



## ANALISIS TINGKAT KELELAHAN KERJA TERHADAP PRODUKTIVITAS KARYAWAN

Rizki Asih Gustara\*<sup>1</sup>, Aisah Amini<sup>2</sup>, Mayang Dwi Octavia<sup>3</sup>, Yeni Ayu Astuti<sup>4</sup>, Tri Niswati Utami<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

### INFO ARTIKEL

**\*\*Corresponding Author**

Email:

[rizkiasihgustara@gmail.com](mailto:rizkiasihgustara@gmail.com)

### ABSTRAK

Salah satu sistem pertahanan tubuh yaitu kelelahan memungkinkan tubuh untuk memulihkan diri setelah istirahat dan menghindari cedera tambahan. Kelelahan akibat bekerja terus menerus akan menyebabkan kesehatan karyawan menurun hingga menyebabkan kecelakaan kerja. Ada banyak elemen berbeda yang dapat menyebabkan kelelahan di tempat kerja, termasuk lingkungan kerja, faktor internal, faktor eksternal, faktor tempat kerja, dan masalah individu. Produktivitas dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu beban kerja, kapasitas kerja, dan beban tambahan akibat lingkungan kerja. Beban kerja biasanya berhubungan dengan beban fisik, mental maupun sosial yang mempengaruhi tenaga kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji bagaimana produktivitas karyawan dipengaruhi oleh tingkat kelelahan kerja. Menggunakan istilah kelelahan kerja dan produktivitas kerja, pencarian Google Scholar dilakukan untuk materi terkait. Menurut 8 artikel yang dikumpulkan, kelelahan kerja sangat erat kaitannya dengan produktivitas kerja, sehingga diperlukan langkah-langkah manajemen dan peraturan terkait untuk mengurangi beban karyawan, memberikan bantuan kepada mereka yang membutuhkan, serta menginspirasi dan memotivasi pekerja untuk meningkatkan produktivitas karyawan.

**Kata kunci:** Kelelahan Kerja, Produktivitas Karyawan, Beban Karyawan

### ABSTRACT

*One of the body's defense systems, fatigue enables the body to recuperate after a time of rest and avoid additional injury. There are many different elements that might contribute to workplace weariness, including the work environment, internal factors, external factors, workplace factors, and individual issues. The goal of this study was to examine how employee productivity is impacted by degrees of job weariness. Using the terms work tiredness and work productivity, a Google Scholar search was conducted for related material. According to the 8 articles gathered, work fatigue is closely related to work productivity, so management measures and related regulations are required to lessen the burden on employees, provide assistance to those who require it, and inspire and motivate workers to increase employee productivity.*

**Keywords:** Work Fatigue, Employee Productivity, employee burden

## **PENDAHULUAN**

Menurut Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja, setiap pekerja berhak mendapat perlindungan keselamatan dalam melaksanakan pekerjaannya, demikian pula orang lain yang berada di tempat kerja terjamin keselamatannya. Tempat kerja adalah setiap ruangan atau tempat, baik tertutup maupun terbuka, bergerak atau tetap, tempat karyawan bekerja atau sering masuk saat menjalankan tugasnya dan terdapat potensi sumber bahaya.

Kecelakaan kerja disebabkan oleh kelelahan karyawan, yang merusak kesehatan mereka. Pasal 164 dan 165 UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009 menyatakan bahwa upaya di bidang kesehatan kerja dimaksudkan untuk melindungi pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan dan dampak negatif yang ditimbulkan oleh pekerja.

International Labour Organisation (ILO) memperkirakan bahwa kelelahan akibat kerja merenggut lebih dari dua juta jiwa setiap tahun. Kelelahan di tempat kerja telah dikaitkan dengan motivasi, perhatian, keterampilan, dan kinerja pekerjaan yang lebih rendah. Kesehatan karyawan berpotensi terkait dengan produktivitas. Kelelahan dan kualitas tidur yang buruk, yang memengaruhi risiko penyakit fisiologis dan psikologis pada karyawan, dapat menjadi penyebab rendahnya produktivitas. Gangguan perkembangan somatik, yang ditandai dengan kelelahan, depresi, dan kemungkinan lebih tinggi tertular penyakit lain, menjadi ancaman bagi masalah kesehatan akut dan kronis.

Kelelahan kerja merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kecelakaan kerja dan kesalahan dalam bekerja. Stres dan kelelahan (fatigue) adalah dua faktor utama yang menyebabkan kecelakaan kerja. Kecelakaan kerja disebabkan hingga 50% oleh kelelahan pekerja. Kurangnya keselarasan atau kesesuaian antara beban kerja dan kemampuan pekerja dapat menyebabkan kelelahan kerja. Variabel psikologis dan emosional tempat kerja mungkin juga berkontribusi terhadap kelelahan kerja. Variabel individu yang meliputi usia, masa kerja, beban kerja, dan status gizi juga memiliki peran yang signifikan terhadap frekuensi kecelakaan kerja. Penurunan kekuatan otot terkait usia diimbangi oleh stabilitas emosional karyawan yang lebih tua daripada yang lebih muda, yang dapat meningkatkan kinerja pekerjaan.

Kerja yang berlebihan atau pola makan yang buruk sering menjadi penyebab kelelahan atau kekurangan energi. O'Neill dan Panuwatwanich (2013) menemukan bahwa produktivitas pekerja atau beban kerja menurun ketika kelelahan pekerja meningkat. Kelelahan pekerja menurunkan produktivitas dan meningkatkan timbulnya kesalahan tenaga kerja. Berkurangnya kinerja berarti berkurangnya produktivitas pekerja. Ketika output pekerja terhambat oleh kelelahan fisik dan mental, organisasi mengalami penurunan produksi secara keseluruhan. Pada dasarnya, tiga faktor yaitu beban kerja, kemampuan kerja, dan tekanan tambahan dari tempat kerja akan berdampak pada produktivitas. Kesulitan fisik, emosional, dan sosial di tempat kerja sering dikaitkan dengan beban kerja.

Selain itu, sejumlah faktor lain dapat berdampak pada produktivitas pekerja. Salah satunya adalah kelelahan yang merupakan penyebab utama menurunnya atau rendahnya produktivitas tenaga kerja dan disebabkan oleh kondisi sarana, prasarana, dan lingkungan kerja yang tidak ergonomis. Oleh karena itu, melalui penerapan kesehatan dan keselamatan kerja (K3), dunia usaha dituntut untuk menciptakan kondisi kerja yang aman dan sehat serta memberikan kenyamanan bagi karyawannya. Karyawan merasa aman, nyaman, dan sehat ketika keselamatan dan kesehatan kerja diterapkan dengan baik dan sesuai dengan persyaratan peraturan. Ini meningkatkan produktivitas kerja dan, tentu saja, membantu mengurangi kecelakaan di tempat kerja.

Masalah dengan kesehatan dan keselamatan pekerja mungkin disebabkan oleh kelelahan di tempat kerja. Hal ini tentunya tidak dapat diabaikan karena dapat mengakibatkan akibat yang tidak diinginkan seperti: kurang fokus pada tugas yang dihadapi, yang menurunkan produktivitas dan kemampuan pekerja untuk bekerja. Produktivitas dan kesehatan karyawan dapat dihubungkan. Produktivitas yang rendah dapat disebabkan oleh kelelahan dan kurang tidur, yang berdampak pada risiko penyakit fisik dan mental karyawan. Masalah kesehatan akut dan kronis sama-sama berisiko mengalami gangguan perkembangan somatik, yang ditandai dengan kelelahan, depresi, dan kemungkinan lebih tinggi tertular penyakit tambahan.

Berdasarkan permasalahan di atas berkaitan dengan produktivitas pekerja merupakan hal yang melatar belakangi untuk melakukan literature review dengan mengumpulkan beberapa jurnal-jurnal yang terkait dengan judul "Analisis Tingkat Kelelahan Kerja Terhadap Produktivitas Karyawan"

## **METODE**

Tujuan dari pengumpulan data adalah menemukan studi empiris yang diterbitkan dalam jurnal sejak tahun 2019. Data base yang digunakan yaitu google scholar. Menggunakan kata kunci dan parameter yang telah ditentukan sebelumnya, pencarian data dalam database tersebut menghasilkan 8 artikel jurnal terkait. Kajian literatur ini termasuk penelitian menggunakan desain cross-sectional. Temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa setiap orang menunjukkan kelelahan secara berbeda-beda, tetapi selalu dikaitkan dengan penurunan kualitas pekerjaan serta hilangnya efisiensi dan daya tahan tubuh pekerja. Kata kunci yang digunakan adalah "Kelelahan Kerja" dan "Produktivitas Karyawan".

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Artikel Review**

No	Peneliti	Judul Penelitian	Permasalahan	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Ima Rahmawati, Hana Lestari, Bella Herlina	Pengaruh Lingkungan Kerja dan Kelelahan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Guru di SMK Swastas Kecamatan Ciampea Bogor Terakreditasi A	Produktivitas pekerja dipengaruhi oleh kelelahan, yang juga berdampak pada produktivitas kerja guru. Pekerjaan yang dilakukan oleh seorang guru yang kelelahan di kantor tidak akan maksimal. Kondisi ini berdampak pada kesehatan, produktivitas kerja, dan kinerja.	Peneitian Kuantitatif  Kuisisioner ( <i>non test</i> )	Produktivitas kerja guru dipengaruhi oleh indikator kelelahan kerja seperti beban kerja fisik dan kelelahan motivasi, serta indikator produktivitas kerja seperti prestasi kerja, kualitas kerja, tanggung jawab kerja, dan kreativitas. Akibatnya, dampak ini dapat dirasakan pada produktivitas tenaga kerja guru. Di SMK Swasta Kecamatan Ciampea Bogor, produktivitas tenaga kerja guru memastikan para guru bekerja secara efektif untuk menghasilkan murid-murid yang berkualitas.
2.	Salsabila Meivitama, Arsanti, Farapti, Qonita Rachmah	Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi, Status Hidrasi, dan Kelelahan Kerja dengan Produktivitas Kerja Karyawan PT. Pal Indonesia (Persero)	Jam kerja yang diperpanjang, keadaan kerja yang sulit, beban kerja yang berlebihan, tuntutan produksi, dan kurangnya sumber daya, bersama dengan masalah yang terkait dengan pertimbangan demografis dan sosial ekonomi, situasi kehidupan, gaya hidup, kesehatan, dan kesejahteraan, semuanya dapat menyebabkan kelelahan. Sehingga, hal ini berdampak pada produktivitas tenaga kerja.	Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan rancangan cross-sectional.	Pekerja yang terpapar panas sering mengalami dehidrasi dan cepat lelah. Peningkatan beban kerja dan kerentanan pekerja yang lebih besar terhadap kelelahan dipengaruhi oleh dehidrasi. Kelelahan dapat membuat pekerja kurang waspada dan kurang mampu menanggapi keadaan yang berubah dengan cepat, yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya peristiwa berbahaya atau bahaya yang signifikan. Kelelahan kronis juga dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang.

					Kurangnya konsumsi atau aktivitas yang lebih besar dari yang diperlukan dalam kaitannya dengan asupan energi adalah salah satu penyebab kelelahan.
3.	Syarif Usman, Indah Yuliani	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Produksi PT Gerbang Sarana Baja Jakarta Utara	Masalah dengan kesehatan dan keselamatan pekerja mungkin disebabkan oleh kelelahan di tempat kerja. Karyawan yang memiliki banyak gejala, seperti pusing, kaki tidak nyaman, atau tangan dan bahu kejang, harus meninggalkan kantor. Ini adalah gejala kelelahan. Tidak mempertimbangkannya menyebabkan kurangnya konsentrasi, yang menurunkan produksi.	Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional	Banyak hal yang dapat memengaruhi kelelahan kerja di tempat kerja. Berdasarkan temuan penelitian analitik tersebut ini, kelelahan kerja pada karyawan dapat mengakibatkan riwayat sakit, beban kerja yang tinggi, dan adanya shift kerja, khususnya shift malam, yang mengganggu waktu istirahat mereka.
4.	Siti Nurohma, Agustina	Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur Bekasi	Kebutuhan akan kesehatan telah menyebar ke semua kelompok demografis. Permintaan akan layanan kesehatan terbaik meningkat seiring dengan standar hidup rata-rata orang. Kecelakaan kerja disebabkan oleh penurunan produktivitas dan kapasitas kerja serta kesehatan fisik dan kelangsungan hidup. Produktivitas dipengaruhi oleh kelelahan, yang juga merupakan faktor utama kecelakaan kerja.	Desain Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian Cross sectional study	Setiap beban kerja harus sesuai dengan batasan fisik, kognitif, dan batasan lainnya dari individu yang akan melaksanakannya. Rendahnya beban kerja seorang pekerja mempengaruhi berapa lama mereka dapat melakukan pekerjaan mereka menggunakan bakat mereka. Jumlah waktu yang dibutuhkan untuk bekerja tanpa menjadi lelah atau mengalami masalah fisiologis berkurang seiring dengan bertambahnya beban kerja.

5.	Mega Dahlia	Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Kelelahan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Bagian Produksi (Studi Kasus Pt. Sumber Graha Sejahtera (Sgs))	Kelelahan kerja memiliki pengaruh yang sangat negatif terhadap produktivitas kerja karyawan, lingkungan kerja memiliki dampak yang bermanfaat tetapi kurang signifikan. Kondisi tempat kerja dan kelelahan karyawan berdampak pada seberapa produktif mereka bekerja.	Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda dan pengujian hipotesisnya dilakukan dengan uji t dan uji F. Sebelum dilakukan analisis regresi linear berganda dan diuji hipotesisnya, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas	Lingkungan kerja PT. Sumber Graha Sejahtera Kabupaten Luwu memiliki pengaruh terhadap produktivitas kerja pegawai meskipun tidak besar. Ini karena lingkungan kerja, termasuk keselamatan kerja dan fasilitas yang ditawarkan PT, berdampak. Lingkungan kerja PT. Sumber Graha Sejahtera Kabupaten Luwu memiliki pengaruh terhadap produktivitas kerja pegawai meskipun tidak besar. Ini karena lingkungan kerja, termasuk keselamatan kerja dan fasilitas yang ditawarkan PT, berdampak.
6.	Usmawati, Syamsiar S Russeng, Haeruddin	Analisis Pagaruh Stres Kerja, Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Terhadap Produktifitas Kerja Karyawan PT. Eastern Pearl Flour Mills Makassar Tahun 2020	Ini secara langsung dipengaruhi oleh beban kerja dan stres terkait pekerjaan. Kelelahan mengurangi produktivitas Bekerja. Meskipun merupakan kesulitan, stres kerja tidak memiliki efek langsung yang terlihat pada produktivitas tenaga kerja selain menyebabkan kelelahan. Bekerja	Penelitian ini menggunakan Explanatory Research dengan menggunakan analisis jalur (path analysis)	Pekerja yang kelelahan telah mengurangi keefektifan proses, kinerja, dan kekuatan/stabilitas fisik untuk melanjutkan tugas mereka. Jumlah kelelahan secara signifikan dipengaruhi oleh faktor-faktor termasuk usia dan jam kerja selain kerja fisik, keadaan, serta pekerjaan karyawan. Tempat kerja memiliki dampak yang signifikan. Untuk melelahkan karyawan, tentu saja, sangat keras. Dampak terhadap karyawan dapat mengurangi tingkat kenyamanan mereka dalam bekerja, menghambat komunikasi, mengganggu perhatian, dan berdampak serta berkontribusi terhadap kesalahan pekerjaan. Misalnya, kebisingan sekecil apa pun dapat membuat sulit untuk fokus. Ada beberapa

					keluhan. Kegiatan dilakukan oleh kelambaman dan keengganan melakukan aktivitas.
7.	Putri Maharani, Bayu Yono Setyo Nugroho	Dampak Kelelahan Kerja Dan Kualitas Tidur Terhadap Pengaruh Produktivitas Kerja	Otak tidak dapat berfungsi pada tingkat kewaspadaan, presentasi, dan kesejahteraan yang diperlukan untuk kesehatan saat kurang tidur. Setiap orang memiliki kebutuhan tidur yang berbeda. Namun, orang dewasa seringkali membutuhkan 7 hingga 8 jam tidur setiap hari. pt. Dua Kelinci bekerja di bisnis makanan. Memutar jadwal kerja atau shift adalah hal biasa dalam bisnis makanan, tetapi pelaksanaannya terkadang tidak teratur, mengganggu kebiasaan dan jadwal, menambah stres beban kerja, dan menyebabkan ketegangan antara pekerjaan dan keluarga.	Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif dengan metode penelitian desain korelasi dengan pendekatan cross-sectional.	Kinerja dipengaruhi oleh kelelahan kerja subjektif. Ketrampilan ini ditandai dengan turunnya produktivitas tenaga kerja karena meningkatnya produktivitas, efektivitas, dan penurunan kinerja pekerjaan. Pekerja berjuang untuk memulai fase Tidur di pagi hari dan begadang di malam hari menghasilkan tidur yang lebih sedikit daripada yang biasanya dibutuhkan orang. Faktor-faktor ini harus diperhitungkan dan diselesaikan sesegera mungkin.
8.	Alfianor, Dwi Wahyu Artiningsih, Apriya Santi.	Analisis Pengaruh Kelelahan Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt.Smart Refinery Tarjun, Kotabaru	Ada beberapa bahaya di tempat kerja yang dapat menyebabkan kecelakaan kerja dan berbagai masalah kesehatan. Mekanika, fisika, kimia, biologi, ergonomi, psikologi, dan sosial ekonomi adalah beberapa dari variabel tersebut. Unsur-unsur tersebut	Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan merupakan penelitian survey. Populasi penelitian seluruh karyawan perusahaan Pt.Smart Refinery Tarjun dan sampel 32 responden dengan analisis	1) Kinerja pekerja PT.Smart Refinery Tarjun dipengaruhi secara signifikan oleh kelelahan kerja, 2) Kinerja karyawan dipengaruhi secara signifikan oleh tempat kerja. 3) Kelelahan dan lingkungan perusahaan di Pt.Smart Refinery Tarjun memiliki dampak yang signifikan terhadap seberapa baik

---

<p>berpotensi secara langsung maupun tidak langsung menimbulkan gangguan kesehatan termasuk kelelahan kerja.</p>	<p>data regresi linear berganda.</p>	<p>kinerja karyawan perusahaan. Hal ini menunjukkan bahwa pimpinan perusahaan menyadari faktor-faktor yang dapat menginspirasi pekerja dan bahwa setiap orang mengalami kelelahan di tempat kerja, baik yang berkaitan dengan upaya keberlanjutan perusahaan maupun kesuksesan secara keseluruhan.</p>
--	--------------------------------------	--

---

## PEMBAHASAN

### Kelelahan Kerja

Bergantung pada siapa yang diwawancarai peneliti dan apa yang peneliti anggap sebagai kelelahan, definisi kelelahan berbeda. Surya Atmaja & Eka Pridianata (2020) menegaskan bahwa kelelahan merupakan akibat dari penurunan produktivitas. Ini dipengaruhi oleh sejumlah variabel, termasuk stres fisik, psikologis, dan terkait pekerjaan. Dengan memulihkan diri setelah istirahat, kelelahan adalah cara lain tubuh mempertahankan diri dari kelemahan atau bahaya fisik. Setiap orang menunjukkan kelelahan secara berbeda-beda, tetapi selalu dikaitkan dengan penurunan kualitas pekerjaan serta hilangnya efisiensi dan daya tahan (Pratiwi dan Rahmawati, 2021).

Ada dua kategori, menurut Ardiyanti (2019), yaitu sebagai berikut: 1) Kelelahan fisiologis adalah kelelahan yang disebabkan oleh perubahan yang mematikan pada tubuh. 2) Kelelahan mental. Beban mental, seperti stres, gangguan mental, atau tekanan yang mengarah pada gangguan mental, semuanya dapat menyebabkan kelelahan mental. Menurut Afriansyah (2018), Odi, Purimahua, dan Ruliati (2018), kelelahan kerja dicirikan sebagai beban kerja pekerja yang membuat mereka tidak dapat menyelesaikan kewajibannya, mengurangi produktivitas tempat kerja baik secara fisik maupun mental serta motivasi dan output.

Kelelahan ekstrim dan gangguan fungsional selama dan setelah bekerja adalah beberapa tanda kelelahan. Kelelahan kerja menggabungkan dimensi fisik, mental, dan emosional. Ini juga merupakan fenomena psikologis yang dihargai karena relevansinya dengan produktivitas dan kesejahteraan karyawan di tempat kerja, serta efek jangka panjangnya pada kesehatan dan efeknya pada kinerja organisasi atau lembaga pendidikan (Stützle et al. 2018). Menurut Gaol, Camelia, dan Rahmiwati (2018), kelelahan kerja dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain 1) internal (usia, masa dan beban kerja, status anemia, kualitas tidur), 2) eksternal (pergantian shift kerja, iklim kerja panas), 3) faktor lingkungan kerja (lama kerja, iklim terlalu panas, pencahayaan, kebisingan), dan 4) individu (usia, status kesehatan seperti pola makan, jenis kelamin, dan status mental).

Penyebab kelelahan di tempat kerja sangat banyak. Hal ini tentu akan menimbulkan keletihan dan beberapa masalah lainnya, antara lain kecelakaan kerja. Kecelakaan kerja merupakan salah satu jenis produktivitas tenaga kerja yang rendah. Selain kecelakaan kerja, ada juga lingkungan kerja yang perlu diperhatikan. Ketidaknyamanan di tempat kerja akan menyebabkan Anda menjadi lelah saat menyelesaikan tugas. Beban kerja adalah elemen lain yang mempengaruhi kelelahan kerja. Pengajar akan mengalami kelelahan jika dibebani beban yang melebihi kapasitasnya. Selain itu, ada elemen lain yang memengaruhi kelelahan kerja, termasuk motivasi kerja yang sangat penting. Ketika ada sedikit motivasi dalam bekerja, karyawan tersebut tidak termotivasi untuk menyelesaikan tugas dan lebih cenderung cepat lelah (Dewi 2018).

Posisi duduk di tempat kerja yang tidak nyaman dan statis dalam waktu yang lama serta gerakan yang berulang-ulang di tempat kerja yang menimbulkan kebosanan dan kelelahan merupakan faktor lain yang turut menyebabkan kelelahan kerja. Selain itu rasio waktu kerja terhadap waktu istirahat tidak seimbang dengan waktu kerja yang digunakan karena beban kerja ditentukan oleh kemauan masing-masing pekerja dan kerja tidak terlampaui (Odi et al. 2018).

### **Dampak Kelelahan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja**

Setiap orang mengalami kelelahan kerja secara teratur. Secara alami, orang-orang ini percaya bahwa pekerja akan menjadi kurang produktif akibat ketidakmampuan mereka melakukan tugasnya. Kelelahan kerja standar memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis, serta motivasi dan output (Saputro et al., 2022). Studi Ima Rahmawati et al. (2018) menunjukkan bahwa kelelahan kerja berdampak pada produktivitas secara keseluruhan serta produktivitas guru. Pekerjaan yang dilakukan oleh seorang guru yang kelelahan di kantor tidak akan maksimal. Penyakit ini berdampak pada kesehatan, produktivitas kerja, dan kinerja. Kesimpulannya, kelelahan guru adalah ukuran kemunduran kinerja guru yang mengakibatkan hilangnya pengetahuan dan produktivitas, membuat mereka lelah dalam bekerja. Indikator untuk mengukur kelelahan kerja meliputi: beban kerja fisik, durasi kerja fisik, kehilangan gairah, kelelahan karena motivasi, kebosanan, dan kehilangan kendali diri.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Studi ini sampai pada kesimpulan bahwa produktivitas pekerja dalam bekerja juga dipengaruhi oleh kelelahan kerja. Kelelahan yang ditandai dengan rasa lelah, berkurangnya keinginan, dan berkurangnya aktivitas, menurunkan kemampuan kerja dan daya tahan kerja. Kelelahan pekerja merupakan salah satu faktor rendahnya produktivitas tenaga kerja dan merupakan salah satu faktor rendahnya produktivitas tenaga kerja. Kelelahan mental dan fisik harus ditanggapi dengan serius karena berdampak langsung pada seberapa produktif seorang karyawan dalam bekerja. Semakin banyak kelelahan fisik dan mental dari pekerjaan, semakin mungkin mengurangi output pekerja. Selain bahan baku dan tenaga kerja, produktivitas tenaga kerja yang baik membutuhkan berbagai komponen lain, termasuk peralatan dan perlengkapan kerja saat ini, pemeriksaan kesehatan pra-kerja, serta evaluasi medis reguler dan terfokus. Kelelahan adalah elemen lain yang berdampak pada produktivitas pekerja. Kelelahan karyawan mengurangi produktivitas dan meningkatkan risiko kecelakaan, yang dapat berdampak negatif pada produksi dan mengakibatkan hilangnya jam kerja. Secara alami, ini berdampak signifikan pada seberapa produktif kerja perusahaan. Diperlukan langkah-langkah manajemen dan peraturan terkait untuk mengurangi beban karyawan, memberikan bantuan kepada mereka yang membutuhkan, serta menginspirasi dan memotivasi pekerja untuk meningkatkan produktivitas karyawan.

## **REFERENSI**

1. Arsanti SM. Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi, Status Hidrasi, Dan Kelelahan Kerja Dengan Produktivitas Kerja Karyawan PT. PAL Indonesia (PERSERO). 2021;3(2):6.
2. Nurdiawati E, Safira RAD. Hubungan antara Keluhan Kelelahan Subjektif, Umur dan Masa Kerja terhadap Produktivitas Kerja pada Pekerja. *Faletehan Heal J.* 2020;7(02):113–8.
3. Ramadhanti AA. Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja. *J Ilm Kesehat Sandi Husada.* 2020;11(1):213–8.
4. Dahlia M. Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Kelelahan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Bagian Produksi (studi kasus PT. Sumber Graha Sejahtera (SGS). *J Manaj STIE Muhammadiyah Palopo.* 2019;5(1):11–6.
5. Issn O, Issn P, Jatiluhur P, Sectional C, Jatiluhur P, Kerja M, et al. Jurnal Persada Husada Indonesia Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Puskesmas Jatiluhur Bekasi Factors Associated with Work Fatigue in Employees at Jatiluhur Bekasi Health Center Abstrak Pendahuluan. 2023;10(37):1–10.
6. Usmawati, S Russeng S, Haeruddin. Analisis Pagaruh Stres Kerja, Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Terhadap Produktifitas Kerja Karyawan PT. Eastern Pearl Flour Mills Makassar Tahun 2020. *J Aafiyah Heal Res.* 2021;2(1):53–67.
7. Tenun P, Pt DI, Tegal A. Hubungan Kelelahan Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Tenun Di Pt. Alkatex Tegal. *Unnes J Public Heal.* 2013;2(4):1–8.
8. Maharani P, Nugroho BYS. Dampak Kelelahan Kerja Dan Kualitas Tidur Terhadap Pengaruh Produktivitas Kerja. *J Ind Hyg Occup Heal.* 2022;7(1):69.
9. Alfiannor, Artiningsih DW, Santi A. Analisis Pengaruh Kelelahan Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt.Smart Refinery Tarjun, Kotabaru. 2019;(1):1–3.
10. Usman S, Yuliani I. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan



Produksi PT Gerbang Sarana Baja Jakarta Utara. J Educ Nursing(Jen). 2019;2(1):141-6.

