

NASKAH PUBLIKASI
ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA MEBEL DI KECAMATAN
CIGASONG TAHUN 2021

Oleh :

ELGHA RIKENITAMI

CMR0170043



PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN

2021

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA MEBEL DI KECAMATAN CIGASONG TAHUN 2021

Elgha Rikenitami¹, Bibit Nasrokhatun Diniah², Icca Stella Amalia²

¹Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, ²Dosen Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat

Email : elgharikenitamiii@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kelelahan merupakan kondisi dimana tubuh kehabisan energi karena kegiatan yang dilakukan terlalu berlebihan. Faktor penyebab kelelahan antara lain Faktor Internal antara lain (Usia) dan eksternal antara lain (Lama Kerja dan Masa Kerja). Tujuan dari penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja pada pekerja mebel di Kecamatan Cigasong Tahun 2021. Manfaat dari penelitian ini dapat mengidentifikasi serta menganalisa masalah kesehatan pada pekerja khususnya kelelahan dalam bekerja

Metode Penelitian : *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 3 dan 4 Agustus 2021 dengan jumlah pekerja 43 pekerja yang tersebar di 10 desa di Kecamatan Cigasong. Variabel independen usia, lama kerja dan masa kerja dan variabel dependen adalah kelelahan kerja. Instrumen yang digunakan yaitu lembar kuesioner. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi ke setiap *home industry* mebel yang terdapat di Kecamatan Cigasong. Analisis data penelitian menggunakan metode uji *chi-square*.

Hasil : Gambaran usia pada pekerja mebel dengan mayoritas pekerja berusia produktif bekerja dengan persentase 70%, lama kerja > 8 Jam pada pekerja mebel pdengan persentase 70%, masa kerja pada pekerja mebel ≥ 5 tahun dengan persentase 71%, kelelahan kerja pada pekerja mebel mayoritas termasuk kedalam kelelahan berat dengan persentase 54%. Hubungan usia dengan kelelahan kerja mendapat nilai *p value* 0,00. Lama kerja dengan kelelahan kerja mendapat nilai *p value* 0,00. Masa kerja dengan kelelahan kerja mendapat nilai *p value* 0,020.

Simpulan : Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa usia, lama kerja dan jenis kelamin mempengaruhi kelelahan kerja pada pekerja mebel di Kecamatan Cigasong Tahun 2021.

Saran : Pemilik memberlakukan bekerja sesuai dengan ketentuan atau peraturan yang berlaku yang berlaku seperti bekerja selama 8 jam/hari.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Usia, Lama Kerja, Masa Kerja

Kepustakaan : 11 Jurnal

ANALYSIS OF FACTORS AFFECTING WORK FATIGUE ON FURNITURE WORKERS IN CIGASONG DISTRICT IN 2021

Elgha Rikenitami¹, Bibit Nasrokhatun Diniah², Icca Stella Amalia²

¹Student Of Public Health Study Program, ²lecturer Of Public Health Study Program

Email : elgharikenitamii@gmail.com

ABSTRACT

Background : Fatigue is a condition in which the body runs out of energy due to excessive activities. Factors causing fatigue include Internal factors, among others (Age) and external factors, among others (Long Work and Work Period). The purpose of this study is to determine the factors that affect work fatigue in furniture workers in Cigasong District in 2021. The benefits of this research can identify and analyze health problems in workers, especially fatigue at work.

Research method: analytic survey with cross sectional approach. This research was conducted on 3 and 4 August 2021 with 43 workers spread over 10 villages in Cigasong District. The independent variables are age, length of work and years of service and the dependent variable is work fatigue. The instrument used is a questionnaire sheet. Data collection was carried out by interviewing and observing every furniture home industry in Cigasong District. Analysis of research data using the chi-square test method.

Results : The description of the age of the furniture workers with the majority of productive age workers working with a percentage of 70%, working hours > 8 hours for furniture workers with a percentage of 70%, working period of furniture workers > 5 years with a percentage of 71%, work fatigue in the majority of furniture workers included into severe fatigue with a percentage of 54%. The relationship between age and work fatigue has a p value of 0.00. The length of work with work fatigue got a p value of 0.00. The period of work with work fatigue got a p value of 0.020.

Conclusion: From the results of the study, it can be concluded that age, length of work and gender affect work fatigue on furniture workers in Cigasong District in 2021.

Suggestion: The owner enforces the workers to work in accordance with the applicable provisions/ regulations namely working for 8 hours/ day.

Keywords: Work Fatigue, Age, Length of Work, Working Period

Literature: 11 Journal

PENDAHULUAN

Kelelahan adalah kondisi dimana tubuh mengalami kehabisan energi karena perpanjangan kerja yang dilakukan(1). Gejala kelelahan yang dirasakan pekerja antara lain seperti lesu, sakit kepala, kaku pada bahu, nyeri pada punggung, sering menguap, mudah mengantuk, pusing, sulit berpikir, kurang berkonsentrasi, kurang waspada, persepsi yang buruk dan lambat, kaku, canggung dalam gerakan, gairah bekerja kurang, tidak seimbang dalam berdiri, tremor pada anggota badan, tidak dapat mengontrol sikap, dan menurunnya kesehatan jasmani dan rohani.

Kelelahan kerja merupakan fenomena yang kompleks yang disebabkan oleh faktor biologi pada proses kerja serta dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal (2). Kelelahan kerja merupakan salah satu faktor penurunan kinerja yang dapat menambah tingkat kesalahan dalam bekerja. Kelelahan kerja yang tidak diatasi dapat menimbulkan berbagai permasalahan kerja yang fatal sehingga mempengaruhi pekerjaan yang dilakukan (3).

Organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) mempunyai model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020, yang memperkirakan gangguan psikis pada pekerja seperti perasaan lelah yang begitu berat dan berujung pada depresi dapat 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 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 (4).

Menurut *International Labour Organization* (ILO), 2,78 juta pekerja meninggal setiap tahun karena kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.

menyatakan sekitar 2,4 juta (86,3%) dari kematian dikarenakan penyakit akibat kerja, sementara 380.000 (13,7%) dikarenakan kecelakaan kerja. *Health and safety authority* di Irlandia menjelaskan bahwa kelelahan dapat meningkatkan risiko cedera yang dapat menyebabkan kecelakaan dan kesalahan pada pekerja. Thailand adalah salah satu dari lima negara teratas dengan catatan keselamatan jalan terburuk di dunia dan kelelahan merupakan salah satu penyebabnya(5).

Karakteristik individu yang berbeda-beda dari masing-masing pekerja seperti jenis kelamin, usia dan kondisi fisik pekerja serta karakteristik pekerjaan seperti beban kerja, masa kerja serta durasi pekerjaan memungkinkan terjadinya kelelahan kerja pada tingkat kelelahan yang berbeda-beda. Risiko kelelahan kerja ini terjadi akibat berbagai faktor, antara lain posisi kerja duduk dan statis dalam waktu lama, gerakan berulang selama bekerja, perbandingan waktu kerja dan waktu istirahat yang tidak seimbang serta pengambilan beban kerja yang ditentukan berdasarkan kemauan individu pekerja(6).

Usaha dibidang *home industry* mebel merupakan salah satu usaha yang bergerak dibidang kayu dengan milik perseorangan. Setelah melakukan studi pendahuluan yang dilakukan melalui observasi serta wawancara, usaha mebel di Kecamatan Cigasong sebanyak 21 usaha mebel yang bergerak dibidang industri kayu yang tersebar di masing-masing Desa di kecamatan Cigasong.

Setiap usaha *home industry* mebel memiliki pekerja mebel masing-masing sebanyak 2 pekerja. Pekerja mebel di Kecamatan Cigasong yang dilakukan untuk studi pendahuluan adalah sebanyak 12 orang pekerja mebel dari tempat usaha mebel berbeda-beda yang tersebar di Desa Tenjolayar Kecamatan Cigasong. Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara yang dilaksanakan disalah satu desa yang berada di Kecamatan Cigasong, 7 (58,3%) dari 12 pekerja mebel mengalami tingkat

kelelahan ringan dan 5 (41,7%) pekerja mebel lainnya mengalami tingkat kelelahan tinggi.

BAHAN DAN METODE

Jenis Penelitian Ini adalah *Survey Analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional*. metode pendekatan *cross sectional* dalam penelitian ini bermaksud untuk menganalisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pekerja Mebel Di Kecamatan Cigasong Tahun 2021.

Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini adalah Sampling Jenuh, Suatu teknik penentuan sampel jika semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering sekali dilakukan jika jumlah populasi relatif kecil atau sedikit, yaitu kurang dari 30 orang, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian adalah Sampling Jenuh, Suatu teknik penentuan sampel jika semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering sekali dilakukan jika jumlah populasi relatif kecil atau sedikit, yaitu kurang dari 30 orang, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian(7). Seluruh sampel dalam penelitian ini adalah 43 responden.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data untuk variabel terikat maupun bebas yaitu dengan menggunakan kuesioner atau angket. Pengolahan data merupakan salah satu rangkaian dari penelitian setelah dilakukan pengumpulan data. Data mentah akan diolah sedemikian rupa sehingga menjadi sebuah informasi yang dapat digunakan untuk menjawab tujuan peneliti (8).

Penelitian ini menggunakan uji *chi-square*. penelitian ini untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja. Tujuan analisis bivariat dalam penelitian ini adalah mengetahui antara hubungan faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja pada pekerja mebel di Kecamatan Cigasong Tahun 2021 dengan melihat tabulasi silang dengan *chi-square*., yang dapat diketahui

korelasi antara variabel bebas dan terikat dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ maka ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, jika nilai tingkat kemaknaan $\alpha \geq 0,05$ maka tidak ada hubungan. Lokasi dan penelitian Penelitian ini akan dilaksanakan di seluruh *home industry* mebel yang tersebar di Kecamatan Cigasong Tahun 2021.

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Usia, Lama Kerja, Masa Kerja Dan Kelelahan Kerja

| Variabel | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-------------------------|---------------|----------------|
| Usia | | |
| Tidak Produktif (46-65) | 13 | 30 |
| Produktif (26-45) | 30 | 70 |
| Lama Kerja | | |
| > 8 Jam | 30 | 70 |
| 8 Jam | 13 | 30 |
| Masa Kerja | | |
| ≥ 5 Tahun | 31 | 71 |
| < 5 Tahun | 12 | 28 |
| Kelelahan Kerja | | |
| Berat (76-120) | 23 | 54 |
| Ringan (30-75) | 20 | 46 |

HASIL

Hasil penelitian dan pembahasan pada bab ini menjelaskan tentang Gambaran Usia, Lama Kerja, Masa Kerja dan Kelelahan Kerja Pada Pekerja mebel di Kecamatan Cigasong Tahun 2021.

Dari tabel diatas disimpulkan bahwa mayoritas pekerja mebel berusia produktif bekerja dengan rentan usia 26-45 Tahun yaitu 30 responden dengan persentase 70%, mayoritas pekerja bekerja dengan lama kerja > 8 Jam yaitu 30 responden dengan persentase 70%, mayoritas pekerja sudah bekerja ≥ 5 Tahun sebagai pekerja mebel yaitu 32 responden dengan persentase 71% dan mayoritas pekerja mengalami tingkat kelelahan dalam

kategori yaitu 23 responden dengan persentase 54 %.

Sedangkan untuk hasil bivariat disajikan dalam tabel Analisis Faktor-

Tabel 1.2 Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pekerja Mebel Di Kecamatan Cigasong Tahun 2021

| Variabel | Kelelahan Kerja Kerja | | | | Total | | P Value | OR |
|-------------------------|-----------------------|------|--------|------|-------|-----|---------|--------|
| | Berat | | Ringan | | N | % | | |
| | n | % | n | % | | | | |
| Usia | | | | | | | | |
| Tidak Produktif (46-65) | 13 | 100 | 0 | 0 | 13 | 100 | 0,00 | 3,000 |
| Produktif (26-45) | 10 | 33,3 | 20 | 66,7 | 30 | 100 | | |
| Lama Kerja | | | | | | | | |
| > 8 Jam | 22 | 73,3 | 8 | 26,7 | 30 | 100 | 0,00 | 33,000 |
| < 8 Jam | 1 | 26,7 | 12 | 92,3 | 13 | 100 | | |
| Masa Kerja | | | | | | | | |
| ≥ 5Tahun | 20 | 64,5 | 11 | 35,5 | 31 | 100 | 0,020 | 5,455 |
| < 5 Tahun | 3 | 25 | 9 | 75 | 12 | 100 | | |

Dari tabel diatas diketahui bahwa pada responden yang dengan usia produktif bekerja antar usia 26-45 tahun mengalami tingkat kelelahan ringan dengan persentase 67% dan pada responden yang dengan usia tidak produktif bekerja antar usia 46-65 tahun mengalami tingkat kelelahan berat dengan persentase 100%. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *Chi-Square* didapat nilai p 0,00 atau $p < 0,05$ jika dibandingkan dengan nilai α (0,05) berarti nilai p lebih kecil dari nilai α atau dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja mebel di Kecamatan Cigasong Tahun 2021. Pekerja mebel yang memiliki tingkat kelelahan kerja berdasarkan usia dengan risiko 3 kali lipat dengan rentang/selang kepercayaan 1,809-4,976 kali untuk mengalami kelelahan kerja karena nilai $OR > 1$.

Dari hasil tabel diketahui bahwa pada responden yang dengan lama kerja >8 jam

Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pekerja Mebel di Kecamatan Cigasong Tahun 2021, yaitu :

mengalami tingkat kelelahan berat dengan persentase 73% dan pada responden yang dengan lama kerja 8 jam mengalami tingkat kelelahan ringan dengan persentase 92%. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *Chi-Square* didapat nilai p 0,00 atau $p < 0,05$ jika dibandingkan dengan nilai α (0,05) berarti nilai p lebih kecil dari nilai α atau dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara lama kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja mebel di Kecamatan Cigasong Tahun 2021. Pekerja mebel yang memiliki tingkat kelelahan kerja berdasarkan lama kerja dengan risiko 33 kali lipat dengan rentang/selang kepercayaan 3,676-296,229 kali untuk mengalami kelelahan kerja karena nilai $OR > 1$.

Dari hasil tabel diketahui bahwa pada responden yang dengan masa kerja ≥ 5 tahun mengalami tingkat kelelahan berat dengan persentase 65 % dan pada responden yang dengan masa kerja < 5 tahun mengalami tingkat kelelahan ringan

dengan persentase 75%. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *Chi-Square* didapat nilai p 0,020 atau $p < 0,05$, berarti nilai p lebih kecil dari nilai *alpha* atau dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dengan tingkat kelelahan kerja. Pekerja mebel yang memiliki tingkat kelelahan kerja berdasarkan masa kerja dengan risiko 5 kali lipat dengan rentang/selang kepercayaan 1,218-24,434 kali untuk mengalami kelelahan kerja karena nilai $OR > 1$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa pada responden yang dengan usia produktif bekerja antar usia 26-45 tahun mengalami tingkat kelelahan ringan dengan persentase 67% dan pada responden yang dengan usia tidak produktif bekerja antar usia 46-65 tahun mengalami tingkat kelelahan berat dengan persentase 100%. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *Chi-Square* didapat nilai p 0,00 atau $p < 0,05$ jika dibandingkan dengan nilai *alpha* (0,05) berarti nilai p lebih kecil dari nilai *alpha* atau dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja mebel di Kecamatan Cigasong Tahun 2021. Nilai *Odd Ratio*= 3,000 atau > 1 (95% CI 1,809-4,976) yang menunjukkan bahwa pekerja mebel yang berusia tidak produktif (46-65 Tahun) memiliki risiko 3 kali lipat terkena kelelahan kerja dalam kategori berat daripada pekerja yang berusia produktif (26-45 Tahun). Mayoritas pekerja bekerja di usia produktif adalah karena pada saat ini mencari pekerjaan sulit, dengan latar belakang pendidikan yang tidak memenuhi syarat untuk bekerja di beberapa tempat menjadi pekerja mebel adalah pilihan yang dilakukan. Dengan beban kerja yang terdapat di setiap pekerjaan usia pun mempengaruhi kelelahan kerja yang dirasakan oleh pekerja.

Penelitian ini selaras dengan (9) tentang “Hubungan Postur Kerja Dengan Kejadian Kelelahan Otot Punggung Pada Pekerja

Mebel Bagian Pengamplasan di PT. X Jepara Berdasarkan tabel 5, uji statistik antara variabel usia dengan variabel kelelahan otot punggung menggunakan uji *correlate bivariate Pearson* dan diperoleh nilai $p=0,013$ ($p > 0,05$) yang artinya ada hubungan antara usia dengan kelelahan otot punggung. Sementara nilai r sebesar -0,348 menunjukkan kekuatan hubungan yang dimiliki lemah.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada responden yang dengan lama kerja > 8 jam mengalami tingkat kelelahan berat dengan persentase 73% dan pada responden yang dengan lama kerja 8 jam mengalami tingkat kelelahan ringan dengan persentase 92%. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *Fisher* didapat nilai p 0,00 atau $p < 0,05$ jika dibandingkan dengan nilai *alpha* (0,05) berarti nilai p lebih kecil dari nilai *alpha* atau dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara lama kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja mebel di Kecamatan Cigasong Tahun 2021. Nilai *Odd Ratio*= 33,000 atau > 1 (95% CI 3,676-296,229) yang menunjukkan bahwa pekerja mebel dengan lama kerja > 8 Jam memiliki risiko 33 kali lipat terkena kelelahan kerja dalam kategori berat daripada pekerja mebel dengan lama kerja < 8 Jam. Banyak *Home Industry* mebel yang masih belum menerapkan bekerja 8 jam perhari sesuai dengan peraturan yang berlaku dikarenakan kurangnya edukasi kepada pemilik terkait penerapan lama kerja sehingga mereka bekerja tidak sesuai dengan peraturan yang berlaku. Karena lama kerja di setiap tempat kerja itu ditentukan oleh pemilik tapi ini harus disesuaikan dengan peraturan yang berlaku.

Penelitian ini selaras dengan (10) tentang “Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pekerja Mebel Di Kecamatan Manggala Kota Makassar”. Diketahui bahwa adanya hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja mebel dengan p value 0,002 Lama kerja atau durasi

kerja merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kelelahan kerja, berdasarkan data responden yang didapatkan yaitu terdapat 3 pekerja mebel (10%) yang memenuhi syarat lama kerja setiap hari yaitu bekerja tepat 8 jam dan sebanyak 27 pekerja (90%) yang tidak memenuhi syarat lama kerja perhari yaitu > 8 jam. Adapun lama kerja pada setiap industri yaitu dimulai pada pukul 07.00 – 17.00 WITA tergantung dari banyaknya pesanan yang didapatkan. Maka dari itu, pekerja mebel mendapatkan waktu lembur dan hal tersebut mungkin dikarenakan pekerja dalam kondisi tubuh yang kurang sehat. Jadi, pekerja mebel harus memanfaatkan waktu istirahat seoptimal mungkin agar kelelahan kerja yang dirasakan dapat berkurang.

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa pada responden yang dengan masa kerja ≥ 5 tahun mengalami tingkat kelelahan berat dengan persentase 65,5 % dan pada responden yang dengan masa kerja < 5 tahun mengalami tingkat kelelahan ringan dengan persentase 75%. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *Fisher* didapat nilai p 0,020 atau $p < 0,05$, berarti nilai p lebih kecil dari nilai α atau dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dengan tingkat kelelahan kerja. Nilai *Odds Ratio* = 5,455 atau > 1 (95% CI 1,218-24,434) yang menunjukkan bahwa pekerja mebel dengan masa kerja ≥ 5 Tahun memiliki risiko 5 kali lipat terkena kelelahan kerja dalam kategori berat daripada pekerja mebel dengan masa kerja > 5 Tahun. Para pekerja mebel yang sudah bekerja lebih dari 5 Tahun beralasan karena pekerjaan sudah dimulai pada saat muda, melanjutkan bisnis keluarga, tidak ada pilihan pekerjaan lain, sudah terlalu nyaman dengan pekerjaan sebagai pekerja mebel.

Penelitian ini selaras dengan (11) tentang “Penyebab Kelelahan Kerja Pada Pekerja Mebel”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyebab dari kelelahan kerja pada pekerja mebel.

Diketahui bahwa ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja dengan p value 0,018 ($< 0,05$). Responden dengan masa kerja >5 tahun memiliki persentase 55 % dan < 5 Tahun memiliki persentase 45%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan : Terdapat Hubungan Usia Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Mebel Di Kecamatan Cigasong Tahun 2021 dengan nilai p 0,00 (nilai p value $< 0,05$), dengan nilai OR=3,000 dan nilai 95% (1,809-4,976).

Terdapat Hubungan Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Mebel Di Kecamatan Cigasong Tahun 2021 dengan nilai p 0,00 (nilai p value $< 0,05$) dengan nilai OR=33,000 dan nilai 95% (3,676-296,229).

Terdapat Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Mebel Di Kecamatan Cigasong Tahun 2021 dengan nilai p 0,020 (nilai p value $< 0,05$) dengan nilai OR=5,455 dan nilai 95% (1,218-24,434).

SARAN

Pekerja mebel menjaga pola hidup yang baik termasuk pola makan, istirahat dan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh. Karena tuntutan pekerjaan dengan beban kerja yang berat, lama kerja yang belum sesuai dengan peraturan, walaupun dengan kondisi mayoritas usia dengan kategori produktif bekerja. Tetapi menjaga ketahanan imunitas tubuh khususnya dalam kondisi pandemi adalah hal yang paling penting dalam kesehatan pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mulyadi, M., & Arminah, N. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pekerja Mebel Di Kecamatan Manggala Kota Makassar. *Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika Dan Masyarakat*, 18(2), 184.

2. Chavalitsakulchai, P. Dan Shahnava, H. (1993). Musculoskeletal Discomfort and Feeling of Fatigue Among Female Professional Workers: The Need for Ergonomics Consideration. *Journal of Human Ergology*, 20: 257-264.
3. Di, M., Bitung, P., Elia, K. P., Josephus, J., & Tucunan, A. T. (2016). Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dan Masa Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat Di Pelabuhan Bitung Tahun 2015. *Pharmacon*, 5(2), 107–113.
4. Medianto, D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (Tkbm) Di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1–47
5. Sabaruddin, E. E., & Abdillah, Z. (2020). Hubungan Asupan Energi, Beban Kerja Fisik, Dan Faktor Lain Dengan Kelelahan Kerja Perawat. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 107–117.
6. Kusgiyanto, W., Suroto, & Ekawati. (2017). Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 413–423.
7. Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Ikapi.
8. Heriana, C. (2015). Manajemen Pengolahan Data Kesehatan. Pt. Refika Aditama.
9. Ismiarni, H., Widjasena, B., & Jaswanti, S. (2017). Hubungan Postur Kerja Dengan Kejadian Kelelahan Otot Punggung Pada Pekerja Mebel Bagian Pengampelasan di PT. X Jepara 2017.
10. Mulyadi, M., & Arminah, N. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pekerja Mebel Di Kecamatan Manggala Kota Makassar. *Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika Dan Masyarakat*, 18(2), 184.
11. Setyowati, D. L., Shaluhiah, Z., & Widjasena, B. (2016). Penyebab Kelelahan Kerja Pada Pekerja Mebel. *Kesmas: National Public Health Journal*, 8(8), 386.