Berdasarkan analisis statistik uji *Chi-square*, terdapat *hubungan signifikan* antara umur dengan kelelahan kerja dengan p value = 0,002 ($p < 0,05$). Proporsi responden dengan masa

kerja ≥ 10 Tahun untuk mengalami kelelahan kerja, lebih banyak (23,3%) dibandingkan responden dengan masa kerja 0-10 tahun (13,3%). Berdasarkan analisis statistik uji *Chi-square*, terdapat *hubungan signifikan* antara masa kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,047$ ($p < 0,05$). Proporsi responden berjenis kelamin perempuan untuk mengalami kelelahan kerja sebanyak (20,0%) dan laki-laki (16,7%). Pada uji *Chi-square*, menyatakan tidak adas hubungan antara jenis kelamin dan kelelahan kerja dengan p value = 0,454 ($p > 0,05$). Proporsi responden yang menikah untuk mengalami kelelahan kerja, lebih banyak (33,3%) dibandingkan yang melajang (33,3%).

Tabel 7. Hubungan Faktor Risiko dengan Kejadian Kelelahan Kerja pada Karyawan Hotel RKB Padang

Variabel	Tidak Kelelahan Kerja		Kelelahan Kerja		OR (CI 95 %)	P Value
	N	%	N	%		
Umur						
20-29 Tahun	15	50,0	2	6,7	16,875 (2,555-111,463)	0,002
≥ 30 tahun	4	13,3	9	30,0		
Masa Kerja						
0-10 Tahun	15	50,0	4	13,3	6,563 (1,259-34,203)	0,047
≥ 10 Tahun	4	13,3	7	23,3		
Jenis Kelamin						
Laki-laki	12	40,0	5	16,7	2,057 (0,455-9,034)	0,454
Perempuan	7	23,3	6	20,0		
Status pernikahan						
Lajang	14	46,7	1	3,3	28,000 (2,821-277,961)	0,002
Menikah	5	16,7	10	33,3		
Kualitas Tidur						
Baik	13	43,3	1	3,3	21,667 (2,234-210,111)	0,006
Buruk	6	20,0	10	33,3		

Berdasarkan analisis statistik uji *Chi-square*, terdapat *hubungan signifikan* antara status pernikahan dengan kelelahan kerja dengan p value = 0,002 ($p < 0,05$). Proporsi responden dengan kualitas tidur buruk untuk mengalami kelelahan kerja, lebih banyak (33,3%) dibandingkan responden dengan kualitas tidur baik (3,3%). Pada uji *Chi-square*, menyatakan ada *hubungan* antara kualitas tidur dan kelelahan kerja dengan p value = 0,006 ($p < 0,05$). Orang dengan kualitas tidur buruk berisiko 21 kali mengalami kelelahan kerja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara umur dengan Kelelahan kerja. Pekerja dengan usia lebih tua (≥ 30 tahun) 1,68 kali lebih berisiko untuk mengalami Kelelahan kerja. Hal itu disebabkan penurunan *lean body mass* (otot, organ tubuh, tulang) disertai perubahan metabolisme pada orang yang lebih tua akan menimbulkan rasa letih dan lemah karena terjadinya atrofi. Sehingga berkurangnya protein tubuh ini akan menambah lemak tubuh dan terjadi perubahan metabolisme yang membuat tubuh cepat lelah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Layuk, dkk Tahun 2019 yang meneliti 38 pengemudi becak di Kotamobagu Utara, hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan kelelahan kerja pada pengemudi becak (Layuk et al., 2019). Bertambahnya umur seseorang dapat mempengaruhi kondisi tubuhnya, seseorang yang berusia muda masih sanggup melakukan pekerjaan berat dan sebaliknya seseorang berusia lanjut kemampuan untuk melakukan pekerjaan berat akan menurun. Di usia 30-an, terjadi penurunan hormon estrogen dan *progesterone* (Hsu, 2019). Gangguan hormonal ini akan membuat tubuh semakin mudah lelah. Gangguan ini bisa jadi disebabkan oleh gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat.

Tekanan hidup yang berlebihan dapat menyebabkan stres dan mengganggu kerja hormon dalam tubuh. Tidak hanya itu saat usia 30-an berat badan juga semakin meningkat (Fera et al., 2020). Pola diet juga seringkali gagal. Saat tubuh kelebihan berat badan maka akan mempengaruhi metabolisme dalam tubuhnya, hal ini akan mempengaruhi pemulihan tubuh saat merasa lelah. Tubuh akan lebih lama pulih saat usia 30-an dibanding saat usia 20-an (Utami et al., 2018). Selain Karyawan yang berusia tua yang mengalami kelelahan kerja tinggi, karyawan yang berusia muda juga berisiko untuk mengalami kelelahan kerja tinggi. Kurangnya pengalaman dalam mengatasi masalah di tempat kerja berdampak pada seberapa besar tekanan yang dapat diatasi oleh pekerja. Kurangnya pengetahuan dalam mengatasi masalah terutama untuk pekerjaan yang berorientasi pada *service* seperti pekerja hotel dapat menyebabkan kelelahan kerja lebih tinggi. Selain itu dapat juga dikarenakan oleh beban kerja yang dirasakan karyawan. Karyawan yang berusia tua bisa mengatasi hal serupa dikarenakan pengalaman kerja di bidang yang sama, sehingga dapat menyiasati supaya tidak mengalami kelelahan tinggi (Gaol et al., 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara masa kerja dengan Kelelahan kerja. Pekerja dengan masa kerja lebih lama (≥ 10 Tahun) 6,5 kali lebih berisiko untuk mengalami Kelelahan kerja. Umur dan masa kerja berbanding lurus terhadap kejadian Kelelahan kerja, masa kerja yang lama menunjukkan semakin tua umur seorang berarti banyak jenis pekerjaan yang telah dilalui baik itu dari faktor risiko bahaya yang diterima, lama kerja, beban kerja yang terakumulasi selama bertahun-tahun, dan bentuk pajanan kerja lainnya (Russeng et al., 2021). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hijah, dkk tahun 2021 yang menunjukkan terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja. Masa kerja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kelelahan karena lamanya bekerja akan berpengaruh terhadap mekanisme dalam tubuh. Sama halnya dengan umur yang semakin tua, masa kerja yang semakin panjang berisiko menyebabkan kelelahan kerja yang semakin tinggi (Ray et al., 2013).

Apabila masa kerja lebih lama, maka akan mempercepat kontraksi otot. Hal tersebut bisa terjadi karena umur pekerja berkorelasi terhadap masa kerja, dimana semakin tua umur pekerja berarti pekerja tersebut memiliki masa kerja lebih lama (Gjerset et al., 2023). Dampak negatif dari masa kerja yang lama yaitu bertambahnya pajanan bahaya yang diterima pekerja baik itu karena akumulasi pajanan bahaya di tempat kerja maupun kondisi fisiologi tubuh itu sendiri (Kida & Takemura, 2022). Agar dapat mengurangi pekerjaan dengan postur yang janggal, maka pengelola dapat membuat desain kerja yang ergonomis (Hijah et al., 2021). Namun, di sisi yang lain, pekerja yang berpengalaman dapat mengatasi permasalahan sosial di tempat kerja dalam mengelola berbagai situasi kerja, menangani stres terkait pekerjaan, dan mengatasi tantangan beban kerja (Alsayed et al., 2022). Masa kerja memiliki dampak positif dan negatif terhadap kinerja (Gjerset et al., 2023). Dampak positif dapat berupa pengalaman kerja yang semakin banyak seiring bertambahnya masa kerja (Gaol et al., 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan Kelelahan kerja. Namun kecenderungan karyawan berjenis kelamin perempuan untuk mengalami Kelelahan kerja lebih banyak dibandingkan laki-laki. Hal itu disebabkan laki-laki dan wanita berbeda dalam kemampuan fisiknya. Kekuatan fisik tubuh wanita rata-rata sekitar 2/3 dari pria (Gjerset et al., 2023). *Poltrast* menyebutkan wanita mempunyai kekuatan 65% dalam mengangkat dibanding rata-rata pria. Sebab ini bisa dikarenakan para wanita mengalami siklus biologi seperti: haid, kehamilan, nifas, menyusui dan lain-lain. Sebagai gambaran kekuatan wanita yang lebih jelas, wanita muda dan laki-laki tua kemungkinan dapat mempunyai kekuatan yang hampir sama (Mary Pappiya et al., 2023) Jenis kelamin dapat menentukan tingkat kelelahan kerja. Biasanya wanita lebih mudah lelah dibanding pria. Hal tersebut dikarenakan ukuran tubuh dan kekuatan otot wanita relatif kurang dibanding pria (Lin et al., 2015). Namun pada penelitian ini, banyaknya laki-laki dan perempuan yang mengalami

Kelelahan kerja itu sama, hal itu karena di Perhotelan beban kerja antara laki-laki dan perempuan cenderung sama yang membedakan hanya posisi dan *job desc* mereka (Erol et al., 2021).

Namun penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda, berdasarkan penelitian Violanti, dkk tahun 2018 menunjukkan ada hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja (Violanti et al., 2018). Kecenderungan perempuan mengalami kelelahan kerja lebih besar dibandingkan laki-laki karena perempuan memiliki emosi yang mudah meledak-ledak, selain itu perempuan yang sudah menikah akan menghadapi konflik peran antara perannya sebagai wanita karir sekaligus sebagai ibu rumah tangga yang harus mengurus keluarganya (Violanti et al., 2018). Dalam sebuah survei yang dilakukan *Center for Disease Control and Prevention* diketahui, wanita berusia 18-44 tahun dua kali lipat lebih sering merasakan lelah atau kecapekan dibanding dengan pria di usia sama (Lee et al., 2014). Survei tahun 2010 dan 2011 yang dilakukan di AS juga menunjukkan, 15,7% wanita berusia kurang dari 45 tahun mengaku merasa sangat lelah pada sebagian besar hari kerja mereka berbanding 8,7% pria yang merasakan hal serupa (Montag et al., 2022). Wanita lebih rentan mengalami susah tidur ditambah dengan makin banyaknya wanita yang bekerja di luar rumah dan tetap harus mengerjakan urusan rumah tangga, maka tidak heran jika wanita lebih sering lelah (Ahvenjärvi et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara status pernikahan dengan Kelelahan kerja. Pekerja yang sudah menikah 28 kali lebih berisiko untuk mengalami Kelelahan kerja dibandingkan dengan pekerja yang masih lajang. Karyawan yang sudah menikah, memiliki tanggung jawab tambahan di luar pekerjaannya. Mengurus keperluan keluarga setelah pulang kerja, sehingga memiliki waktu istirahat lebih sedikit (Liu & Jipeng, 2021). Masalah keluarga dapat memberi tekanan psikis kepada pekerja yang dapat menurunkan semangat dan konsentrasi serta meningkatkan emosi pekerja sehingga lebih mudah lelah (Liu & Jipeng, 2021). Sama halnya dengan penelitian Agustin dan Sariah tahun 2018, meneliti Kelelahan Kerja Pada Karyawan di PT. Adhi Persada Gedung Bekasi yang menunjukkan ada hubungan antara status pernikahan dengan kelelahan kerja. Seseorang yang belum menikah atau lajang juga berisiko mengalami kelelahan kerja karena tidak ada teman hidup atau keluarga sebagai sandaran atau tempat berkeluh kesah ketika dilanda masalah (Asadi et al., 2022).

Dalam beberapa penelitian mengungkapkan bahwa seseorang yang belum menikah akan cepat mengalami kelelahan pada pekerjaannya dibandingkan dengan pekerja yang sudah menikah. Seorang wanita yang sudah menikah akan lebih sering mengalami dilema dalam pekerjaannya, hal inilah yang juga memicu adanya Kelelahan Kerja pada pekerja wanita (Aslan et al., 2022). Pekerja laki-laki yang sudah menikah cenderung mudah mengalami kelelahan terutama yang baru berkeluarga dan memiliki anak dengan anggapan bahwa pekerjaan penting bagi laki-laki pada masa awal menjadi ayah, karena meningkatnya kebutuhan finansial untuk menghidupi keluarga mereka (Mellor & John St., 2012). Seseorang yang sudah menikah dan memiliki anak akan lebih mudah mengalami kelelahan, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat digunakan untuk mengurus dan memperhatikan keluarganya (Nejatian et al., 2021). Status perkawinan menjadi faktor kelelahan kerja karena pekerja yang memiliki tanggung jawab khusus, dalam hal ini seorang suami atau istri akan memiliki tanggung jawab lebih dalam memenuhi kebutuhan keluarga (Jafari et al., 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan Kelelahan kerja. Kualitas tidur yaitu ukuran dimana seseorang dapat dengan mudah untuk mempertahankan ritme tidurnya. Pada zaman sekarang terkadang lamanya waktu tidur seseorang juga dipengaruhi oleh kecanggihan teknologi. Aktifitas tidur diatur dan dikontrol oleh dua sistem batang otak, yaitu *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR) (Subhan, 2019). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian

Siengsukon, dkk tahun 2018 menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara orang yang tidur baik dengan orang tidur buruk (Siengsukon et al., 2018). Orang yang tidur kurang dari 7 jam mempunyai pemulihan yang jauh lebih sedikit dibandingkan dengan yang tidur lebih dari 7 jam per hari. Pekerja yang merasa segar setelah tidur mempunyai pemulihan yang jauh lebih baik dan sedikit mengalami kelelahan dibandingkan dengan pekerja yang tidak merasa segar setelah bangun (Sagherian et al., 2017).

Pemulihan tubuh dikatakan berhasil apabila seseorang menjadi lebih segar dan berenergi ketika bekerja (Safira et al., 2020). Kelelahan yang diakibatkan oleh kualitas tidur, akan menunjukkan kondisi yang berbeda pada setiap individu. (Aquil et al., 2021). Namun, jika seseorang melampaui batas kemampuannya dalam bekerja secara fisik maupun mental, akan mengalami kelelahan dan kondisi tersebut menyebabkan tidak tercapainya kualitas tidur yang ingin dicapai (Albayrak et al., 2019). Kualitas tidur yang tidak baik berdampak serius pada kesehatan dan kinerja seseorang. Namun, seringkali sulit untuk mendeteksi masalah kualitas tidur di tempat kerja, sehingga menjadi bahaya laten yang dapat berpotensi mengancam keselamatan dan kesehatan pekerja (Pastier et al., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis univariat dapat disimpulkan bahwa kejadian Kelelahan kerja pada Karyawan Hotel RBP sebanyak 36,70%, umur responden sebagian besar berumur 20-29 Tahun sebanyak 56,70%, masa kerja responden sebagian besar berkisar antara 0-10 Tahun sebanyak 63,30%, jenis kelamin responden sebagian besar laki-laki sebanyak 56,70%, status pernikahan responden antara menikah dan lajang sama, masing-masing sebanyak 50,00%, kategori kualitas tidur responden sebagian besar buruk sebanyak 53,30%. Berdasarkan hasil analisis bivariat, terdapat hubungan signifikan antara umur, masa kerja, status pernikahan, dan kualitas tidur dengan kejadian Kelelahan kerja. Dalam mengatasi Kelelahan kerja, pihak manajemen dapat membuat sebuah kegiatan seperti *Gathering* dalam rangka menyegarkan kondisi fisik dan mental karyawan serta memperkuat ikatan organisasi. Agar tidur berkualitas, maka karyawan dapat mencoba hal-hal sebagai berikut: Membiasakan diri tidur cukup yaitu sekitar 7-8 jam dalam sehari, menghindari makan berat menjelang waktu tidur, menghindari mengonsumsi kopi atau merokok sebelum tidur, menghindari menggunakan perangkat elektronik atau gawai sebelum tidur, dan sebagainya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pihak Hotel RKB Padang terutama HRD yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Hotel RKB Padang. Selain itu, penulis juga ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu dan mendukung dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahvenjärvi, H., Niiranen, M., Simula, S., Hämäläinen, P., Surcel, H. M., Remes, A. M., Ryytty, M., & Krüger, J. (2023). Kelelahan kerja and health-related quality of life depend on the disability status and clinical course in RRMS. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 77(June), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2023.104861>
- Akbari, R., Farsi, Z., & Sajadi, S. A. (2023). Relationship between fatigue and quality of life and related factors in family caregivers of patients on hemodialysis. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04934-2>

- Albayrak, I., Biber, A., Çalışkan, A., & Levendoglu, F. (2019). Assessment of pain, care burden, depression level, sleep quality, fatigue and quality of life in the mothers of children with cerebral palsy. *Journal of Child Health Care*, 23(3), 483–494. <https://doi.org/10.1177/1367493519864751>
- Alsayed, S. A., Abou Hashish, E. A., & Alshammari, F. (2022). Occupational fatigue and Associated Factors among Saudi Nurses Working 8-Hour Shifts at Public Hospitals. *SAGE Open Nursing*, 8. <https://doi.org/10.1177/23779608221078158>
- Aquil, A., EL Kherchi, O., EL Azmaoui, N., Mouallif, M., Guerroumi, M., Chokri, A., Jayakumar, A. R., Benider, A., & Elgot, A. (2021). Body image dissatisfaction and lower self-esteem as major predictors of poor sleep quality in gynecological cancer patients after surgery: cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01375-5>
- Asadi, N., Salmani, F., Asgari, N., & Salmani, M. (2022). Alarm fatigue and moral distress in ICU nurses in COVID-19 pandemic. *BMC Nursing*, 21(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00909-y>
- Askari, S., Kessler, D., Smyth, P., & Finlayson, M. (2022). Evaluating occupational performance coaching to support fatigue management for people with multiple sclerosis: A feasibility study. *Clinical Rehabilitation*, 36(9), 1244–1256. <https://doi.org/10.1177/02692155221107074>
- Aslan, H., Erci, B., & Pekince, H. (2022). Relationship Between Compassion fatigue in Nurses, and Work-Related Stress and the Meaning of Life. *Journal of Religion and Health*, 61(3), 1848–1860. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01142-0>
- Erol, K., Ertaş, Ş. K., & Ertaş, R. (2021). Fatigue Is Common and Predicted by Female Gender and Sleep Disturbance in Patients with Chronic Spontaneous Urticaria. *Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, 9(1), 469–476. <https://doi.org/10.1016/j.jaip.2020.08.020>
- Fera, M., De Padova, V., Di Pasquale, V., Caputo, F., Caterino, M., & Macchiaroli, R. (2020). Workers' aging management—human fatigue at work: An experimental offices study. *Applied Sciences (Switzerland)*, 10(21), 1–21. <https://doi.org/10.3390/app10217693>
- 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>
- Gjerset, G. M., Skaali, T., Seland, M., & Thorsen, L. (2023). Health-Related Quality of Life, fatigue, Level of Physical Activity, and Physical Capacity Before and After an Outpatient Rehabilitation Program for Women Within Working Age Treated for Breast Cancer. *Journal of Cancer Education*, 38(3), 948–956. <https://doi.org/10.1007/s13187-022-02211-6>
- Hijah, N. F., Setyaningsih, Y., & Jayanti, S. (2021). Iklim Kerja, Postur Kerja, dan Masa Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Bengkel Las. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 11–16. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i1.47282>
- Hsu, H. C. (2019). Age differences in work stress, exhaustion, well-being, and related factors from an ecological perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph16010050>
- Jafari, A., Alami, A., Charoghchian, E., Delshad Noghabi, A., & Nejatian, M. (2021). The impact of effective communication skills training on the status of marital burnout among married women. *BMC Women's Health*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01372-8>

- Jones, J., Manoharan, D. A., & Jiang, Z. (2022). Occupational meaning, well-being and coping: A study of culturally and linguistically diverse hotel workers during COVID-19. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 52(July), 356–365. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2022.07.022>
- Kida, R., & Takemura, Y. (2022). Working Conditions and fatigue in Japanese Shift Work Nurses: A Cross-sectional Survey. *Asian Nursing Research*, 16(2), 80–86. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2022.03.001>
- Kusgiyanto, W., Suroto, & Ekawati. (2017). Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 413–423.
- Layuk, S., Pesak, E., & Danial, M. (2019). Relationship between Age, Working Period and Work Duration with fatigue on Pedycab Drivers in North Kotamobagu District, North Sulawesi Indonesia. *International Journal of Pharma Medicine and Biological Sciences*, 8(3), 91–95. <https://doi.org/10.18178/ijpmb.8.3.91-95>
- Lee, J. J., Moon, H. J., Lee, K. J., & Kim, J. J. (2014). Fatigue and related factors among hotel workers: The effects of emotional labor and non-standard working hours. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 26(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40557-014-0051-y>
- Lin, Y. C., Chen, Y. C., Hsieh, H. I., & Chen, P. C. (2015). Risk for work-related fatigue among the employees on semiconductor manufacturing lines. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 27(2), NP1805-NP1818. <https://doi.org/10.1177/1010539513490788>
- Liu, Z., & Jipeng, E. (2021). *The Influence of Gender and Marital Status on Job Burnout*. 240–244. <https://doi.org/10.25236/ieesasm.2021.040>
- Mary Pappiya, E., Mubarak Al Baalharith, I., Arulappan, J., Missiriya Jalal, S., Venkatesan, K., Salem Al Grad, H., & Baraik S. Alawad, A. (2023). Stress and Burnout Among Frontline Nurses During COVID-19 Pandemic in a Middle Eastern Country. *SAGE Open Nursing*, 9. <https://doi.org/10.1177/23779608231185918>
- McGinley, S. P., Hanks, L., & Line, N. D. (2017). Constraints to attracting new hotel workers: A study on industrial recruitment. *International Journal of Hospitality Management*, 60, 114–122. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2016.10.010>
- Mellor, G., & John St., W. (2012). Fatigue and work safety behavior in men during early fatherhood. *American Journal of Men's Health*, 6(1), 80–88. <https://doi.org/10.1177/1557988311423723>
- Montag, C., Rozgonjuk, D., Riedl, R., & Sindermann, C. (2022). On the associations between videoconference fatigue, burnout and depression including personality associations. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10(April), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100409>
- Narpati, J. R., Ekawati, & Wahyuni, I. (2019). Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi Olahraga, Lama Tidur, Waktu Istirahat Dan Waktu Kerja Dengan Kelelahan Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7.
- Nejatian, M., Alami, A., Momeniyan, V., Delshad Noghabi, A., & Jafari, A. (2021). Investigating the status of marital burnout and related factors in married women referred to health centers. *BMC Women's Health*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01172-0>
- Oktavia, S., & Uslianti, R. R. S. (2021). Pengukuran Beban Kerja Fisik dan Tingkat Kelelahan Karyawan PT. XYZ Menggunakan Metode CVL dan IFRC. *Jurnal TIN Universitas Tanjungpura*, 5(1), 205–210.
- Oliffe, J. L., Bottorff, J. L., Sharp, P., Caperchione, C. M., Johnson, S. T., Healy, T., Lamont, S., Jones-Bricker, M., Medhurst, K., & Errey, S. (2017). Healthy Eating and Active Living:

- Rural-Based Working Men's Perspectives. *American Journal of Men's Health*, 11(6), 1664–1672. <https://doi.org/10.1177/1557988315619372>
- Ozguc, O. (2021). Efficient fatigue assessment of the upper and lower hopper knuckle connections of an oil tanker. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers Part M: Journal of Engineering for the Maritime Environment*, 235(1), 110–126. <https://doi.org/10.1177/1475090220945460>
- Park, I. J., Kim, P. B., Jung, H., Yun, D., & Hai, S. (2021). A diary study of work consequences for hotel employees victimized by supervisor from a demand-resource perspective on employee emotions. *International Journal of Hospitality Management*, 92(September 2020), 102714. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2020.102714>
- Pastier, N., Jansen, E., & Boolani, A. (2022). Sleep quality in relation to trait energy and fatigue: an exploratory study of healthy young adults. *Sleep Science*, 15(Special 2), 375–379. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20210002>
- Ray, S. L., Wong, C., White, D., & Heaslip, K. (2013). Compassion Satisfaction, Compassion fatigue, Work Life Conditions, and Burnout Among Frontline Mental Health Care Professionals. *Traumatology*, 19(4), 255–267. <https://doi.org/10.1177/1534765612471144>
- Russeng, S. S., Saleh, L. M., Mallongi, A., & Hoy, C. (2021). The relationship among working period, work shift, and workload to work fatigue in air traffic controllers at Sultan Hasanuddin Airport. *Gaceta Sanitaria*, 35, S404–S407. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.062>
- Sagherian, K., Clinton, M. E., Abu-Saad Huijjer, H., & Geiger-Brown, J. (2017). Fatigue, Work Schedules, and Perceived Performance in Bedside Care Nurses. *Workplace Health and Safety*, 65(7), 304–312. <https://doi.org/10.1177/2165079916665398>
- Shen, H., & Huang, C. (2012). Domestic migrant workers in China's hotel industry: An exploratory study of their life satisfaction and job burnout. *International Journal of Hospitality Management*, 31(4), 1283–1291. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2012.02.013>
- Siengsukon, C. F., Alshehri, M., & Aldughmi, M. (2018). Self-report sleep quality combined with sleep time variability distinguishes differences in fatigue, anxiety, and depression in individuals with multiple sclerosis: A secondary analysis. *Multiple Sclerosis Journal - Experimental, Translational and Clinical*, 4(4). <https://doi.org/10.1177/2055217318815924>
- Subhan, F. A. (2019). Hubungan Perilaku Penggunaan Gawai dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VI (Enam) di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Unisa*, 11. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/1015>
- Tabita, A., Adiputra, N., & Sutarja, I. N. (2017). Pengaturan Organisasi Kerja Housekeeping Dengan Pendekatan Ergonomi Dapat Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal, Kelelahan, dan Mempercepat Waktu Kerja. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 3(1).
- Utami, N. N., Riyanto, H., & Evendi, H. A. (2018). Hubungan Antara Usia dan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Industri Rumah Tangga Peleburan Alumunium di Desa Eretan Kulon Kabupaten Indramayu The Relationship Between Age and Employment With Work Kelelahan kerja in Domestic Industri Alumunium Smeltin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 1–6.
- Victoria State Government. (2017). *A Guide to Managing Safety Civil Construction Industry Standard*. www.worksafe.vic.gov.au
- Violanti, J. M., Owens, S. L., Fededulegn, D., Ma, C. C., Charles, L. E., & Andrew, M. E. (2018). An Exploration of Shift Work, fatigue, and Gender Among Police Officers: The BCOPS Study. *Workplace Health and Safety*, 66(11), 530–537. <https://doi.org/10.1177/2165079918754586>