

HUBUNGAN STATUS GIZI, STRES KERJA DAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA DI PT. X KOTA BATAM TAHUN 2023

Sukma Hidayati¹, Agung Sundaru Dwi Hendarta², Trisna Dewita³

¹²³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibnu Sina, Jln. Teuku Umar, Lubuk Baja – Seraya, Kota Batam - Kepulauan Riau
*Corresponding Author: 192410024@uis.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Kata Kunci

Beban Kerja, Kelelahan Kerja, Status Gizi, dan Stres Kerja

ABSTRACT

Work fatigue is a common occupational disease in the world of work, the causative factors are age, nutritional status, workload, work stress, work environment, and others. This study aims to see the relationship between nutritional status, work stress, and workload with work fatigue in workers at PT. X Batam City in 2023. This type of research is quantitative analytic with a cross sectional approach. The population in the study was PT. X Batam City whose total sample was 36 respondents. This research instrument is in the form of questionnaires and measurements using chi square statistical tests. The results of this study are that there is a relationship between nutritional status (P-value = 0.017), work stress (P-value = 0.024), and workload (P-value = 0.024) with work fatigue in workers at PT. X Batam City in 2023. It is concluded that the P-value < α 0.05 which can be interpreted that all variables have a significant relationship. Advice for companies to pay more attention to the nutritional status of workers, workload, and build work stress management to avoid work fatigue.

INTISARI

Kelelahan kerja merupakan penyakit akibat kerja yang sudah umum didunia kerja, faktor penyebabnya yaitu usia, status gizi, beban kerja, stres kerja, lingkungan kerja, dan lain - lain. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan status gizi, stres kerja, dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. X Kota Batam Tahun 2023. Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian merupakan pekerja PT. X Kota Batam yang total sampelnya sebanyak 36 responden. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner dan pengukuran dengan menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara status gizi (P-value = 0,017), stres kerja (P-value = 0,024), dan beban kerja (P-value = 0,024) dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. X Kota Batam Tahun 2023. Disimpulkan dimana P-value < α 0,05 yang dapat diartikan bahwa semua variabel terdapat hubungan signifikan. Saran untuk perusahaan lebih memperhatikan status gizi pekerja, beban kerja, dan membangun manajemen stres kerja agar terhindar dari kelelahan kerja.

Pendahuluan

Kelelahan adalah melemahnya kondisi fisik seorang pekerja yang disebabkan oleh faktor pekerja dan lingkungan. Gejala kelelahan kerja seringkali berkisar dari sakit fisik hingga kelelahan fisik (1). Faktor yang berkontribusi terhadap kelelahan kerja antara lain faktor yang berhubungan dengan pekerjaan seperti jam kerja, beban kerja, perubahan pekerjaan, sikap kerja, faktor personal yaitu seperti umur pekerja, masa kerja, jenis kelamin, dan status gizi, serta faktor lingkungan seperti kebisingan dan pencahayaan (2). Efek penurunan kelelahan antara lain penurunan produktivitas, kinerja yang buruk, penurunan kualitas, kesalahan yang sering terjadi, stres kerja, penyakit akibat kerja, dan lain - lain (3).

International Labour Organization (ILO) menyebutkan pada tahun 2018, 2 juta pekerja di Indonesia meninggal setiap tahun karena kecelakaan kerja yang separuhnya diakibatkan oleh kelelahan kerja. Sementara itu, BPJS Ketenagakerjaan juga menyebutkan bahwa pada tahun 2020, BPJS Ketenagakerjaan menyatakan terjadi 117.161 kecelakaan kerja, sedangkan pada tahun 2021 meningkat sebanyak 234.270 kasus kecelakaan kerja, salah satunya kecelakaan kerja yaitu kelelahan kerja. Lebih dari 65% pekerja Indonesia mengunjungi poliklinik perusahaan karena kelelahan kerja. Kelelahan yang sering terjadi pada pekerja dengan status gizi buruk (4). Selain itu penyebab stres kerja adalah beban kerja yang melebihi ambang batas sehingga menyebabkan kelelahan pada pekerja. Stres dan beban setiap pekerja itu berbeda - beda, tergantung pada sejauh mana masalah yang dihadapi masing-masing pekerja (5).

PT. X adalah perusahaan kontraktor umum dan pemasok. Perusahaan ini membawa jasa konstruksi. Penyediaan dan perekayasaan untuk skala proyek menengah termasuk fasilitas publik, bangunan komersial, fasilitas minyak/gas, hunian rumah, pengembangan kawasan industri, dll. Sistem jam kerja perusahaan ini mulai dari jam 08.00 – 17.00 Wib, ini belum termasuk hitungan jam lembur kerja. Tetapi ketika proyek yang dikerjakan urgent pekerja harus lembur kerja sampai waktu yang tidak ditentukan dimana pernah terjadi lembur kerja sampai subuh atau melewati ambang batas jam operasional kerja.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada bulan Februari tahun 2023 dengan wawancara pada 21 pekerja, dengan mayoritas mengalami kelelahan sedang dengan gejala seperti perasaan berat di kepala, sering menguap, mudah mengantuk, sakit kepala, haus, dan lain - lain. Memiliki status gizi yang mayoritas tidak normal dengan ukuran badan kurus dan gemuk yang cara pengukurannya menggunakan IMT (Indeks Masa Tubuh), untuk beban kerja dengan mewawancarai pekerja yaitu yang dialami pekerja berupa tuntutan tugas pekerja sangat banyak yang dapat menjadi tekanan apabila terjadi konflik antar pekerja maupun atasan yang dapat menyebabkan stres kerja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian ini dengan judul “Hubungan Status Gizi, Stres Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di PT. X Kota Batam Tahun 2023”.

Metode

Jenis penelitian yang dipakai adalah kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel independen (status gizi, stres kerja, dan beban kerja) dan variabel dependen (kelelahan kerja). *Total sampling* pada penelitian ini adalah 36 responden di PT. X. Data primernya

merupakan alat ukur dengan pembagian kuesioner kepada para pekerja pada saat istirahat untuk mengetahui tingkat kelelahan kerja dan stres kerja. Penilaian pada beban kerja dengan menggunakan metode %CVL yaitu pengukuran memakai *stopwatch* agar dapat mengetahui DNK (denyut nadi kerja) dan DNI (denyut nadi istirahat), dan untuk status gizi menggunakan alat ukur *stature meter* dan timbangan untuk mengetahui IMT pekerja. Data sekunder pada penelitian ini yaitu berupa profil perusahaan. Uji yang dipakai untuk penelitian ini adalah uji statistik *chi-square*.

Hasil

Tabel 2. Distribusi Frekuensi

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Status Gizi (IMT)		
Kurus	16	44,4
Normal	13	36,1
Gemuk	7	19,4
Stres Kerja		
Stres Ringan	11	22,2
Stres Sedang	16	77,8
Stres Berat	9	0
Beban Kerja		
Beban Ringan	8	22,2
Beban Sedang	28	77,8
Beban Berat	0	0
Kelelahan Kerja		
Kelelahan Berat	26	72,2
Kelelahan Ringan	10	27,8

Sumber : Olahan Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel diatas dari 36 responden (100%) di PT.X Kota Batam Tahun 2023 dengan hasil distribusi frekuensi variabel status gizi terdapat mayoritas pada status gizi kurus kurus sebanyak 16 responden (44,4%), memiliki status gizi normal sebanyak 13 responden (36,1%) dan status gizi gemuk sebanyak 7 responden (19,4%). Pada variabel stres kerja terdapat mayoritas sebanyak 16 responden (44,4%) merasakan stres sedang, 11 responden (30,6%) merasakan stres ringan dan 9 responden (25%) merasakan stres berat. Pada variabel beban kerja fisik terdapat mayoritas 28 responden (77,8%) mengalami beban sedang, 8 responden (22,2%) mengalami beban ringan dan tidak ada yang mengalami beban berat. Pada variabel kelelahan kerja pekerja di PT. X Kota Batam Tahun 2023 dari 36 responden (100%), terdapat mayoritas 26 responden (72,2%) mengalami kelelahan berat dan 10 responden (27,8%) mengalami kelelahan ringan.

Tabel 3. Analisis Bivariat

Variabel	Kelelahan Kerja				(P) Value	Keterangan
	Kelelahan Berat		Kelelahan Ringan			
	n	%	n	%		
Status Gizi						
Kurus	15	93,8	1	6,3	0,017	Ada Hubungan
Normal	6	46,2	7	53,8		
Gemuk	5	71,4	2	28,6		
Stres Kerja						
Stres Ringan	5	45,5	6	54,5	0,024	Ada Hubungan
Stres Sedang	12	75	4	25		
Stres Berat	9	100	0	0		
Beban Kerja						
Beban Ringan	3	37,5	5	62,5	0,024	Ada Hubungan
Beban Sedang	23	82,1	5	17,9		
Beban Berat	0	0	0	0		

Sumber : Olahan Data Primer, 2023

Pada tabel diatas variabel status gizi dengan kelelahan kerja dapat dilihat bahwa status gizi kurus mengalami kelelahan berat sebanyak 15 responden (93,8%), dan 1 responden (6,3%) mengalami kelelahan ringan untuk status gizi kurus. Status gizi normal yang mengalami kelelahan berat sebanyak 6 responden (46,2%) dan 7 responden (53,8%) mengalami kelelahan ringan untuk status gizi normal. Status gizi gemuk yang mengalami kelelahan berat sebanyak 5 responden (71,4%) dan 2 responden (28,6%) mengalami kelelahan ringan dengan status gizi gemuk. Hasil yang diperoleh pada peneilitan ini yaitu P-value $0,017 < \alpha 0,05$. Dimana ini membuktikan bahwa ada hubungan signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. X Kota Batam Tahun 2023.

Variabel stres kerja dengan kelelahan kerja, diketahui yang mengalami stres ringan dengan kelelahan berat sebanyak 5 responden (45,5%) dan 6 responden (54,5%) mengalami stres ringan dengan kelelahan ringan. Pekerja yang mengalami stres sedang dengan kelelahan berat sebanyak 12 responden (75%) dan 4 responden (25%) mengalami stres sedang dengan kelelahan ringan. Stres berat dengan tingkat kelelahan berat sebanyak 9 responden (100%) dan tidak ada responden yang mengalami kelelahan ringan pada tingkat stres berat. Hasil penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh P-value $0,024 < \alpha 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. X Kota Batam Tahun 2023.

Variabel beban kerja dengan kelelahan kerja, diketahui yang mengalami beban kerja ringan dengan kelelahan berat sebanyak 3 responden (37,5%) dan 5 responden (62,5%) mengalami beban ringan dengan tingkat kelelahan ringan. Pekerja yang mengalami beban sedang dengan tingkat kelelahan berat sebanyak 23 responden (82,1%) dan 5 responden (17,9%) mengalami beban sedang dengan kelelahan ringan. Tidak ada responden yang mengalami beban berat dengan tingkat kelelahan berat maupun kelelahan ringan. Dengan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh P-value $0,024 < \alpha 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. X Kota Batam Tahun 2023.

Pembahasan

Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja

Hasil analisis *chi-square* diperoleh hasil P-value $0,017 < \alpha 0,05$, dimana menunjukkan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. X Kota Batam Tahun 2023.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Aisyah & K, tentang Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di SPBE Indramayu. Memperoleh hasil P-value $0,005 < \alpha 0,05$ dimana H_0 ditolak, dapat disimpulkan ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pekerja bagian operator loading di SPBE Indramayu. Status gizi dapat berdampak terjadi kelelahan kerja, status gizi buruk atau kurang maupun yang berlebihan, dapat menyebabkan kehilangan keseimbangan tubuh selama bekerja dan juga dapat mengakibatkan terjadinya kelelahan kerja hingga kecelakaan kerja (6). Penelitian ini sama juga dengan penelitian yang dilakukan Diana *et al.*, dengan judul Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Stasiun Pengisian Bulk Elpiji di Indramayu. Diperoleh hasil P-value $0,006 < \alpha 0,05$ dimana H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Status gizi seseorang erat kaitannya dengan kelelahan kerja, untuk dapat bekerja tubuh memerlukan energi. Jika kebutuhan pada energi tubuh terpenuhi dengan baik maka hasil kerja akan baik, namun jika terjadi kekurangan energi baik secara kuantitas maupun kualitas, dapat membuat produktivitas pekerja terganggu dan bisa menyebabkan lelah (7).

Status gizi adalah salah satu penyebab terjadinya kelelahan. Apabila pekerja memiliki gizi yang baik akan dapat bekerja dengan daya tahan yang lebih, dan sebaliknya pun begitu. Kasus kurang gizi dan kerja berat dapat mengakibatkan terhambatnya pekerjaan dan menurunnya efisiensi daya tahan tubuh, sehingga pekerja mudah mengalami kelelahan dan dapat menimbulkan penyakit akibat kerja (PAK). Sehingga tubuh membutuhkan nutrisi untuk pemeliharaan, dan penting untuk pekerjaan yang meningkat dengan kerja berat (8). Tingkat gizi jika dikombinasikan dengan kelelahan, obesitas atau status gizi buruk dapat menyebabkan kelelahan karena kelebihan atau kekurangan batasan ketahanan pangan yang akan diubah menjadi energi selama bekerja. Artinya jika nutrisi tidak terpenuhi sesuai dengan kebutuhan, pekerja akan lebih cepat mengalami lelah dibandingkan dengan pekerja yang bernutrisi cukup (9).

Menurut hasil observasi, perasaan lelah berat bisa dirasakan oleh status gizi kurus, karena status gizi ini merupakan salah satu dari kelelahan yang dapat ditimbulkan. Jika status gizi pekerja buruk, maka akan semakin tinggi perasaan kelelahan yang dirasakan. Status gizi kurang atau lebih dapat menyebabkan seseorang merasa mengantuk, haus, laper, dan tidak konsen selama bekerja, sehingga mereka dapat menurunkan kualitas kerja. Status gizi yang buruk akan memudahkan pekerja mengalami tidak seimbang dalam bekerja, merasa lelah lebih cepat, kaku dalam gerakan, dan merasa haus yang cepat.

Hubungan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja

Pada hasil uji statistik *chi-square* diperoleh P-value $0,024 < \alpha 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. X Kota Batam Tahun 2023.

Penelitian ini sejalan pada penelitian Oktariani *et al.*, dengan judul Hubungan Stress Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di Pabrik Kelapa Sawit. memperlihatkan bahwa ada hubungan antara stres kerja dengan

kelelahan kerja pada karyawan dengan hasil $p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$ dimana H_0 ditolak. Stres di lingkungan kerja akan menimbulkan reaksi yang berbeda pada tubuh manusia. Reaksi stres yang dapat dialami individu adalah dengan digambarkan dalam perasaan yaitu berupa kelelahan, kecemasan, dan depresi. Respon stres juga dapat mempengaruhi kesehatan dan penyakit fisiologis pada tubuh (10). Penelitian ini sama juga dengan penelitian Quamilla & Martiana, tentang Hubungan Faktor Individu dan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Mobil Tangki BBM. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dan kelelahan kerja dengan $p\text{-value } 0,022 < \alpha 0,05$ dimana H_a diterima. Faktor psikologis ini sangat berpengaruh dalam terjadinya kelelahan pada pekerja. Ketidaknyamanan pekerja dapat menyebabkan dia mudah khawatir saat bekerja dan merasakan ketegangan pada otot kepala dan leher sehingga menyebabkan sakit kepala, penyakit jantung dan kecemasan, serta kelelahan. Faktor emosional stres ini dapat mengakibatkan terjadinya kelelahan dalam bekerja, pekerja yang merasakan stres dapat mengalami gangguan pada kesehatan, serta masalah lain seperti kekacauan di lingkungan kerja, masyarakat dan lingkungan keluarga (11).

Kelelahan kerja memiliki risiko terhadap pekerja dalam melakukan pekerjaannya, salah satunya adalah stres kerja. Respon tubuh yang menerima tekanan dari luar akan berakibat dapat mengganggu psikologi dan fisiologi tubuh pekerja yang menyebabkan terjadinya kelelahan selama bekerja. Jika reaksi stres yang diterima berlebihan. Hal ini sebenarnya bisa dikurangi atau dikendalikan melalui manajemen stres kerja, seperti memperbaiki durasi kerja dan jam istirahat, memperhatikan kesehatan fisik serta keharmonisan mental – psikologis. Tetapi jika manajemen stres tersebut buruk bisa mengganggu psikologis dan fisiologis tubuh pekerja (12).

Menurut hasil observasi, pekerja yang mengalami stres akan menimbulkan kelelahan fisik pada pekerja. Stres kerja bisa saja terjadi karena konflik antar pekerja, terjepit di tengah - tengah antara atasan dan bawahan, kurang mendapat kepercayaan dalam mengembangkan karir di tempat kerja, dan lain-lain. Sehingga semakin berat stres yang dialami akan meningkatkan kelelahan pada pekerja yang dapat menurunkan produktivitas kerja.

Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja

Hasil analisis uji statistik *chi-square* diperoleh hasil $P\text{-value } 0,024 < \alpha 0,05$, dimana menunjukkan bahwa hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. X Kota Batam Tahun 2023.

Penelitian sama dengan penelitian Nurohma & Agustina, tentang Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur Bekasi, melihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja dengan $P\text{-value } 0,022 < \alpha 0,05$. Diketahui bahwa kemampuan fisik, kemampuan kognitif dan keterbatasan pekerjaan itu sama dengan pekerjaan yang diterima. Beban kerja minimum dapat diterapkan untuk memastikan banyaknya waktu seorang pekerja yang digunakan kapasitasnya untuk melakukan tugasnya. Jika beban kerja melewati ambang batas atau berlebihan akan mengakibatkan kelelahan akan terjadi ditempat kerja (13). Penelitian ini juga sejalan dengan Angelita *et al.*, terkait Hubungan antara Postur dan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pegawai Mekanik Bengkel Motor di Denpasar menyatakan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja (14). Semakin tinggi persepsi risiko suatu pekerjaan, semakin besar kelelahan kerja yang dirasakan. kapasitas kerja yang ditimpakan

juga menjadi salah satu akibat dari reaksi fisik yang diterima. Meningkatnya risiko terjadi kelelahan dilingkungan kerja bisa diakibatkan oleh jam kerja yang panjang dan beban kerja yang diterima (15).

Sasmita mengatakan bahwa pekerjaan setiap karyawan dapat mempengaruhi kemampuan kerja, dan beban kerja dapat menghambat pekerjaan karyawan tersebut, yang pada akhirnya berdampak positif atau negatif terhadap kinerja yang secara otomatis diterapkan pengguna terhadap kualitas dan kuantitas pekerjaan (16).

Menurut hasil observasi, metode atau cara %CVL ini untuk mengukur beban kerja, yaitu perhitungan dengan 10 denyut nadi pekerja, mengukur denyut nadi aktivitas memiliki keeratan yang pengaruh signifikan dengan tuntutan pekerjaan yang diberikan pada pekerja secara berlebihan, karena beban kerja yang berlebihan akan membuat denyut jantung berdetak lebih cepat dan mudah merasakan kelelahan. Jika tingkat beban kerja tinggi akan mengakibatkan lelah diseluruh tubuh, merasa haus, tidak dapat menontrol sikap. Oleh karena itu, bahwa beban yang dirasakan pekerja sangat mempunyai hubungan yang erat dengan kelelahan, dimana pekerjaan tersebut dilakukan oleh karyawan, sehingga mempengaruhi kelelahan dan bisa menyebabkan penurunan produktivitas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan bahasan tentang hubungan status gizi, stres kerja, dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. X Kota Batam tahun 2023 dengan 36 responden didapatkan kesimpulan: (1) Berdasarkan hasil penelitian pada variabel status gizi terdapat mayoritas 16 responden (44,4%) memiliki status gizi kurus, 13 responden (36,1%) memiliki status gizi normal, dan 7 responden (19,4%) memiliki status gizi gemuk. Variabel stres kerja terdapat mayoritas 16 responden (44,4%) merasakan stres sedang, 11 responden (30,6%) merasakan stres ringan dan 9 responden (25%) merasakan stres berat. Variabel beban kerja terdapat mayoritas 28 responden (77,8%) mengalami beban sedang, dan 8 responden (22,2%) mengalami beban ringan dan tidak ada responden yang mengalami beban berat. Variabel kelelahan kerja terdapat mayoritas 26 responden (72,2%) mengalami kelelahan berat dan 10 responden (27,8%) mengalami kelelahan ringan. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja ($P\text{-value} = 0,017 < \alpha 0,05$). (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja ($P\text{-value} = 0,024 < \alpha 0,05$). (4) Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan ($P\text{-value} = 0,024 < \alpha 0,05$).

Saran

Bagi Pekerja

1. Pekerja lebih memperhatikan pola makan yaitu dengan sebelum berangkat bekerja lebih baik sarapan dulu, pekerja juga harus memperhatikan pola selesai makan jangan di bawa tidur atau berbaring karena dapat menyebabkan penumpukan lemak atau buncit perut.
2. Pekerja dapat meminimalisasikan stres dengan mengurangi risiko yang mungkin akan terjadi seperti menghindari diri jika terjadinya konflik antar pekerja, bertanya kepada sesama pekerja agar memahami pekerjaan yang akan dilakukan.

-
3. Pekerja harus dapat menyadari kemampuan melakukan pekerjaan agar terhindar dari dampak mengalami beban kerja yang berlebihan dan dampak kelelahan kerja.
 4. Pekerja dapat meminimalisasikan kelelahan kerja dengan menggunakan waktu istirahat yang cukup, mengonsumsi air putih yang cukup, dan meregangkan otot – otot.

Bagi Perusahaan

1. Perusahaan harus memperhatikan pekerja dengan mengontrol pekerja dilingkungan kerja agar terhindar dari beban kerja dan kelelahan kerja yang disebabkan oleh kemahiran kerja yang berlebihan.
2. Perusahaan melakukan monitoring stress kerja dan kelelahan kerja pada pegawai secara berkala, dan melakukan analisis penyebab stress dan kelelahan yang terjadi pada pekerja.
3. Perusahaan memberikan *reward* pekerja setahun sekali untuk pekerja yang memiliki semangat dalam melaksanakan tuntutan tugas agar membantu pekerja dalam mengurangi stres kerja dan membangun manajemen stres kerja.
4. Perusahaan memberikan penyuluhan terkait status gizi dan kelelahan kerja kepada pekerja, agar status gizi pekerja menjadi lebih baik sehingga tidak menambah risiko terjadinya kelelahan bagi pekerja.
5. Perusahaan mengadakan senam dipagi hari agar pekerja memiliki tubuh yang sehat dan dapat mengurangi dampak risiko terjadinya kelelahan kerja yang berlebihan.

Ucapan Terimakasih

Akhirnya penelitian ini dapat terselesaikan, dengan itu saya mengucapkan terima kasih yang sangat mendalam untuk kedua orang tua saya dan keluarga saya, dengan itu saya juga menyampaikan terima kasih untuk dosen/staf FIKes UIS serta teman-teman yang telah membantu dan memberikan masukan dan sarannya.

Daftar Pustaka

1. Waruwu, V. P., Siahaan, Perry boy chandra, & Hartono. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Penjahit Ramin Taylor di Jalan Bengkel , Medan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 703–719.
2. Indrawati, & Nufus, K. (2018). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bagian Kandang Di Pt Charoen Pokphand Jaya Farm 3 Kecamatan Kuok. *JURNAL NERS*, 2(1), 56–71. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
3. Kowaas, C. G., Suoth, L. F., & Malonda, N. S. H. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Nelayan di Kelurahan Uwuran Satu Kecamatan Amurang KABUPATEN Minahasa Selatan. *Jurnal KESMAS*, 8(7), 285–290.
4. Farha, S., Sefrina Riski, L., & Elvandari, M. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan di PT. X. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Vol.8,(Mei). <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.6590967>
5. Mulfiyanti, D., Muis, M., & Rivai, F. (2019). *Hubungan Stres Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Tenriawaru Kelas B Kabupaten Bone Tahun 2018 Relationship Work Stres And Workload With Work Fatigue On Nurses At Tenriawaru Hospital Class B District Bone Year 2018 Data dari*. 2(2).
6. Aisyah, E. N., & K, S. B. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di SPBE Indramayu. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 8–12. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v3i1.12>
7. Diana, E., Evendi, A., & Ismail. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Stasiun Pengisian Bulk Elpiji di Indramayu. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 84–88. <https://afiasi.unwir.ac.id/index.php/afiasi/article/view/51/49>
8. Gumayesty, Y., Priwahyuni, Y., Aryantiningasih, D. S., & Amalia, R. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Teknisi Gigi di Komunitas Op PTGI. *Ensiklopedia of Journal*, 5(2), 328–332.
9. Lestari, R. R., & Isnaeni, L. M. A. (2020). Hubungan umur dan status gizi dengan kelelahan kerja pada bidan di rsia bunda anisah tahun 2019. *Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 4(1), 38–42.
10. Oktariani, E., Ahmad, J., & Yuharika, P. (2022). Hubungan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di Pabrik Kelapa Sawit Tahun 2020. *Collaborative Medical Journal (CMJ)*, 5(3), 16–21.
11. Quamilla, J. V., & Martiana, T. (2022). Hubungan Faktor Individu dan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Mobil Tangki BBM. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion*, 5(10), 1247–1254. <https://doi.org/10.31934/mparki.v2i3>
12. Widyastuti, A. D. (2018). Hubungan Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Area Workshop Konstruksi Box Truck. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 6(2), 216. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v6i2.2017.216-224>
13. Nurohma, S., & Agustina. (2023). Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur Bekasi. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 10(37), 1–10.
14. Angelita, P. A., Rusni, N. W., & Cahyawati, P. N. (2023). Hubungan antara Postur dan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pegawai Mekanik Bengkel Motor di Denpasar Pegawai Mekanik Bengkel Motor. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 3(1), 86–92.
15. Jannah, N. (2014). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Cutting PT. Dan Liris Banaran Kabupaten Sukoharjo. *Kesehatan Masyarakat*, 1(14).
16. Sasmita, M., Asriwati, & Daryanto, E. (2023). Analisis Faktor Resiko Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Sinar Husni Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 354–363.