



Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Terhadap Staff di Pia Hotel Pandan

Nazla Dara Septia Panjaitan¹, Nur Chairani Nasution¹, Nurida Sipahutar¹, Diva Nada Rizki Nuzlan¹, Dina Ayu Wardani²

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Prima Indonesia

*Corresponding Author: nazladaras@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 25 Agustus 2024

Acceptance : 18 September 2024

Published : 18 Oktober 2024

Available online

<http://aspublisher.co.id/index.php/jhr>

E-ISSN: xxxx-xxxx

How to cite:

Panjaitan, N. D. S., Nasution, N. C., Sipahutar, N., Nuzlan, D. N. R., & Wardani, D. A. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Terhadap Staff di Pia Hotel Pandan. *Journal of Health and Religion*, 1(4), 162–168.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

ABSTRACT

Work fatigue is one of the factors that can affect employee productivity and well-being. This study aims to analyze the factors that affect job burnout in staff at Pia Hotel Pandan. This type of research used is descriptive analytic. The research design used is cross-sectional. This research was conducted at Pia Hotel Pandan which was held in January-February 2024. The population in this study were all staff working at Pia Hotel Pandan. The sample was selected using total sampling technique, involving 65 staff from various divisions and levels of positions. The research instrument used was a questionnaire conducted by interview. Data analysis techniques using Univariate analysis in the form of descriptive. The results showed that 97% of staff experienced job burnout. Respondents aged under 25 years experienced fatigue by 100%, while at the age of over 25 years, 96% experienced fatigue. From the aspect of tenure, 96% of respondents with less than 5 years of service experienced fatigue, while in staff with more than 5 years of service, only 25% experienced fatigue. All female respondents (100%) experienced fatigue, while 83% of male respondents also experienced the same condition.

Keywords: Occupational Fatigue, Hotel Staff, Length of Service, Age, Gender

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja pada staf di Pia Hotel Pandan. Jenis penelitian ini yang digunakan adalah deskriptif analitik. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional. Penelitian ini dilaksanakan di Pia Hotel Pandan yang dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh staf yang bekerja di Pia Hotel Pandan. Sampel dipilih menggunakan teknik total sampling, dengan melibatkan 65 staf dari berbagai divisi dan tingkat jabatan.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang dilakukan dengan wawancara. Teknik analisis data menggunakan analisis Univariat berupa deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 97% staf mengalami kelelahan kerja. Responden berusia di bawah 25 tahun mengalami kelelahan sebesar 100%, sementara pada usia di atas 25 tahun, 96% mengalami kelelahan. Dari aspek masa kerja, 96% responden dengan masa kerja kurang dari 5 tahun mengalami kelelahan, sedangkan pada staf dengan masa kerja lebih dari 5 tahun, hanya 25% yang mengalami kelelahan. Seluruh responden wanita (100%) mengalami kelelahan, sementara 83% responden pria juga mengalami kondisi serupa.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Staff Hotel, Masa Kerja, Usia, Jenis Kelamin

1. PENDAHULUAN

Tenaga kerja merupakan sumber daya yang berperan sebagai penggerak dalam pekerjaan dan dapat dikatakan sebagai ujung tombak pada suatu pekerjaan, sehingga tenaga kerja seharusnya lebih diperhatikan dan dilindungi. Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan keselamatan yang mencakup dengan seluruh jenis tempat kerja didarat, udara, permukaan air, bahkan dalam tanah sekalipun, yang menjadi sasaran dalam keselamatan kerja mengenai risiko dan bahaya pekerjaan (Nurohma & Agustina, 2023). Salah satu permasalahan K3 (Keselamatan dan kesehatan kerja) yang dapat menjadi pemicu terjadinya kecelakaan kerja adalah kelelahan. Kelelahan kerja yang tidak dapat diatasi dapat menimbulkan berbagai permasalahan kerja yang fatal dan mengakibatkan kecelakaan kerja. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa faktor kelelahan mempunyai hubungan yang signifikan dan tertinggi terhadap terjadinya stres kerja. Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan menurunnya efisiensi dan ketahanan seseorang dalam bekerja (Agustin et al., 2021).

World Health Organization (WHO) meramalkan bahwa yang menjadi penyakit pembunuh nomor 2 setelah penyakit jantung adalah perasaan lelah yang berat. 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 mengeluhkan stress berat dan merasa tersisihkan.

Penelitian ini dilakukan pada staff atau karyawan di Pia Hotel Pandan yang merupakan perusahaan yang bergerak dibidang perusahaan jasa pariwisata. Dari Pengambilan data awal melalui survei lokasi diperoleh bahwa jumlah karyawan yang

bekerja adalah sebanyak 65 orang dan terbagi atas 3 shift, pagi, sore dan malam. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja pada karyawan pia hotel pandan.

Kelelahan atau Fatigue merupakan salah satu permasalahan keselamatan dan kesehatan kerja atau potensi bahaya yang sering dijumpai pada pekerja di tempat kerja. Kelelahan kerja yaitu salah satu dari gangguan kesehatan yang dialami oleh pekerja akibat dari pekerjaan yang dilakukan. Kelelahan karena aktivitas kerja yang cukup berat dapat menimbulkan risiko cedera tubuh. Kelelahan kerja memiliki berbagai kriteria yaitu kelelahan yang bersifat fisik dan psikis, motivasi yang menurun, rasa mudah lelah, menurunnya tingkat produktivitas dalam kerja, dan menurunnya kerja fisik. Waktu kerja yang melebihi ambang batas dapat menimbulkan sulit berkonsentrasi, berpikir, lelah bicara, dan mudah lupa (Bramantyo & Pramono, 2021).

Beberapa faktor yang mungkin menjadi penyebab kelelahan kerja yaitu usia, aktivitas berat, beban kerja fisik serta mental, masa kerja, posisi kerja yang tidak ergonomis, gerakan yang berulang-ulang, lama kerja, pekerjaan yang bersifat monoton, lingkungan kerja yang ekstrim, psikologi dari pekerja, asupan gizi yang tidak tercukupi dengan baik, waktu istirahat yang kurang (Situmorang, 2022). Kelelahan memiliki arti tersendiri dan bersifat subyektif bagi setiap orang. Kelelahan merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh menghindari kerusakan lebih lanjut, sehingga dengan demikian terjadinya pemulihan (Gaol et al., 2018)

Kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semua mengarah kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh (Baharuddin et al., 2023). Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja atau kelalaian (Nurmianto, 2003). Kelelahan kerja (job bournout) merupakan suatu kelompok gejala yang berhubungan dengan adanya penurunan efisiensi kerja, keterampilan dan peningkatan kecemasan atau kebosanan (Hotmatua, 2006). Kelelahan kerja dapat juga diartikan sebagai suatu kondisi menurunnya efisiensi, performa kerja dan berkurangnya ketahanan tubuh untuk melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan (Wignjosuebrot, 2003).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Pia Hotel Pandan yang beralamat lengkap di

jl.Padang sidimpuan,No. Km. 10A,Pandan,Tapanuli Tengah,Sumatera Utara yang dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2024. Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi lapangan serta dokumentasi. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner berupa wawancara yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur dimana peneliti akan mengutarakan beberapa pertanyaan secara terstruktur yang sebelumnya telah disusun oleh peneliti. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dengan Univariat berupa deskriptif untuk melihat gambaran distribusi dan frekuensi faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja terhadap staff di Pia Hotel Pandan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Terhadap Staff di Pia Hotel Pandan

Variabel	Kelelahan Kerja					
	Mengalami Kelelahan		Tidak Mengalami Kelelahan		Total	
	n	%	n	%	N	%
Usia						
<25 tahun	18	8	0	0	18	23
>25 tahun	45	72	2	100	47	72
Jumlah	63	100	2	100	65	100
Masa kerja						
<5tahun	55	96	2	25	57	88
>5 tahun	2	4	6	75	8	12
Jumlah	57	100	8	100	65	100
Jenis kelamin						
Wanita	35	54	0	0	35	54
Pria	25	42	5	100	30	46
Jumlah	60	100	5	100	65	100

Berdasarkan Tabel 1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 65 responden, sebanyak 63 orang (97%) mengalami kelelahan kerja, sementara 2 orang (3%) tidak mengalami kelelahan. Jika dilihat dari faktor usia, responden yang berusia di bawah 25 tahun berjumlah 18 orang (23%) dan seluruhnya (100%) mengalami kelelahan. Sementara itu, pada kelompok usia di atas 25 tahun yang berjumlah 47 orang (72%), sebanyak 45 orang (96%) mengalami kelelahan, dan hanya 2 orang (4%) yang tidak mengalami kelelahan.

Berdasarkan masa kerja, dari 57 responden (88%) yang memiliki masa kerja kurang dari 5 tahun, 55 orang (96%) mengalami kelelahan, sedangkan 2 orang (4%) tidak mengalami

kelelahan. Sementara itu, dari 8 orang (12%) dengan masa kerja lebih dari 5 tahun, hanya 2 orang (25%) yang mengalami kelelahan, sedangkan 6 orang (75%) tidak mengalami kelelahan. Dilihat dari jenis kelamin, seluruh 35 responden wanita (54%) mengalami kelelahan kerja (100%), sementara dari 30 responden pria (46%), sebanyak 25 orang (83%) mengalami kelelahan dan 5 orang (17%) tidak mengalami kelelahan.

Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa kelelahan kerja lebih banyak dialami oleh responden dengan usia di bawah 25 tahun, masa kerja kurang dari 5 tahun, dan berjenis kelamin wanita. Hal ini menunjukkan bahwa faktor usia muda, masa kerja singkat, dan jenis kelamin wanita memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat kelelahan kerja yang tinggi.

Kelelahan kerja menggambarkan seluruh respon tubuh terhadap aktivitas yang dilakukan dan paparan yang diterima selama bekerja 8 jam, tubuh akan rentan mengalami kelelahan. Tubuh yang mengalami kelelahan akan muncul gejala seperti sering menguap, haus, rasa mengantuk, dan susah berkonsentrasi. Ada tiga indikasi terjadinya kelelahan kerja yaitu pelemahan aktivitas, pelemahan motivasi kerja, dan kelelahan fisik. Ketiga indikasi tersebut merupakan gejala yang dapat diamati untuk mengetahui kelelahan kerja (Juliana, 2018).

Masa kerja adalah keseluruhan masa kerja pekerja mulai dari awal bekerja sebagai pekerja Staff atau karyawan Pia Hotel Pandan sampai saat dilakukannya penelitian. Semakin lama seseorang bekerja dalam suatu perusahaan dengan jenis pekerjaan yang sama, maka kemungkinan pekerja untuk merasa jenuh terhadap pekerjaannya semakin besar. Perasaan jenuh yang timbul akan memengaruhi tingkat kelelahan dialaminya. Berdasarkan tabel masa kerja, yang memiliki masa kerja lama lebih besar. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada staff Pia Hotel Pandan.

Lama kerja adalah durasi bekerja selama sehari. Lama kerja seseorang yang mampu bekerja dengan baik pada umumnya kurang dari 8 jam. Tidak disertainya efisiensi, efektivitas, dan produktivitas kerja yang optimal merupakan penyebab dari terjadinya memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan kerja, sehingga biasanya dapat menyebabkan penurunan kualitas dan hasil kerja serta bekerja dengan waktu yang berkepanjangan dapat menimbulkan kecenderungan untuk terjadinya kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan serta ketidakpuasan (Kinari, 2023). Berdasarkan hasil penelitian, yang memiliki lama kerja tidak memenuhi syarat lebih besar dari yang memenuhi syarat.

Usia seseorang akan mempengaruhi kondisi tubuhnya, seseorang yang berusia muda akan sanggup melakukan pekerjaan berat dan sebaliknya jika seseorang berusia lanjut maka kemampuan untuk melakukan pekerjaan berat akan menurun, pekerja yang telah berusia lanjut akan merasa cepat lelah dan tidak bergerak tidak gesit ketika melaksanakan tugasnya sehingga mempengaruhi kinerjanya. Usia seseorang akan mempengaruhi kondisi tubuhnya, seseorang yang berusia muda akan sanggup melakukan pekerjaan berat dan sebaliknya jika seseorang berusia lanjut maka kemampuan untuk melakukan pekerjaan berat akan menurun, pekerja yang telah berusia lanjut akan merasa cepat lelah dan tidak bergerak tidak gesit ketika melaksanakan tugasnya sehingga mempengaruhi kinerjanya. Usia mempengaruhi ketahanan tubuh dan kapasitas kerja seseorang yang berakibat pada kelelahan. Salah satu indikator dari kapasitas kerja adalah kekuatan otot seseorang semakin tua usia seseorang, maka semakin menurun kekuatan ototnya.

4. KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa kelelahan kerja lebih banyak dialami oleh pekerja berusia di bawah 25 tahun (100%), dengan masa kerja kurang dari 5 tahun (96%), dan berjenis kelamin wanita (100%). Secara keseluruhan, 97% responden mengalami kelelahan kerja, menunjukkan bahwa faktor usia, masa kerja, dan jenis kelamin memiliki hubungan erat dengan tingkat kelelahan. Untuk mengurangi risiko kelelahan, perusahaan disarankan mengembangkan program pencegahan yang fokus pada pekerja muda, wanita, dan mereka dengan masa kerja singkat. Pendampingan intensif, fleksibilitas kerja, serta promosi kesehatan mental dan keseimbangan kerja perlu diimplementasikan guna meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas pekerja..

5. DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A., Ihsan, T., & Lestari, R. A. (2021). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Tekstil Di Indonesia: Review. *Jurnal Keselamatan Kesehatan Kerja Dan Lingkungan*, 2(2), 138-151. <https://doi.org/10.25077/jk3l.2.2.138-151.2021>
- Arwana Anugrah Keramik, Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 53-63. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.53-63>
- Baharuddin, N., Alfina Baharuddin, & Masriadi. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di PT. FKS Multi Agro Tbk. Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(2), 333-346. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i2.763>
- Bramantyo, M. F., & Pramono, S. N. W. (2021). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kelelahan Kerja dengan Metode Subjective Self Rating Test (Studi Kasus: Pekerja Bagian Lantai Produksi PT. Marabunta Berkarya Ceperindo).

Seminar Nasional Teknik Industri Universitas Gadjah Mada, September, 124-129.

- Gaol, M. J. L., Camelia, A., & Rahmiwati, A. (2018). Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Pt.
- Juliana, M., 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.
- Kinari, D. S. (2023). Burnout: Kirain Lelah Biasa, Ternyata Lelah Fisik, Mental, dan Emosional. *Anak Hebat Indonesia*.
- Nurohna, S., & Agustina, A. (2023). Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur Bekasi. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 10(37), 1-10. <https://doi.org/10.56014/jphi.v10i37.365>
- Situmorang, R. K. (2022). Faktor yang Memengaruhi Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) di Pelabuhan Belawan. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi*, 2(2), 21-25.