Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Beban Kerja Fisik Dengan Kelelahan Kerja Pada Petugas Kebersihan Di RSJ Grhasia Yogyakarta

Nia Amelia Rizqi
Program Studi Keselamatanan dan Kesehatan Kerja , Universitas Bhamada Slawi, Tegal, Indonesia
Email: niaamelia304@gmail.com

A B S T R A K

Petugas kebersihan rentan mengalami kelelahan kerja akibat tuntutan fisik yang tinggi dalam pelaksanaan tugas sehari-hari. Beban kerja fisik yang tinggi tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan kerja. Kelelahan kerja dapat menurunkan produktivitas, meningkatkan risiko kecelakaan kerja, serta berdampak negatif terhadap kesehatanpekerja secara keseluruhan. Faktor usia dan beban kerja fisik memiliki keterkaitan yang bermakna dengan kejadian kelelahan kerja. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara usia dan beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada petugas kebersihan. Metode penelitian yang dilakuakan menggunakkan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, menggunakan sampel dengan teknik *total sampling* sebanyak 39 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah alat digital omron, kuesioner *Fatigue Asessment Scale (FAS)* dan analisis data dengan uji *Chi-Square*. Hasil uji statistik menunjukan bahwa tidak terdapat hubungan usia (p-value=0,234) dengan kelelahan kerja,dan terdapat hubungan beban kerja fisik (p-value=0,008) dengan kelelahan kerja. Pada penelitian ini disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara usia dengan kelelahan kerja, serta terdapat hubungan signifikan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada petugas kebersihan di RSJ Grhasia Yogyakarta.

Kata Kunci: *Usia, Beban Kerja Fisik, Kelelahan Kerja, Petugas Kebersihan, Rumah Sakit Jiwa.*

A B S T R A C T

Cleaning workers vulnerable to work fatigue due to the high physical demands of their daily tasks. This high physical workload has the potential to lead to job fatigue. Job fatigue can reduce productivity, increase the risk of workplace accidents, and had negative impact effect on overall worker health. Age and physical workload to have a significant relationship with the incidence of job fatigue. This study aimed to determine the relationship between age and physical workload level and work fatigue among cleaning workers. This study used a quantitative method with a cross-sectional approach involving all 39, chosen using a total sampling technique. The research tool used is the Omron digital device, Fatigue Assessment Scale (FAS) questionnaire, and data were analyzed using the Chi-Square test. The statistical tests showed that there was no relationship between age (p-value = 0.234) and work fatigue, and a relationship between physical workload and work fatigue (p-value = 0.008). This

study concluded that there was no significant relationship between age and work fatigue, and there was a significant relationship between physical workload and work fatigue among cleaning staff at the Grhasia Mental Hospital, Yogyakarta.

Keywords: *Age, Physical Workload, Work Fatigue, Cleaning Staff, Mental Hospital*.

PENDAHULUAN

Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja bertujuan untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman dan sehat bagi seluruh pekerja (Pemerintah Republik Indonesia, 1970). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2016 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Rumah Sakit, rumah sakit merupakan lingkungan kerja yang memiliki risiko tinggi terhadap keselamatan dan kesehatan semua pihak, termasuk sumber daya manusia, pekerja, pasien, pendamping pasien, pengunjung, dan lingkungan sekitar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016) .

Salah satu sumber daya manusia yang bekerja di rumah sakit yaitu petugas kebersihan. Petugas kebersihan merupakan individu atau tenaga kerja yang memiliki tugas bertanggung jawab untuk menjaga kebersihan lingkungan seperti kantor, atau instansi. Tugas yang dimiliki oleh petugas kebersihan antara lain mengepel lantai, menyapu, dan pengelolaan sampah. Tugas – tugas yangditerima oleh petugas kebersihan memiliki banyak risiko salah satunya yaitu kelelahan kerja yang disebabkan oleh faktor internal seperti usia dan faktor eksternal seperti beban kerja fisik yang didapatkan selama waktu kerja (Nurfaizah, 2019).

Usia berperan dalam tingkat kelelahan seseorang saat bekerja. Hal ini disebabkan oleh pengaruh usia terhadap kondisi fisik tubuh (Utami., 2018). Beban kerja fisik merupakan persepsi tenaga kerja mengenai aktivitas yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu serta usaha yang diperlukan untuk mengatasi berbagai kendala dalam pekerjaan. Beban kerja fisik ini diukur dari total waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan sejumlah tugas yang ada. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Nurfaizah., (2019) menunjukkan pembagian tugas yang tidak merata diantara staf, seperti beban berlebih yaitu melakukan beberapa pekerjaan sekaligus misalnya membersihkan ruangan, toilet, menyapu halaman rumah sakit, serta tugas tambahan seperti mengantar dokumen, mencuci piring, dan naik turun tangga meningkatkan beban fisik dan mengurangi efektivitas petugas dalam menyelesaikan pekerjaan. Kelelahan subjektif biasanya terjadi pada akhir jam kerja, apabila beban kerja melebihi 30-40% dari tenaga aerobik. Pengaruh-pengaruh seperti ini berkumpul di dalam tubuh dan mengakibatkan perasaan lelah. Kelelahan kerja merupakan konsep yang kompleks yang berkaitan erat dengan penurunan performa fisik, sensasi lelah, hilangnya motivasi kerja, serta menurunnya tingkat

produktivitas. Penelitian yang dilakukan oleh Tarigan *et al.*, (2025) menyatakan bahwa responden memiliki gejala kelelahan yang dirasakan bersifat subjektif, seperti kesulitan berpikir, menurunnya tingkat konsentrasi, keletihan pada seluruh tubuh, nyeri otot, serta sering merasa haus. Kondisi tersebut muncul akibat beban otot yang berlebih, yang pada akhirnya menurunkan kemampuan pekerja dalam menjalankan tugasnya secara optimal.

Kelelahan kerja ditandai dengan melemahnya kemampuan pekerja dalam melaksanakan tugas atau aktivitas sehingga berpotensi menimbulkan kesalahan selama bekerja. Faktor-faktor yang menyebabkan kelelahan kerja meliputi aspek individu seperti usia, dan beban kerja fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Farihah. Nurul.A., Awaluddin., (2024) mengungkapkan bahwa pekerja yang mengalami kelelahan kerja karena memiliki gejala serupa dengan kelelahan kronis, seperti berkurangnya fungsi fisik, masalah tidur dan lainnya. Hal ini sejalan dengan teori menurut Yassierli, M.T., (2020) yang menyatakan bahwa meskipun pekerjaan yang dilakukan sama, beban kerja yang dirasakan setiap pekerja dapat berbeda tergantung pada karakteristik individu masing-masing. Meskipun usia merupakan salah satu karakteristik individu, teori tersebut menjelaskan bahwa setiap individu memiliki kemampuan dan cara kerja yang berbeda dalam menghadapi beban kerja yang sama. Maka faktor usia bukan menjadi penentu utama dalam persepsi kelelahan kerja, melainkan karakteristik individu lainnya seperti kondisi fisik dan kemampuan adaptasi lebih mempengaruhi bagaimana seorang pekerja merasakan dan merespons beban kerja yang diberikan.

Berdasarkan pengambilan data awal pekerja petugas kebersihan Rumah sakit Jiwa (RSJ) Grhasia Yogyakarta merupakan petugas kebersihan*outsourcing*. Petugas kebersihan termasuk komponen penting di RSJ Grhasia Yogyakarta, oleh karena itu mereka perlu mendapat perlindungan dan perawatan kesehatan yang baik agar tetap sehat dan terhindari dari risiko bahaya di lingkungan rumah sakit. Petugas kebersihan RSJ Grhasia Yogyakarta dibagi menjadi dua shift kerja yaitu shift pagi yang dimulai dari pukul 06.00 – 14.00 WIB, shift sore yakni pukul 14.00 – 21.00 WIB. Jumlah lokasi kerja±20 lokasi tergantung pada lokasi/ruangan yang telah dijadwalkan sesuai dengan shift kerja yang diberikan. Peneliti juga melakukan wawancara singkat kepada beberapa petugas kebersihan mengenai beban kerja fisik yang didapatkan petugas kebersihan di RSJ Grhasia Yogyakarta mencakup pembersihan seluruh area rumah sakit yang meliputi wisma pasien gangguan jiwa. Aktivitas pembersihan meliputi berbagai ruang seperti IGD, diklat, poliklinik umum, poliklinik jiwa, serta ruang pegawai, dan dilakukan dua kali sehari dengan kegiatan menyapu, mengepel, membersihkan toilet dan kaca, serta pengelolaan sampah. Selain itu, petugas juga menangani pembersihan kotoran pasien yang kadang-kadang dibuang sembarangan atau bahkan dipakai untuk menempel pada fasilitas

seperti tempat tidur atau dinding. Petugas kebersihan bertugas membersihkan bagian luar gedung, petugas bertanggung jawab merapikan tanaman dan menyapu halaman rumah sakit agar selalu terjaga kebersihannya.

Keluhan kelelahan kerja yang dirasakan seperti pusing dan sakit kepala, bahu dan punggung terasa nyeri, merasa lelah, haus, bahkan ada yang terkena lemparan batu ketika membersihkan rumput area lingkungan rumah sakit menggunakan alat pemotong. Rumah sakit ini merupakan rumah sakit yang cukup besar dengan luas lahan 56.390 m2 dan luas bangunan mencapai 14.182 m2, serta jumlah pasien dan pengunjung yang banyak setiap tahunnya ± 44.000 sehingga rumah sakit dituntut untuk selalu menjaga kebersihan sesuai dengan Standar Operasional Procedure (SOP) yang telah ditetapkan dengan 5 R dan 1 T yaitu Resik, Ringkas, Rapi, Rawat, Rajin, dan Teliti. Pemilihan RSJ Grhasia Yogyakarta sebagai lokasi penelitian tidak semata-mata disebabkan oleh statusnya sebagai rumah sakit jiwa, tetapi jugakarena kompleksitas risiko kerja yang khas dan penelitian spesifik di rumah sakit jiwa masih terbatas. Hal ini memberikan peluang bagi peneliti untuk melakukan observasi dan analisis mengenai hubungan antara usia dan tingkat beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada petugas kebersihan di RSJ Grhasia Yogyakarta. Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, maka peneliti tertarik untuk mendalami lebih jauh mengenai hubungan antara usia dan tingkat beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada petugas petugas kebersihan di RSJ Grhasia Yogyakarta.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada April-Mei 2026. Tempat penelitian dilakukan di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Grhasia Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh petugas kebersihan RSJ Grhasia Yogyakarta dijadikan responden, dengan jumlah populasi sebanyak 39 responden..

Peneliti mengambil variabel usia, tingkat beban kerja fisik, dan kelelahan kerja fisik. Data didapatkan dengan melakukan pengukuran beban kerja fisik menggunakan alat digital omron serta pengukuran kelelahan menggunakan kuesioner *Fatigue Asessment Scale (FAS),* selanjutnya dilakukan uji *chi-square* menggunakan aplikasi SPSS. Variabel-variabel tersebut dianalisis dengan dua jenis analisis yaitu analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan gambaran usia, tingkat beban kerja fisik, dan kelelahan kerja pada petugas kebersihan RSJ Grhasia Yogyakarta.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	**n**	**%**
Usia		
Dewasa muda (19-44)	31	79,5
Dewasa tua (45-60)	8	20,5
Tingkat Beban Kerja Fisik	**n**	**%**
Usia		
<30% ringan	16	41,0
30%-<60%	23	59,0
Kelelahan Kerja Fisik	**N**	**%**
Tidak lelah (FAS 10-21)	17	43,6
Lelah (FAS 22-50)	22	56,4

Tabel 2. Tabulasi silang antar variable

Variabel	Kelelahan Kerja				Total		P Value
	Tidak Lelah		**Lelah**				
	n	**%**	**n**	**%**	**n**	**%**	
Usia							
Dewasa Muda	15	48,4	16	51,6	31	100	0,234
Dewasa Tua	2	25,0	6	75,0	8	100	
Beban Kerja Fisik							
Ringan	11	68,8	5	31,3	16	100	0,008
Sedang	6	26,1	17	73,9	23	100	

PEMBAHASAN

Hubungan Usia dengan Kelelahan Keja Usia dalam penelitian ini merupakan lama hidup seseorang dalam satuan tahun sejak lahir sampai waktu diteliti, yang memengaruhi kapasitas fisik seseorang. Hasil penelitian pada39 petugas kebersihan di RSJ Grhasia Yogyakarta berdasakan kelompok usia lebih banyak pada kelompok usia 19-44 tahun dibandingkan 45-60 tahun.

Hasil tersebut sesuai dengan teori menurut Sugiono., Wisnu., & Sylvie., (2018) bahwa usia bisa menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja dan bisa juga tidak mempengaruhi, karena kemampuan fisik bisa saja menurun ketika bertambahnya usia, seperti otot yang melemah, stamina berkurang, dan pemulihan yang lebih lambat, sementara itu

petugas kebersihan yang berusia muda umumnya lebih kuat dan energik. Budiasa., (2021) menyatakan bahwa kemampuan kerja seorang tenaga kerja tidak hanya ditentukan oleh usia, tetapi juga dipengaruhi oleh tingkat keterampilan, kesegaran jasmani, keadaan gizi, jenis kelamin, dan ukuran tubuh pekerja. Oleh karena itu, usia dapat menjadi faktor penyebab kelelahan kerja, namun dapat pula tidak berpengaruh, tergantung pada kondisi fisik dan kemampuan individu masing-masing pekerja.

Berdasarkan hasil tabulasi silang usia dengan kelelahan kerja pada tabel 2, responden yang mengalami kelelahan terbanyak pada kategori usia dewasa muda dibandingkan dengan kategori usia dewasa tua, sedangkan kategori yang tidak mengalami kelelaahan terbanyak pada kategori usia dewasa muda dibandingkan kategori usia dewasa tua. Hasil analisi data menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p= 0,234, karena nilai p > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Ho diterima dan Ha ditolak sehingga tidak terdapat hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada petugas kebersihan RSJ Grhasia Yogyakarta.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara usia dengan kelelahan kerja dikarenakan lebih banyak petugas kebersihan yang berusia dewasa muda, pada petugas kebersihan dengan ketegori dewasa muda tidak mengalami kelelahan dapat dipengaruhi oleh faktor lain yaitu beban kerja, asupan energi, dan tuntutan tugas. Petugas kebersihan RSJ Grhasia Yogyakarta yang masuk dalam kategori usia dewasa ternyata tidak mengalami kelelahan kerja yang signifikan. Temuan ini diperkuat dengan hasil wawancara yang mengungkapkan bahwa para petugas kebersihan tersebut memiliki gaya hidup aktif dengan berolahraga secara rutin, seperti bermain bola. Aktivitas fisik tersebut membantu menjaga stamina mereka tetap prima sehingga mampu menjalankan tugas dengan lebih baik.

Menurut (Sari, Ennimay, *and* Risyadi, 2022) juga menjelaskan bahwa pengembangan ketrampilan melalui pengalaman kerja dapat menghasilkan otomatisasi pola gerak kerja, sehingga pekerja yang lebih berpengalamantidak memerlukan upaya fisik yang berlebihan. Oleh karena itu, distribusi tugas yang mempertimbangkan faktor usia dan kemampuan fisik setiap pekerja.

Petugas kebersihan pada kategori usia dewasa muda umumnya memiliki kondisi fisik yang lebih prima, karena memiliki metabolisme yang lebih cepat dan masa otot yang besar,sehingga tubuh mampu menghasilkan energi lebih banyak dan menanggung beban kerja fisik yang berat tanpa mengalami kelelahan scara cepat. Sebaliknya, seiring bertambahnya usia, petugas kebersihan pada ketegori usia dewasa tua mengalami penurunan kemampuan fisik secara alami, seperti metabolisme tubuh melambat akibat berkurangnya massa otot serta perubahan

pasa sistem hormonal dan saraf, sehingga petugas yang lebih tua membutuhkan waktu pemulihan yang lebih lama setelah beraktivitas fisik (Sugiono., Wisnu., Sylvie., 2018).

Hal ini sejalan dengan beberapa peneliti menyebutkan bahwa usia tidak dapat menyebabkan kelelahan kerja. Penelitian yang dilakukan oleh (St. Aisyah, Suharni , *and* Haeruddin, 2019) menyatakan bahwa pada petugas kebersihan di Rumah Sakit Dr. Tadjuddin Chalid Makassar tidak ada pengaruh umur terhadap kelelahan kerja pada petugas kebersihan. Hal ini terjadi dikarenakan rata-rata usia petigas kebersihan 25-36 tahun, sehingga variasi kelelahan pada kelompok tersebut juga tidak menunjukan adanya perbedaan yang signifikan. Penelitian yang dilakuakn oleh (Widya Permatasari, Azizah Musliha Fitri dan Amrullah, 2020) yang menyatakan bahwa bahwa kelelahan kerja tidak selalu berkorelasi dengan usia, melainkan lebih disebabkan oleh intensitas kerja yang tinggi serta kurangnya waktu istirahat.

Hubungan Tingkat Beban Kerja Fisik dengan Kelelahan Kerja

Beban kerja fisik merupakan kumpulan tugas yang harus diselesaikan pekerja dalam waktu tertentu, meliputi frekuensi rata-rata aktivitas pekerjaan pada periode sama beserta aspek fisiknya (Khotimah, 2023). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beban kerja dalam penelitian ini yaitu penilaian responden tentang tingkat beban kerja fisik yang diterima oleh pekerja dengan mengukur denyut nadi pekerja dan dinyatakan dalam satuan denyut pada tensimeter. Beban kerja dibagi menjadi 2 kategori yaitu kategori sedang apabila diperoleh denyut nadi >100 denyut dan kategori ringan apabila diperoleh denyut nadi <100 denyut. Kemudian dari hasil pengukuran dihitung menggunakan rumus penghitungan denyut nadi sehingga diperoleh persentase CVL yang kemudian diklasifikasikan dalam kategori tingkat beban kerja fisik berdasarkan persentase CVL.

Dari hasil penghitungan maka diketahui bahwa sebagian besar petugas kebersihan di RSJ Grhasia Yogyakarta mengalami tingkat beban kerja fisik dalam kategori sedang sebanyak 22 orang (56,4%) dan kategori ringan sebanyak 17 orang (43,6%). Menurut Budiasa, (2021), lingkungan kerja merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi beban kerja seseorang, karena kondisi di sekitar tempat kerja dapat memberikan beban tambahan di luar tuntutan pekerjaan itu sendiri. Salah satu bentuk beban tambahan tersebut berasal dari lingkungan kerja yang berkaitan dengan penempatan tenaga kerja pada kondisi kerja tertentu. Kondisi ini menggambarkan bahwa tuntutan fisik yang dihadapi petugas kebersihan di lingkungan rumah sakit berada pada tingkat yang cukup signifikan, mengingat karakteristik lingkungan kerja di rumah sakit jiwa berbeda dengan rumah sakit umum pada umumnya. Akibatnya beban kerja fisik petugas kebersihan yang meningkat sehingga mempengaruhi kelelahan kerja.

Petugas kebersihan di RSJ Grhasia Yogyakarta tidak hanya menjalankan tugas membersihkan area rumah sakit secara umum saja melainkan memiliki tugas lebih berat atau spesifik ketika berada di rumah sakit jiwa yang menjadikan tingkat beban kerja mereka memiliki hasil yang beragam. Beban kerja yang di dapatkan sangat beragam seperti petugas kebersihan di area wisma atau perawatan pasien jiwa bisa memiliki tugas lebih spesifik karena mereka harus berhadapan dengan kondisi lingkungan yang menuntut kewaspadaan tinggi akibat adanya interaksi dengan pasien orang dengan gangguan jiwa (ODGJ).

Jumlah tempat tidur sebanyak 210, jumlah kamar mandi/ WC 448, dan jumlah pasien pada setiap wisma memiliki jumlah yang berbeda-beda (bulan april-mei terisi 175 orang) merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi beban kerja fisik petugas kebersihan. Jumlah tempat tidur dan pasien yang lebih banyak menuntut frekuensi dan intensitas pembersihan yang lebih tinggi. Selain itu, jumlah kamar mandi atau WC terhadap jumlah pasien yang rendah pada wisma tertentu menyebabkan tingginya frekuensi penggunaan fasilitas sanitasi, sehingga kondisi kamar mandi lebih cepat kotor dan membutuhkan pembersihan yang lebih sering dan menyeluruh. Kondisi ini bisa diperparah oleh karakteristik paien ODGJ yang tidak selalu mampu menjaga kebersihan diri dan lingkungannya, seperti membuang buang air besar (BAB) sembarangan atau bahkan dibuat merusak fasilitas wisma dan membuang air kecil (BAK) secara sembarangan langsung di lantai kamar maupun kasur, sehingga tingkat kesulitan pekerja kebersihan di rumah sakit jiwa secara keseluruhan lebih tinggi dibandingkan di rumah sakit umum.

Petugas kebersihan lingkungan memiliki beban kerja yang diakibatkan oleh aktivitas fisik berat, dengan luasan lahan RSJ Grhasia Yogyakarta ± 56.390 m2 mereka memotong rumput, pohon perindang, mengelis tanaman, menyapu seluruh halaman luar, serta mengumpulkan dan membuang sampah. Namun mereka bisa memiliki tugas tambahan dari atasan seperti ada barang baru atau pindahan ruangan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Mahawati., (2021) yang menegaskan bahwa kelelahan kerja merupakan kondisi menurunnya kemampuan fisik pekerja akibat tuntutan pekerjaan yang melebihi kapasitas tubuh, sehingga apabila tidak ditangani dengan baik akan berpengaruh langsung terhadap produktivitas dan keselamatan kerja.

Berdasarkan hasil tabulasi silang tingkat beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada tabel 2, responden yang mengalami kelelahan terbanyak pada kategori tingkat sedang dibandingkan dengan kategori tingkat ringan. Hasil analisis data menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p=0,008, karena nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bawa Ho ditolak dan Ha diterima sehingga terdapat hubungan signifikan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada petugas kebersihan RSJ Grhasia Yogyakarta.

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja karena lebih banyak petugas kebersihan yang merasakan kelelahan sedang dibandingkan petugas kebersihan merasakan kelelahan ringan. Pada hasil wawancara beberapa responden yang mengatakan bahwa mereka merasakan gejala kelelahan, seperti bahu kaku, rasa nyeri dan pegal pada tangan serta kaki yang hanya sesaat kemudian mereda. Menurut Yassierli., (2020) kelelahan kerja yang dirasakan oleh petugas kebersihan dapat dipengaruhi oleh aktivitas kerja yang menuntut kekuatan otot secara berlebihan, seperti mengangkat, menarik, atau mendorong beban berat dapat mempercepat terjadinya kelelahan.

Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa setiap beban kerja harus sesuai dengan kemampuan fisik maupun keterbatasan manusia yang menerima beban kerja tersebut. Berat atau ringannya beban kerja yang diterima seorang pekerja dapat menyebabkan mereka untuk kerja lebih keras dari semestinya (Yassierli, M.T., 2020). Dengan demikian, pengelolaan beban kerja yang proporsional sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing petugas kebersihan sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya kelelahan kerja yang dapat berdampak pada penurunan kualitas dan keselamatan kerja di RSJ Grhasia Yogyakarta.

Hal ini sejalan dengan beberapa peneliti menyebutkan bahwa beban kerja fisik dapat menyebabkan kelelahan kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari, Novita , & Hardjanto, (2016)yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja. Besarnya koefisien korelasi didapatkan hasil sebesar 0,716 yang masuk dalam kategori tingkat hubungan kuat (rentang 0,60–0,799). Petugas cleaning service di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta memiliki tugas membersihkan setiap ruangan di area rumah sakit seperti menyapu, mengepel, membersihkan kaca dan bagian yang berdebu atau kotor, dan mengangkut sampah non medis. Selain itu terdapat tugas tambahan seperti mengantarkan makanan untuk seluruh karyawan, mengangkat galon, membersihkan ruang operasi, membantu pelayanan kantor, dan menjadi petugas pengantar orang sakit — sehingga beban kerja masing-masing petugas berbeda-beda.

Penelitian yang dilakukan oleh Alfiyanti dan Arief Fardiansyah, (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada petugas sampah di Dinas Lingkungan Hidup Kota Masohi Provinsi Maluku. Hal ini dikarenakan pekerjaan dilakukan selama ± 8 jam dalam sehari selama 6 hari bekerja, berat beban sampah yang diambil ± 80kg dengan 2 kali pengambilan sampah pada 10 titik Tempat Pembuangan Sampah (TPS) dengan 1 titik Tempat Pembuangan Akhir (TPA). Lingkungan kerja yang kotor dengan sampah berserakan serta tidak menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) yang dapat mencederai petugas sampah dan juga cuaca yang panas sat pengambilan sampah.

Penelitian yang dilakukan oleh Rochmah et al., (2023), sebanyak 43 responden yang menerima beban kerja sedang, 6 diantaranya mengalami kelelahan rendah, 27 mengalami kelelahan sedang dan 10 lainnya mengalami kelelahan tinggi. Semakin tinggi beban kerja seorang pekerja maka semakin tinggi kelelahan kerja

yang akan dialami. Beban kerja berlebih memaksa pekerja untuk menggunakan kekuatan otot dan fisik dapat menyebabkan semakin banyak kekuatan otot fisik digunakan sehingga energi menjadi lebih cepat berkurang yang selanjutnya diinterpretasi sebagai kelelahan kerja.

SIMPULAN

Usia petugas kebersihan di RSJ Grhasia Yogyakarta mayoritas dewasa muda sebanyak 31 orang (79,5%) di bandingkan dewasa tua. Beban kerja petugas kebersihan mayoritas tingkat beban kerja sedang sebanyak 23 orang (59,0%) dibandingkan kategori ringan. Kelelahan kerja yang dialami petugas kebersihan RSJ Grhasia Yogyakarta mayoritas lelah sebanyak 22 orang (56,4%).

Hasil penelitian menujukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja pada petugas kebersihan di RSJ Grhasia Yogyakarta (p value = 0,234 (*p-value* > 0,05)), sehingga H0 diterima dan Ha dittolak. Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada petugas kebersihan di RSJ Grhasia Yogyakarta (p value = 0,008 (*p-value* < 0,05)), sehingga H0 ditolak dan Ha diterima untuk mengambil keputusan hipotesis.

DAFTAR PUSTAKA

St. Aisyah, Suharni , Haeruddin, I. (2019) "Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Petugas Kebersihan Di Rumah Sakit Dr. Tadjuddin Chalid Kota Makassar," 2(3), hal. 256–265.

Budiasa, I.K. (2021) *Beban Kerja Dan Kinerja Sumber Daya Manusia*. Purwokerto: CV. Pena Persada.

Eni Mahawati, Ika Yuniwati, Rolyana Ferinia, Puspita Puji Rahayu Tiara Fani, Anggri Puspita Sari, Retno Astuti Setijaningsih Qurnia Fitriyatinur, Ayudia Popy Sesilia, Isti Mayasari Idah Kusuma Dewi, S.B. (2021) *Analisis Beban Kerja dan Produktivitas Kerja*. Semarang: Yayasan Kita Menulis.

Farihah. Nurul.A., Awaluddin., A.M. (2024) "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Cleaning Service," *Hasanuddin Journal of Public Health*, 5(3), hal. 278–287. Tersedia pada: https://doi.org/https://doi.org/10.30597/hjp h.v5i3.27540.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2016) *Peraturan Mentri Kesehatan No. 66 Tahun 2016 Tentang Keselamatan dan Kesehatan Rumah Sakit*. JDIH BPK. Tersedia pada: https://peraturan.bpk.go.id/Details/114482/ permenkes-no-66-tahun-2016.

Khotimah, K. (2023) "Ergonomi Lingkungan Kerja," in. PT Literasi Nusantara Abadi Group. Tersedia pada: https://ipusnas2.perpusnas.go.id/book/eeb1 f6d5-9060-4968-a123-aca37aa24936.

Nabila Nala Utami., H. Riyanto., H.A.E. (2018) "Hubungan Antara Usia dan Masa Kerja

dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Industri Rumah Tangga Peleburan Alumunium di Desa Eretan Kulon Kabupaten Indramayu," 3(2), hal. 1–6.

Nurfaizah, A. (2019) "Faktor Yang Berhubungan Terhadap Kelelahan Kerja Pada Petugas Kebersihan Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar."

Pemerintah Republik Indonesia (1970) *Presiden Republik Indonesia Peraturan Presiden Republik Indonesia*, *Demographic Research*.

Sari, S.M., Ennimay dan Risyadi, F. (2022) *Mengenal & Mengkaji Beban KerjaPerawat di Rumah Sakit*. Jawa Timur: Global Aksara Pres.

Sugiono., Wisnu., Sylvie. (2018) "ERGONOMI UNTUK PEMULA Perinsip Dasar & Contoh Aplikasinya," in. Malang: UB Press.

Tarigan, L. *et al.* (2025) "Hubungan _ Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petugas Cleaning _ Service di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam Tahun 2025 Relationship Between Workload _ and _ Work Fatigue in Cleaning Service Officers at Grandmed Lubuk Pakam Hospital in 2025," (c), hal. 627–633.

Widya Permatasari, Azizah Musliha Fitri, C.A. dan Amrullah, A.A. (2020) "Factors Related To Work Fatigue: Literature Review," *Health Safety Enviroment Journal*, 1.