

HUBUNGAN FAKTOR INDIVIDU DAN PEKERJAAN TERHADAP KELELAHAN PEKERJA KEDAI KOPI DI KECAMATAN DENPASAR BARAT

Alifa Anisa Putri¹, Adi Saputra^{1*}

¹Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
Jalan P.B. Sudirman, Kec. Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali 80234

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan suatu kondisi tubuh menjadi lemah secara fisik dan motivasi. Kondisi kelelahan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor individu dan pekerjaan. Selain dianggap sebagai kebutuhan pokok, makanan dan minuman saat ini juga menjadi sebuah tren yang harus diikuti. Munculnya tren kedai kopi membuat peluang lapangan pekerjaan di bidang tersebut meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian kelelahan kerja pada pekerja kedai kopi yang ditinjau dari karakteristik individu dan faktor pekerjaan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian yaitu sebanyak 66 pekerja kedai kopi. Analisis data yang dilakukan meliputi analisis univariat dan bivariat dengan uji *simple logistic regression*. Hasil analisis menunjukkan faktor individu yang berhubungan dengan kelelahan pekerja kedai kopi di Kecamatan Denpasar Barat adalah jenis kelamin (OR=6,5; 95% CI=1,85-22,7; p=0,003). Sedangkan, tidak ada faktor pekerjaan yang berhubungan dengan kelelahan pekerja kedai kopi di Kecamatan Denpasar Barat. Disarankan agar pekerja kedai kopi memperhatikan asupan gizi dan melakukan peregangan di sela-sela pekerjaan untuk mengurangi risiko kelelahan kerja.

Kata Kunci: kelelahan kerja, pekerja kedai kopi, faktor individu, faktor pekerjaan

ABSTRACT

Occupational fatigue is a condition where the body becomes weak physically and motivationally. Fatigue conditions can be influenced by various factors, such as individual and occupational factors. Apart from being considered a basic need, food and beverages are now also a trend that must be followed. The emergence of the coffee shop trend has increased job opportunities in this field. This study aims to determine the relationship between the factors that influence the incidence of occupational fatigue in coffee shop workers in terms of individual characteristics and occupational factors. This study is a quantitative study with a cross-sectional design. The research sample is 66 coffee shop workers. Data analysis performed included univariate and bivariate analysis with simple logistic regression tests. The results of the analysis show that the individual factor associated with coffee shop workers fatigue in West Denpasar District is gender (OR=6,5; 95% CI=1,85-22,7; p=0,003). Meanwhile, there are no work factors related to the fatigue of coffee shop workers in West Denpasar District. It is recommended that coffee shop workers pay attention to nutritional intake and stretch in between jobs to reduce the risk of work fatigue.

Keywords: occupational fatigue, coffee shop workers, individual factors, occupational factors

PENDAHULUAN

Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan aset utama yang perlu dilindungi oleh organisasi maupun perusahaan. Tenaga kerja selayaknya mendapatkan perhatian khusus agar mampu memberikan kontribusi positif, meningkatkan produktivitas, serta memaksimalkan laju pertumbuhan ekonomi perusahaan (N. Wahyuni et al., 2018). Menurut Undang-Undang No. 1 e-mail korespondensi : adisaputra.fis@unud.ac.id

Tahun 1970, setiap tenaga kerja berhak untuk mendapatkan perlindungan serta memperoleh jaminan terhadap Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) selama bekerja. Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan upaya dalam mencegah timbulnya kejadian bahaya (*hazard*) dan risiko (*risk*) dari suatu pekerjaan (Putera & Harini, 2017). Tujuan adanya Keselamatan dan Kesehatan Kerja

(K3) adalah untuk menempatkan tenaga kerja dalam posisi kerja yang selamat, sehat, dan aman pada proses kerja yang dilakukan.

Dewasa ini, berbagai jenis makanan dan minuman semakin berinovasi. Sehingga, memicu munculnya berbagai konsep bisnis baru dengan penataan tempat menarik. Salah satu usaha yang tengah populer di kalangan anak muda adalah kedai kopi (Alfirahmi, 2019). Kedai kopi seringkali dijadikan tempat berkumpul dan telah menjadi gaya hidup anak muda (Adhi & Yunus, 2022). Munculnya tren kedai kopi pun membuat peluang lapangan kerja di industri tersebut meningkat.

Kelelahan kerja merupakan gejala gangguan kesehatan yang seringkali timbul akibat pekerjaan (Verawati, 2016). Kelelahan kerja merupakan situasi yang ditandai dengan melemahnya kegiatan, motivasi, dan fisik dalam melakukan pekerjaan (Maharja, 2015). Kelelahan kerja menjadi suatu persoalan khusus karena dapat menyebabkan hilangnya kecakapan kerja, penurunan kondisi kesehatan yang berakibat pada kecelakaan kerja, hingga menurunnya produktivitas (Verawati, 2016). Hasil penelitian Sihombing et al. (2022) yang meneliti terkait hubungan durasi kerja terhadap tingkat kelelahan karyawan rumah makan menyebutkan bahwa 48 pekerja (85,7%) merasakan kelelahan dan 6 pekerja (10,7%) merasakan sangat kelelahan bekerja di rumah makan dengan durasi kerja >7 jam. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada karyawan kedai kopi di Jakarta Pusat menyebutkan bahwa karyawan mengalami gangguan

kesehatan non fisik, seperti merasakan tekanan dalam bekerja, stres kerja, dan beban kerja berat. Faktor penyebab kelelahan kerja diklasifikasikan menjadi 2 (dua) aspek, yakni faktor internal (karakteristik individu) dan faktor eksternal (lingkungan kerja dan pekerjaan) (Safira et al., 2020). Karakteristik individu yang berpengaruh terhadap kelelahan kerja yaitu usia, jenis kelamin, status gizi, dan kualitas tidur. Faktor pekerjaan yang mempengaruhi kelelahan kerja yaitu durasi kerja, shift kerja, dan beban kerja.

Pekerja kedai kopi memiliki potensi terhadap kejadian kelelahan kerja, baik karena faktor individu maupun faktor pekerjaan. Oleh karena itu, perlu untuk dilakukan penelitian agar kejadian kelelahan kerja dapat diminimalisir.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja kedai kopi di Kecamatan Denpasar Barat berjumlah 66 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* berdasarkan ciri khusus anggota populasi, yaitu kedai kopi berskala kecil untuk mempermudah izin penelitian. Data penelitian bersumber dari data primer yang dikumpulkan secara langsung menggunakan kuesioner, instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, dan *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) untuk mengukur kelelahan kerja. Pengumpulan data dilakukan pada kedai kopi yang bersedia untuk berpartisipasi

dalam penelitian. Pengisian kuesioner akan dilakukan secara mandiri oleh responden. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi dan proporsi dari masing-masing variabel yang diteliti, seperti variabel usia, jenis kelamin, status gizi, kualitas tidur, durasi kerja, shift kerja, beban kerja, dan kelelahan kerja. Sedangkan, analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan terikat menggunakan uji statistik *simple logistic regression*. Penelitian ini telah dinyatakan laik etik berdasarkan Surat Keterangan Kelainan Etik Nomor: 1100/UN14.2.2.VII.14/LT/2023 tanggal 27 April 2023.

HASIL

Tabel 1. Deskripsi Frekuensi Faktor Individu Responden

Variabel	Total Sampel	
	(n)	(%)
Usia		
≤ 20 tahun	35	53,03
21 – 25 tahun	24	36,36
≥ 26 tahun	7	10,61
Jenis Kelamin		
Laki-laki	44	66,67
Perempuan	22	33,33
Status Gizi		
Normal	42	63,64
Sangat Kurus	4	6,06
Kurus	4	6,06
Overweight	6	9,09
Obese	10	15,15
Kualitas Tidur		
Baik	15	22,73

e-mail korespondensi : adisaputra.fis@unud.ac.id

Buruk	51	77,27
-------	----	-------

Berdasarkan tabel diketahui bahwa usia pekerja kedai kopi diklasifikasikan menjadi 3 (tiga) kategori yaitu usia ≤ 20 tahun yakni sebanyak 35 orang (53,03%) yang selanjutnya diikuti oleh usia 21 – 25 tahun sebanyak 24 orang (36,36%), dan ≥ 26 tahun sebanyak 7 orang (10,61%).

Berdasarkan jenis kelamin responden, diketahui jenis kelamin yang dominan adalah laki-laki. Responden laki-laki yaitu sebanyak 44 orang (66,67%) dan perempuan 22 orang (33,33%).

Variabel Indeks Massa Tubuh (IMT) diklasifikasikan menjadi 5 (lima) kategori yaitu kategori normal sebanyak 42 orang (63,64%), sangat kurus sebanyak 4 orang (6,06%), kurus (6,06%), overweight sebanyak 6 orang (9,09%), dan obese sebanyak 10 orang (15,15%).

Variabel kualitas tidur didominasi oleh kualitas tidur kategori buruk sebanyak 51 orang (77,27%), sedangkan kualitas tidur kategori baik sebanyak 15 orang (22,73%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Faktor Pekerjaan Responden

Variabel	Total Sampel	
	(n)	(%)
Shift Kerja		
Malam	40	60,61
Pagi	26	39,39
Durasi Kerja		
≤ 40 jam/minggu	12	18,18
≥ 40 jam/minggu	54	81,82
Beban Kerja		
Tidak terjadi kelelahan	66	100

Berdasarkan tabel diketahui bahwa pekerja shift malam yakni sebanyak 40 orang (60,61%) dan shift pagi sebanyak 26 orang (39,39%). Ditinjau dari variabel durasi kerja, pekerja yang bekerja dengan durasi ≥ 40 jam/minggu lebih mendominasi yakni sebanyak 54 orang (81,82%) sedangkan ≥ 40 jam/minggu yakni 12 orang (18,18%). Kemudian, untuk variabel beban kerja menunjukkan bahwa pekerja secara keseluruhan tidak mengalami kelelahan yaitu sebanyak 66 orang (100%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelelahan Pekerja Kedai Kopi

Variabel	Total Sampel	
	(n)	(%)
Kelelahan Ringan	51	77,27
Kelelahan Berat	15	22,73

Berdasarkan tabel diketahui bahwa pekerja dengan kelelahan ringan adalah sebanyak 51 orang (77,27%) dan kelelahan berat adalah sebanyak 15 orang (22,73%).

Tabel 4. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Faktor Individu dan Pekerjaan terhadap Kelelahan Pekerja Kedai Kopi di Kecamatan Denpasar Barat

Variabel (n=66)	Kelelahan Kerja		OR	95%CI	p value
	Ringan	Berat			
	n (%)	n (%)			
Umur					
≤ 20 tahun	24 (68,57)	11 (31,43)	Reff		
21 – 25 tahun	21 (87,50)	3 (12,50)	0,31	0,07-1,26	0,10
≥ 26 tahun	6 (85,71)	1 (14,29)	0,36	0,03-3,39	0,37
Jenis Kelamin					
Laki-laki	39 (88,64)	5 (11,36)	Reff		
Perempuan	12 (54,55)	10 (45,45)	6,5	1,85-22,7	0,003*
Indeks Massa Tubuh					
Normal	31 (73,81)	11 (26,19)	Reff		

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 4, diketahui bahwa terdapat satu variabel yang memiliki hubungan signifikan secara statistik dengan kelelahan kerja ($p < 0,05$) yaitu jenis kelamin. Sedangkan variabel yang tidak memiliki hubungan signifikan secara statistik dengan kelelahan kerja ($p > 0,05$) yaitu usia, indeks massa tubuh, kualitas tidur, durasi tidur, shift kerja, dan beban kerja.

Berdasarkan analisis bivariat dengan uji *simple logistic regression*, variabel jenis kelamin memiliki hubungan yang signifikan secara statistik terhadap kelelahan kerja. Dibandingkan dengan laki-laki, perempuan meningkatkan peluang 6,5 kali untuk merasakan kelelahan berat daripada kelelahan rendah (OR=6,5; 95% CI=1,85-22,7; $p=0,003$).

Sangat Kurus	4 (100,00)	0 (0,00)	1,00		
Kurus	3 (75,00)	1 (25,00)	0,93	0,08-10,00	0,95
Overweight	5 (83,33)	1 (16,67)	0,56	0,05-5,37	0,61
Obese	8 (80,00)	2 (20,00)	0,70	0,12-3,83	0,68
Kualitas Tidur					
Baik	15 (100,00)	0 (0,00)	1,00		
Buruk	36 (70,59)	15 (29,41)	1,00		
Shift Kerja					
Pagi	18 (69,23)	8 (30,77)	Reff		
Malam	33 (82,50)	7 (17,50)	0,47	0,14-1,53	0,21
Durasi Kerja					
≤ 40 jam/minggu	7 (58,33)	5 (41,67)	Reff		
≥ 40 jam/minggu	44 (81,48)	10 (18,52)	0,31	0,08-1,21	0,09
Beban Kerja					
Tidak Terjadi	51 (77,27)	15 (22,73)	1,00		
Kelelahan					

*) Terdapat hubungan signifikan secara spesifik ($p < 0,05$)

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik faktor individu responden yang diukur dalam penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, status gizi, dan kualitas tidur. Berdasarkan karakteristik usia, usia termuda yaitu 18 tahun dan tertua adalah 29 tahun, dengan rata-rata umur yaitu 21 tahun. Pada tabel 1 terlihat bahwa usia responden paling banyak berada pada usia ≤ 20 tahun sebanyak 35 orang (53,03%). Menurut Sasongko (2013) dalam Abdullah (2022) menyatakan bahwa tenaga kerja usia muda cenderung lebih mudah mendapatkan pekerjaan karena dianggap memiliki fisik yang kuat serta tingkat produktivitas yang tinggi.

Jenis kelamin yang dominan pada penelitian ini adalah pekerja laki-laki yakni sebanyak 44 orang (66,67%). Menurut Herawati (2013) dalam Abdullah (2022)

menyatakan bahwa produktivitas perempuan lebih rendah, dikarenakan kondisi fisik perempuan yang kurang kuat, lebih mementingkan perasaan, dan hari kerja yang terpotong izin cuti melahirkan.

Status gizi yang dominan pada penelitian ini adalah status gizi normal yaitu sebanyak 41 orang (62,12%). Hasil penelitian serupa juga dinyatakan oleh Sari & Muniroh (2017) yang meneliti terkait pekerja produksi bahan makanan, status gizi dominan adalah status gizi normal sebanyak 18 orang (54,5%). Pada penelitian tersebut, status gizi berkaitan dengan tingkat kelelahan pekerja.

Kualitas tidur yang dominan pada penelitian ini yakni kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 51 orang (77,27%). Diketahui bahwa pekerja dengan kualitas tidur yang buruk dipengaruhi oleh durasi tidur pendek, mengalami gangguan tidur, dan terdapat masalah untuk dapat

berkonsentrasi selama bekerja (Wulandari, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa durasi kerja di kedai kopi melebihi ketentuan Undang-Undang. Sebanyak 54 orang (81,82%) bekerja dengan durasi kerja \geq 40 jam/minggu. Durasi kerja yang panjang justru tidak diikuti oleh kerja yang efisien, efektif, dan produktif. Suma'mur (2009) dalam Syaputra & Lestari (2019) pekerja yang lelah namun dipaksa untuk terus bekerja maka tingkat kelelahan akan semakin tinggi, mengganggu kelancaran bekerja, dan menimbulkan dampak buruk kesehatan.

Kelelahan merupakan keadaan mental dan fisik dalam kondisi kurang prima yang diakibatkan oleh aktivitas berkepanjangan, sehingga mengurangi kemampuan untuk bekerja secara aman dan efektif. Kelelahan kerja dapat berpengaruh terhadap menurunnya angka produktivitas kerja serta berdampak pada kesehatan pekerja (Mustofani, 2020). Umumnya, kelelahan dirasakan dari gejala yang ringan hingga perasaan yang sangat melelahkan (Apriliani et al., 2019).

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa pekerja dengan kelelahan ringan adalah sebanyak 51 orang (77,27%) dan kelelahan berat adalah sebanyak 15 orang (22,73%).

Hubungan Faktor Individu dengan Kelelahan Kerja

Hubungan Usia dengan Kelelahan Kerja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara usia dengan kelelahan kerja. Hasil penelitian

serupa juga dinyatakan oleh Ratnaningtyas et al. (2022) yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja. Hal tersebut dikarenakan baik usia muda atau tua sama-sama memiliki potensi kelelahan kerja yang dapat disebabkan oleh waktu istirahat yang kurang atau rasa stress yang muncul pada pekerjaan. Selain itu, usia tidak memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja dikarenakan adanya pengaruh lain seperti lama kerja yang dapat mempengaruhi kinerjanya dalam menyelesaikan pekerjaan (Wulandari, 2021).

Hubungan Jenis Kelamin dengan Kelelahan Kerja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja ($p=0,005$). Hal serupa juga disebutkan oleh penelitian Oksandi & Karbito (2020) pada perawat Kabupaten Lampung Selatan ($p=0,016$). Selain itu, hasil penelitian serupa juga didukung oleh penelitian Sasmita et al. (2023) pada perawat Rumah Sakit Sinar Husni yang juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja ($p=0,007$).

Perbedaan mendasar antara laki-laki dan perempuan adalah kekuatan otot tubuh. Kekuatan otot wanita cenderung lebih lemah dibandingkan otot laki-laki. Sehingga, akan mempengaruhi mekanisme tubuh dalam merasakan kelelahan. Selain itu, alasan lainnya yang menyebabkan perempuan lebih mudah lelah adalah karena adanya siklus haid yang

mempengaruhi kondisi fisik maupun psikisnya (Sasmita et al., 2023).

Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan zat gizi makanan. Apabila tubuh memperoleh tingkat kecukupan zat gizi optimal maka akan mempengaruhi fisik dan otak secara optimal, serta meningkatkan derajat kesehatan (Amin et al., 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara status gizi dengan kelelahan kerja. Hasil penelitian serupa juga sejalan pada penelitian yang dilakukan oleh Apriliani et al. (2019) pada petugas pemadam kebakaran Jakarta Selatan yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kelelahan kerja ($p=0,921$). Selain itu, hasil penelitian serupa juga didukung oleh penelitian Farha et al. (2022) pada karyawan PT. X yang juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja ($p=0,883$).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa para pekerja lebih banyak yang memiliki status gizi normal dengan kelelahan kategori sedang. Walaupun para pekerja tidak mendapatkan jatah makanan dari tempat kerja, mereka dibebaskan untuk membawa makanan (bekal) ataupun membeli makanan di sekitar tempat kerjanya. Para pekerja diwajibkan untuk sarapan pagi karena kegiatan rutin yang perlu dilakukan di pagi hari adalah

melakukan kalibrasi biji kopi. Selain itu, mereka juga diberikan kesempatan untuk makan camilan pada saat jam kerja dengan catatan tidak mengganggu pekerjaan. Menurut Suma'mur (2014) dalam Farha et al. (2022) pemberian sarapan serta kesempatan makan pada waktu istirahat berpengaruh terhadap meningkatnya produktivitas dan mengurangi kelelahan kerja.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja. Variabel kualitas tidur dengan kelelahan kerja tidak berhubungan dikarenakan adanya faktor kebiasaan pekerja. Pekerja yang terbiasa bekerja dengan jam tidur yang pendek tidak menjadikannya sebagai hambatan, tetapi menjadi proses rutinitasnya sehari-hari. Selain itu, pekerja kedai kopi juga terbiasa untuk mengonsumsi kafein selama bekerja. Alasannya adalah untuk menahan rasa kantuk khususnya pada shift malam hari. Kafein adalah salah satu penyebab farmakologik insomnia yang paling banyak dirasakan. Menurut Asdie (1999) dalam Mauliku et al. (2020) konsumsi kafein secara tidak langsung mampu mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Adapun faktor lainnya yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu akibat dari faktor lingkungan, seperti suhu, cahaya, dan kebisingan (Adeline Hutagalung et al., 2021). Menurut Kozier (2010) dalam Adeline Hutagalung et al. (2021) menyatakan bahwa lingkungan

menjadi salah satu faktor penentu cepat atau lambatnya tidur.

Hubungan Faktor Pekerjaan dengan Kelelahan Kerja

Hubungan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara shift kerja dengan kelelahan kerja. Hasil penelitian serupa juga sejalan pada penelitian yang dilakukan oleh Denggo et al. (2023) pada petugas pemadam kebakaran yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara shift kerja dengan kelelahan kerja ($p=0,441$). Selain itu, hasil penelitian serupa juga didukung oleh Turang et al. (2021) pada pekerja rumah makan yang juga menyatakan bahwa lebih dominan yaitu pekerja tidak mengalami kelelahan akibat shift kerja.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, diketahui bahwa tempat kerja masing-masing responden telah menerapkan sistem *rolling shift*, bukan shift permanen. Hal tersebut sesuai dengan pola shift yang telah disarankan (Irianti, 2017). Sehingga, dengan jadwal shift yang telah ditentukan tersebut maka pekerja akan lebih mampu untuk beradaptasi.

Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara beban kerja dengan kelelahan kerja. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adi & Suwondo (2013) pada pekerja

packing PT. X yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan kelelahan kerja ($p=0,244$). Hasil serupa juga dinyatakan oleh Ningsih & Nilamsari (2018) pada pekerja diplo lokomotif PT. Kereta Api Indonesia yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja ($p=0,903$).

Beban kerja tidak memiliki hubungan terhadap kelelahan kerja dikarenakan pekerja memiliki waktu istirahat yang cukup panjang sehingga pekerja dapat memulihkan tenaganya selama bekerja. Dengan adanya waktu istirahat yang cukup, menyebabkan otot-otot pada tubuh berelaksasi. Menurut Silaban (1998) dalam Adi & Suwondo (2013), manfaat lainnya dari penerapan waktu istirahat selama bekerja adalah dapat mengurangi kelelahan fisik serta mengurangi jumlah jam kerja (efisiensi kerja). Walaupun berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa durasi kerja ≥ 7 jam/hari, pekerja yang menikmati pekerjaannya dan diisi dengan bercanda bersama rekan kerja cenderung akan meningkatkan kerjasama tim sehingga pekerjaan menjadi lebih cepat selesai, yang menyebabkan beban kerja berkurang (Ningsih & Nilamsari, 2018).

Hubungan Durasi Kerja dengan Kelelahan Kerja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara beban kerja dengan kelelahan kerja. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh K. I. Sari & Paskarini (2023) pada perawat rumah sakit yang menunjukkan

bahwa tidak ada hubungan yang bermaksa antara durasi kerja dengan kelelahan kerja. Selain itu, hasil serupa juga disampaikan oleh I. Wahyuni & Dirdjo (2020) yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kelebihan waktu kerja dengan terjadinya kelelahan kerja. Hal tersebut dapat terjadi karena walaupun pekerja memiliki durasi kerja yang panjang, namun tetap diselingi dengan jam istirahat yang fleksibel apabila kedai kopi sedang tidak ramai pengunjung.

SIMPULAN

Proporsi kelelahan pekerja kedai kopi di Kecamatan Denpasar Barat paling banyak adalah kelelahan ringan yaitu 51 orang (77,27%) sedangkan kelelahan berat yaitu 15 orang (22,73%). Faktor individu yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja kedai kopi di Kecamatan Denpasar Barat yaitu jenis kelamin. Sedangkan, tidak ada faktor pekerjaan yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja kedai kopi di Kecamatan Denpasar Barat.

SARAN

Bagi pekerja kedai kopi diharapkan untuk memperhatikan asupan gizi selama bekerja agar terhindar dari status gizi tidak normal. Sehingga, mengurangi risiko kelelahan kerja. Serta, melakukan peregangan di sela-sela pekerjaan agar otot-otot tubuh melakukan relaksasi untuk mengurangi risiko kelelahan kerja.

Pihak manajemen diharapkan untuk lebih memperhatikan durasi kerja agar tidak melebihi aturan yang telah ditentukan serta mengurangi jam lembur

bagi pekerja sehingga pekerja dapat memiliki waktu untuk beristirahat.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel faktor lingkungan (kebisingan dan suhu) yang berpengaruh terhadap terjadinya kelelahan kerja. Serta, diharapkan dapat melakukan pengukuran dengan menggunakan instrumen kelelahan kerja lainnya, seperti *Flicker Fusion Test*, *Wiersma Bourdon Test*, Skala Pengukuran Kelelahan (SPK), serta Kuesioner Alat Ukur Pengukuran Kelelahan Kerja (KAUPK2) agar hasil yang didapatkan dapat lebih bervariasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas restu dan kelancarannya selama penelitian. Terima kasih kepada dosen pembimbing yang sudah membimbing dengan sepenuh hati sehingga penelitian ini dapat terselesaikan. Terima kasih kepada pihak kedai kopi yang telah berpartisipasi menjadi sampel penelitian. Selain itu, terima kasih juga kepada keluarga, teman, dan semua pihak yang terlibat atas dukungan dan sarannya selama penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, R. (2022). ANALISIS KARAKTERISTIK PENYERAPAN TENAGA KERJA PADA PERHOTELAN DI KOTA BAUBAU STUDI KASUS HOTEL BERBINTANG. *JIDE: Journal Of International*, 49–66. <https://azramedia-indonesia.azramediaindonesia.com/index.php/JIDE/article/view/115%0Ahtt>

- ps://azramedia-indonesia.azramediaindonesia.com/index.php/JIDE/article/download/115/97
- Adeline Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT SATU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKes HANG TUAH PEKANBARU. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>
- Adhi, R. W., & Yunus, U. (2022). The Meaning of Coffee for Barista in Speciality Coffee Shop in Indonesia. *Journal of Creative Communications*, 17(1), 108–118. <https://doi.org/10.1177/09732586211005880>
- Adi, D. P. G. S., & Suwondo, A. (2013). HUBUNGAN ANTARA IKLIM KERJA, ASUPAN GIZI SEBELUM BEKERJA, DAN BEBAN KERJA TERHADAP TINGKAT KELELAHAN PADA PEKERJA SHIFT PAGI BAGIAN PACKING PT.X, KABUPATEN KENDAL. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2).
- Alfirahmi. (2019). FENOMENA KOPI KEKINIAN DI ERA 4.0 Ditinjau dari Marketing 4.0 dan Teori Uses and Effect. *Jurnal Lugas*, 24(1), 24–32. <http://ojs.stiami.ac.id>
- Amin, M. D., Kawatu, P. A. T., & Amisi, M. D. (2019). Hubungan antara Umur dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Lapangan PT Pelabuhan Indonesia IV (Persero) Cabang Bitung. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 7(2), 113–117.
- Apriliani, Linda, O., & Astuti, N. H. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Petugas Pemadam Kebakaran di Suku Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan Jakarta Selatan. *ARKESMAS*, 4(1), 162–167.
- Denggo, M. R., Zul, A. A., Anggraini B, P., & Darise, D. S. (2023). Analisis Kelelahan Kerja pada Petugas Damkar di BPBD Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), 230–236. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Farha, S., Sefrina, L. R., & Elvandari, M. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan di PT. X. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(7), 368–373.
- Irianti, L. (2017). Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kelelahan dan Performansi Pengendali Kereta Api Indonesia. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 6(2), 79–92.
- Maharja, R. (2015). ANALISIS TINGKAT KELELAHAN KERJA BERDASARKAN BEBAN KERJA FISIK PERAWAT DI INSTALASI RAWAT INAP RSUD HAJI SURABAYA. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 93–102.
- Mauliku, N. E., Hidayat, A. A., & Susilowati. (2020). FAKTOR-FAKTOR

- YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA PERAWAT DI INSTALASI RAWAT INAP BAGIAN D3 RSUD CIBABAT TAHUN 2014. *Immanuel Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 34–41.
- Mustofani. (2020). HUBUNGAN FAKTOR INTERNAL DENGAN KELELAHAN SUBJEKTIF PEKERJA. *Maret 2020 Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)* 1, 4(1), 61–69.
- Ningsih, S. N. P., & Nilamsari, N. (2018). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN PADA PEKERJA DIPO LOKOMOTIF PT. KERETA API INDONESIA (PERSERO). *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 3(1), 69–82.
<https://doi.org/10.21111/jihoh.v3i1.2439>
- Oksandi, H. R., & Karbita, A. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di RSUD dr.H.BOB Bazar Kalianda Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 1(1), 1–7.
- Putera, R. I., & Harini, S. (2017). Pengaruh Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Terhadap Jumlah Penyakit Kerja Dan Jumlah Kecelakaan Kerja Karyawan Pada PT. Hanei Indonesia. *Jurnal Visionida*, 3(1), 42–53.
- Ratnaningtyas, T. O., Kasumawati, F., Damayanti, N., Faizal, D., & Indah, F. P. S. (2022). HUBUNGAN KARAKTERISTIK INDIVIDU DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PT. JAYA SEMANGGI ENJINIRING DI KABUPATEN BOGOR. *MAP Midwifery and Public Health Journal*, 2(1), 11–24.
- Safira, E. D., Pulungan, R. M., & Arbitera, C. (2020). Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Indonesia Power Unit Pembangkitan dan Jasa Pembangkitan (UPJP) Priok. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 265–271. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- 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 Nutr*, 275–281. <https://doi.org/10.2473/amnt.v1i4.2017.275-281>
- Sari, K. I., & Paskarini, I. (2023). Hubungan Antara Shift Kerja dan Durasi Kerja dengan Keluhan Kelelahan Pada Perawat di Rumah Sakit Daerah Balung Kabupaten Jember Tahun 2021. *PREVENTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 14(1), 47–55. <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>
- Sasmita, M., Asriwati, & Daryanto, E. (2023). Analisis Faktor Resiko Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Umum Sinar Husni Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 354–363.

- Sihombing, E. S. R., Pasaribu, R., Marbun, M., & Wahyu, T. (2022). Durasi Kerja dan Tingkat Kelelahan Karyawan Rumah Makan di Siantar Square, Pematangsiantar. *TRIK: Tunas-Tinas Riset Kesehatan*, 12(1), 90–95.
- Syaputra, B., & Lestari, W. P. (2019). Pengaruh Waktu Kerja terhadap Kelelahan pada Pekerja Konstruksi Proyek X di Jakarta Timur. *Binawan Student Journal*, 1(2), 103–107.
- Turang, A. A., Bawiling, N. S., & Toar, J. (2021). Gambaran Kelelahan Kerja Terhadap Para Karyawan Di Rumah Makan Bakso Campur Surabaya Kelurahan Matani Iii Tomohon Tengah Kota Tomohon Tahun 2020. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 149–158. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1181>
- Verawati, L. (2016). HUBUNGAN TINGKAT KELELAHAN SUBJEKTIF DENGAN PRODUKTIVITAS PADA TENAGA KERJA BAGIAN PENGEMASAN DI CV SUMBER BAROKAH. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 5(1), 51–60.
- Wahyuni, I., & Dirdjo, M. M. (2020). Hubungan Kelebihan Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja dan Kinerja pada Perawat di Ruang Perawatan Intensif RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Reserch*, 1(3), 1715–1724.
- Wahyuni, N., Suyadi, B., & Hartanto, W. (2018). PENGARUH KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3) TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN PADA PT. KUTAI TIMBER INDONESIA. *JURNAL PENDIDIKAN EKONOMI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi Dan Ilmu Sosial*, 12(1), 99. <https://doi.org/10.19184/jpe.v12i1.7593>
- Wulandari, R. S. (2021). Hubungan Status Gizi (IMT), Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di PT. Coca Cola Bottling Indonesia (Cikedokan Plant/Ckr-B). *Media Gizi Kesmas*, 11(1).
- Wulandari, R. S. (2022). Hubungan Status Gizi (IMT), Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di PT. Coca Cola Bottling Indonesia (Cikedokan Plant/Ckr-B). *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 246–256.

