

HUBUNGAN ANTARA USIA, BEBAN KERJA, JENIS KELAMIN DAN MASA KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PEGAWAI DINAS PARIWISATA DAN PEMUDA OLAHRAGA KABUPATEN NUNUKAN

Adi Reza Februanda¹, Blego Sedionoto², Krispinus Duma³

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Mulawarman
arezafebruanda@gmail.com

²Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Mulawarman
blego.sedionoto@gmail.com

³Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Mulawarman
pinusei@gmail.com

Abstrak

Kelelahan (fatigue) adalah suatu keluhan umum pada masyarakat umum dan pada populasi pekerja. Timbulnya dampak kelelahan pada pegawai dinas Pariwisata dan pemuda olahraga kabupaten nunukan, Tanda kelelahan yang mereka alami, yaitu salah paham (miss comunication), berkurangnya konsentrasi atau fokus pada saat bekerja, hal ini menjadi dampak kelelahan kerja yang serius. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Usia, Beban Kerja, Jenis Kelamin dan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pegawai Dinas Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Total populasi adalah 65 orang dengan menggunakan total sampling. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah Uji korelasi *person product moment* pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Didapatkan juga pegawai yang mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 30 orang (46,2%), dan kelelahan kerja ringan sebanyak 35 orang (53,8%). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan usia (p-value 0,043), beban kerja (p-value 0,013), jenis kelamin (p-value 0,032), sedangkan tidak ada hubungan masa kerja (p-value 0,984) dengan kelelahan kerja. Penelitian ini menyarankan perlu adanya pengurangan beban kerja yang nantinya bisa mengurangi kelelahan kerja pada pegawai yang berumur di atas 35 tahun, dan memanfaatkan waktu istirahat semaksimal mungkin. Merotasi pegawai yang masa kerja 5 tahun ke atas yang sesuai dengan kapasitas mereka untuk mengurangi rasa kelelahan dan beban kerja. Melakukan peregangan di sela-sela waktu istirahat agar tubuh tidak cepat lelah.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Usia, Beban Kerja, Jenis Kelamin, Masa Kerja

Abstract

Fatigue was a common complaint in the general population and the working population. The emergence of the impact of fatigue on employees of the tourism office and youth sports in Nunukan Regency. Signs of fatigue they experience, namely misunderstanding (miscommunication), and reduced concentration or focus at work, this is a serious impact of work fatigue. This study aims to determine the relationship between age, workload, gender, and tenure with work fatigue of the employees of the Tourism and Youth Sports Office of Nunukan Regency. The type of research used is quantitative with a cross-sectional approach. The total population is 65 people using total sampling. Analysis of the data used in this study is the person product moment correlation test at a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$).

Some employees experienced moderate work fatigue as many as 30 people (46.2%), and light work fatigue as many as 35 people (53.8%). The results showed that there was a relationship between age (p-value 0.043), workload (p-value 0.013), and gender (p-value 0.032), while there was no relationship between years of service (p-value 0.984) and work fatigue. This research suggests the need for a reduction in workload which in turn can reduce work fatigue in employees over 35 years of age, and make the most of rest time. Rotate employees with 5 years of service and above according to their capacity to reduce feelings of fatigue and workload. Doing stretches between breaks so that the body does not tire quickly.

Keywords: Work Fatigue , Age, Workload, Gender, Work Period

PENDAHULUAN

Kelelahan di tempat kerja sering terjadi karena beberapa faktor salah satunya yaitu lama kerja. Tingkat pembebanan yang terlalu tinggi memungkinkan pemakaian energi yang berlebihan dan terjadi overstres, sebaliknya intensitas pembebanan yang terlalu rendah memungkinkan rasa bosan dan kejenuhan atau understres. Oleh karena itu, perlu diupayakan tingkat intensitas pembebanan yang optimum yang ada diantara kedua batas yang ekstrim dan tentunya berbeda antar individu yang satu dengan yang lainnya. (Tarwaka,2014).

Faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja yaitu, yang pertama ada faktor individu (jenis kelamin, usia, status gizi, status kesehatan), kedua faktor pekerjaan (sikap kerja), faktor lingkungan kerja (tekanan panas (¹beban kerja, ²waktu kerja), penerangan, kebisingan) dan terakhir masa kerja (Suma'mur P.K (2009), Tarwaka, dkk (2004)).

Tarwaka (2011) menjelaskan bahwa beban kerja merupakan suatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas-tugas lingkungan kerja dimana digunakan sebagai tempat kerja, keterampilan dan persepsi dari pekerja. Beban kerja juga didefinisikan secara operasional pada faktor-faktor seperti tuntutan tugas atau upaya-upaya yang dilakukan untuk melakukan pekerjaan.

Menurut Suma'mur (2009) bahwa beban dari setiap pekerjaan dapat berupa beban kerja fisik, mental dan atau social. Beban kerja dapat berupa tuntutan tugas atau pekerjaan, organisasi dan lingkungan kerja. Jika kemampuan pekerja lebih tinggi daripada tuntutan pekerjaan, akan muncul perasaan bosan. Sebaliknya, jika kemampuan pekerja lebih rendah daripada tuntutan pekerjaan maka akan muncul kelelahan yang berlebih (Payuk, 2013).

Usia yang bertambah tua akan diikuti oleh kekuatan otot yang menurun (Tarwaka, dkk., 2004). Bertambahnya usia akan diikuti penurunan: VO2 max, tajam penglihatan, pendengaran, kecepatan membedakan sesuatu, membuat keputusan dan mengingat jangka pendek (Tarwaka, dkk., 2004).

WHO menyatakan batas usia lansia adalah 60 tahun ke atas. Sedangkan di Indonesia 55 tahun sudah dianggap sebagai batas lanjut usia. Dengan meningkatnya umur, maka kemampuan jasmani dan rohani pun akan menurun secara perlahan-lahan tapi pasti. Aktivitas hidup juga berkurang yang mengakibatkan semakin bertambahnya ketidakmampuan tubuh dalam berbagai hal (Windyananti, 2010).

Pria dan wanita berbeda dalam kemampuan fisik, kekuatan kerja ototnya. Perbedaan tersebut dapat dilihat melalui ukuran tubuh dan kekuatan otot dari wanita relatif kurang jika dibandingkan pria. Kemudian pada saat wanita sedang haid yang tidak normal (dysmenorrhoea), maka akan dirasakan sakit sehingga akan lebih cepat lelah. Pada pekerja wanita akan terjadi siklus biologis setiap bulan didalam mekanisme tubuh (Suma'mur P.K., 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh kementerian tenaga kerja jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak telah menunjukkan hasil bahwa ditemukan 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan.(Suma'mur, 2013).

Data dari International Labour Organization (ILO) menyebutkan hampir setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan kerja. Penelitian tersebut menyatakan dari

58.115 pekerja yang menjadi sampel, sebanyak 32,8% atau sekitar 18.828 pekerja menderita kelelahan kerja.

World Health Organization (WHO) dalam model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020 meramalkan gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. Laporan survey di Negara maju diketahui bahwa 10-50% penduduk mengalami kelelahan akibat kerja.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan pengambilan data dinas Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan, Selama 3 bulan berturut-turut terhitung dari bulan september-november 2020, pegawai dinas Pariwisata dan pemuda olahraga Kab. Nunukan melakukan pelatihan Pariwisata dan kunjungan wisata pada bulan september sebanyak 16 orang selama 5 hari, pada bulan oktober mereka mengadakan lomba selama 4 hari dan 3 hari kemudian setelah lomba selesai, mereka melakukan pelatihan Pariwisata dan kunjungan wisata di tempat yang berbeda selama 3 hari sebanyak 16 orang, dan pada bulan november mereka mengadakan lomba selama 2 hari sebanyak 10 orang, 2 minggu kemudian setelah lomba yang di adakan, mereka melakukan kunjungan wisata selama 1 hari dan di setiap kegiatan itu berbeda bidang yang bertanggung jawab dan bukan hanya pegawai laki-laki saja yang turun untuk tugas lapangan tetapi juga pegawai perempuan juga ikut ambil alih.

Mereka juga ada waktu untuk WFH agar membatasi kerumunan di kantor, untuk pekerjaan administrasi yang belum sempat terselesaikan dikarenakan mereka mengalami kelelahan dan memilih untuk pulang lebih awal untuk melanjutkan di rumah mereka, yang seharusnya mereka beristirahat pada saat pulang kerja mereka harus tetap melanjutkan pekerjaan mereka

di rumah. Untuk pekerjaan administrasi yang belum sempat terselesaikan dikarenakan mereka mengalami kelelahan dan memilih untuk pulang lebih awal untuk melanjutkan di rumah mereka, yang seharusnya mereka beristirahat pada saat pulang kerja mereka harus tetap melanjutkan pekerjaan mereka di rumah.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara usia, beban kerja, jenis kelamin dan masa kerja dengan kelelahan kerja pegawai dinas Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah Uji korelasi *person product moment* pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Total populasi adalah 65 orang dengan menggunakan total sampling.

Data primer diperoleh dari kuesioner berbentuk G-form ke lokasi penelitian di dinas Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan. Sedangkan untuk data sekunder di dapatkan melalui data dinas Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan.

Analisis data dilakukan dengan 2 jenis analisis. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel dengan tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat menggunakan uji *person product moment* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas. Apabila p value $> 0,05$ maka tidak ada hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas, apabila p value $\leq 0,05$ maka ada hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
≤ 35 Tahun	14	21,5
> 35 Tahun	51	78,5

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia > 35 Tahun yaitu sebanyak 78,5%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	40	61,5
Perempuan	25	38,5

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 61,5% dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 38,5%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Beban Kerja Sedang	55	84,6
Beban Kerja Ringan	10	15,4

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami beban kerja sedang yakni sebanyak 55 (84,6%) responden, dan 10 (15,4%) responden mengalami beban kerja dengan kategori ringan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja

Kelelahan Kerja	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kelelahan Kerja Sedang	30	46,2
Kelelahan Kerja Ringan	35	53,8

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kelelahan kerja ringan yakni sebanyak 35 (53,8%) responden, dan 30 (46,2%) responden mengalami kelelahan kerja dengan kategori sedang.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja

Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
< 5 Tahun	15	15,4
> 5 Tahun	50	84,6

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden berkerja di > 5 tahun sebanyak 84,6% dan responden yang berkerja di < 5 tahun sebanyak 15,4%.

2. Analisis Bivariat

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Analisis Bivariat

No	Variabel	ρ value
1.	Hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada pegawai dinas Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan.	0,043

2.	Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai dinas Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan.	0,013
3.	Hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada pegawai dinas Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan.	0,032
4.	Hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai dinas Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan.	0,984

Sumber: Data Primer, 2022

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Apabila $\rho > 0,05$ maka tidak ada hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas, begitu sebaliknya. Tabel 1 menunjukkan bahwa variabel yang memiliki $\rho \leq 0,05$ dan berhubungan dengan kelelahan kerja adalah usia ($\rho=0,043$), beban kerja ($\rho=0,013$), jenis kelamin ($\rho=0,032$). Variabel bebas lainnya yang memiliki $\rho > 0,05$ dan tidak berhubungan dengan kelelahan kerja adalah masa kerja ($\rho=0,984$).

Hubungan Antara Usia Dengan Kelelahan Kerja Pada Pegawai Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan.

Umur adalah individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai saat beberapa tahun. Semakin cukup umur tingkat pematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang berpikir dan bekerja dari

segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa (Pahri, 2015).

Hasil uji statistik menggunakan uji *person product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja pada pegawai dinas Dinas Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan, didapatkan hasil analisis bivariat yang menunjukkan nilai (p -value = 0,043) lebih kecil dari (0,05). Berarti ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada pegawai Dinas Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulfifa Nita Haryanti dengan judul hubungan antara stres kerja, usia dan jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja dengan nilai p -value= 0,001.

Hasil Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juanda Rizki Darmayanti, Prita Adisty Handayani, Mamat Supriyono dengan judul hubungan usia, jam dan sikap kerja terhadap kelelahan kerja pekerja kantor dinas koperasi usaha kecil dan menengah provinsi jawa tengah, ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja nilai signifikan 0,001.

Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pegawai Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan.

Tekanan berkenaan dengan beberapa aspek dari aktivitas manusia, tugas-tugas,

organisasi, dan dari lingkungan yang terjadi akibat adanya reaksi individu pekerja karena tidak mendapatkan keinginan yang sesuai (Tarwaka, 2015).

Menurut Suma'mur (2009), bahwa aktivitas kerja yang dilakukan melibatkan semua organ tubuh, otot, dan otak, sehingga peningkatan aktivitas kerja mengindikasikan terjadi peningkatan beban kerja. Beban kerja terdiri dari dua, yaitu beban kerja fisik dan beban kerja mental.

Hasil uji statistik menggunakan uji *person product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai Dinas Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan, didapatkan hasil analisis bivariat yang menunjukkan nilai ($p\text{-value} = 0,013$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cristover Januarius Rambulangi dengan judul hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pegawai Badan Pertanahan Nasional Tingkat II Samarinda, bahwa ada hubungan antara kelelahan terhadap beban kerja dengan nilai $p\text{-value} = 0,033$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elis Hartina dengan judul Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pegawai Kantor Badan Pengelolaan Keuangan dan Aset Daerah (BPKAD) Kabupaten Donggala, ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja nilai signifikan 0,035.

Hubungan Antara Jenis Kelamin Dengan Kelelahan Kerja Pada Pegawai Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan.

Jenis kelamin adalah perbedaan

biologis antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan dapat dilihat dari perbedaan genetik. Jenis kelamin yaitu tanda biologis yang membedakan manusia berdasarkan kelompok laki - laki dan perempuan. Jenis kelamin mengacu pada seseorang berperilaku dan mencerminkan penampilan sesuai dengan jenis kelaminnya.

Pengertian jenis kelamin menurut Wardhaugh (2002 : 313) adalah pembeda antara laki – laki dan perempuan melalui pendekatan genetik, psikologi, sosial dan budaya. Sebelumnya pengertian Jenis kelamin perlu dibedakan dengan pengertian jenis kelamin. Masih menurut Wardhaugh (2002 : 313) jenis kelamin adalah pembeda laki – laki dan perempuan dilihat dari sudut biologi.

Hasil uji statistik menggunakan uji *person product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada pegawai Dinas Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan, didapatkan hasil analisis bivariat yang menunjukkan nilai ($p\text{-value} = 0,032$).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulfifa Nita Haryanti dengan judul hubungan antara stres kerja, usia dan jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja dengan nilai $p\text{-value} = 0,004$.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nelce Tejaruth dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan burnout syndrome pada dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta tahun 2020, terdapat hubungan antara jenis

kelamin dengan burnout syndrome dengan nilai signifikan 0,018.

Hubungan Antara Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pegawai Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan.

Masa kerja adalah jangka waktu atau lamanya seseorang bekerja pada suatu instansi, kantor, dan sebagainya. Menurut Tarwaka (2004), Pekerja yang telah bekerja lebih dari lima tahun biasanya memiliki tingkat kejenuhan kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja baru. Kejenuhan ini yang kemudian dapat berdampak pada timbulnya stres di tempat kerja (Munandar, 2001).

Hasil uji statistik menggunakan uji *person product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai Dinas Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan, didapatkan hasil analisis bivariat yang menunjukkan nilai (p -value = 0,984).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shinta Larashati Dewi, Pramesti P. Paramita bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada Guru SDN Inklusi di Surabaya, dengan nilai (p -value = 0,283) lebih besar dari (0,005).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Afria Widyastuti dengan judul hubungan beban kerja, masa kerja dengan kelelahan pegawai di instalasi gizi RSUD kota tangerang 2018, tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai signifikan 1,000. Berarti tidak ada hubungan antara masa kerja kelelahan kerja pada Pegawai Instalasi Gizi RSUD Kota Tangerang.

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara usia, beban kerja, jenis kelamin dan masa kerja dengan kelelahan kerja pegawai dinas Pariwisata dan pemuda olahraga kabupaten nunukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kelelahan Kerja yang dialami oleh pegawai dinas pariwisata dan pemuda olahraga Kabupaten Nunukan dengan sebanyak 35 pegawai (53,8%) mengalami kelelahan ringan sedangkan 30 pegawai (46,2%) mengalami kelelahan sedang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja pada pegawai dinas Pariwisata dan pemuda olahraga Kabupaten Nunukan (P -value = 0,043).
3. Terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai dinas Pariwisata dan pemuda olahraga Kabupaten Nunukan (p -value = 0,013).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada pegawai dinas Pariwisata dan pemuda olahraga Kabupaten Nunukan (P -value = 0,032).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pegawai dinas Pariwisata dan pemuda olahraga Kabupaten Nunukan (P -value = 0,984).

B. Saran

Saran-saran yang dapat disampaikan setelah dilakukannya penelitian mengenai hubungan antara usia, beban kerja, jenis kelamin dan masa kerja dengan kelelahan kerja pegawai dinas Pariwisata dan Pemuda Olahraga Kabupaten Nunukan tahun 2021, adalah sebagai berikut:

1. Perlu adanya pengurangan beban kerja yang nantinya bisa mengurangi kelelahan kerja pada pegawai yang berumur di atas 35 tahun.
2. Membagi waktu kerja dengan waktu istirahat agar tidak terjadi kelelahan dalam bekerja.
3. Pegawai yang di atas 5 tahun masa kerja dan juga pada pegawai laki-laki/perempuan adanya rotasi kerja yang sesuai dengan kapasitasnya atau penempatan bagian kerja yang baru agar mengurangi beban kerja pada mereka.
4. Membiasakan diri melakukan peregangan otot di sela-sela pekerjaan atau pada waktu istirahat, agar tubuh tidak terlalu lama dalam keadaan statis yang dapat mengakibatkan tubuh cepat jadi lelah.

DAFTAR PUSTAKA

Andini, N. Anam, K. Chandra. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Karyawan Di Puskesmas Banua Padang Kabupaten Tapin Kabupaten Tapin Tahun 2021. Artikel Mahasiswa Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari. Diakses 19 Nov 2022.
<http://eprints.uniskabjm.ac.id/8483/1/ARTIKEL.pdf>

Amoryna, D. 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pembimbing Praktikum di Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Persatuan Pranata Laboratorium Pendidikan

Indonesia (PPLPI).
 Laboratorium Keperawatan
 Fakultas Keperawatan
 Universitas Riau. Diakses 07
 Nov 22.

<https://ejournal.uinsuka.ac.id/pusa/jipel/article/view/2073/1566>

Amanda, C. 2021. Faktor – faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada karyawan Bank 9 Jambi tahun 2021. Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Masyarakat. Diakses 28 Okt 2022.

<https://repository.unja.ac.id/id/eprint/33249>

Azis, H. Rachman, A. Galib, M. D. 2017. Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin Dan Masa Kerja Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pegawai STIKES Muhammadiyah Samarinda. Naskah Publikasi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda. 15 Nov 2022.

<https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/485?show=full>

Bunga, S. Amirudin, H. Situngkir, D. Wahidin, M. 2021. Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kesehatan Lapangan Dompot Dhuafa Pada Masa Pandemi Covid 19. Jurnal Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Health Publica Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol.2 Nomor 01. Diakses 10 Nov 2022.

<https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/HealthPublica/article/vi>

- ew/4097/3046
- Darmayanti, J. R. Handayani, P. A. Supriyono. M. 2021. Hubungan Usia, Jam, dan Sikap Kerja terhadap Kelelahan Kerja Pekerja Kantor Dinas Koperasi Usaha Kecil dan Menengah Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional (UNIMUS)*, Vol.4 Nomor 4 2021. Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang. Diakses 7 Nov 2022.
<https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/903/910>
- Dewi, S. L. Paramita, P. P 2013. Tingkat Burnout Ditinjau dari Karakteristik Demografis (Usia, Jenis Kelamin dan Masa Kerja) Guru SDN Inklusi di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* Vol.1 Nomor 2 2013. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. 19 Nov 2022.
[http://journal.unair.ac.id/JPPP@tingkat-burnout-ditinjau-dari-karakteristik-demografis-\(usia,-jenis-kelamin-dan-masa-kerja\)-guru-sdn-inklusi-di-surabaya-article-4801-media-53-category-10.html](http://journal.unair.ac.id/JPPP@tingkat-burnout-ditinjau-dari-karakteristik-demografis-(usia,-jenis-kelamin-dan-masa-kerja)-guru-sdn-inklusi-di-surabaya-article-4801-media-53-category-10.html)
- Haryanti, Z. N. 2020. Hubungan Antara Stres Kerja, Usia dan Jenis Kelamin dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kependidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Skripsi Program Studi Diploma 4 Keselamatan dan Kesehatan Kerja Sekolah Vokasi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Diakses 10 Nov 2022
<https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/79913/Hubungan-Antara-Stres-Kerja-Usia-dan-Jenis-Kelamin-dengan-Kelelahan-Kerja-pada-Tenaga-Kependidikan-di-Fakultas-Kedokteran-Universitas-Sebelas-Maret>
- Hartina, E. 2020. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pegawai Kantor Badan Pengelolaan Keuangan dan Aset Daerah (BPKAD) Kabupaten Donggala. Peminatan Kesehatan dan Keselamatann Kerja Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tadulako. Diakses 26 Nov 2022.
https://lib.fkik.untad.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3210&keywords=
- Herrianto, R. 2010. Kesehatan Kerja. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- ILO (2015). Laporan Jumlah Data Kecelakaan Kerja.
- Kusmawan, W.S. 2015. Mencegah Kecelakaan Kerja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Bandung.
- Sari, P. 2021. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Layanan Tehnik di PT.PLN ULP Lembayang Lahat Tahun 2022. Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIK) Bina Husada Palembang. Diakses 16 Nov 2022.
<http://rama.binahusada.ac.id:81/id/eprint/745/1/PERMATA%20SARI.pdf>
- Sunarso, Kusdi (2010). Pengaruh Kepemimpinan, Kedisiplinan, Beban Kerja dan Motivasi

- terhadap Kinerja Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Manajemen SD Fakultas Ekonomi Universitas Slamet Riyadi Surakarta Vol.4 No.1.* 23 Maret 2021 <https://ejurnal.unisri.ac.id/index.php/Manajemen/article/view/90>
- Tejaruth, N. 2020. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Burnout Syndrome Pada Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Upn Veteran Jakarta Tahun 2020. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Upn Veteran Jakarta. Diakses 5 Nov 2022. <https://repository.upnvj.ac.id/9957/2/AWAL.pdf>
- Latief, A. W. L. 2017. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pegawai PT.PLN (Persero) Wilayah Sulawesi Selatan, Tenggara dan Barat. Skripsi Universitas Hasanuddin Makassar. Diakses 20 Jan 2021. http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/YmQwYWQ0M2NhMTIzYWZhZmMxMDRkMzliYTBiMmZlM2NlMmQ3NzViZA==.pdf
- Mahdalena, P. 2021. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Penjamah Makanan di Instalasi Gizi RSUD Kabupaten Tangerang. Skripsi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta II. Diakses 26 Nov 2022. https://perpus.poltekkesjkt2.ac.id/respoy/index.php?p=show_detail&id=5711&keywords=
- Minarsih, M. M. 2011. Konflik Kerja, Stres Kerja dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Fakultas Ekonomi Universitas Pandanaran Semarang Vol 9, No 20* (2011). Diakses 24 Feb 2021. <http://jurnal.unpand.ac.id/index.php/dinsain/article/view/59>
- Muamar, Norfai, Abdullah. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Layanan Teknik Di Pt.Pln (Persero) Ulp Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al banjari.* Diakses 13 Nov 2022. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/9906/>
- Muizuddin A. 2013. Hubungan Antara Kelelahan Kerja dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Bagian Tenun Di PT. Alkatex Tegal. *Jurnal Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia. UJPH 2 (4) (2013).* Diakses 4 Apr 2021. <file:///C:/Users/Sony-GK/Downloads/3063-Article%20Text-5998-1-10-20140311.pdf>
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Raudhah*, 5, 1–9.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan.* PT. Rineka Cipta.
- Novianti, M. Ruwiah, Kamiluddin, S. 2022. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Dosen Fakultas X Universitas X Tahun 2022. *Jurnal Universitas*

- Halu Oleo. Vol.1, No.2, 2022: 85-96.
<https://journal.formosapublisher.org/index.php/fjsr/article/view/698/536>
- Nugroho, D. W. 2009. Pengaruh Intensitas Kebisingan Terhadap Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja di PT. Antam Tbk. Ubpe Pongkor, Bogor, Jawa Barat. Skripsi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Diakses 23 Feb 2021.
<https://core.ac.uk/download/pdf/12349238.pdf>
- Nurman, I. F. Suhadi, Pratiwi, A. D. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pegawai Di Kantor Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2021. Jurnal Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja Prodi Kesmas FKM, Universitas Halu Oleo Kendari, Indonesia. Volume 2 No 4 Januari 2022. Diakses 11 Nov 2022.
[file:///C:/Users/Sony-GK/Downloads/23651-70005-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Sony-GK/Downloads/23651-70005-1-PB%20(1).pdf)
- Putri, C. A 2021. Determinan Kelelahan Kerja (FATIGUE) Pada Karyawan Bank 9 jambi. Skripsi Universitas Jambi. 11 Nov 2022.
<https://repository.unja.ac.id/33249/>
- Payuk, K. L. 2013. Hubungan Faktor Ergonomis dengan Beban Kerja Pada Petani Padi Tradisional di Desa Congko Kecamatan Marioriwowo Kabupaten Soppeng. Artikel Universitas Hasanuddin. Diakses 10 Apr 2021.
<https://www.onesearch.id/Record/IOS5831.123456789-8618#details>
- Rambulangi, C. J. (2016). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pegawai Pertanahan Nasional Tingkat II Samarinda, 4(2), 292–300. Jurnal Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda. Vol 4, No 2, 2016:210-216. Diakses 24 Feb 2021.
<http://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4003/2585>
- Roshadi, i. 2014. Hubungan Kelelahan Kerja dengan Produktivitas Kerja Karyawan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Diakses 20 Jan 2021.
<https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/13831/>
- Roya, J. N. Sumampouw, O, J. Kaunang, W. P. J. 2021. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pegawai Perseroan Terbatas Pembangkit Listrik Negara Unit Layanan Pembangkit Listrik Tenaga Panas Bumi Lahendong. Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Vol. 10, No 2. Diakses 12 Nov 2022.
file:///C:/Users/SonyGK/Downloads/rutler,+45.+Jisia+N.+Roya_+Januari+2021.pdf
- S Russeng, S. 2011. Kelelahan Kerja Dan Kecelakaan Lalu Lintas.

- yogyakarta: Ombak.
- Setyawati, I. M. 2010. Selintas tentang kelelahan kerja, yogyakarta, amara
- Setyawati, D. L., Shaluhiah, Z. & Widjasena, B. 2014. Penyebab Kelelahan Kerja pada Pekerja Mebel. *Kesmas: National Public Health Journal*, 8, 386-392.
- Siswanto. (2013). Mudahnya Membuat Proposal Skripsi Bidang Epidemiologi. 1-168.
- Suma'mur, P. 2009. Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja, Jakarta, Agung Seto.
- Suma'mur. 1996. Hygene Perusahaan dan Kesehatan Kerja. CV Gunung Agung, Jakarta
- Suma'mur. 2014, Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes), Jakarta; CV Sagung Seto.
- Suma'mur. Higiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja (Hiperkes). Jakarta: Sagung Seto; 2013.
- Sunyoto, D. 2012. Manajemen Sumber Daya Manusia. Yogyakarta: CAPS.
- Tarwaka, dkk., 2004, Ergonomi untuk Kesehatan Kerja dan Produktivitas. Surakarta: UNISBA Press.
- Tarwaka 2010. Ergonomi Industri, Surakarta, Harapan Press.
- Tarwaka. (2014). Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Surakarta: Harapan Press.
- Tarwaka. (2015). Ergonomi Industri Edisi Revisi II. Surakarta: Harapan Press.
- Tarwaka. 2011. Ergonomi Industri, Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi Di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press.
- Tarwaka. 2014. Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press.
- Umyati. 2010. faktor faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit sektor usaha informal di wilayah ketapang cipondoh tangerang tahun 2010. Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Diakses 5 Feb 2021.
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/2004>
- Utami, A. R. D. 2012. Hubungan Antara Beban Kerja Dan Intensitas Kebisingan Dengan Kelelahan Pada Tenaga Kerja Pemeliharaan Jalan Cislak Kotabima Cv Serayu Indah Cilacap. Skripsi Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang. Diakses 29 Jan 2021.
<http://lib.unnes.ac.id/18232/1/6450406011.pdf>
- Widyastuti, D. A. 2018. Hubungan Beban Kerja, Masa Kerja Dengan Kelelahan Pegawai Di Instalasi Gizi RSUD Kota Tangerang 2018. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Diakses 14 Nov 2022.
<https://digilib.esaunggul.ac.id/hubungan-beban-kerja-dan-masa-kerja-dengan-kelelahan-kerja-pegawai-di-instalasi-gizi-rsud-kota-tangerang-tahun-2018-11494.html>
- Windyananti, A. 2010. Hubungan Antara Kelelahan Kerja dengan

Stress Kerja Pada Tenaga Kerja
di Pengolahan Kayu Lapis
Wreksa Rahayu, Boyolali.
Jurnal. Surakarta: Fakultas
Kedokteran Universitas Sebelas
Maret. Diakses 12 Mei 2021.
file:///C:/Users/Sony-
GK/Downloads/ADILA%20922.
pdf

Wiranti, N. Ilmi, A. F. Holiday, Fizat,
D. 2022. Analisis Faktor
Kelelahan Kerja Pada Guru
Wanita Di Sd Negeri Kota
Depok. Jurnal Program Studi S1
Kesehatan Masyarakat, STIKES
Widya Dharma Husada
Tangerang. Jurnal Semesta
Sehat, Vol. 2, No. 1, Februari
2022. 23 Nov 2022.
file:///C:/Users/Sony-
GK/Downloads/93-
Article%20Text-415-1-10-
20220824%20(3).pdf