

**NASKAH PUBLIKASI**  
**ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KELELAHAN KERJA**  
**PADA PEKERJA PEMBUAT TAHU DI DUSUN JANTEN KECAMATAN**  
**KASIHAN BANTUL**



Oleh:

Paula Apiana Iba

KM.16.00528

**PEMINATAN KESEHATAN LINGKUNGAN DAN KESEHATAN KERJA**  
**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**  
**WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

**2022**

**NASKAH PUBLIKASI**

**ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KELELAHAN KERJA  
PADA PEKERJA PEMBUAT TAHU DI DUSUN JANTEN KECAMATAN  
KASIHAN BANTUL**

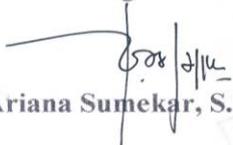
Disusun dan Diajukan:

Paula Apiana Iba

KM.16.00528

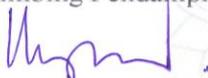
Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama



**Ariana Sumekar, S.K.M., M.Sc**

Pembimbing Pendamping



**Subagyono, S.K.M., M.Si**

Naskah publikasi telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Mengetahui

Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat (S1)



  
**Dewi Ariyani Wulandari, S.K.M., M.P.H**

# ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KELELAHAN KERJAPADA PEKERJA PEMBUAT TAHU DI DUSUN JANTEN KECAMATAN KASIHAN BANTUL

Paula Apiana Iba<sup>1</sup>, Ariana Sumekar<sup>2</sup>, Subagiyono<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Berdasarkan data Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi di Indonesia melaporkan hingga tahun 2010, kecelakaan kerja karena kelelahan masih didominasi bidang jasa konstruksi (31,9%), disusul sektor Industri manufaktur (31,6%), transport (9,3%) , pertambangan (2,6%), kehutanan (3,6%), dan lain-lain (20%) (Fadila, 2016). Lebih dari 65% pekerja di Indonesia datang ke poliklinik perusahaan dengan keluhan kelelahan kerja. Faktor penyebab terjadinya kelelahan sangat bervariasi yang dipengaruhi oleh beban kerja, lingkungan kerja, problem fisik dan kondisi kesehatan juga dapat dipengaruhi oleh faktor individu seperti, umur, status kesehatan, status gizi, pola makan, jenis kelamin dan kondisi psikologi(Umyati, 2010).

**Tujuan:** Untuk mengetahui bagaimana pengaruh umur, jenis kelamin, masa kerja, beban kerja dan sikap kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja pembuat tahu di Dusun Janten Kecamatan Kasihan Bantul. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi sumber data dan triangulasi teknik.

**Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar terjadi pada pekerja kelompok usia 56-64 tahun yaitu sebanyak 5 pekerja (33 %). Rata-rata masa kerja pekerja tahu >5 tahun sebanyak 8 orang (60%). Kelelahan kerja pada pekerja cukup tinggi serta sikap kerja pekerja kurang ergonomis. .

**Kesimpulan:** Faktor umur, masa kerja beban kerja dan sikap kerja berpengaruh terhadap kelelahan kerja sedangkan jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap kelelahan kerja pada pekerja pembuat tahu di Dusun Janten Kecamatan Kasihan Bantul.

**Kata Kunci:** Kelelahan Kerja, faktor umur, jenis kelamin, masa kerja, beban kerja dan sikap kerja.

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat (S1) STIKES Wira Husada Yogyakarta.

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat (S1) STIKES Wira Husada Yogyakarta.

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat (S1) STIKES Wira Husada Yogyakarta

## ***ANALYSIS OF FACTORS THAT INFLUENCE WORK FATIGUE ON KNOW MAKER WORKERS IN HAMLET, KASIHAN BANTUL DISTRICT***

**Paula Apiana Iba<sup>1</sup>, Ariana Sumekar <sup>2</sup>, Subagiyono<sup>3</sup>**

### ***ABSTRACT***

***Background:*** Based on data from the Ministry of Manpower and Transmigration in Indonesia, which reported that until 2010, work accidents due to fatigue were still dominated by the construction services sector (31.9%), followed by the manufacturing industry sector (31.6%), transport (9.3%), mining (2.6%), forestry (3.6%), and others (20%) (Fadila, 2016). More than 65% of workers in Indonesia come to the company's polyclinic with complaints of work fatigue. Factors causing fatigue vary greatly which is influenced by workload, work environment, physical problems and health conditions can also be influenced by individual factors such as age, health status, nutritional status, diet, gender and psychological conditions (Umyati, 2010). ***Objective:*** To find out how the effect of age, gender, length of service, workload and work attitude with work fatigue on tofu-making workers in Janten Hamlet, Kasihan District, Bantul.

***Methods:*** This study uses a qualitative method with a case study approach. Data collection techniques use triangulation of data sources and triangulation of techniques.

***Results:*** Based on the results of the study, it was found that there were 5 workers in the old age group (33%) with 5 men (33%), 10 women (67%). The average tenure of tofu workers >5 years is 8 people (60%).

***Conclusion:*** Age factor, working period of workload and work attitude have an effect on work fatigue, while gender has no effect on work fatigue for tofu makers in Janten Hamlet, Kasihan District, Bantul.

***Keywords:*** Work Fatigue, age factor, gender, work mass, workload and work attitude.

<sup>1</sup>*Student of Public Health Study Program in STIKES Wira Husada Yogyakarta.*

<sup>2</sup>*Lecturer in the Public Health Study Program of STIKES Wira Husada Yogyakarta.*

<sup>3</sup>*Lecturer in the Public Health Study Program of STIKES Wira Husada Yogyakarta.*

## PENDAHULUAN

Kemajuan dalam berbagai aspek kehidupan manusia pada saat ini telah membawa manusia pada era modernisasi. Teknologi yang semakin canggih dan proses industrialisasi yang semakin pesat merupakan salah satu aspek penilaian kemajuan suatu negara. Kemajuan teknologi telah mengangkat standar dan kualitas hidup manusia secara lebih baik melalui peningkatan produksi dan produktivitas kerja. Di sisi lain kemajuan teknologi juga mengakibatkan berbagai dampak yang merugikan yaitu berupa terjadinya peningkatan pencemaran lingkungan, kecelakaan kerja dan timbulnya berbagai macam penyakit akibat kerja. Mengatasi masalah-masalah tersebut maka diperlukan kinerja sumber daya manusia (SDM) yang tinggi<sup>1</sup>. Berdasarkan data International Labour Organization mencatat bahwa setiap tahunnya Indonesia mendapatkan 99.000 kecelakaan dengan 70% diantaranya menyebabkan kematian dan cacat seumur hidup. Kecelakaan kerja yang mengakibatkan kematian 60% terjadi di sektor pertanian, konstruksi, transportasi, perikanan, kehutanan, dan pergudangan<sup>2</sup>.

Lelah (*fatigue*) merupakan suatu keadaan fisik dan mental yang mengakibatkan terjadinya penurunan daya kerja dan berkurangnya ketahanan tubuh untuk bekerja. Kelelahan ini mengakibatkan seseorang kehilangan kemauan untuk bekerja dikarenakan kondisi psikologisnya. Lelah yang berat mengakibatkan seseorang berhenti untuk bekerja dikarenakan seseorang tersebut tidak mampu lagi meneruskan pekerjaannya. Pekerja yang mengalami lelah dan tetap meneruskan pekerjaannya dapat mempengaruhi kelancaran pekerjaan dan berdampak buruk terhadap kesehatan tubuhnya. World Health Organization 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.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh kementerian tenaga kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan. Pada survei di USA, kelelahan merupakan masalah yang besar. Ditemukan sebanyak 24% dari seluruh orang dewasa yang datang ke poliklinik menderita kelelahan kronik. Data yang hampir sama terlihat dalam komunitas yang dilaksanakan oleh Kendel di Inggris yang menyebutkan bahwa 25% wanita dan 20% pria selalu mengeluh lelah. Penelitian lain yang mengevaluasi 100 orang penderita kelelahan menunjukkan bahwa 64% kasus kelelahan disebabkan karena faktor psikis, 3% karena faktor fisik dan 33% karena kedua faktor tersebut<sup>3</sup>. Berdasarkan data Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi di Indonesia melaporkan hingga tahun 2010, kecelakaan kerja karena kelelahan masih didominasi bidang jasa konstruksi (31,9%), disusul sektor

Industri manufaktur (31,6%), transport (9,3%) , pertambangan (2,6%), kehutanan (3,6%), dan lain-lain (20%). Lebih dari 65% pekerja di Indonesia datang ke poliklinik perusahaan dengan keluhan kelelahan kerja. Faktor penyebab terjadinya kelelahan sangat bervariasi yang dipengaruhi oleh beban kerja, lingkungan kerja, problem fisik dan kondisi kesehatan juga dapat dipengaruhi oleh faktor individu seperti, umur, status kesehatan, status gizi, pola makan, jenis kelamin dan kondisi psikologi<sup>4</sup>. Undang-undang No. 13 tahun 2003, menegaskan bahwa setiap pekerja/buruh mempunyai hak untuk memperoleh perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja. Pelaksanaan keselamatan kerja dilakukan salah satunya untuk mencegah dan mengendalikan timbulnya penyakit akibat kerja baik secara fisik, psikis, keracunan, infeksi dan penularan.

Berdasarkan data dari Jamsostek, rata-rata kecelakaan kerja mencapai lebih dari 100.000 kasus per tahun, dari 9 juta orang pekerja formal yang menjadi anggota program Jamsostek dari total 100 juta orang pekerja di seluruh Indonesia. Artinya, terdapat 90 juta buruh Indonesia yang tidak dilindungi kesehatan dan keselamatan kerjanya para buruh tersebut bekerja di berbagai sektor informal<sup>4</sup>. Keselamatan kerja merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh sebuah perusahaan. Hal ini disebabkan karena keselamatan kerja berkaitan erat dengan kelangsungan hidup pekerja. Begitu pentingnya faktor keselamatan kerja sampai dituangkan dalam UU Ketenagakerjaan No.13/tahun 2003, pasal 86 dan 87 pada bab Perlindungan, Pengupahan dan Kesejahteraan. Pasal 87 ayat 1 berbunyi “Setiap perusahaan wajib menerapkan sistem manajemen keselamatan dan kesehatan kerja yang terintegrasi dengan sistem manajemen perusahaan”<sup>5</sup>.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja industri tahu di Kelurahan Janten Kecamatan Kasihan Bantul yang berjumlah 15 orang. Sampel dalam penelitian ini (kunci informan) sebanyak 15 orang dengan penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pekerja dengan kelompok umur tua yaitu sebanyak 5 pekerja (33 %) dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang (33%), perempuan 10 orang (67%). Rata-rata masa kerja pekerja tahu >5 tahun 8 orang (60%).

Tabel Distribusi Informan Menurut Umur

No	Umur informan	Jumlah(Orang)	Presentase (%)
1.	30-38	3	20
2.	39-46	3	20
3.	47-55	4	27
4.	56-64	5	33
	Jumlah	15	100

## PEMBAHASAN

### 1. Umur

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian kelelahan adalah umur. Umur terendah pekerja yang menjadi responden adalah 30 tahun, sedangkan untuk umur tertinggi responden adalah 64 tahun. Berdasarkan hasil penelitian yang diketahui sebanyak 3 responden yang berusia kisaran 30-38 tahun mengalami kelelahan kerja ringan, sebanyak 5 responden yang berusia kisaran 39-55 tahun memiliki kelelahan kerja tinggi/kelelahan kerja berat dan sebanyak 5 responden yang berusia kisaran 56-64 tahun semuanya memiliki kelelahan kerja tinggi/kelelahan kerja berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani<sup>6</sup> mengenai hubungan beban kerja, status gizi dan usia dengan tingkat kelelahan pekerja operator bagian dyeing, dengan responden yang berusia sebagian besar lebih dari 40 tahun juga menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara usia dengan kejadian kelelahan pekerja.

Kelelahan pada kelompok usia diatas dengan 40 tahun biasanya disebabkan oleh kondisi fisik dan kapasitas tubuh mengalami penurunan pada usia tersebut. Usia seseorang akan mempengaruhi kondisi, kemampuan dan kapasitas tubuh dalam melakukan aktivitasnya. Seseorang yang berusia muda mampu melakukan pekerjaan berat dan sebaliknya jika seseorang bertambah usianya maka kemampuan melakukan pekerjaan berat akan menurun. Semakin bertambahnya usia, tingkat kelelahan akan semakin cepat terjadi. Kelelahan pada kelompok usia diatas dengan 40 tahun biasanya disebabkan oleh kondisi fisik dan kapasitas tubuh mengalami penurunan pada usia tersebut.

Usia seseorang akan mempengaruhi kondisi, kemampuan dan kapasitas tubuh dalam melakukan aktivitasnya. Seseorang yang berusia muda mampu melakukan pekerjaan berat dan sebaliknya jika seseorang bertambah usianya maka kemampuan melakukan pekerjaan berat akan

menurun. Semakin bertambahnya usia, tingkat kelelahan akan semakin cepat terjadi.

## 2. Masa Kerja

Masa kerja erat kaitannya dengan kemampuan beradaptasi antara seorang pekerja dengan pekerja dan lingkungan kerjanya. Proses adaptasi dapat memberikan efek positif yaitu dapat menurunkan ketegangan dan peningkatan aktivitas atau performansi kerja, sedangkan efek negatifnya adalah batas ketahanan tubuh yang berlebihan akibat tekanan yang didapatkan pada proses kerja. Hal tersebut yang menjadi sebab timbulnya kelelahan yang membawa pada penurunan fungsi psikologi dan fisiologi. Tekanan melalui fisik pada suatu waktu tertentu akan mengakibatkan berkurangnya kinerja otot, gejala yang ditunjukkan dapat berupa makin rendahnya gerakan, hal tersebut tidak hanya disebabkan karena beban kerja yang berat namun lebih pada tekanan-tekanan yang terakumulasi setiap harinya pada suatu masa yang panjang<sup>7</sup>.

Masa kerja responden dikelompokkan ke dalam 2 kategori yaitu lama jika masa kerja  $\geq 5$  tahun dan baru jika masa kerja  $< 5$  tahun. Dari 15 responden dapat diketahui bahwa jumlah responden dengan masa kerja lama yakni 8 orang atau sebesar 53% dan responden dengan masa kerja baru yakni 7 orang atau sebesar 47%. Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti, pekerja dengan masa kerja yang  $>5$  tahun cenderung lebih cepat mengalami titik jenuh karena telah terlalu lelah dengan posisi, sikap kerja, dan jenis pekerjaan yang dilakukan monoton sepanjang hari. Sehingga masa kerja sangat berpengaruh terhadap kelelahan kerja karena pekerjaan fisik yang dilakukan pada pekerja pembuat tahu secara kontinyu dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap mekanisme dalam tubuh (system peredaran darah, pencernaan, otot, syaraf dan pernapasan).

Hal inilah yang menyebabkan pekerja pada pembuat tahu mudah untuk mengalami kelelahan. Pengalaman kerja seseorang akan mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja. Karena semakin lama seseorang bekerja dalam suatu perusahaan, maka selama itu perasaan jenuh akan pekerjaannya akan mempengaruhi tingkat kelelahan yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan penelitian pada Tenaga Kerja Bongkar Muat di Pelabuhan Tapak Tuan Kecamatan Tapak Tuan Kabupaten Aceh Selatan tahun 2018. Dampak negatif lainnya berupa adanya batas ketahanan tubuh terhadap proses kerja yang berakibat terhadap timbulnya kelelahan. Pekerjaan yang dilakukan secara kontinyu dapat berpengaruh terhadap sistem peredaran darah, sistem pencernaan, otot, syaraf dan sistem pernafasan. Dari penelitian ini

dapat diketahui bahwa semakin lama masa kerja seseorang maka semakin tinggi tingkat kelelahan. Hal ini menunjukkan tingkat kelelahan lebih tinggi dialami dengan masa kerja yang lebih lama oleh karena semakin lama ia bekerja maka perasaan jenuh akibat pekerjaan yang monoton tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialaminya.

### 3. Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja menggambarkan seluruh respon tubuh terhadap aktifitas yang dilakukan dan paparan yang diterima selama bekerja. Ketika tubuh melakukan aktifitas 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 aktifitas, pelemahan motivasi kerja dan kelelahan fisik. Ketiga indikasi tersebut merupakan gejala yang dapat di amati untuk mengetahui kelelahan kerja. Kelelahan kerja dapat menimbulkan efek yang kurang baik bagi pekerja namun efek buruk tersebut bisa dicegah. Tetapi hal ini diperlukan adanya kesadaran dari tenaga kerja itu sendiri dan kerja sama dari pihak perusahaan.

Contohnya tenaga kerja agar dibiasakan untuk melakukan peregangan otot seperti menggerakkan kepala, tangan, dan kakinya disela-sela pekerjaannya ataupun saat istirahat, Tujuannya supaya tubuh tidak terlalu lama dalam keadaan statis yang terjadi berulang kali. Selain itu, tenaga kerja sebaiknya membiasakan diri untuk mempergunakan waktu istirahat yang telah diberikan perusahaan dengan baik. Waktu istirahat tersebut jangan hanya digunakan untuk mengobrol saja, namun digunakan dengan beristirahat yang baik pula.

### 4. Beban Kerja

Setiap beban kerja yang diterima oleh seseorang harus sesuai atau seimbang baik terhadap kemampuan fisik, kognitif maupun keterbatasan manusia menerima beban tersebut. Setiap pekerjaan apapun jenisnya apakah pekerjaan tersebut memerlukan kekuatan otot atau pemikiran adalah merupakan beban bagi yang melakukan pekerjaan tersebut. Akibat beban kerja yang terlalu berat atau kemampuan fisik yang lemah, dapat mengakibatkan seorang pekerja menderita gangguan atau penyakit akibat kerja. Semua sikap tubuh yang tidak alamiah dalam bekerja, misalnya sikap menjangkau barang yang melebihi jangkauan tangan harus dihindarkan.

Gejala kelelahan banyak dialami oleh karyawan yang pekerjaannya bersifat monoton dan berulang-ulang. Kelelahan akibat kerja sering kali diartikan sebagai proses menurunnya efisiensi dan berkurangnya kekuatan atau ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan<sup>8</sup>. Berdasarkan wawancara dan observasi pada pekerja bagian produksi di pabrik tahu Janten terdapat tiga kategori beban kerja yaitu beban kerja ringan, sedang dan berat. Beban kerja yang timbul pada pekerja disebabkan pekerjaan yang dilakukan oleh pekerja kebanyakan adalah pekerjaan yang membutuhkan banyak aktivitas fisik yang berat. Semakin tinggi beban kerja pekerja maka semakin sering terjadinya kelelahan pada pekerja. Pekerja tidak mendapatkan jam istirahat yang menentu sehingga menyebabkan tingginya beban kerja pada pekerja. Beban kerja merupakan volume pekerja yang dibebankan kepada tenaga kerja baik fisik maupun mental dan tanggung jawab. Beban kerja yang melebihi kemampuan akan mengakibatkan kelelahan kerja<sup>9</sup>.

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa setiap beban kerja harus sesuai dengan kemampuan fisik, kemampuan kognitif, maupun keterbatasan manusia yang menerima beban kerja tersebut. Berat ringannya beban kerja yang diterima oleh seseorang tenaga kerja dapat digunakan untuk menentukan berapa lama seorang tenaga kerja dapat melakukan pekerjaannya dengan kemampuan yang dimiliki. Dimana semakin berat beban kerja, maka akan semakin pendek waktu kerja untuk bekerja tanpa kelelahan dan gangguan fisiologi.

#### 5. Sikap Kerja

Sikap kerja yang salah merupakan penyebab terjadinya kelelahan dan keluhan nyeri otot yang sering tidak disadari oleh penderitanya. Terutama sikap kerja yang telah menjadi kebiasaan. Kebiasaan seseorang seperti duduk, berdiri, membungkuk dapat menyebabkan terjadinya kelelahan, ketegangan otot, dan akhirnya rasa sakit selain itu tulang tidak jadi lurus, otot-otot, ruas serta ligamen pun akan tertarik lebih keras<sup>10</sup>.

Berdasarkan observasi peneliti didapatkan bahwa semua pekerja yang bekerja di pabrik tahu Janten memiliki sikap kerja yang kurang baik. Karena hampir semua jam kerja pekerja harus bekerja dengan posisi berdiri dan membungkuk ketika memasak bahan baku, karena harus mengaduk sampai airnya merosot dan pekerjaan ini menghabiskan waktu yang cukup lama, hal ini tentu membuat pekerja mengalami kelelahan kerja yang berat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sikap kerja berpengaruh terhadap kelelahan kerja pada pekerja di pabrik tahu Janten. Beban dalam kondisi yang tidak alamiah dapat menimbulkan berbagai masalah antara lain: nyeri, kelelahan dan bahkan kecelakaan<sup>11</sup>. Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Polakitan<sup>12</sup> menunjukkan bahwa adanya hubungan antara sikap kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja tambang batu Kelurahan Kinilow Satu Kota Tomohon.

Hal ini terjadi karena responden penelitian sama-sama memiliki pengetahuan yang masih kurang mengenai sikap kerja yang ergonomis. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa sikap kerja dalam melakukan pekerjaan sangatlah penting untuk mendukung terciptanya kinerja yang baik dan aman. Sikap kerja yang tidak ergonomis akan menambah beban kerja seseorang sehingga dapat menimbulkan berbagai risiko gangguan kesehatan seperti kelelahan akut, penyakit otot dan nyeri pada bagian punggung bawah.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan yang dapat diambil adalah:

1. Faktor umur sangat berpengaruh terhadap kelelahan kerja pada pekerja di pabrik tahu.
2. Faktor masa kerja sangat berpengaruh terhadap kelelahan kerja pada pekerja di pabrik tahu.
3. Faktor beban kerja sangat berpengaruh terhadap kelelahan kerja pada pekerja di pabrik tahu.
4. Faktor sikap kerja sangat berpengaruh terhadap kelelahan kerja pada pekerja di pabrik tahu.

## **SARAN**

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan evaluasi bagi pihak pabrik agar lebih memperhatikan aturan jam kerja karyawan dan target yang dicapai harus sesuai dengan kemampuan karyawan, agar dapat meminimalisasi beban kerja para pekerja di pabrik tahu Janten. Serta dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai kelelahan kerja, bahaya penyakit akibat kerja dan menuntut hak atas penyediaan waktu istirahat pada pekerja serta target yang sesuai dengan tenaga pekerja.

## **Daftar Pustaka**

1. Tarwaka. (2008). Manajemen dan Implementasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press.
2. Kemenkes RI. (2014). Profil Kesehatan Indoinesia. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indoinesia. Jakarta.

3. Setyawati, L. M. (2010). *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara.
4. Umyati. (2010). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Penjahit Sektor Usaha Informal di Wilayah Ketapang Cipondoh Tangerang Tahun 2010*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
5. Budiman, A. & Husaini, H. (2016). *Hubungan Antara Umur dan Indeks Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di PT Karias Tabing Kencana*.
6. Ramadhani, Rina. (2018). Pengaruh Pendidikan dan Kemampuan Kerja Terhadap Produktivitas Pegawai Di Kantor Kecamatan Babulu Kabupaten Penajam Pasar Utara. *E-Jurnal*.
7. Januar, Josepus. (2017). Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dan Masa Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat Dipelabuhan Bitung Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Farmasi*.
8. Murleni, W., Haryono, W. Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Karyawan Laundry di Kelurahan Warungboto Kecamatan Umbulharjo Kota Yogyakarta. *Jurnal KESMAS UAD*.
9. Suma'mur P.K. (2019). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta, Sagung
10. Widyastoeti, Erni. (2009). Analisis Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja terhadap Loyalitas Karyawan di PD. BPR Bank Daerah Karanganyar. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*.
11. Santoso, G. (2004). *Ergonomi Manusia, Peralatan dan Lingkungan*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
12. Polakitan, Firsty, JO., Josephus, Johan. (2014). Hubungan Antara Sikap Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Tambang Batu Kelurahan Kinilow Satu Kota Tomohon. Universitas Sam Ratulangi.