

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Divisi Pengolahan Karyawan di Instalasi Gizi RSUD Mardi Waluyo Blitar

Viorel Sandha Resta^{1*}, Nafilatul Fitri², Fresvian Jenrivo³

¹⁻³Jurusan Promosi Kesehatan, Program Studi Keselamatan Dan Kesehatan Kerja, Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang, Indonesia

Alamat: Jl. Besar Ijen No. 77C 405017 Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia

Korespondensi Penulis : viorel_p17451204026@poltekkes-malang.ac.id*

Abstract. Excessive physical, mental, or emotional exertion can lead to work fatigue, which is a decrease in almost all physical skills, including strength, speed, response time, coordination, balance, and decision making. Based on the previous pre-reset, it turned out that some employees at the Nutrition Installation of Mardi Waluyo Blitar Hospital were divided into three shifts where employees worked morning, afternoon, and night as a source of their complaints. This is possible because workers spend long hours and have a heavy workload, even though one person does many activities. This study aims to determine the relationship between fatigue factors in this example of work shifts and length of work at the Nutrition Installation of Mardi Waluyo Blitar Hospital with employee work fatigue. The method of this study is quantitative with a total sampling technique of total sampling on 32 respondents using Speareman Rank Collection analysis. The method of obtaining research data was carried out by field observation and filling out questionnaires. The results obtained were employees of the nutrition installation, especially in the processing division of Mardi Waluyo Blitar Hospital with the majority of female employees with a percentage (71.9%) or 23 out of 32 people. The majority of the age of the 32 samples observed was <25 years or (53.1%) The working mass of the majority of nutrition installation employees was <5 years with a percentage of (71.9%) or 23 people. Based on the results of statistical tests, there is a significant relationship between work shifts and work periods with complaints of work fatigue in nutrition installation employees, especially in the processing division of Mardi Waluyo Blitar Hospital. The conclusion that can be drawn is that there is a relationship between work shifts and work periods on work fatigue

Keywords: Work Fatigue, Work Shifts, Work Periods, Nutrition Installation

Abstrak. Pengerahan tenaga fisik, mental, atau emosional yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan kerja yaitu penurunan hampir semua keterampilan fisik, termasuk kekuatan, kecepatan, waktu respons, koordinasi, keseimbangan, dan pengambilan keputusan. Berdasarkan pra-reset sebelumnya, ternyata beberapa karyawan Di Instalasi Gizi Rsud Mardi Waluyo Blitar terbagi tiga shift tempat karyawan bekerja pagi, siang, dan malam menjadi sumber keluhan mereka. Hal ini dimungkinkan karena para pekerja menghabiskan waktu berjam-jam dan memiliki beban kerja yang berat, meskipun satu orang melakukan banyak aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor kelelahan pada contoh ini shift kerja dan lama kerja di Instalasi Gizi RS Mardi Waluyo Blitar dengan kelelahan kerja karyawan. Metode dari penelitian ini adalah kuantitatif dengan Teknik total sampling *total sampling* pada 32 responden menggunakan analisi *Speareman Rank Collection*, Cara memperoleh data penelitian dilakukan dengan observasi lapangan dan pengisian kuesioner. Hasil yang diperoleh adalah karyawan instalasi gizi khususnya pada divisi pengolahan RSUD Mardi Waluyo Blitar dengan mayoritas karyawan perempuan dengan presentase (71,9 %) atau 23 dari 32 orang. mayoritas usia dari 32 orang sampel yang diamati adalah berusia <25 tahun atau (53,1%) Massa kerja mayoritas karyawan instalasi gizi adalah <5 tahun dengan prosentase (71,9%) atau 23 orang. Berdasarkan hasil uji statistik terdapat hubungan signifikan antara shift kerja dan masa kerja dengan keluhan kelelahan kerja pada karyawan instalasi gizi khususnya pada divisi pengolahan RSUD Mardi Waluyo Blitar. Kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat hubungan antara Shift kerja dan masa kerja pada kelelahan kerja

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Shift Kerja, Masa Kerja, Instalasi gizi

1. LATAR BELAKANG

Pengerahan tenaga fisik, mental, atau emosional yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan, yaitu penurunan hampir semua keterampilan fisik, termasuk kekuatan, kecepatan, waktu respons, koordinasi, keseimbangan, dan pengambilan keputusan. Meskipun setiap orang mengalami kelelahan yang berbeda-beda, namun hal tersebut selalu berujung pada penurunan produktivitas, penurunan stamina fisik, dan penurunan kemampuan kerja (Tarwaka, 2020)

Menurut data World Health Organization (WHO, 2020) Setelah penyakit jantung, penyakit psikologis yang bermanifestasi sebagai kelelahan ekstrem yang berujung pada depresi akan menjadi penyebab kematian kedua. Berdasarkan data Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang, yang melibatkan 12.000 perusahaan dan sekitar 16.000 pekerja yang dipilih secara acak, 65% pekerja melaporkan merasa lelah secara fisik dan mental dari pekerjaan rutin mereka, 28% melaporkan merasa lelah secara mental, dan sekitar 7% melaporkan merasa lelah. benar-benar stres dan mengalami pengecualian. Berdasarkan temuan jajak pendapat yang dilakukan di negara maju, 10–15% orang melaporkan merasa lelah saat bekerja setiap hari (WHO, 2020)

Kementerian Ketenagakerjaan (2019) merilis statistik kecelakaan kerja di Indonesia pada tahun 2013. Dari rata-rata 414 kecelakaan kerja yang terjadi setiap harinya, 27,8% disebabkan oleh kelelahan ekstrem, dan 39 orang atau sekitar 9,5% mengalami kecacatan. Sejumlah gejala, antara lain menurunnya performa kerja dan fungsi fisiologis motorik, ketidaknyamanan fisik, dan menurunnya gairah kerja, dapat disebabkan oleh kelelahan kerja. Kecelakaan kerja lebih mungkin terjadi ketika karyawan merasa lelah dengan pekerjaannya. Hal ini menyebabkan dampak negatif baik bagi pekerja maupun pemberi kerja karena menurunkan produktivitas. Telah dibuktikan bahwa lebih dari 60% kecelakaan kerja disebabkan oleh kelelahan kerja. Prevalensi kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain lama hari kerja, beban kerja, usia, dan faktor lingkungan (suhu, penerangan, getaran, dan kebisingan), kebiasaan makan, dan masalah kesehatan (Depnaker, 2020).

Pergeseran kerja, kurangnya waktu istirahat, dan lingkungan kerja yang tidak aman merupakan faktor risiko kelelahan karyawan. Menurut Maurits (2019), Setiap pengaturan jam kerja, baik sebagai tambahan atau sebagai pengganti kerja pagi dan sore, disebut dengan kerja shift. Kelelahan disebabkan oleh perpanjangan hari kerja, shift malam, dan rotasi kerja merugikan keselamatan pekerja (Lerman, 2017).

Mengingat tidak ditemukannya korelasi yang jelas antara lama kerja dan kelelahan kerja dalam sebuah studi tentang faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kelelahan pengemudi, maka masa kerja dapat menjadi indikator pengalaman seseorang untuk menjadi

ahli di bidangnya (Darmawan, 2019). Berbeda dengan individu dengan pengalaman lebih sedikit, orang dengan pengalaman kerja lebih banyak biasanya tidak memerlukan arahan. Keterampilan kerja seseorang akan meningkat dan pengetahuannya tentang unsur-unsur yang mungkin menyebabkan kelelahan akan meningkat seiring dengan lamanya bekerja (JME, 2016).

Instalasi Gizi RSUD Mardi Waluyo Blitar merupakan bagian penunjang medik di RSUD Mardi Waluyo Blitar. Pelayanan penelitian dan pengembangan gizi, makanan untuk pasien dan pekerja, serta pelayanan gizi rawat inap dan rawat jalan klinis semuanya termasuk dalam instalasi gizi. Di instalasi nutrisi ditangani seluruh proses administrasi makanan, mulai dari memperoleh komponen makanan, mengolahnya, memproduksi makanan, hingga akhirnya memberikannya kepada pasien. Pekerja di instalasi nutrisi sangat rentan terhadap kelelahan karena pekerjaan mereka biasanya dinamis dan melibatkan beban kerja yang berat dimana persediaan makanan untuk pasien dan pekerja harus mudah dijangkau, ketegangan berulang pada area otot tertentu, kontak dengan benda tajam pada makanan, seperti pisau dan gunting. Panas dari peralatan, paparan panas pada saat mengolah atau memasak, dan bagian pengolahan atau memasak pada proses pengolahan pangan.

Dari hasil penjelasan diatas berdasarkan hasil wawancara dan observasi saat Praktik Kerja Lapangan (PKL 2) pada tanggal 10 Mei 2023 dan 20 Mei 2023 diketahui 7 orang yang berbeda shift di Instalasi Gizi RSUD Mardi Waluyo Blitar mengalami kelelahan kerja.

Dilihat dari keluhan karyawan yang disebabkan oleh shift kerja yang terbagi menjadi 3 shift yaitu shift pagi, siang dan malam. Yaitu pada shift malam melebihi kapasitas kerja yang melebihi 8 jam kerja. Terdapat 3 karyawan yang mengeluh pegal pada kaki dikarenakan saat proses pembuatan makanan kebanyakan berdiri dan dalam waktu yang lama. Hal ini dipengaruhi karena karyawan mempunyai beban kerja yang tinggi dan terlalu banyak pekerjaan yang memerlukan banyak tenaga kerja dari satu orang.

Salah satu cara untuk mengatasi kelelahan kerja yaitu dengan cara mengambil tindakan untuk menghindari kelelahan kerja sangatlah penting mengingat pentingnya pernyataan di atas, karena akan menurunkan produktivitas karyawan dan berdampak pada hasil pekerjaan. Unsur-unsur ini mungkin disebabkan oleh karyawan, pekerjaannya, atau tempat kerja itu sendiri. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti penasaran untuk mengetahui lebih jauh bagaimana masa kerja dan shift mempengaruhi kelelahan karyawan di Instalasi Gizi RS Mardi Waluyo Blitar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor kelelahan pada contoh ini shift kerja dan lama kerja di Instalasi Gizi RS Mardi Waluyo Blitar dengan kelelahan kerja karyawan.

3. METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian cross sectional dan desain penelitian kuantitatif korelasional ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi “Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada Karyawan Divisi Pengolahan Instalasi Gizi RS Mardi Waluyo Blitar”. Pengumpulan data variabel independen dan dependen dapat dilakukan secara serentak dengan menggunakan desain penelitian cross sectional (Ulva, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah karyawan divisi pengolahan di instalasi gizi RSUD Mardi Waluyo Blitar yang berjumlah 32 pekerja. Sampel dalam penelitian ini adalah karyawan divisi pengolahan di instalasi gizi RSUD Mardi Waluyo Blitar yang berjumlah 32 pekerja. Total sampling adalah metode sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan metode ini, sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yaitu 32 karyawan divisi pengolahan di instalasi gizi RSUD Mardi Waluyo Blitar.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja pada divisi pengolahan karyawan instalasi gizi RSUD Mardi Waluyo Blitar

Tabel 1. Analisis hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada divisi pengolahan karyawan instalasi gizi RSUD Mardi Waluyo Blitar

Masa Kerja		Kelelahan Kerja				Total	R Korelasi	P Value
		Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi			
>10 tahun	F	0	0	0	1	1	-0.459	0.008
	%	0.0%	0.0%	0.0%	3.1%	3.1%		
6-10 tahun	F	0	6	2	0	8		
	%	0.0%	18.8%	6.3%	0.0%	25.0%		
<5 tahun	F	5	17	1	0	23		
	%	15.6%	53.1%	3.1%	0.0%	71.9%		
Total	F	5	23	3	1	32		
	%	15.6%	71.9%	9.4%	3.1%	100.0%		

Hasil tabulasi silang masa kerja dan kelelahan kerja menunjukkan bahwa mayoritas 1 orang yang bekerja lebih dari 10 tahun melaporkan kelelahan sangat tinggi, mayoritas 8 orang yang bekerja 6 hingga 10 tahun melaporkan kelelahan sedang, dan mayoritas 8 orang yang bekerja 6 hingga 10 tahun melaporkan kelelahan sedang. mayoritas dari 17 orang yang telah bekerja lebih dari 6 sampai 10 tahun melaporkan kelelahan sedang.

Uji korelasi Spearman menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara pengalaman kerja dengan kelelahan kerja, dengan koefisien korelasi (r) sebesar -0,459 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,008 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan jumlah jam

kerja karyawan akan mempunyai dampak yang besar. karena meningkatnya persepsi kelelahan kerja.

2. Hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja pada divisi pengolahan karyawan instalasi gisi RSUD Mardi Waluyo Blitar.

Tabel 2. Analisis hubungan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja pada divisi pengolahan karyawan instalasi gisi RSUD Mardi Waluyo Blitar

Shift Kerja		Kelelahan Kerja				Total	R Korelasi	P Value
		Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi			
Pagi	F	0	5	2	1	8	-0.470	0.007
	%	0.0%	15.6%	6.3%	3.1%	25.0%		
Siang	F	0	7	0	0	7		
	%	0.0%	21.9%	0.0%	0.0%	21.9%		
Malam	F	5	11	1	0	17		
	%	15.6%	34.4%	3.1%	0.0%	53.1%		
Total	F	5	23	3	1	32		
	%	15.6%	71.9%	9.4%	3.1%	100.0%		

Hasil tabulasi silang antara shift kerja dengan kelelahan kerja diperoleh hasil dari 8 orang yang bekerja pada shift pagi mayoritas mengalami kelelahan sedang, dari 7 orang yang bekerja pada shift siang mayoritas mengalami kelelahan sedang, dan dari 17 orang yang bekerja pada shift malam mayoritas mengalami kelelahan sedang.

Uji korelasi Spearman menunjukkan adanya korelasi negatif Terdapat hubungan yang signifikan ($r = -0,470$) dan nilai signifikansi ($p = 0,007$ ($p < 0,05$)) antara shift kerja dengan sensasi kelelahan kerja, hal ini menunjukkan bahwa pekerja sedang bekerja pada shift pagi dapat mempunyai dampak besar pada tingkat kelelahan kerja yang dirasakan lebih tinggi.

Pembahasan

Hubungan antara Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja

Durasi pekerjaan merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kelelahan kerja. Kerja fisik yang berkepanjangan akan berdampak pada sistem tubuh, antara lain sistem pernapasan, pencernaan, otot, saraf, dan peredaran darah. Dalam hal ini, kelelahan diakibatkan oleh penumpukan produk limbah di darah dan otot, sehingga membatasi jumlah waktu otot dapat digunakan.

Hasil tabulasi silang antara masa kerja dengan kelelahan kerja diperoleh hasil dari 1 orang yang telah bekerja selama >10 tahun mayoritas mengalami kelelahan sangat tinggi dikarenakan masa kerja nya yang cukup lama, dari 8 orang yang telah bekerja selama 6-10 tahun mayoritas mengalami kelelahan sedang, dan dari 17 orang yang telah bekerja selama 6-

10 tahun mayoritas mengalami kelelahan sedang yang dikarenakan mayoritas dari 17 orang tersebut masih berusia produktif yaitu 25 tahun.

Hasil uji korelasi Spearman antara masa kerja dengan kelelahan kerja diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar -0,459 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,008 ($p < 0,05$) sehingga dinyatakan terdapat korelasi negatif signifikan, artinya semakin bertambahnya masa kerja karyawan akan berpengaruh signifikan terhadap semakin tinggi kelelahan kerja yang dirasakan.

Hubungan antara shift kerja dengan kelelahan kerja

Mayoritas dari delapan pekerja yang bekerja pada shift pagi, mayoritas dari tujuh pekerja yang bekerja pada shift sore, dan mayoritas dari tujuh belas pekerja yang bekerja pada shift malam dilaporkan mengalami kelelahan sedang, berdasarkan hasil tabulasi silang. antara shift kerja dan kelelahan kerja. Shift kerja yang sangat berpengaruh dengan kelelahan kerja yaitu pada shift pagi yang disebabkan karena pekerja melakukan pekerjaan dengan overtime saat shift pagi, dari hasil observasi dan wawancara langsung kepada karyawan di instalasi gizi, karyawan menyebutkan bahwa pertanyaan shift pagi menyebabkan kelelahan adalah benar.

Uji korelasi Spearman menunjukkan adanya korelasi negatif Terdapat hubungan yang cukup besar ($r = -0,470$) dan nilai signifikansi ($p = 0,007$ ($p < 0,05$) antara shift kerja dengan kelelahan kerja, hal ini menunjukkan bahwa pekerja sedang bekerja pada shift pagi dapat mempunyai dampak yang signifikan terhadap persepsi kelelahan kerja yang lebih tinggi.

Pada hasil observasi langsung dengan cara wawancara pada karyawan, menyebutkan bahwa karyawan merasa lelah saat shift pagi dikarenakan serinya terjadi overtime saat shift yang mengakibatkan kelelahan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada divisi pengolahan karyawan instalasi gizi RSUD Mardi waluyo Blitar” diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Karakteristik responden ini adalah jenis kelamin, usia, masa kerja, dan shift kerja. Mayoritas jenis kelamin karyawan instalasi gizi khususnya pada divisi pengolahan adalah perempuan dengan presentase (71,9 %) atau 23 dari 32 orang. mayoritas usia dari 32 orang sampel yang diamati adalah berusia <25 tahun atau (53,1%) Masa kerja mayoritas karyawan instalasi gizi adalah <5 tahun dengan prosentase (71,9%) atau 23 orang.

- 2) Terdapat hubungan signifikan antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan instalasi gizi khususnya pada divisi pengolahan RSUD Mardi Waluyo Blitar
- 3) Terdapat hubungan signifikan antara massa kerja dengan keluhan kelelahan kerja pada karyawan instalasi gizi khususnya pada divisi pengolahan RSUD Mardi Waluyo Blitar pada karyawan instalasi gizi khususnya pada divisi pengolahan RSUD Mardi Waluyo Blitar.

6. DAFTAR REFERENSI

- A. (2015). Analisis pengaruh pendidikan, upah, jenis kelamin, usia, dan pengalaman kerja terhadap produktivitas tenaga kerja di industri kecil tempe di Kota Semarang. *Kesmas*, 77.
- Aisyah S, A. S. (2019). Faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja. *Jurnal Kesehatan*, 198.
- Ananda Valentine, N. W. (2021). Analisis postur kerja pada pengangkutan buah kelapa sawit menggunakan metode RULA dan REBA. *Jurnal*, 178.
- Anggy Fitria Sari, P. Y. (2019). Analisis tingkat risiko pekerja pada poin kerja header pipe dengan metode Rapid Entire Body Assessment (REBA) dan Rapid Upper Limb Assessment (RULA). *Jurnal*, 30.
- Aulia. (2019). Hubungan kelelahan kerja dengan kejadian kecelakaan kerja pada pekerja galangan kapal. *Jurnal Kesmas*, 50-66.
- Chesnal, H. (2019). Hubungan antara umur, jenis kelamin, dan status gizi. *Jurnal*, 23.
- Elia. (2015). Hubungan antara kelelahan kerja dan masa kerja dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Bitung tahun 2015. *Jurnal Manado*, 33.
- Fikar, F. N. (2017). Hubungan indeks massa tubuh, durasi kerja, dan beban kerja fisik terhadap kebugaran jasmani karyawan konstruksi di PT. X. *Jurnal*, 89.
- Hariyono, W. (2020). Hubungan antara beban kerja dan stres kerja. *Jurnal*, 180.
- Heni Ekawati, A. Y. (2020). Faktor determinan kelelahan kerja pada tenaga penjamah makanan di Instalasi Gizi RS Dr R Soetijono Blora. *Jurnal*, 121.
- Lestari. (2018). Implementasi Hot Work Permit System sebagai upaya pencegahan kecelakaan kerja. *Kesmas*, 55.
- Rahadhi, A. S. (2016). Pengaruh beban kerja mental, kelelahan kerja, dan tingkat kantuk terhadap penurunan tingkat kewaspadaan perawat (studi kasus di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Umum Puri Asih, Salatiga). *Industrial Engineering Online Journal*, 23.
- Tungga, R. D. (2017). Analisis postur kerja operator pada line packing. *Jurnal*, 32.

- Virgi, S. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada karyawan instalasi gizi di rumah sakit. Skripsi, 227.
- Wulandari, P. (2020). Analisis hubungan karakteristik individu, shift kerja, dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit X Jakarta Timur. Kesmas, 54.
- Yudi Irawan, E. H. (2021). Pengaruh kejenuhan kerja dan stres kerja terhadap kinerja pegawai (suatu studi pada pegawai bagian instalasi gizi RSUD Kab. Ciamis). Jurnal, 45.