

**HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN TINGKAT KELELAHAN KERJA
TENAGA KESEHATAN PUSKESMAS DEPOK II SLEMAN**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**



Oleh:

KRISTIANI WAHYUNING UTAMI

KMP2300703

**PEMINATAN KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

2025



NASKAH PUBLIKASI
HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN TINGKAT KELELAHAN KERJA
TENAGA KESEHATAN PUSKESMAS DEPOK II SLEMAN

Disusun Oleh:

Kristiani Wahyuning Utami

KMP2300703

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 19 Agustus 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Subagiyono, S.Sos., S.K.M., M.Si.

Penguji I / Pembimbing Utama

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

Penguji II / Pembimbing Pendamping

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

Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar sarjana Kesehatan Masyarakat

Yogyakarta, September 2025

Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana



Susni Damayanti, S.Si., M.Sc.



HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN TINGKAT KELELAHAN KERJA TENAGA KESEHATAN PUSKESMAS DEPOK II SLEMAN

Kristiani Wahyuning Utami¹, Dewi Ariyani Wulandari², Ariana Sumekar³

INTISARI

Latar Belakang: Kelelahan kerja merupakan salah satu masalah penting dalam dunia kerja, terutama pada tenaga kesehatan yang memiliki tuntutan pekerjaan tinggi. Kelelahan dapat menyebabkan penurunan kinerja, meningkatnya risiko kecelakaan kerja, serta berpengaruh terhadap kualitas pelayanan kesehatan. Puskesmas sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan, namun beban kerja tenaga kesehatan seringkali tinggi sehingga berisiko menimbulkan kelelahan.

Tujuan penelitian : Mengetahui hubungan antara beban kerja dengan tingkat kelelahan kerja tenaga kesehatan di Puskesmas Depok II Sleman.

Metode peneltiian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh tenaga kesehatan di Puskesmas Depok II Sleman berjumlah 37 orang, dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner beban kerja serta KAUPK2 untuk mengukur kelelahan kerja. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji Korelasi Spearman Rank yang dikoreksi menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,037$ ($p < 0,05$).

Hasil : Responden beban kerja tinggi sebanyak 20 orang (54,1%) sedangkan responden yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 21 orang (56,8%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara beban kerja dengan tingkat kelelahan kerja ($p = 0,037$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara beban kerja dengan tingkat kelelahan kerja tenaga kesehatan pada Puskesmas Depok II Sleman

Kata kunci : Beban kerja, Kelelahan kerja, Puskesmas

¹Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana STIKES Wira Husada Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN SETTLEMENT DISTANCE AND FLY DENSITY WITH DIARRHEAL DISEASE IN WONOCATUR HAMLET, BANGUNTAPAN VILLAGE, BANGUNTAPAN SUBDISTRICT, BANTUL REGENCY

Kristiani Wahyuning Utami¹, Dewi Ariyani Wulandari², Ariana Sumekar³

ABSTRACT

Background: Work fatigue is one of the major problems in the workplace, particularly among health workers who face high job demands. Fatigue can lead to decreased performance, an increased risk of workplace accidents, and lower quality of health services. Public health centers (puskesmas) serve as the first-level health facilities, yet the high workload often imposed on health workers can contribute to work fatigue.

Objective: To determine the relationship between workload and work fatigue among health workers at Depok II Sleman Public Health Center.

Metode penelitian: This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The population consisted of all 37 health workers at Depok II Sleman, selected using a total sampling technique. Data were collected using a workload questionnaire and the KAUPK2 instrument to measure work fatigue. Data were analyzed univariately and bivariately using the Spearman Rank Correlation test with correction, showing a significance value of $p = 0.037$ ($p < 0.05$).

Results : Respondents with a high workload were 20 people (54.1%), while those experiencing work fatigue were 21 people (56.8%). Bivariate analysis indicated a significant relationship between workload and work fatigue ($p = 0.037$).

Conclusion : There is a relationship between workload and work fatigue among health workers at Depok II Health Center, Sleman.

Keywords: Workload, Work fatigue, Health Center

¹*Student of Public Health Science Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta*

²*Lecturer of Public Health Science Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta*

³*Lecturer of Public Health Science Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta*

I. Pendahuluan

Kesehatan dan keselamatan kerja merupakan salah satu aspek penting dalam dunia kesehatan masyarakat. Tenaga kesehatan merupakan kelompok pekerja yang menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan, mulai dari pelayanan medis, administrasi, hingga edukasi kesehatan. Kondisi tersebut seringkali menyebabkan beban kerja yang tinggi dan berpotensi menimbulkan kelelahan kerja (Tarwaka, 2010).

Kelelahan kerja merupakan kondisi menurunnya kemampuan fisik maupun mental akibat aktivitas kerja yang berlebihan, kurangnya waktu istirahat, serta tekanan psikologis yang berkepanjangan. International Labour Organization (ILO) memperkirakan lebih dari sepertiga pekerja di dunia mengalami kelelahan terkait pekerjaan, dan hal ini berdampak signifikan terhadap produktivitas dan risiko kecelakaan kerja (ILO, 2016).

Di Indonesia, kasus kecelakaan kerja masih cukup tinggi. Data Kementerian Ketenagakerjaan (2021) mencatat lebih dari 177 ribu kasus kecelakaan kerja, salah satunya dipicu oleh faktor kelelahan. Pada tenaga kesehatan, kelelahan tidak hanya berdampak pada pekerja itu sendiri, tetapi juga dapat mempengaruhi mutu pelayanan kepada pasien.

Studi pendahuluan di Puskesmas Depok II Sleman menunjukkan bahwa sebagian besar tenaga kesehatan mengeluhkan kelelahan fisik seperti pegal, sakit kepala, dan nyeri otot, terutama setelah jam kerja yang panjang. Hal ini

menunjukkan perlunya penelitian mengenai hubungan beban kerja dengan tingkat kelelahan tenaga kesehatan.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Depok II Sleman pada bulan April–Agustus 2025. Populasi dan sampel penelitian ini adalah seluruh tenaga kesehatan yang berjumlah 37 orang dijadikan sampel penelitian dengan teknik total sampling. Pengolahan data dengan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi tiap variabel dan analisis bivariat dengan uji Korelasi Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja.

III. Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan, jabatan dan masa kerja

No	Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Umur	24-30 (awal dewasa)	13	35,1
		31-40 (dewasa muda)	11	29,7
		41-50 (dewasa madya)	7	18,9
		≥51 (lanjut usia)	6	16,2
		Total	37	100,0
2	Masa Kerja	≤ 10 Tahun	23	62,2
		> 10 Tahun	14	37,8
		Total	37	100,0
3	Pendidikan	Non Sarjana	23	62,2
		Sarjana	14	37,8
		Total	37	100,0
4	Jenis Kelamin	Laki-laki	5	13,5
		Perempuan	32	86,5
		Total	37	100,0
5	Jabatan	Klinis	24	64,9
		Non Klinis	13	35,1
		Total	37	100,0

Sumber : Data Primer tahun 2025

Berdasarkan data tabel 1 dapat diketahui bahwa Sebagian besar responden berusia 25–35 tahun dengan proporsi jenis kelamin lebih banyak perempuan. Sebagian besar responden bekerja sebagai perawat dan bidan dengan masa kerja lebih dari 3 tahun.

2. Analisis Univariat

Tabel 4.2 Analisis Univariat Distribusi Frekuensi beban kerja dan dengan kelelahan

No	Variabel	Frekuensi(n)	Presentase(%)
1.	Beban Kerja		
	Tinggi	20	54,1
	Rendah	17	45,9
	Total	37	100,0
2.	Kelelahan Kerja		
	Lelah	21	56,8
	Tidak lelah	16	43,2
	Total	37	100,0

Sumber : Data Primer tahun 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden (54,1%) tinggi, 17 responden (45,9%) rendah. Kelelahan kerja sebanyak 21 responden (56,8%) mengalami kelelahan, 16 responden (43,2%) tidak mengalami kelelahan.

3. Analisis Bivariat

Tabel 4.3 Analisis Bivariat Distribusi Frekuensi beban kerja dan dengan kelelahan

Variabel	Kelelahan Kerja				Total	<i>p-value</i>
	Lelah		Tidak Lelah			
	n	%	n	%		
Beban Kerja						
Tinggi	8	11,4%	12	8,6%	20	0,037
Rendah	13	9,6%	4	7,4%	17	
Total	21	100%	16	100%	37	

. Sumber data primer tahun 2025

Berdasarkan Tabel 4.3 analisis bivariat diketahui bahwa hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rank yang dikoreksi menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,037$ ($p < 0,05$). Hasil Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara variabel beban kerja dengan tingkat kelelahan kerja tenaga kesehatan

IV. Pembahasan

1. Beban Kerja Tenaga Kesehatan

Beban kerja merupakan total tuntutan pekerjaan yang harus ditanggung tenaga kesehatan, baik secara fisik, mental, maupun waktu. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden di Puskesmas Depok II Sleman memiliki beban kerja tinggi. Hal ini terlihat dari tuntutan pelayanan yang padat, jumlah pasien yang banyak, serta keterbatasan jumlah tenaga kesehatan yang tersedia.

Puskesmas Depok II Sleman mengalami beban kerja tinggi, yaitu sebanyak 20 orang atau 54,1% dari total responden. Beban kerja tersebut bersifat multidimensi dan dapat dilihat dari tiga aspek utama, yaitu fisik,

psikologis, dan waktu. Pada aspek fisik, sebanyak 64,9% tenaga kesehatan mengeluhkan gejala seperti pegal, kram, nyeri otot, dan kelelahan tubuh setelah melakukan pekerjaan yang menuntut aktivitas tinggi. Hasil Penelitian ini berkaitan dengan pekerjaan lapangan yang membutuhkan mobilitas besar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 67,6% tenaga kesehatan mengalami tekanan dari aspek waktu, yang menggambarkan bahwa mayoritas responden merasakan beban kerja akibat padatnya jadwal, lamanya waktu pelayanan, serta terbatasnya kesempatan untuk beristirahat.

Beban kerja fisik tercermin dari lamanya jam kerja dan aktivitas yang berulang, seperti pemeriksaan pasien dan tindakan medis. Dari sisi psikologis, tenaga kesehatan menghadapi tekanan tanggung jawab, tuntutan untuk bekerja cepat, dan risiko kesalahan yang dapat berakibat fatal. Selain itu, beban waktu juga menjadi faktor penting karena tenaga kesehatan seringkali menghadapi jadwal yang padat dengan istirahat yang terbatas. Hasil penelitian ini serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Andini & Anam (2021) yang menemukan bahwa sebagian besar tenaga kesehatan masih menyelesaikan pekerjaan di luar jam kerja resmi karena manajemen waktu dan fasilitas kerja yang belum optimal. Kedua penelitian tersebut mendukung temuan bahwa aspek waktu merupakan salah satu determinan utama beban kerja tinggi, yang jika tidak dikelola dengan baik akan berdampak pada meningkatnya risiko kelelahan kerja.

2. Kelelahan Kerja Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari separuh responden mengalami kelelahan kerja. Kelelahan ini ditandai dengan gejala fisik seperti nyeri otot, pegal, pusing, dan rasa lelah berkepanjangan. Selain itu, muncul juga gejala mental seperti mudah marah, cepat bosan, serta menurunnya semangat kerja. Kelelahan kerja yang dialami tenaga kesehatan dapat mengurangi produktivitas, meningkatkan risiko kesalahan medis, bahkan berdampak pada mutu pelayanan pasien.

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas tenaga kesehatan berada dalam rentang usia 40–44 tahun (37,8%), dengan sebagian besar memiliki masa kerja ≤ 10 tahun (62,2%) dan berjenis kelamin perempuan (86,5%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa kelelahan kerja tidak hanya dipengaruhi oleh beban kerja semata, tetapi juga berkaitan erat dengan usia produktif, masa pengabdian yang panjang, serta dominasi peran perempuan yang berpotensi menghadapi beban ganda. Temuan ini sejalan dengan penelitian Dian & Kurniawidjaja (2023) yang mengungkapkan bahwa 68,8% pegawai puskesmas mengalami kelelahan akibat stres, terutama pada perawat yang bekerja dalam tekanan tinggi. Hasil penelitian ini serupa juga dilaporkan oleh Mahlian et al. (2022) yang menemukan bahwa 70,4% tenaga kesehatan di Puskesmas Meureubo mengalami kelelahan tinggi akibat beban kerja dan kurangnya waktu istirahat. Kelelahan kerja yang terus-menerus berisiko menurunkan

produktivitas, meningkatkan kemungkinan kesalahan medis, serta memperbesar peluang terjadinya kecelakaan kerja.

3. Hubungan Beban Kerja dengan Tingkat Kelelahan Kerja

Analisis bivariat penelitian ini menunjukkan adanya hubungan bermakna antara beban kerja dengan tingkat kelelahan kerja ($p = 0,037$). Hal ini berarti semakin tinggi beban kerja yang diterima, semakin besar pula risiko tenaga kesehatan mengalami kelelahan. Hubungan ini sesuai dengan teori ergonomi yang menyatakan bahwa keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kapasitas pekerja harus dijaga agar tidak menimbulkan dampak negatif pada kesehatan dan produktivitas (Setyowati et al., 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anwar dkk., (2021) yang menunjukkan bahwa hubungan antara beban kerja dan kelelahan tidak bersifat linear. Beban kerja yang tinggi dapat direspons secara berbeda oleh tenaga kesehatan, sehingga tidak selalu menimbulkan dampak negatif. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa beban kerja, baik tinggi maupun rendah, memiliki pengaruh yang bermakna terhadap kelelahan kerja, dan penting untuk diperhatikan dalam pengelolaan sumber daya manusia di bidang kesehatan.

V. Kesimpulan

1. Sebagian besar tenaga kesehatan di Puskesmas Depok II Sleman memiliki beban kerja tinggi (54,1%).

2. Tingkat kelelahan kerja tenaga kesehatan Puskesmas Depok II yang mengalami kelelahan akibat kerja sebesar 56,8%.
3. Terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja tenaga kesehatan ($p = 0,037$).

VI. Saran

1. Bagi Puskesmas : melakukan manajemen distribusi beban kerja secara proporsional dan menyediakan waktu istirahat yang cukup
2. Bagi Tenaga Kesehatan : menjaga kesehatan fisik dan mental, serta menerapkan manajemen waktu kerja yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya : melakukan penelitian yang berkaitan dengan faktor lain seperti stres kerja, motivasi, dan lingkungan kerja yang juga berkontribusi terhadap kelelahan

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, N., & Anam, M. (2021). Hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja di Puskesmas Banua Padang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- ILO. (2016). *Workplace fatigue and safety*. International Labour Organization.
- Kementerian Ketenagakerjaan RI. (2021). Statistik kecelakaan kerja. Jakarta: Kemenaker.
- Krisdiana, H., dkk. (2022). Hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja perawat. *Jurnal K3 Indonesia*.
- Nugroho, S. (2020). Beban kerja dan pengaruhnya terhadap kesehatan kerja. *Jurnal Ergonomi*.
- Sitepu, A. (2023). Hubungan jam kerja dan kelelahan pada tenaga kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Tarwaka. (2019). *Ergonomi untuk keselamatan kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Suma'mur. (2017). *Higiene perusahaan dan kesehatan kerja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Widodo, A. (2021). Analisis faktor penyebab kelelahan kerja pada perawat. *Jurnal Kesehatan Kerja*.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Occupational health: Stress at the workplace*. Geneva: WHO.