



HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN PERSEPSI LINGKUNGAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA URBAN DI JAKARTA

Cornelis Novianus¹, Iswahyudi²

**^{1,2}Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
email korespondensi : cornelius.anovian@uhamka.ac.id**

ABSTRACT

Work fatigue is a problem that is often encountered in the workforce. Work fatigue is an important issue in occupational health and safety that needs to be addressed properly, as it can cause various problems such as loss of efficiency in work, decreased productivity and work capacity, as well as health and physical endurance that can increase the risk of work accidents, including for urban workers in urban areas such as Jakarta. The purpose of this study is to determine the relationship between independent variables such as worker characteristics (age, gender, education, length of work), breakfast habits, and perception of the work environment with the dependent variable of work fatigue. This study used a descriptive and analytical method with a cross-sectional approach. The research instrument used a questionnaire, and the study population was urban workers working in Jakarta. The sample size was determined using an unknown population formula, which resulted in 107 respondents. The sampling technique used was non-random purposive sampling, where the sample was taken from urban workers residing in Bogor, Depok, Bekasi, and Tangerang. The statistical test used was the Chi-square test. The results of this study showed that most workers experienced work fatigue, which accounted for 58.9%. Workers over 35 years old accounted for 51.4%, female workers accounted for 57.0%, workers with less than high school education accounted for 59.8%, workers with more than 6 years of work experience accounted for 59.8%, workers with poor breakfast habits accounted for 76.6%, and workers with good perception of the work environment accounted for 62.6%. The variables that were related in this study were age, breakfast habits, and perception of the work environment, while the variables that were not related were gender, education, and length of work. The study recommends that workers should manage their rest time effectively and consume nutritious food to reduce the level of work fatigue.

Keyword: Work fatigue, breakfast habits, perception of the work environment, urban workers.

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan masalah yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Kelelahan kerja merupakan masalah penting dalam K3 yang perlu ditanggulangi dengan baik sebab dapat menyebabkan berbagai masalah seperti kehilangan efisiensi dalam bekerja, penurunan produktivitas dan kapasitas kerja serta kesehatan dan daya tahan tubuh yang dapat berisiko terjadinya kecelakaan kerja termasuk bagi pekerja urban di daerah perkotaan seperti Jakarta. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan variabel independent variabel karakteristik pekerja (umur, jenis kelamin, Pendidikan, lama kerja), kebiasaan sarapan pagi dan persepsi lingkungan kerja dengan variabel dependen yaitu kelelahan kerja. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan analitik dengan pendekatan Cross Sectional, instrumen penelitian menggunakan kuesioner, populasi penelitian ini adalah

pekerja urban yang bekerja di Jakarta, sampel penelitian menggunakan rumus besar sampel yang tidak diketahui populasinya berjumlah 107 responden, cara pengambilan sampel menggunakan non random, purposive sampling, dalam sampel ini yang diambil adalah pekerja urban yang berdomisili di wilayah Bogor, Depok, Bekasi dan Tangerang dan uji statistik menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar pekerja yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 58,9%, pekerja berumur > 35 tahun sebanyak 51,4%, pekerja yang berjenis kelamin perempuan 57,0%, pekerja yang berpendidikan \leq SMU sebanyak 59,8%, pekerja yang lama kerja \geq 6 tahun sebanyak 59,8%, pekerja yang kebiasaan sarapan pagi kurang baik sebanyak 76,6% dan pekerja yang memiliki persepsi lingkungan kerja yang baik sebanyak 62,6%, variabel yang berhubungan dalam penelitian ini adalah variabel umur, kebiasaan sarapan pagi dan persepsi lingkungan kerja sedangkan variabel yang tidak berhubungan adalah variabel jenis kelamin, pendidikan dan lama kerja, saran penelitian ini diharapkan para pekerja dapat mengatur secara maksimal waktu istirahat dan mengknsumsi makanan yang bergizi untuk menurunkan tingkat kelelahan kerja.

Kata Kunci: kelelahan kerja, kebiasaan sarapan pagi, persepsi lingkungan kerja, pekerja urban.

Pendahuluan

Kelelahan kerja merupakan masalah yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Kelelahan kerja merupakan masalah penting dalam K3 yang perlu ditanggulangi dengan baik sebab dapat menyebabkan berbagai masalah seperti kehilangan efisiensi dalam bekerja, penurunan produktivitas dan kapasitas kerja serta kesehatan dan daya tahan tubuh yang dapat berisiko terjadinya kecelakaan kerja termasuk bagi pekerja urban di daerah perkotaan seperti Jakarta. Indonesia telah ditetapkan lamanya waktu bekerja sehari maksimum adalah 8 jam kerja dan dibutuhkan juga waktu istirahat untuk pekerja, memperpanjang waktu kerja lebih dari itu hanya akan menurunkan efisiensi kerja, meningkatkan kelelahan, kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Menurut Kusuma (2013) kelelahan kerja adalah keadaan tubuh baik fisik dan mental yang berbeda karena suatu pekerjaan dan berakibat pada penurunan daya kerja serta berkurangnya ketahanan tubuh untuk bekerja. Menurut *International Labour Organisation* (ILO) setiap tahun yaitu 2011-2014 sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Dalam penelitian tersebut terdiri dari 58.115 sampel, dan 18.828 diantaranya (32,8%) mengalami kelelahan. Sementara, hasil penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang menunjukkan bahwa sebanyak 12.000 perusahaan yang melibatkan 16.000 tenaga kerja yang dipilih secara acak, 65% diantaranya mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin (Faiz, 2014). *World Health Organization* (WHO) memprediksi bahwa pada tahun 2020 kelelahan berat akan menghasilkan penyebab kematian nomor 2 sesudah gangguan kesehatan jantung (*World Health Organization*, 2020). Data dari ILO tahun 2018 menyatakan bahwa sejumlah 2 juta buruh tiap tahun mengakibatkan korban sebab kecelakaan kerja sebab faktor kelemahan/kelelahan.

Jika merujuk pada data BPJS Ketenagakerjaan tahun 2018 angka kecelakaan kerja menunjukkan kecenderungan yang meningkat. Pada tahun 2017 angka kecelakaan kerja yang dilaporkan sebanyak 123.041 kasus, sementara itu sepanjang tahun 2018 mencapai 173.105 kasus (BPJS, 2019).

Kondisi tersebut menggambarkan bahwa adanya kelelahan kerja berdampak terhadap peningkatan kecelakaan kerja yang dialami oleh pekerja. Hal tersebut terjadi karena tanda-tanda kelelahan yang utama adalah hambatan terhadap fungsi-fungsi kesadaran otak dan perubahan pada organ-organ di luar kesadaran serta proses pemulihan. Gejala yang muncul pada orang yang mengalami kelelahan adalah penurunan perhatian, perlambatan dan hambatan persepsi, lambat dan sukar berfikir, penurunan kemauan atau dorongan untuk beraktivitas, serta kurangnya efisiensi kegiatan-kegiatan fisik dan mental (Suma'mur, 2016).

Banyak faktor yang menjadi penyebab timbulnya kelelahan kerja, diantaranya adalah konsumsi asupan makanan yang dilakukan oleh pekerja setiap pagi, atau lebih dikenal oleh masyarakat dengan sebutan sarapan pagi. Sarapan atau makan pagi merupakan makanan yang dimakan ketika pagi hari sebelum kita beraktivitas, makanan tersebut terdiri dari makanan pokok serta lauk pauk atau bisa juga makanan kudapan. Jumlah dari makanan yang di makan ketika sarapan atau makan pagi adalah sekitar kurang lebih 1/3 dari makanan sehari. Berdasarkan yang direkomendasikan WHO, sarapan yang baik dan memenuhi kriteria gizi adalah sarapan yang menyuplai karbohidrat (55-65 %), protein (12-15 %), lemak (24-30 %), vitamin, dan mineral yang bisa diperoleh dari sayur atau buah (Almatsier, 2004). Manusia membutuhkan energi sarapan pagi karena dalam sarapan pagi diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibat tidak sarapan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama proses kerja yang dilakukan pada pagi hingga siang hari (Moehji, 2009). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Akbar, dkk (2015) mengemukakan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kelelahan berdasarkan kebiasaan sarapan pada pekerja kurir di Kota Medan tahun 2015 ($p = 0,0001$).

Selain kebiasaan sarapan pagi, faktor lain yang memberikan pengaruh terhadap kelelahan kerja adalah persepsi pekerja mengenai lingkungan kerjanya, dan kelelahan kerja bisa timbul karena faktor lingkungan kerja fisik dan bagaimana karyawan mempersepsikan lingkungan kerja itu sendiri, persepsi terhadap lingkungan kerja negatif maka fisik cepat lelah, emosional tinggi (Suliswati, 2007), Interaksi antara individu dengan lingkungan menimbulkan persepsi yang berbeda dari masing masing individu (Purwaningsih, 2016). Menurut Widyana (2016) persepsi sendiri merupakan proses yang menggunakan pengetahuan sebelumnya untuk mengumpulkan dan menginterpretasikan stimulus yang ditangkap oleh indera.

Dari latar belakang tersebut terjadinya kelelahan kerja dapat memberikan risiko terjadinya kecelakaan dan penurunan kesehatan yang cukup besar bagi pekerja terutama para pekerja urban yang berdomisili di daerah penyangga Jakarta dengan menggunakan moda transportasi publik untuk berangkat bekerja ke wilayah Jakarta di pagi hari, dalam menghindari kemacetan para pekerja yang terkadang terburu-buru atau lupa untuk sarapan pagi, hal ini ditambah oleh lingkungan kerja yang berat dan berisiko terjadinya kelelahan kerja. Sehingga tujuan penelitian ini adalah melihat hubungan kebiasaan sarapan pagi dan persepsi lingkungan kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja urban di Jakarta.

Penelitian ini penting untuk dilakukan, karena terkait dengan kelelahan kerja yang dapat dialami oleh para pekerja urban dimana pekerja urban harus bekerja dipagi hari menggunakan moda transportasi publik di tengah kemacetan Jakarta yang terkadang terburu-buru atau lupa untuk sarapan pagi dan di tempat kerja pengaruh persepsi lingkungan kerja menambah beban terjadinya kelelahan dalam bekerja yang pada akhirnya berisiko terjadinya kecelakaan serta penurunan kesehatan kerja pada pekerja urban. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran dan hubungan antara variabel umur, jenis kelamin, pendidikan, lama kerja, kebiasaan sarapan pagi dan persepsi lingkungan kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja urban yang menggunakan transportasi publik di Jakarta.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan variabel dependen yaitu kelelahan kerja dan variabel independen yaitu variabel karakteristik pekerja urban (umur, jenis kelamin, lama kerja, pendidikan), kebiasaan sarapan pagi dan persepsi lingkungan kerja.

Sampel penelitian diambil seluruh pekerja urban yang berdomisili di daerah penyangga Jakarta yang menggunakan moda transportasi publik untuk datang ke tempat kerjanya dikawasan Jakarta, didapatkan dari rumus besar sampel dengan tidak mempertimbangkan populasi (Sastroasmoro, 2008).

$$n = \frac{Z^2 p (1-p)}{d^2}$$

Keterangan :

Z = Nilai deviasi standar pada derajat kepercayaan yang diinginkan (95% = 1,96)

p = Proporsi, jika tidak diketahui dianggap 50% (0,5)

d2 = Tingkat ketepatan absolut (0,1)

$$n = \frac{1,96 \cdot 0,5 (1-0,5)}{0,1^2} = 96,04$$

Sampel di bulatkan menjadi 97 ditambah 10% untuk mencegah sampel drop out sehingga jumlah sampel menjadi 107 pekerja urban yang berdomisili di wilayah penyangga Jakarta yang menggunakan transportasi publik untuk datang ke tempat kerjanya.

Pengambilan sampel dengan teknik *non random* yaitu *quota sampling* berdasarkan responden yang kebetulan ada atau tersedia dan memenuhi kriteria inklusi sampel, sampai jumlah sampel yang dibutuhkan terpenuhi. Adapun kriteria inklusi sampel dalam penelitian ini adalah bersedia menjadi responden dalam penelitian, menggunakan moda transportasi publik, bekerja di wilayah Jakarta, berdomisili di luar wilayah Jakarta (daerah penyangga Jakarta yaitu Bogor, Depok, Bekasi dan Tangerang).

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar kuesioner yang berisi variabel yang akan diteliti. Sebelum diberikan kepada sampel penelitian kuesioner di uji cobakan terlebih dahulu kepada bukan sampel tetapi memiliki karakteristik yang sama dengan sampel, setelah itu dilakukan

uji validitas dan uji reliabilitas, setelah valid dan reliabel kuesioner diberikan kepada sampel penelitian untuk diisi. Untuk pertanyaan kelelahan kerja diukur secara subyektif menggunakan kuesioner baku IFRC (*International Fatigue Research Committee on Japanese*) yang terdiri dari 30 item pertanyaan.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mendapat gambaran distribusi responden atau variasi dari variabel yang diteliti. Analisis univariat dalam penelitian ini disajikan hanya menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel yang diteliti. Analisis bivariat yang dilakukan berupa tabulasi silang antar dua variabel, yaitu variabel dependen dengan independen. Analisis bivariat bertujuan melihat ada tidaknya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen seperti yang tampak dalam kerangka konsep. Dalam penelitian ini dilakukan dengan memakai uji *chi square*.

Hasil

Gambaran Distribusi Frekuensi Dan Uji Hubungan

Pada penelitian ini hasil variabel karakteristik pekerja urban berupa umur, jenis kelamin, lama kerja, pendidikan), kebiasaan sarapan pagi dan persepsi lingkungan kerja dengan variabel kelelahan kerja diuraikan sebagai berikut :

Tabel 1
Rekapitulasi Hasil Univariat Pada Pekerja Urban
di Jakarta Tahun 2023

Variabel	n	%
Kelelahan Kerja		
Lelah	63	58,9
Tidak Lelah	44	41,1
Umur		
≥ 31 tahun	52	48,6
< 31 tahun	55	51,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	46	43,0
Perempuan	61	57,0
Pendidikan		
≤ SMU	64	59,8
> Akademi/PT	43	40,2
Lama Kerja		
< 6 tahun	43	40,2
≥ 6 tahun	64	59,8
Kebiasaan Sarapan Pagi		
Kurang	82	76,6
Baik	25	23,4

Persepsi Lingkungan Kerja		
Kurang	40	37,4
Baik	67	62,6

Berdasarkan hasil penelitian univariat didapatkan gambaran sebagian besar pekerja yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 58,9%, pekerja berumur > 35 tahun sebanyak 51,4%, pekerja yang berjenis kelamin perempuan 57,0%, pekerja yang berpendidikan ≤ SMU sebanyak 59,8%, pekerja yang lama kerja ≥ 6 tahun sebanyak 59,8%, pekerja yang kebiasaan sarapan pagi kurang baik sebanyak 76,6% dan pekerja yang memiliki persepsi lingkungan kerja yang baik sebanyak 62,6%.

Tabel 2
Rekapitulasi Hasil Bivariat Pada Pekerja Urban di Jakarta Tahun 2023

Variabel	Kelelahan Kerja				Total		P value	Keterangan
	Lelah		Tidak Lelah		n	%		
	n	%	n	%				
Umur								
≥ 31 tahun	37	71,2	15	28,8	52	100,0	0,021	Ada Hubungan
< 31 tahun	26	47,3	29	52,7	55	100,0		
Jenis Kelamin								
Laki-laki	26	56,7	20	43,5	46	100,0	0,817	Tidak Ada Hubungan
Perempuan	37	60,7	24	39,3	61	100,0		
Pendidikan								
≤ SMU	41	64,1	23	35,9	64	100,0	0,259	Tidak Ada Hubungan
> Akademi/PT	22	51,2	21	48,8	43	100,0		
Lama Kerja								
< 6 tahun	26	60,5	17	39,5	43	100,0	0,942	Tidak Ada Hubungan
≥ 6 tahun	37	57,8	27	42,2	64	100,0		
Kebiasaan Sarapan Pagi								
Kurang	54	65,9	28	34,1	82	100,0	0,015	Ada Hubungan
Baik	9	36,0	16	64,0	25	100,0		
Persepsi Lingkungan Kerja								
Kurang	29	72,5	11	27,5	40	100,0	0,044	Ada Hubungan
Baik	34	50,7	33	49,3	67	100,0		

Analisis bivariat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu umur, jenis kelamin, lama kerja, pendidikan), kebiasaan sarapan pagi dan persepsi lingkungan kerja dengan variabel dependen yaitu kelelahan kerja.

Berdasarkan hasil bivariat diketahui variabel yang berhubungan dalam penelitian ini adalah variabel umur (*p value* 0,021), kebiasaan sarapan pagi (*p value* 0,015) dan persepsi lingkungan kerja (*p value* 0,044), sedangkan variabel yang tidak berhubungan adalah variabel jenis kelamin (*p value* 0,817), pendidikan (*p value* 0,259) dan lama kerja (*p value* 0,942).

Pembahasan

Kelelahan Kerja

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kelelahan kerja yang dialami oleh 107 pekerja urban yang berdomisili Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi yang menggunakan transportasi publik untuk datang dan bekerja di Jakarta. Kelelahan kerja diukur secara subyektif menggunakan kuesioner baku IFRC (*International Fatigue Research Committee on Japanese*) yang terdiri dari 30 item pertanyaan, berdasarkan hasil penelitian diketahui pekerja yang menggunakan transportasi publik yang mengalami kelelahan kerja, yaitu sebanyak 63 orang (58,9%), sedangkan pekerja yang menggunakan transportasi publik yang tidak mengalami kelelahan kerja, yaitu sebanyak 44 orang (41,1%).

Pekerja yang menggunakan transportasi publik membuat sebagian besar pekerja mengalami kelelahan kerja ditambah harus berdesakan dan menunggu untuk mendapatkan akses ke transportasi publik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pekerja yang mengalami kelelahan sering merasakan lelah di seluruh badan, beban di bagian mata, nyeri pada bagian punggung, pusing dan sulit berfikir.

Kelelahan kerja yang di alami pekerja dapat terjadi karena memiliki tugas yang memerlukan ketelitian, kesigapan serta keterampilan yang baik dalam melaksanakan tugasnya, sehingga dalam bertugas pekerja sering kali merasakan kelelahan yang dapat mengganggu konsentrasi dalam bertugas.

Umur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar pekerja yang menggunakan transportasi publik berumur ≥ 31 tahun, yaitu sebanyak 52 orang (48,6%), sedangkan yang berumur > 31 tahun, yaitu sebanyak 55 orang (51,4%). Hasil analisis hubungan umur dengan persepsi keselamatan transportasi publik pada pekerja urban di Jakarta, diperoleh nilai $p = 0,021$ artinya $p \leq \alpha (0,05)$, sehingga ada hubungan yang bermakna antara umur dengan kelelahan kerja pada pekerja urban di Jakarta.

Menurut teori umur adalah lama hidup seseorang sejak dilahirkan (KBBI, 2015). Usia atau umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat berulang tahun (Hurlock, 2008). Umur merupakan rentang kehidupan seseorang yang diukur dengan tahun. Umur juga didefinisikan sebagai waktu lamanya hidup seseorang semenjak dilahirkan dalam hitungan tahun. Umur merupakan salah satu variabel yang selalu diperhatikan dalam melakukan penelitian dan penyelidikan epidemiologi, karena semakin tua seseorang maka kemampuan dalam melakukan suatu pekerjaan atau kegiatan lain fisiknya akan semakin menurun. Hal tersebut disebabkan umur yang telah lanjut memiliki batasan dalam setiap kegiatan fisik yang dilakukannya (Susanty, 2015). Umur seseorang berhubungan dengan kapasitas fisik, kekuatannya akan terus bertambah sampai masa batas tertentu dan mencapai puncaknya pada umur 25 tahun. Pada umur 50-60 tahun kekuatan otot seseorang akan menurun 25% dan kemampuan sensorimotoris akan menurun sebanyak 60%. Oleh karena itu semakin bertambahnya umur setelah mencapai 25 tahun seseorang akan mencapai kekuatan fisiknya akan diikuti penurunan pendengaran, tajam penglihatan, kecepatan membedakan sesuatu, membuat keputusan dan kemampuan

mengingat jangka pendek (Hastuti, 2015). Umur dapat mempengaruhi kelelahan kerja karena semakin tua umur pekerja akan mengalami penurunan otot. Semakin tua umur pekerja maka semakin tinggi untuk mudah merasakan kelelahan (Sartono et al., 2016).

Menurut Ranthy (2012), pekerja berumur tua > 40 tahun banyak mengalami kelelahan kerja karena kekuatan otot pekerja tersebut menurun, kekuatan fisik yang dilakukan menjadi berkurang. Semakin bertambah umur seseorang maka kemampuan dalam melakukan kegiatan fisiknya akan menurun. Proses menjadi tua akan disertai dengan kurangnya kapasitas kerja yang diakibatkan oleh adanya perubahan-perubahan pada sistem dan fungsi tubuh. Pada umumnya menginjak umur tua seseorang akan mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotorik. Pada fungsi kognitif seperti proses belajar, persepsi pemahaman, perhatian, pengertian dan lain-lain yang mengakibatkan reaksi dan perilaku umur tua menjadi semakin lambat. Sedangkan fungsi psikomotorik meliputi hal-hal yang berkenaan dengan dorongan kehendak seperti Tindakan, gerakan, dan koordinasi yang menyebabkan seseorang pada usia lanjut kurang cekatan dalam melakukan kegiatan (Marselina, 2019), sedangkan berdasarkan hasil analisis korelasi statistik pada penelitian Ihsan (2015) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara umur pekerja dengan kelelahan kerja.

Dalam penelitian ini, ternyata umur memiliki hubungan yang bermakna dengan kelelahan kerja. Hal tersebut dapat terjadi karena semakin tinggi umur pekerja semakin berkurang fungsi tubuh karena usia yang sudah lanjut menyebabkan tubuh pekerja menjadi cepat mengalami kelelahan.

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar pekerja yang menggunakan transportasi publik adalah perempuan, yaitu sebanyak 61 orang (57,0%), sedangkan pekerja laki-laki, yaitu sebanyak 46 orang (43,0%).

Hasil analisis hubungan jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada pekerja urban yang menggunakan transportasi publik di Jakarta, diperoleh nilai $p = 0,817$ artinya $p > \alpha (0,05)$, sehingga tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada pekerja urban yang menggunakan transportasi publik di Jakarta .

Meskipun tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja dalam penelitian ini, namun apabila dilihat dari persentase, ternyata kelelahan kerja, lebih banyak ditemukan pada pekerja perempuan (60,7%) dibandingkan pekerja laki-laki (56,7%).

Kelelahan kerja sangat berpengaruh terhadap beban kerja, posisi kerja, lama kerja, kelelahan kerja merupakan kondisi yang berbeda pada setiap individu dan bersifat subyektif, tetapi semua individu mengalami penurunan kapasitas kerja, efisiensi dan ketahanan tubuh, sehingga semua individu baik berjenis kelamin perempuan maupun laki-laki dapat terjadi penurunan kapasitas kerja sehingga menyebabkan kelelahan kerja.

Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar pekerja urban yang menggunakan transportasi publik berpendidikan \leq SMU, yaitu

sebanyak 64 orang (59,8%), sedangkan pekerja urban yang pendidikannya > Akademi/PT, yaitu sebanyak 43 orang (40,2%).

Hasil analisis hubungan pendidikan dengan kelelahan kerja pada pekerja urban yang menggunakan transportasi publik di Jakarta. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,259$ artinya $p > \alpha (0,05)$, sehingga tidak ada hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan kelelahan kerja pada pekerja urban yang menggunakan transportasi publik di Jakarta.

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan oleh seseorang terhadap perkembangan menuju kearah suatu cita-cita tertentu (Sarwono, dalam Nursalam 2007). Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang, makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sedangkan pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan seseorang terhadap nilai-nilai yang diperkenalkan (Kuncoroningrat, dalam Nursalam, 2007).

Tetapi pendidikan yang tinggi tidak menjamin seseorang untuk mengalami kelelahan kerja, kelelahan yang dirasakan oleh pekerja mempunyai banyak sekali factor penyebab sehingga pencegahan seperti istirahat yang cukup dapat membantu untuk menurunkan tingkat kelelahan dalam bekerja.

Lama Kerja

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar lama kerja pekerja urban yang menggunakan transportasi publik, yaitu ≥ 6 tahun sebanyak 64 orang (59,8), sedangkan lama kerja pekerja urban yang menggunakan transportasi publik < 6 tahun, yaitu sebanyak 43 orang (40,2%).

Hasil analisis hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja urban yang menggunakan transportasi publik di Jakarta, diperoleh nilai $p = 0,942$ artinya $p > \alpha (0,05)$, sehingga tidak ada hubungan yang bermakna antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja urban yang menggunakan transportasi publik di Jakarta.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan bahwa masa kerja merupakan jangka atau lamanya waktu seseorang mulai bekerja dalam suatu tempat kerja. Menurut Suma'mur (2014) dalam (Prमितasari, 2016) menyatakan bahwa kelelahan kerja yang terjadi pada pekerja dengan masa kerja tahunan disebabkan karena usaha yang melebihi selama beberapa tahun namun dapat kembali membaik setelah berlibur, sedangkan untuk pekerja dengan masa kerja dekade atau 10 tahun kelelahan terjadi akibat usaha berlebihan selama beberapa dekade dan perlu pensiun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deivy Tenggor tahun 2019, yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat di ruang rawat inap rumah sakit umum gmm pancaran kasih manado, berdasarkan penelitian yang dilakukan di dapatkan nilai $p \text{ value} = 0,114$ ($P > 0,05$) artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja, hal tersebut karena terdapat beberapa faktor seperti usia dimana perawat dengan usia muda meskipun telah bekerja > 5 tahun akan memiliki fisik yang kuat sehingga tidak mudah mengalami kelelahan (Tenggor et al., 2019)

Masa kerja tidak berhubungan dengan kelelahan karena pekerja dengan masa kerja ≥ 5 tahun sudah dapat beradaptasi dengan tugas yang di miliki sebagai tenaga kesehatan yang memberikan asuh keperawatan kepada pasien. Sedangkan untuk perawat dengan masa kerja < 5 tahun tentunya akan memiliki semangat dan motivasi yang tinggi dalam menjalankan tugas, sehingga masa kerja tidak menjadi penyebab perawat mengalami kelelahan.

Kebiasaan Sarapan Pagi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar kebiasaan sarapan pagi yang kurang baik pada pekerja urban yang menggunakan transportasi publik sebanyak 82 orang (76,6%), sedangkan kebiasaan sarapan pagi yang baik pada pekerja urban yang menggunakan transportasi publik sebanyak 43 orang (40,2%).

Hasil analisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja pada pekerja urban yang menggunakan transportasi publik di Jakarta, diperoleh nilai $p = 0,015$ artinya $p \leq \alpha (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja.

Banyak faktor yang menjadi penyebab timbulnya kelelahan kerja, diantaranya adalah konsumsi asupan makanan yang dilakukan oleh pekerja setiap pagi, atau lebih dikenal oleh masyarakat dengan sebutan sarapan pagi. Sarapan atau makan pagi merupakan makanan yang dimakan ketika pagi hari sebelum kita beraktivitas, makanan tersebut terdiri dari makanan pokok serta lauk pauk atau bisa juga makanan kudapan

Hal ini ditunjang oleh penelitian Herliani (2022) yang menyatakan bahwa status gizi pekerja memiliki hubungan dengan kelelahan kerja karena status gizi merupakan salah satu unsur yang menentukan kualitas fisik dan kuantitas fisik tenaga kerja sehingga berpengaruh terhadap kelelahan kerja.

Persepsi Lingkungan Kerja

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar persepsi lingkungan kerja yang baik pada pekerja urban yang menggunakan transportasi publik sebanyak 67 orang (62,6%), sedangkan persepsi lingkungan kerja yang kurang baik pada pekerja urban yang menggunakan transportasi publik sebanyak 40 orang (37,4%).

Hasil analisis hubungan kebiasaan persepsi lingkungan kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja urban yang menggunakan transportasi publik di Jakarta, diperoleh nilai $p = 0,044$ artinya $p \leq \alpha (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara persepsi lingkungan kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja urban yang menggunakan transportasi publik di Jakarta .

Menurut Robbins (2003) bahwa persepsi adalah suatu proses dimana suatu individu mengorganisasikan dan menafsirkan kesan-kesan indera mereka untuk memberi makna terhadap lingkungan. Persepsi merupakan proses individu mengenal objek melalui penginderaan lalu memfokuskan perhatiannya pada objek-objek yang dilihat, individu akan menerima stimulus dari dunia luar yang ditangkap oleh organ-organ bantunya

kemudian masuk ke dalam otak untuk diproses sehingga menghasilkan suatu pemahaman yang disebut persepsi (Sarwono, 2014).

Persepsi pekerja mengenai lingkungan kerjanya, dan kelelahan kerja bisa timbul karena faktor lingkungan kerja fisik dan bagaimana karyawan mempersepsikan lingkungan kerja itu sendiri, persepsi terhadap lingkungan kerja negatif maka fisik cepat lelah, emosional tinggi (Suliswati, 2007), Interaksi antara individu dengan lingkungan menimbulkan persepsi yang berbeda dari masing masing individu (Purwaningsih, 2016). Menurut Widyana (2016) persepsi sendiri merupakan proses yang menggunakan pengetahuan sebelumnya untuk mengumpulkan dan menginterpretasikan stimulus yang ditangkap oleh indera.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ihsan (2015) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara bahaya fisik lingkungan kerja dengan kelelahan kerja. Sehingga persepsi lingkungan kerja yang kurang baik dapat menurunkan semangat bekerja dimana beban kerja terus bertambah yang pada akhirnya menyebabkan kelelahan kerja baik secara fisik dan psikis.

Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan

Sebagian besar sampel pekerja urban di Jakarta mengalami kelelahan kerja dan dalam penelitian ini terdapat hubungan yang bermakna dengan variabel umur (*p value* 0,021), kebiasaan sarapan pagi (*p value* 0,015) dan persepsi lingkungan kerja (*p value* 0,044), sedangkan variabel yang tidak berhubungan adalah variabel jenis kelamin (*p value* 0,817), pendidikan (*p value* 0,259) dan lama kerja (*p value* 0,942).

Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperlukan beberapa upaya agar para pekerja urban yang menggunakan transportasi publik tidak mengalami kelelahan kerja yang berlebihan, kelelahan kerja dapat memberikan risiko terjadinya kecelakaan dan penurunan kesehatan yang cukup besar bagi pekerja terutama para pekerja urban yang berdomisili di daerah penyangga Jakarta dengan menggunakan moda transportasi publik untuk berangkat bekerja ke wilayah Jakarta di pagi hari, dalam menghindari kemacetan para pekerja yang terkadang terburu-buru atau lupa untuk sarapan pagi, hal ini ditambah oleh lingkungan kerja yang berat dan berisiko terjadinya kelelahan kerja. Sehingga perlu sekali mengatur waktu istirahat yang baik bagi para pekerja, memakan makana yang bergizi sebagai sumber tenaga dan pembentukan daya tahan tubuh agar tidak cepat mengalami kelelahan dalam bekerja, bagi perusahaan dapat mengatur jadwal kerja dan istirahat yang baik bagi para pekerjanya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih dihaturkan kepada Pimpinan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dan Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan serta Lembaga Penelitian dan Pengembangan UHAMKA yang telah memberikan dukungan hibah penelitian sehingga terselesaikannya penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Akbar, dkk. 2015. *Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pada Pekerja Kurir Pengiriman Barang JNE Di Kota Medan Tahun 2015*. Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Almatsier, S, 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- BPJS Ketenagakerjaan. (2021). Data Kecelakaan Kerja. Jakarta: BPJS Ketenagakerjaan
- Depdiknas RI. 2015. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KKBI). Jakarta
- Faiz, N. 2014. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian operator SPBU di Kecamatan Ciputat*. Tangerang Selatan. Skripsi: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Hastuti, Dyah Dewi. 2015. Hubungan Antara Lama Kerja dengan Kelelahan Pada Pekerja Konstruksi Di PT. Nusa Raya Cipta Semarang. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Hurlock. 2008. Psikologi, Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka
- Herliani. 2012. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Pembuatan Gamelan di Daerah Wirun Sukohardjo. Skripsi. Universitas Sebelas Maret
- Ihsan, dkk. 2015. Hubungan Antara Bahaya Fisik Lingkungan Kerja dan Beban Kerja Dengan Tingkat Kelelahan Pada Pekerja di Divisi Stamping PT. X Indonesia. Jurnal Teknik Lingkungan UNAND Volume 12, Nomor: 1
- International Labour Organization (ILO). 2018. World employment and social outlook – trends 2018. 82.
- Kusuma, Sunaryo, M.Pd. 2014. Ergonomi dan Keselamatan Kesehatan Kerja, PT. Remaja Rosdakarya Offset, Bandung
- Moehji, S. 2009. ILMU GIZI 2. Penerbit Papas Sinar Sinarti. Jakarta: 63, 66
- Nursalam. 2007. Manajemen Keperawatan, Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional (ed. 2). Jakarta: Salemba Medika
- Purwaningsih, 2016. Asuhan Keperawatan Jiwa. Jakarta : EGC
- Pramitasari, R. M. 2016. *Pengaruh Masa Kerja Dan Shift Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat Inap Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Ranthy. 2012. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pramuniaga Ramayana Makassar Town Square Kota Makassar Tahun 2012. Skripsi. UIN Alauddin Makassar
- Robbins, P. Stephen. 2003. Perilaku Organisasi. Edisi Sembilan, Jilid 2. Edisi Bahasa Indonesia. PT Indeks Kelompok Gramedia, Jakarta
- Sastroasmoro, Sudigdo & Ismael, Sofyan. 2008. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke-3. Jakarta: Sagung Seto.

- Susanty, R. R. 2015. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konstruksi Pt. Adhi Karya Tbk (Persero) Proyek Grand Dhika Commercial Estate Semarang. Universitas Negeri Semarang
- Suliswati, dkk, (2007). Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: EGC
- Suma'mur. 2016. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)* (2nd ed.). CV Sagung Seto
- Tenggor, D., Pondaag, L., & Hamel, R. S. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum GMIM Pancaran Kasih Manado*. 7(1).
- Widyana (2016). Hubungan Kualitas Pelayanan Perawat Dengan Tingkat Kepuasan Pasien Rawat Inap Kelas 3 Di RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga Tahun 2016. SKripsi. Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- World Health Organization. 2020. Pandemic fatigue. World health organization, (fatigue, work fatigue). Diambil dari <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/335820/who-euro-2020-1160-40906-55390-eng.pdf>.