

GAMBARAN KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN PROYEK PEMBANGUNAN RUSUN MAHATA SERPONG PT. ADHI KARYA TAHUN 2024

Joko Priono¹, Thresya Febrianti¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah
Jakarta

Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten

Email: jokopriono010802@gmail.com

ABSTRAK

Kelelahan menjadi permasalahan di bidang kesehatan dan keselamatan kerja. Sekitar 32% pekerja dunia mengalami kelelahan akibat kerja, sekitar 18.3–27% pekerja mengalami kelelahan berat saat bekerja, sebesar 45%. Dilihat tren kasus kecelakaan kerja di Indonesia hingga tahun 2022 sebanyak 265.334 kasus yang disebabkan kelelahan, kelelahan masih menjadi faktor utama terjadinya kecelakaan kerja. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kelelahan kerja karyawan PT. Adhi Karya. Populasi penelitian ini seluruh karyawan PT. Adhi Karya sebanyak 63 karyawan yang bekerja di proyek pembangunan Rusun Mahata Serpong. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis univariat dan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan karyawan yang mengalami kelelahan berat sebanyak 41 (65,1%). Karyawan yang berusia lansia (46-66 Tahun) sebanyak 6 (75,0%) lebih banyak mengalami kelelahan kerja berat. Karyawan dengan status merokok (merokok) sebanyak 30 (73,2%) lebih banyak mengalami kelelahan berat. Karyawan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 40 (67,8%) lebih banyak mengalami kelelahan berat. Karyawan dengan masa kerja ≥ 3 tahun sebanyak 32 (68,1%) lebih banyak mengalami kelelahan berat. Karyawan dengan beban kerja berat sebanyak 27 (79,4%) lebih banyak mengalami kelelahan berat. Masih terdapat karyawan yang mengalami kelelahan berat, untuk mengurangi rasa lelah tersebut pihak perusahaan dapat memberikan pelatihan mencegah terjadinya kelelahan kerja.

Kata Kunci: Kelelahan, Kerja, Karyawan

ABSTRACT

Fatigue is a problem in the field of occupational health and safety. Approximately 32% of global workers experience work-related fatigue, and approximately 18.3–27% of workers experience severe fatigue while working, accounting for 45%. The trend of workplace accidents in Indonesia, with 265,334 cases caused by fatigue as of 2022, remains a major factor in workplace accidents. This study was conducted to determine the level of work fatigue among PT. Adhi Karya employees. The study population was all 63 PT. Adhi Karya employees working on the Mahata Serpong Flats construction project. Data analysis used univariate analysis and chi-square tests. The results showed that 41 employees (65.1%) experienced severe fatigue. Six (75.0%) of elderly employees (46-66 years) experienced a higher rate of severe fatigue. 30 (73.2%) of employees with a smoking status experienced a higher rate of severe fatigue. 40 (67.8%) of employees with poor sleep quality experienced a higher rate of severe fatigue. Employees with 3 years or more of service (68.1%) were more likely to experience severe fatigue. Employees with heavy workloads (27%) were more likely to experience severe fatigue. To reduce this fatigue, companies can provide training to prevent work fatigue.

Keywords: Fatigue, Work, Employees

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja merupakan permasalahan yang sering ditemui pada individu pekerja, permasalahan tersebut perlu untuk ditangani dikarenakan akibat yang ditimbulkan berdampak panjang bagi individu pekerja maupun instansi tempat pekerja tersebut berkerja. Setiap pekerja berhak mendapatkan perlindungan atas keselamatan dalam melakukan pekerjaan dan orang lain yang berada di tempat lingkungan kerja terjamin keselamatannya.⁽¹⁾ Banyak penyebab terjadinya kecelakaan kerja, salah satu penyebabnya yaitu kelelahan kerja. Kelelahan dapat didefinisikan ketidakmampuan sementara tubuh dalam melakukan suatu aktivitas pekerjaan.⁽²⁾ Dampak yang ditimbulkan kelelahan kerja seperti menurunnya kualitas kerja, produktivitas pekerja dan pendapatan perusahaan akan menurun hingga kecelakaan kerja.⁽³⁾

Sektor konstruksi merupakan sektor pekerjaan di bidang industri yang berpotensi besar terhadap terjadinya kecelakaan kerja karena berkaitan erat dengan karakteristik proyek yang spesifik, terbukanya lingkungan kerja, banyak titik lokasi kerja, terbatasnya target waktu pelaksanaan, sampai dituntutnya ketahanan fisik dan mental yang tinggi saat bekerja. Kecelakaan kerja di sektor konstruksi

dipicu banyak faktor, salah satunya ialah kelelahan.⁽⁴⁾

Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah kesalahan kerja. Menurunnya kinerja sama artinya dengan menurunnya produktivitas kerja, apabila tingkat produktivitas seorang tenaga kerja terganggu yang disebabkan oleh faktor kelelahan fisik maupun psikis maka akibat yang ditimbulkannya akan dirasakan oleh perusahaan berupa penurunan produktivitas perusahaan. Selain itu, dampak lainnya dalam jangka panjang dapat menimbulkan Penyakit Akibat Kerja (PAK) serta kecelakaan kerja.⁽⁵⁾

Berdasarkan data organisasi dunia International Labour Organization (ILO) mencatat sekitar 32% pekerja diseluruh dunia mengalami kelelahan akibat kerja, sekitar 18.3 – 27% pekerja mengalami kelelahan tingkat berat saat bekerja, sebesar 45% tingkat kelelahan mayoritas terjadi pada sektor konstruksi.⁽⁶⁾

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan *National Safety Council* pada tahun 2017 terhadap pekerja industri di *United State of America* (USA) menyebutkan mayoritas pekerja di sana mengalami kecelakaan kerja dengan tingkat persentase 45%, penyebab utama terjadinya kecelakaan tersebut diakibatkan kelelahan pekerja dengan prevalensi 94%. Salah satu dampak yang ditimbulkan ketika pekerja

mengalami kelelahan yaitu menurunnya fokus dan kualitas pekerja sehingga menyebabkan peluang terjadinya incident kecelakaan saat bekerja lebih besar.⁽⁷⁾

Di Indonesia sendiri berdasarkan hasil pemantauan dan pencatatan yang dilakukan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan dilihat tren kasus kecelakaan kerja terus mengalami peningkatan sebanyak 265.334 kasus pada tahun 2022, jumlah tersebut naik sebanyak 13,26% dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 234.270 kasus, kecelakaan kerja paling banyak ditemukan pada sektor pembangunan konstruksi, kelelahan masih menjadi faktor utama penyebab terjadinya kecelakaan kerja.⁽⁸⁾

Kelelahan menjadi permasalahan yang sering dirasakan pekerja. Kelelahan dalam bekerja dapat disebabkan oleh banyak hal, klasifikasi penyebab terjadinya kelelahan kerja dapat dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti usia, jenis kelamin. Adapun faktor eksternal yaitu durasi kerja, beban kerja dan kualitas tidur. menjadi penyebab terjadinya kelelahan kerja.⁽²⁾

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini deskriptif menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan uji *chi square* dan desain penelitian menggunakan *Cross-sectional*, dimana

variabel independen dan variabel dependen diamati dalam satu waktu. Dalam penelitian ini menggambarkan terkait gambaran kelelahan kerja yang terjadi pada karyawan proyek pembangunan Rusun Mahata Serpong PT. Adhi Karya (Persero) Tbk Tahun 2024 Serpong, Kota Tangerang Selatan. Variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelelahan kerja, dan variabel independen yaitu usia, status merokok, kualitas tidur, masa kerja, dan beban kerja. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan total populasi, karena populasi responden yang ditemukan kurang dari 100.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Hasil Univariat

Variabel	n	Presentase (%)
Kelelahan Kerja		
Kelelahan Ringan	22	34,9
Kelelahan Berat	41	65,1
Usia Karyawan		
Remaja	16	25,4
Dewasa	39	61,3
Lansia	8	12,7
Status Merokok		
Tidak Pernah Merokok	22	34,9

Merokok	41	65,1
Lama Merokok		
<5 tahun	8	12,7
5-10 tahun	9	14,3
>10 tahun	24	38,1
Jumlah Per-Batang Rokok yang Dihisap		
<10 batang per hari	15	23,8
10-20 batang per hari	16	25,4
>20 batang per hari	10	15,9
Jenis Rokok yang Dihisap		
Rokok dengan filter	29	46,0
Rokok tanpa filter	12	19,0
Terakhir Merokok		
< 1 minggu yang lalu	41	65,1
Kualitas Tidur		
≤5 Kualitas Tidur Baik	4	6,3
>5 Kualitas Tidur Buruk	59	93,7
Masa Kerja		
<3 Tahun	16	25,4
≥3 Tahun	47	74,6
Beban Kerja		
Rendah	5	7,9
Sedang	18	28,6
Tinggi	34	54,0
Sangat Tinggi	6	9,5

Dapat dilihat pada tabel 1 dari 63 karyawan responden penelitian, ditemukan sebanyak 22 (34,9%) karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk mengalami kelelahan ringan dan sebanyak 41 (65,1%) karyawan mengalami kelelahan berat. Pada usia karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk terdapat 16 (25,4%) masih berusia remaja dan sebanyak 39 (61,3%) karyawan berusia dewasa, dan sebanyak 8 (12,7%) berusia lansia. Berdasarkan ststus merokok karyawan PT. Adhi Karya, sebanyak 22 (34,9%) karyawan memiliki status tidak pernah merokok, dan sebanyak 41 (64,1%) karyawan memiliki status merokok. Untuk lama merokok karyawan PT. Adhi Karya yang merokok, sebesar 8 (12,7%) karyawan memiliki lama merokok <5 tahun, sebanyak 9 (14,3%) karyawan memiliki lama merokok 5-10 tahun, dan sebanyak 24 (38,1%) karyawan memiliki riwayat lama merokok >10 tahun. Untuk jumlah per-batang rokok yang dihisap karyawan PT. Adhi Karya yang merokok, sebanyak 15 (23,8%) karyawan merokok <10 batang per hari, sebesar 16 (25,4%) karyawan merokok 10-20 batang per hari, dan sebanyak 16 (15,9%) karyawan merokok >20 batang per hari. Untuk jenis rokok yang dihisap karyawan PT. Adhi Karya yang merokok, sebanyak 29 (46,0%)

karyawan merokok menggunakan rokok filter, dan sebanyak 12 (19,0%) karyawan merokok menggunakan rokok jenis tanpa filter. Untuk terakhir merokok karyawan PT. Adhi Karya yang merokok, sebanyak 41 (65,1%) karyawan memiliki riwayat merokok < 1 minggu yang lalu. Untuk kualitas tidur karyawan yang bekerja PT. Adhi Karya, sebanyak 4 (6,3%) karyawan memiliki kualitas tidur baik, dan sebanyak 59 (93,7%) karyawan memiliki kualitas tidur buruk. Untuk masa kerja karyawan

di PT. Adhi Karya sebanyak 16 (25,4%) karyawan dengan masa kerja baru, dan sebanyak 47 (74,6%) karyawan dengan status masa kerja lama. Untuk beban kerja karyawan PT. Adhi Karya sebanyak 5 (7,9%) karyawan mengalami beban kerja rendah, sebanyak 18 (28,6%) karyawan mengalami kelelahan sedang, dan sebanyak 34 (54,0%) karyawan mengalami kelelahan tinggi, dan 6 (9,5%) karyawan mengalami beban kerja sangat tinggi.

Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Berdasarkan Usia pada Karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk Tahun 2024

Usia	Kelelahan Kerja				Total	
	Kelelahan Ringan (31 – 60)		Kelelahan Berat (61 – 90)		n	%
	n	%	n	%		
Remaja (17 – 25 Tahun)	6	37,5	10	62,5	16	100
Dewasa (26 – 45 Tahun)	14	35,9	25	64,1	39	100
Lansia (46 – 66 Tahun)	2	25,0	6	75,0	8	100
Total	22	34,9	41	65,1	63	100,0

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa responden yang berusia lansia (46 – 66 Tahun) dengan kelelahan kerja berat ada sebanyak 6 responden (75,0%) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang berusia dewasa (26 – 45

tahun) dengan kelelahan kerja berat ada sebanyak 25 responden (64,1%) dan responden yang berusia remaja (17 – 25 Tahun) dengan kelelahan kerja berat yaitu 10 responden (62,5%).

Tabel. 4 Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Berdasarkan Status Merokok pada Karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk Tahun 2024

Status Merokok	Kelelahan Kerja				Total	
	Kelelahan Ringan (31 – 60)		Kelelahan Berat (61 – 90)		N	%
	n	%	n	%		
Tidak Pernah Merokok	11	50,0	11	50,0	22	100
Merokok	11	26,8	30	73,2	41	100
Total	22	34,9	41	65,1	63	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden yang mengalami kelelahan berat dengan status merokok (merokok) sebanyak 30 responden (73,2%) lebih tinggi dibandingkan dengan

responden yang mengalami kelelahan berat dengan status merokok (tidak pernah merokok) yaitu 11 responden (50,0%).

Tabel. 5 Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Berdasarkan Kualitas Tidur pada Karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk Tahun 2024

Kualitas Tidur	Kelelahan Kerja				Total	
	Kelelahan Ringan (31 – 60)		Kelelahan Berat (61 – 90)		n	%
	n	%	n	%		
Baik	3	75,0	1	25,0	4	100
Buruk	19	32,2	40	67,8	59	100
Total	22	34,9	41	65,1	63	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden yang mengalami kelelahan berat dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 40 responden (67,8%) lebih tinggi dibandingkan dengan responden

yang mengalami kelelahan berat dengan kualitas tidur yang baik yaitu 1 responden (25,0%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Berdasarkan Masa Kerja pada Karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk Tahun 2024

Masa Kerja	Kelelahan Kerja				Total	
	Kelelahan Ringan (31 – 60)		Kelelahan Berat (61 – 90)		n	%
	n	%	n	%		
< 3 Tahun	7	43,8	9	56,3	16	100
≥ 3 Tahun	15	31,9	32	68,1	47	100
Total	22	34,9	41	65,1	63	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden yang mengalami kelelahan berat dengan masa kerja ≥ 3 tahun sebanyak 32 responden (68,1%) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang mengalami kelelahan berat dengan masa kerja <3 tahun yaitu 9 responden (56,3%).

Tabel. 6 Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Berdasarkan Beban Kerja pada Karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk Tahun 2024

Beban Kerja	Kelelahan Kerja				Total	
	Kelelahan Ringan (31 – 60)		Kelelahan Berat (61 – 90)		n	%
	n	%	n	%		
Rendah	3	60,0	2	40,0	5	100
Sedang	9	50,0	9	50,0	18	100
Tinggi	7	20,6	27	79,4	34	100
Sangat Tinggi	3	50,0	3	50,0	6	100
Total	22	34,9	41	65,1	63	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden yang beban kerjanya tinggi dengan kelelahan kerja berat ada sebanyak 27 responden (79,4%) lebih tinggi dibandingkan dengan responden beban kerjanya sedang dengan kelelahan kerja berat ada sebanyak 9 responden (50,0%), responden beban kerjanya sangat tinggi dengan kelelahan kerja berat yaitu 3

responden (50,0%), dan responden beban kerjanya rendah dengan kelelahan kerja berat yaitu 2 responden (40,0%).

PEMBAHASAN

Gambaran Kelelahan Kerja Berdasarkan Usia pada Karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk Tahun 2024

Usia merupakan salah satu faktor

yang berpengaruh terhadap penyebab terjadinya kelelahan kerja.⁽⁹⁾ Usia dapat mempengaruhi produktivitas seseorang dalam melakukan pekerjaan, semakin tinggi atau bertambahnya usia seseorang maka kemampuan untuk melakukan kegiatan pekerjaan akan menurun.⁽¹⁰⁾ Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rentang usia karyawan PT. Adhi Karya berkisar antara 21 – 65 tahun.

Dapat dilihat pada tabel 2 menunjukkan bahwa kelelahan kerja dengan kategori lelah berat berada pada kelompok lansia dengan rentang usia lansia (46 – 66 Tahun) dengan kelelahan kerja berat ada sebanyak 6 responden (75,0%) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang berusia dewasa (26 – 45 tahun) dengan kelelahan kerja berat ada sebanyak 25 responden (64,1%) dan responden yang berusia remaja (17 – 25 Tahun) dengan kelelahan kerja berat yaitu 10 responden (62,5%).

Hasil penelitian usia merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kelelahan kerja pada karyawan PT. Adhi Karya Tahun 2024 sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indah dan Fitriana (2023) terdapat hubungan antara usia pekerja dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja konstruksi di proyek parkir (*elevated*) TMII, Jakarta(11). Penelitian ini sejalan dengan teori Tarwaka

(2004) usia seseorang mempengaruhi dalam melakukan pekerjaan baik ketangguhan secara fisik, pekerja dengan usia lebih tua cenderung akan mudah mengalami kelelahan.⁽²⁾.

Gambaran Kelelahan Kerja Berdasarkan Status Merokok pada Karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk Tahun 2024

Rokok merupakan salah satu penyebab terjadinya penurunan kapasitas fisik. Penurunan kapasitas fisik seseorang merupakan salah satu bentuk kelelahan. Aktivitas merokok dapat menurunkan kapasitas kerja seseorang disebabkan adanya penurunan kadar oksigen yang dibawa melalui darah.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 3 tentang kelelahan berdasarkan status merokok, karyawan yang mengalami kelelahan berat dengan status merokok (merokok) sebanyak 30 responden (73,2%) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang mengalami kelelahan berat dengan status merokok (tidak pernah merokok) yaitu 11 responden (50,0%). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa karyawan yang memiliki status merokok perokok lebih banyak mengalami kelelahan dibandingkan dengan yang tidak merokok.

Status merokok merupakan salah

satu faktor penyebab terjadinya kelelahan kerja pada karyawan PT. Adhi Karya Tahun 2024 sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fasmawati dkk., (2021) tentang kebiasaan merokok dengan kelelahan pekerja pada proyek pembangunan kantor walikota kendari menunjukkan ada keterkaitan signifikan antara kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja.⁽¹²⁾ Hal ini sejalan dengan teori Tarwaka dkk., (2004) yang menyatakan kebiasaan merokok dapat menurunkan kapasitas paru-paru sehingga kemampuan untuk menghirup oksigen berkurang dan akibatnya tingkat kesegaran tubuh menurun berdampak pada kesehatan dan kelelahan.⁽²⁾

Gambaran Kelelahan Kerja Berdasarkan Kualitas Tidur pada Karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk Tahun 2024

Kualitas dan produktivitas seseorang sangat dipengaruhi oleh waktu tidurnya selama 24 jam, tanpa jumlah dan istirahat yang cukup maka kemampuan untuk berkonsentrasi dalam aktivitas harian, kekurangan tidur dapat berdampak buruk bagi tubuh baik fisik maupun psikologis.⁽¹³⁾ Hasil penelitian gambaran tingkat kelelahan kerja karyawan berdasarkan kualitas tidur dapat dilihat pada tabel 4 di atas diketahui bahwa responden yang mengalami kelelahan berat dengan kualitas

tidur yang buruk sebanyak 40 responden (67,8%) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang mengalami kelelahan berat dengan kualitas tidur yang baik yaitu 1 responden (25,0%).

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kelelahan kerja pada karyawan PT. Adhi Karya Tahun 2024 sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anggorokasih dkk., (2019) pada Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Semarang menunjukkan ada keterkaitan antara kualitas tidur buruk dengan kelelahan kerja.⁽⁴⁾ Dapat disimpulkan bahwa semakin buruk kualitas tidur seseorang maka resiko terjadinya kelelahan akan semakin besar.

Gambaran Kelelahan Kerja Berdasarkan Masa Kerja pada Karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk Tahun 2024

Masa kerja merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap penyebab terjadinya kelelahan kerja, masa kerja dapat memberikan dampak positif bila semakin lama seseorang bekerja akan semakin terampil dalam melakukan pekerjaannya ataupun sebaliknya masa kerja akan memberikan dampak negatif apabila semakin lama bekerja akan menimbulkan, kebosanan dan semakin banyak terpapar bahaya yang ditimbulkan oleh lingkungan kerja dan kelelahan

kerja(14). Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 5 diatas diketahui bahwa responden yang mengalami kelelahan berat dengan masa kerja ≥ 3 tahun sebanyak 32 responden (68,1%) lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang mengalami kelelahan berat dengan masa kerja < 3 tahun yaitu 9 responden (56,3%).

Masa kerja merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kelelahan kerja pada karyawan PT. Adhi Karya Tahun 2024 sejalan dengan penelitian yang dilakukan Boekoesoe dkk., (2021) tentang masa kerja dengan kekelahan pada pekerja konstruksi di PT. Hutama-Basuki-Lestari, KSO menunjukkan terdapatnya hubungan antara masa kerja lama dengan kelelahan kerja.⁽¹⁵⁾

Gambaran Kelelahan Kerja Berdasarkan Beban Kerja pada Karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk Tahun 2024

Bekerja sebagai karyawan di PT. Adhi Karya tergolong pekerjaan yang mengandalkan ketekunan konsentrasi dan fisik dalam melakukan pekerjaannya. Tanggung jawab yang besar untuk memonitoring pembangunan konstruksi gedung membuat karyawan memiliki tuntutan tekanan dan beban kerja.

Hasil penelitian terkait gambaran kelelahan berdasarkan beban kerja dapat dilihat tabel 6 diatas diketahui bahwa

responden yang beban kerjanya tinggi dengan kelelahan kerja berat ada sebanyak 27 responden (79,4%) lebih tinggi dibandingkan dengan responden beban kerjanya sedang dengan kelelahan kerja berat ada sebanyak 9 responden (50,0%), responden beban kerjanya sangat tinggi dengan kelelahan kerja berat yaitu 3 responden (50,0%), dan responden beban kerjanya rendah dengan kelelahan kerja berat yaitu 2 responden (40,0%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wulandari dkk., (2016) tentang Beban Kerja dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Semarang menunjukkan terdapat pengaruh antara beban kerja dengan kelelahan kerja.⁽¹⁶⁾

Hal ini sejalan dengan Suma'mur, (2009) dalam teorinya mengatakan pekerjaan yang dibebankan kepada pekerja baik yang bersifat fisik ataupun mental dan menjadi tanggung jawab, tenaga kerja saat melakukan pekerjaan menerima beban kerja sebagai akibat dari aktifitas fisik yang dilakukannya, Pekerjaan yang bersifat berat membutuhkan istirahat yang sering dan waktu kerja yang pendek.⁽⁹⁾ Jika waktu kerja ditambah maka akan melebihi kemampuan tenaga kerja dan akan menimbulkan kelelahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran kelelahan kerja pada karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk Tahun 2024. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kelelahan kerja pada karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk dari 63 karyawan, sebesar 41 (65,1%) karyawan lebih banyak mengalami kelelahan berat dibandingkan dengan kelelahan ringan hanya sebesar 22 (34,9%). Berdasarkan usia karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk, untuk kategori karyawan dari 63 responden yang mengalami kelelahan kerja terbanyak berada pada usia lansia (46 – 66 Tahun) dengan kelelahan kerja berat ada sebanyak 6 responden (75,0%) Berdasarkan status merokok karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk, untuk kategori karyawan dari 63 responden yang mengalami kelelahan kerja berat terbanyak berada pada responden dengan status merokok (merokok) sebanyak 30 responden (73,2%). Berdasarkan kualitas tidur karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk, untuk kategori karyawan dari 63 responden yang mengalami kelelahan berat terbanyak berada pada responden dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 40 responden (67,8%). Berdasarkan masa kerja karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk, untuk kategori karyawan dari 63 responden yang

mengalami kelelahan berat terbanyak berada pada responden dengan masa kerja ≥ 3 tahun sebanyak 32 responden (68,1%). Berdasarkan beban kerja karyawan PT. Adhi Karya (Persero) Tbk, untuk kategori karyawan dari 63 responden yang mengalami kelelahan berat terbanyak berada pada responden dengan beban kerja tinggi sebanyak 27 responden (79,4%).

SARAN

Kepada para karyawan PT. Adhi Karya diharapkan tidak memaksakan batas dan kemampuan dari kekuatan tubuhnya ketika bekerja, jika sudah merasa lelah sebaiknya beristirahat terlebih dahulu. Karyawan diharapkan bisa menggunakan waktu istirahat sebaik mungkin untuk bekerja kembali nantinya dengan tubuh yang *fit*. Pada hasil analisis peneliti masih terdapat karyawan yang mengalami kelelahan berat, untuk mengurangi rasa lelah tersebut pihak perusahaan dapat memberikan pelatihan mencegah terjadinya kelelahan kerja. Untuk bagian kerja yang rentan terpapar oleh faktor penyebab kelelahan sekiranya pihak perusahaan lebih memperhatikan karyawan dibagian lingkungan kerja tersebut. Menyesuaikan kemampuan dan pembagian pekerjaan dengan adil untuk mengurangi kelelahan kerja. Mengawasi para karyawan agar tidak melakukan pekerjaan yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Usman S, Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Produksi FF, Yuliani I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Produksi PT Gerbang Sarana Baja Jakarta Utara. *Journal Educational of Nursing (JEN)* [Internet]. 2019;2(1):141–6. Available from: <https://ejournal.akperrspadjakarta.ac.id>
2. Tarwaka, Bakri S, Sudiajeng lilik. Ergonomi Untuk Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Vol. 323. 2004. 1–371 p.
3. Andriani AE, Masrsanti AS, Widiarini R. Hubungan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pembangunan Jembatan X. *Jurnal of Public Health* [Internet]. 2021;4(4). Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
4. Anggorokasih VH, Widjasena B, Jayanti S. Hubungan Beban Kerja Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konstruksi di PT. X Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* [Internet]. 2019;7(4):1–7. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
5. Rahayu PR, Effendi L. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja di Department Area Produksi MCD, Plant M, PT. X Tahun 2017. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*. 2017;1(1):1–11.
6. ILO. *Workplace Stress a Collective Challenge*. ILO; 2016. 57 p.
7. National Safety Council. *Fatigue in the Workplace*. 1st ed. United Statet of America: National Safety Council ; 2017. 1–19 p.
8. Kemenaker RI. *Profil Keselamatan dan Kesehatan Kerja Nasional Indonesia Tahun 2022*. Vol. 4. 2022. 2022 p.
9. Suma'mur. *Higiene Perusahaan Dan Kesehatan (Hiperkes)*. Vol. 1. 2009. 1–216 p.
10. Riyadi S. Faktor Penyebab Terjadinya Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Dungo Reksa Di Minas. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Services)* [Internet]. 2021;1(1):32. Available from: <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/jpkk>
11. Indah N, Fitriana. Hubungan Durasi Kerja dan Usia Pekerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja. *Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat* [Internet]. 2023;2(2):53–61. Available from: <https://jurnalkesmas.co.id/index.php/jlkm>
12. Fasmawati AS, Suhadi, Kamrin. Hubungan Beban Kerja, Sttus Gizi dan Kebiasaan Merokok dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Proyek Pembangunan Kantor Walikota Kendari Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo*. 2021;3(4):1–7.
13. Wayan Dimkatni N, Jufri Sumampouw O, Ellen Manampiring A. Apakah Beban Kerja, Stres Kerja dan Kualitas Tidur Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit? *Sam Ratulangi Journal of Public Health*. 2020;1(1).
14. Ihsania E, Utami Iriani D. Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Subjektif pada Kurir Pengantar di Wilayah Tangerang Selatan Tahun 2020. *Jurnal IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia)* . 2020;1–8.
15. Boekoesoe L, Prasetya E, Gyardani Samani G, Fikar Ahmad Z, Surya Indah Nurdin S. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja dengan Metode Fatigue Assessment Scale (FAS) pada Pekerja Konstruksi. *Jambura Journal of Epidemiology*. 2021;3(1):18–26.
16. Wulandari K, Baju W, Ekawati. Hubungan Kelelahan Fisik MAnual dan Iklim Kerja terhadap Kelelahan Pekerja Konstruksi Bagian Project

AN-NUR : Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat
Website : <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AN-NUR>
Vol. 6 Nomor 1 Agustus 2024 Hal. 18-30

Renovasi Workshop Mekanik. Jurnal
Kesehatan Masyarakat [Internet].
2016;4(3):1–11. Available from:
[http://ejournal-
s1.undip.ac.id/index.php/jkm](http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm)