

## Analisis Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Bidan di Rumah Sakit IA Moeis Samarinda

Anisa Kesuma Dewi<sup>1\*</sup>, Ratnawati<sup>2</sup>, Wiryanto<sup>3</sup>, Ratih Wirapuspita<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Poltekkes Kaltim, <sup>3</sup>DPD Persagi Kaltim, <sup>4</sup>Universitas Mulawarman

**Corresponding Author:** Anisa Kesuma Dewi [chaichaanisa04@gmail.com](mailto:chaichaanisa04@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

**Kata Kunci:** Usia, Status Gizi, Kebiasaan Sarapan, Kelelahan Kerja

*Received :* 07, September

*Revised :* 21, September

*Accepted:* 26, September

©2022 Dewi, Ratnawati, Wiryanto, Wirapuspita: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada tenaga bidan di Rumah Sakit IA Moeis Samarinda. Penelitian yang digunakan yaitu observasional analitik. Penelitian ini menggunakan desain Cross-sectional. Lokasi Penelitian adalah Rumah Sakit IA Moeis Samarinda. Terdapat 40 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara pengambilan *total sampling*. Data usia, tinggi badan, dan berat badan diperoleh dengan melakukan pengukuran antropometri, dan kebiasaan sarapan dan kelelahan kerja menggunakan kuesioner. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan  $\alpha = 0,05$ . Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan memperoleh nilai *p* value 0,037 ( $p < 0,05$ ), sedangkan status gizi dengan kelelahan kerja memperoleh nilai *p* value 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja memperoleh nilai *p* value 0,289 ( $p > 0,05$ ). Ada hubungan yang signifikan antara usia, status gizi dengan kelelahan kerja, sedangkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja di Rumah Sakit IA Moeis Samarinda.

---

## **PENDAHULUAN**

Pada tahun 1970 dalam undang-undang nomor 1 mengenai keselamatan dalam bekerja mengungkapkan bahwa para pekerja berhak memiliki perlindungan keselamatan dalam bekerja, dan orang lain yang bekerja ditempat kerja akan terjamin pula keselamatannya. Menurut data dari International Labour Organization (ILO) menjelaskan setiap tahunnya, bahwa dua juta pekerja tewas yang disebabkan oleh kelelahan ditempat kerja. Para peneliti mengatakan bahwa sekitar 18.828 dari 58.155 jiwa mengalami kelelahan dalam bekerja, terhitung sebanyak 32,8% dari total sampel yang didapat oleh peneliti (Mualin, 2019). Menurut informasi data yang didapatkan oleh Kementerian Tenaga Kerja Dan Transmigrasi, Indonesia rata - rata mengalami 414 cedera akibat kerja diantaranya mengalami kelelahan berat ialah 27,8%, kelelahan ringan 9,5%, dan sisanya 39 jiwa mengalami cedera atau lumpuh. Disetiap tahunnya di Indonesia mengalami kecelakaan kerja rata - rata 99.000. Dari jumlah hasil yang diterima kurang lebih 70% berakibat fatal ialah mengalami lumpuh hingga kematian (Ferusgel et al., 2022).

Menurut Kementerian Kesehatan (2016), pada tahun 2017 jumlah tenaga medis dirumah sakit di Indonesia terdapat 493.856 jiwa, yang berjumlah 322.607 dari tenaga medis (65,32%), tenaga penunjang medis (34,6%). Dan total keseluruhan bidan sebanyak 14.7.264 (45,65%). Tenaga Kesehatan Khususnya tenaga bidan mampu memberikan pelayanan apabila memiliki kinerja yang baik, meskipun dalam melakukan praktiknya para bidan sering merasakan kelelahan fisik maupun mental pada dalam bekerja. Dalam bekerja, seringkali tenaga bidan mengalami kelelahan, namun tak boleh diremehkan begitu saja, sebab bersangkutan paut dengan keselamatan pada pasien yang dirawat sehingga menaikkan peristiwa kecelakaan kerja (Afriansyah, 2018).

Pada data Keselamatan dan Kesehatan kerja (K3) Rumah Sakit Ibu dan Anak Bunda Anisah menunjukkan angka kejadian Kelelahan kerja tenaga kesehatan khususnya bidan meningkat 38% pada tahun 2016, 42% pada tahun 2017, 45% pada tahun 2018 dan pada keseluruhan bidan ditahun 2019 berjumlah 131 orang. Kelelahan di tempat kerja, terutama kelelahan kebidanan, dapat menyebabkan kecelakaan kerja dan penurunan produktivitas pekerja saat melakukan tugas seperti menangani dan merawat pasien serta mengganti cairan infus. Tenaga bidan sering merasa lemas, pegal, mengantuk, sakit kepala dan mengantuk saat bekerja, serta dikatakan lelah (Lestari & Isnaeni, 2020)

Perawat dan bidan adalah tenaga kesehatan yang memiliki peran penting karena mempunyai tugas serta memiliki jam kerja yang berbeda di setiap waktunya dalam melayani pasien. Bidan sangat penting dalam memberikan asuhan kebidanan, akan tetapi bidan juga memiliki tugas yang sesuai dengan pelayanan kebidanan untuk dijadikan acuan dalam memberikan pelayanan kebidanan seperti pemeliharaan maupun perawatan kesehatan wanita secara keseluruhan selama proses persalinan (Cahyani, 2022). Usia mempengaruhi waktu reaksi dan kelelahan pada pekerja. Seseorang berumur muda akan sanggup melakukan suatu pekerjaan berat. Berdasarkan penelitian sebelumnya faktor umur yang berhubungan dengan kelelahan dalam bekerja, dikarenakan

makin tuanya usia seseorang maka akan semakin menurunnya kekuatan fisik yang dimilikinya (Rahmawati, 2019).

Status gizi yang kurang optimal dapat mengakibatkan aktivitas terganggu saat melakukan suatu pekerjaan dikarenakan penurunannya daya kinerja sehingga dapat menyebabkan terjadinya perlambatan gerak. Keadaan status gizi seseorang sangat berpengaruh terhadap pekerja dan terkait dengan konsumsi dan aktivitas pekerja yang dilakukannya (Sari & Muniroh, 2017). Kebiasaan sarapan merupakan hal yang penting sebelum beraktivitas fisik. Pagi hari tubuh memerlukan asupan energi, oleh sebab itu seseorang perlu melakukan makan pagi hari agar dapat melakukan aktivitas tanpa lelah. seseorang yang tidak makan pagi tubuhnya tidak dalam kondisi baik untuk melakukan suatu pekerjaan dengan baik (Hauteas et al., 2019).

Rumah Sakit IA Moeis Samarinda berdiri pada tahun 2007, Pekerjaan dibidang tenaga kesehatan membutuhkan keahlian yang khusus dalam suatu pekerjaannya. Tenaga kesehatan terutama pada bagian kebidanan memiliki tenaga bidan sebanyak 40 orang dan tersebar diberbagai ruangan lain. Profesi bidan membutuhkan tenaga pikiran maupun tenaga fisik. Tenaga kesehatan terkhususnya bidan mampu bekerja menggunakan keterampilan dan kemampuannya.

Berdasarkan dari hasil wawancara peneliti kepada 10 tenaga bbidan yang tersebar di ruangan berbeda, kelelahan kerja yang dialami seorang bidan dikarenakan adanya tindakan yang dilakukan secara bersamaan dan membutuhkan observasi. Kelelahan tersebut dialami oleh para tenaga bidan yang sedang melakukan suatu pekerjaan. Kelelahan bersifat subjektif bagi setiap orang, sebab berkaitan dengan emosi, namun kelelahan tidak hanya mempengaruhi faktor fisik dan biologi, tetapi akan berpengaruh ke faktor psikologis (Perwitasari & Tualeka, 2018). Makan pagi pada tenaga bidan biasanya dilakukan sebelum melakukan aktivitas seperti biasa, dimana tenaga bidan tersebut melakukan sarapan pagi pukul 06.30 pagi, akan tetapi beberapa tenaga bidan tidak sarapan dipagi hari dikarenakan waktu yang terlalu singkat dengan pekerjaan yang lainnya. Tidak sarapan pagi dapat menurunkan kinerja seseorang. Jika seorang pekerja tidak melakukan sarapan pagi dapat menyebabkan konsentrasi saat bekerja akan menurun, sehingga mengakibatkan terjadinya kelelahan.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Usia merupakan angka yang dihitung mulai setelah lahir hingga mencapai beberapa tahun, makin meningkatnya umur maka tingkat kedewasaan akan menjadi lebih dewasa dalam berpikir dan bekerja. Pada usia muda memiliki kemampuan otot yang kuat dalam melakukan suatu pekerjaan, akan tetapi seiring bertambahnya usia, akan terjadinya penurunan kekuatan otot. kebanyakan kinerja fisik yang masih kuat mencapai antara umur 20–29 tahun, kemudian akan menurun pada umur 30 tahun, dan usia mulai diatas 30 hingga 50 tahun akan merasakan cepat lelah pada saat bekerja (Lestari & Isnaeni, 2020).

Status gizi merupakan suatu pengukuran keadaan tubuh manusia, yang dimana memiliki kategori status gizi kurang, baik dan lebih. Keadaan gizi baik

dapat mencirikan bahwa dirinya memiliki kesehatan yang sangat baik. Seseorang memiliki gizi yang baik maka kapasitas dalam bekerja dan ketahanan pada tubuh akan lebih baik. Kondisi gizi kurang pada saat bekerja dapat mempengaruhi kerja sehingga mengakibatkan turunnya efisiensi dan daya tahan tubuh, serta menimbulkan kelelahan (Ramadhanti, 2020). Kebiasaan sarapan pagi merupakan hal yang penting bagi tubuh dipagi hari untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Pada pagi hari tubuh memerlukan asupan energi sehingga mampu melakukan aktivitas fisik dengan baik. Makan pagi ialah hal yang sangat penting, sebab kadar glukosa darah dapat menurunkan selama dua jam setelah bangun tidur (Hartoyo, 2015).

Kelelahan dalam seseorang ditandai melelahnya tubuh saat melakukan pekerjaan sehingga dapat meningkatkan kesalahan dalam melakukan suatu pekerjaan, sehingga baik pekerjaan ringan maupun berat dapat menyebabkan lebih banyak kesalahan dalam melakukan suatu pekerjaan. Kelelahan kerja juga mengakibatkan suatu motivasi yang dapat menurun, akibatnya sulit dalam mengambil suatu tindakan atau keputusan dan dapat meningkatkan kesalahan bekerja (Rahmawati, 2019). Hipotesis pada penelitian tidak ada hubungan usia, status gizi, kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja pada tenaga bidan di Rumah Sakit IA Moeis Samarinda dan ada hubungan usia, status gizi, kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja pada bidan di Rumah Sakit IA Moeis Samarinda.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik. Dengan desain yang digunakan ialah *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh tenaga bidan di Rumah Sakit IA Moeis Samarinda. Terdapat 40 responden yang berpartisipasi pada penelitian ini. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling*. Pada pengambilan data usia, tinggi badan, dan berat badan diperoleh dengan melakukan pengukuran antropometri, dan kebiasaan sarapan dan kelelahan kerja menggunakan kuesioner. Analisa pada data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*  $\alpha=0,05$ .

## **HASIL PENELITIAN**

Rumah Sakit IA. Moeis Samarinda merupakan rumah sakit milik pemerintah yang bertempat di Kota Samarinda tepatnya berlokasi di Jalan H.A.M.M Rifadin, Kel. Harapan Baru, Kec. Samarinda Seberang, Kota Samarinda Provinsi Kalimantan Timur. Rumah Sakit IA. Moeis Samarinda resmi di buka pada tanggal 24 Januari 2007. Luas tanah yang dimiliki ialah 12,4 Ha, dan luas bangunan ialah 12.175,06 M<sup>2</sup>. Terdapat beberapa unit pelayanan di rumah sakit tersebut ialah pelayanan medik, penunjang medik, dan penunjang non medik.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Tingkat Pendidikan, Masa Kerja

<b>Usia</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Tidak beresiko <30 tahun	16	40
Beresiko >30 tahun	24	60
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>
<b>Tingkat pendidikan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
D3	34	85
D4/S1	6	15
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>
<b>Masa Kerja</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
1-5 tahun	17	42,5
6 – 10 tahun	6	15
>10 tahun	17	42,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa **usia** pada tenaga bidan dengan jumlah 40 responden yaitu sebagian besar responden beresiko >30 tahun berjumlah 24 orang (60%), Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa **tingkat pendidikan** pada tenaga bidan dengan jumlah 40 responden yaitu sebagian besar tingkat pendidikan D3 sebanyak 34 orang (85%), Sedangkan untuk karakteristik **masa kerja** pada tenaga bidan dengan jumlah 40 responden yaitu sebagian besar masa 1- 5 tahun sebanyak 17 orang (42,5%), 6 – 10 tahun sebanyak 6 orang (15%), dan masa kerja >10 tahun sebanyak 17 orang (42,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Status Gizi

<b>Status Gizi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Normal	22	55
Gemuk	18	45
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa status gizi pada tenaga Bidan dengan jumlah 40 responden yaitu sebagian besar responden status gizi normal sebanyak 22 orang (55%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Kebiasaan Sarapan

<b>Kebiasaan Sarapan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Jarang (<4 kali/minggu)	18	45
Sering (>4-6kali/minggu)	22	55
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa kebiasaan sarapan pada tenaga bidan dengan jumlah 40 responden yaitu sebagian besar responden sering (>4-6kali/minggu) melakukan sarapan sebanyak 22 orang (55%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja		
Kelelahan kerja	n	%
Tidak lelah	17	42,5
Kurang lelah	23	57,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Tabel 4 menunjukkan hasil frekuensi kelelahan kerja pada tenaga bidan dengan jumlah 40 responden yaitu sebagian besar responden mengalami kurang lelah sebanyak 23 orang (57,5%).

Tabel 5. Hubungan antara Usia dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Bidan di RSUD IA Moeis Samarinda

Usia	Kelelahan Kerja				Total		<i>p value</i>
	Tidak Lelah		Kurang lelah		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak Beresiko <30 tahun	10	62,5	6	37,5	16	100	0,037
Beresiko >30 tahun	7	29,2	17	70,8	24	100	
Total	17	42,5	23	57,5	40	100	

Berdasarkan tabel 5 menunjukan bahwa pada kelompok usia yang tidak beresiko sebagian besar pekerja berada pada kategori tidak lelah sebanyak 10 orang (62,5%). Dan pada kelompok usia beresiko sebagai besar berada pada posisi kurang lelah sebanyak 17 orang (70,8%). Berdasarkan Uji Statistik *Chi Square* didapatkan *p value* = 0,037 ( $\alpha < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada tenaga bidan di RSUD IA Moeis Samarinda.

Tabel 6. Hubungan antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Bidan di RSUD IA Moeis Samarinda

Status Gizi	Kelelahan Kerja				Total		<i>p value</i>
	Tidak Lelah		Kurang lelah		n	%	
	n	%	n	%			
Normal	15	68,2	7	31,8	22	100	0,000
Gemuk	2	11,1	16	88,9	18	100	
Total	17	42,5	23	57,5	40	100	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa pada kelompok status gizi normal sebagian besar pekerja berada pada dalam kategori tidak lelah sebanyak 15 orang (68,2%). Dan pada kelompok status gizi gemuk sebagian besar berada pada posisi kurang lelah sebanyak 16 orang (88,9%). Dari Uji Statistik *Chi Square* didapatkan  $p\ value = 0,000$  ( $\alpha < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada tenaga bidan di RSUD IA Moeis Samarinda.

Tabel 7. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Bidan di RSUD IA Moeis Samarinda

Kebiasaan Sarapan	Kelelahan Kerja				Total		<i>p value</i>
	Tidak Lelah		Kurang lelah				
	n	%	n	%	n	%	
Jarang (<4kali/minggu)	6	33,3	12	66,7	18	100	0,289
Sering (>4-6kali/minggu)	11	50	11	50	22	100	
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>42,5</b>	<b>23</b>	<b>57,5</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa pada kelompok kebiasaan sarapan pekerja yang jarang melakukan sarapan sebagian besar berada pada kategori kurang lelah sebanyak 12 orang (66,7%), Dan pada kelompok kebiasaan sarapan pekerja yang sering melakukan sarapan berada pada posisi sama rata dengan kategori tidak lelah dan kurang lelah sebanyak 11 orang (50%). Dari Uji Statistik *Chi Square* didapatkan  $p\ value = 0,289$  ( $\alpha > 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja pada tenaga bidan di RSUD IA Moeis Samarinda.

## PEMBAHASAN

Usia merupakan angka yang dihitung mulai setelah dilahirkan hingga mencapai beberapa tahun, meningkatnya umur seseorang makan tingkat kedewasaan akan menjadi lebih dewasa dalam berpikir dan bekerja. Pada usia muda memiliki kemampuan otot yang kuat dalam melakukan suatu pekerjaan, akan tetapi seiring bertambahnya usia, akan terjadinya penurunan kekuatan otot (Lestari & Isnaeni, 2020).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Dwienda & Ahmad Satria Efendi (2021), bahwa setiap perawat merasa lelah karena faktor usia yang sudah mulai meningkat, perawat yang berusia diatas 40 tahun akan merasakan mudah lelah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sihombing et al., (2021), Bahwa, Pekerja berusia 35 tahun ke atas tidak merasa lelah bekerja karena jam kerjanya tidak lama dan beban kerjanya tidak berat, sehingga kelelahan dalam bekerja tidak terjadi, begitu pula berbeda dengan pekerja yang berusia dibawah 35 tahun meskipun pekerja masih muda, tetapi mereka juga memiliki beban kerja yang berat selama melakukan pekerjaan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mustofani (2020), Bahwa seseorang yang berusia lanjut, pekerja yang aktif dapat memiliki kemampuan dan kinerja yang sama atau bisa lebih meningkat dibanding dengan para pekerja yang memiliki usia muda tetapi tidak aktif. Menurut asumsi peneliti usia dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik, seorang yang berusia muda akan mampu melakukan pekerjaan yang berat begitu pula dengan sebaliknya, seorang berusia tua atau lanjut akan memiliki kemampuan melakukan suatu pekerjaan yang berat, akan tetapi dapat menurunkan kinerja, sehingga merasa cepat lelah.

Status gizi merupakan pengukuran terkait kondisi fisik manusia. Seorang yang memiliki gizi yang baik makan kapasitas dalam bekerja sehingga ketahanan pada tubuh menjadi lebih baik, begitu pun sebaliknya, jika keadaan gizi yang kurang dapat mengganggu atau menurunkan efisiensi dan ketahanan tubuh sehingga dapat menimbulkan kelelahan (Ramadhanti, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2019), bahwa responden yang memiliki status gizi yang kurang tidak dipastikan bahwa responden mengalami kelelahan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ardiyanti et al., (2017), bahwa seseorang dengan gizi yang kurang lebih cepat merasakan lelah. Sedangkan menurut penelitian Kaunang et al (2019), mengungkapkan seseorang yang memiliki status gizi baik tetapi lebih banyak merasakan kelelahan kerja sedang, Namun memiliki status gizi baik pekerja tidak akan terlalu mengalami kelelahan kerja karena memiliki kapasitas kerja yang baik dan ketahanan fisik yang sangat baik.

Menurut asumsi peneliti status gizi kurang atau lebih dapat mempengaruhi daya tahan tubuh dalam melakukan suatu pekerjaan. Seseorang yang mempunyai status gizi gemuk dapat mengakibatkan tubuh menjadi mudah lelah, hal ini dikarenakan asupan gizi yang dikonsumsi terlalu berlebih dan tidak seimbang sehingga dapat menimbulkan kelebihan berat badan. Kebiasaan sarapan pagi merupakan hal yang penting bagi tubuh dipagi hari untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Sarapan untuk pekerja sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menentukan kadar gula yang merupakan sumber energi (Hartoyo, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Daswin et al., (2021), mengungkapkan bahwa seseorang yang tidak sarapan pada pagi hari sangat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitasnya, sehingga memudahkan seseorang merasakan kelelahan. Menurut asumsi peneliti, kelelahan kerja tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan, namun ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja ialah variabel jam kerja, masa kerja status kesehatan, beban kerja, maupun shift kerja.

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Ada hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja dimana semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin tinggi tingkat kelelahan dengan memperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,037 < 0,05$ . Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja dimana semakin gemuk seseorang, maka akan semakin tinggi tingkat kelelahan kerja dengan memperoleh nilai  $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ . Tidak ada hubungan yang signifikan

antara kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja kerja, Kelelahan kerja tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan, namun adanya faktor - faktor lain yang mempengaruhi kelelahan kerja ialah variabel jam kerja, status kesehatan, masa kerja, beban kerja, maupun shift kerja dengan memperoleh nilai  $p \text{ value} = 0,289 > 0,05$ .

### **PENELITIAN LANJUTAN**

Bagi tenaga kesehatan ialah melakukan pengontrolan status gizi serta melakukan peregangan otot untuk mengurangi ketegangan yang terjadi pada otot di sela - sela waktu istirahat dengan gerakan sederhana untuk menghindari resiko kelelahan kerja dan diharapkan kedepannya dapat melakukan penelitian serupa dengan meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja seperti status kesehatan, masa kerja, shift kerja, beban kerja, dan jam kerja.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penyusun penelitian tidak terlepas dari bimbingan maupun dukungan sehingga penelitian dapat terselesaikan, terima kasih saya kepada seluruh pihak yang melancarkan penelitian.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afriansyah, N. N. (2018). Beban Kerja Mental Dan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Bidan Di Puskesmas Jetis Yogyakarta. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 6(2), 166. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v6i2.2017.166-176>
- Ardiyanti, N., Wahyuni, I., & Jayanti, S. (2017). Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Keperawatan Dan Tenaga Kebidanan Di Puskesmas Mlati Ii Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 264-272.
- Cahyani, S. M. (2022). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik12113> Beban Kerja, Motivasi Kerja, Kepuasan Kerja dan Disiplin Kerja Mempengaruhi Kinerja Perawat dan Bidan Septiana Mira Cahyani. *Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 12(1), 62-69.
- Daswin, Y. P., Rany, N., & Desfita, S. (2021). Hubungan Status Gizi, Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kelelahan Kerja Pada Karyawan Instalasi Gizi Rumah Sakit Awal Bros Pekanbaru. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 1(2), 225-240.
- Dwienda, O., & Ahmad Satria Efendi, A. S. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Perawat Di Rumah Sakit Permata Hati Duri Kecamatan Mandau Kabupaten Bengkalis Tahun 2019. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 17-30. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.12>
- Ferusgel, A., Linda, H. N., & Rizki, P. P. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rsu Mitra Medika Tanjung Mulia Medan. *Jurnal AKRAB JUARA*, 7(1), 329-337.
- Hartoyo, E. dkk. (2015). *Buku Sarapan Pagi dan Produktivitas*. Universitas Brawijaya Press, Malang.
- Hauteas, N. R., Ruliati, L. P., & Doke, S. (2019). Analisis Faktor yang

- Berpengaruh terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Rambut Palsu di CV. Dona Mandiri Cabang Lasiana Kota Kupang. *Lontar : Journal of Community Health*, 1(4), 127–139. <https://doi.org/10.35508/ljch.v1i4.2178>
- Kaunang, D. C., Suoth, L. F., & Punuh, M. I. (2019). Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Di Pt. Industri Kapal Indonesia (Persero) Kota Bitung. *Kesmas*, 8(7), 388–394.
- Kemenkes. (2016). Data tentang jumlah tenaga kerja rumah sakit dan penunjang kesehatan.
- Komite Keselamatan Kesehatan Kerja (K3) Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Bangkinang. (2019). Data Kelelahan Kerja BIDAN Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Bangkinang. Kampar: K3
- Lestari, R. R., & Isnaeni, L. M. A. (2020). Hubungan umur dan status gizi dengan kelelahan kerja pada bidan di rsia bunda anisah tahun 2019. *Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 4(1), 38–42.
- Mualin, & Y. (2019). Hubungan Ergonomi dan Psikososial dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik di Padang Serai KOTA Bengkulu. *Journal of Health Science*, 11, 1–5.
- Mustofani, M. (2020). Hubungan Faktor Internal Dengan Kelelahan Subjektif Pekerja. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(1), 61–69. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i1.714>
- Oktariani, R., Rakhma, L. R., & Kurniawan, A. (2019). Sarapan Pagi, Status Gizi dan Kelelahan Pada Karyawan di Brownies Cinta Karanganyar. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 79. <https://doi.org/10.33085/jdg.v2i2.4528>
- Perwitasari, D., & Tualeka, A. R. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Subyektif Pada Perawat Di Rsud Dr. Mohamad Soewandhie Surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 6(3), 362. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v6i3.2017.362-370>
- Rahmawati, R. S. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di RSUD Bangkinang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau*, 3(2), 41–45.
- Ramadhanti, A. A. (2020). Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 213–218. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.251>
- Sari, A. R., & Muniroh, L. (2017). Hubungan Kecukupan Asupan Energi dan Status Gizi dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi (Studi di PT. Multi Aneka Pangan Nusantara Surabaya). *Amerta Nutrition*, 1(4), 275. <https://doi.org/10.2473/amnt.v1i4.2017.275-281>
- Sihombing, E. D. J., Girsang, E., & Siregar, S. D. (2021). Faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Tarutung Universitas Prima Indonesia. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, 6(2), 137–144. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i2.8251>