



INTISARI

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA GURU YAYASAN BUDI MULIA DUA

Dzakiiyyatun Nuha Khairinnisa¹, Mutiara T P L Kusuma¹, Ariani Arista Putri Pertiwi²

Latar belakang: Kelelahan kerja disebabkan oleh berbagai faktor internal dan eksternal serta dapat terjadi pada seluruh jenis pekerjaan termasuk guru. Kelelahan kerja berdampak pada penurunan produktivitas pekerja, meningkatkan resiko kecelakaan di tempat kerja, gangguan kesehatan fisik dan mental, dan kerugian bagi perusahaan. **Tujuan:** Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada guru Yayasan Budi Mulia Dua. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian observasional *cross-sectional* dengan melibatkan 100 guru di Yayasan Budi Mulia Dua menggunakan *stratified random sampling*. Status gizi ditentukan dengan IMT diukur secara langsung pada responden. Pengambilan data konsumsi kopi, konsumsi teh, konsumsi suplemen, dan durasi penggunaan gawai menggunakan kuesioner. Kualitas tidur menggunakan *pittsburgh sleep quality index* (PSQI), dan kelelahan kerja menggunakan kuesioner alat ukur perasaan kelelahan kerja (KAUPK2). Analisis data menggunakan uji univariat, uji *chi-square* tingkat signifikansi ditentukan pada $p < 0.05$, dan regresi logistik. **Hasil:** Diketahui 68% guru Yayasan Budi Mulia Dua mengalami kelelahan kerja. Berdasarkan uji *chi-square* diketahui jenis kelamin ($p = 0.029$) dan pekerjaan lain ($p = 0.041$) berhubungan signifikan dengan kelelahan kerja. Tidak terdapat hubungan signifikan antara usia, pendidikan terakhir, status pernikahan, dan masa kerja, status gizi, konsumsi kopi, konsumsi teh, konsumsi suplemen, durasi penggunaan gawai, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja. Hasil uji lanjutan dengan regresi logistik diketahui bahwa model yang dipertahankan adalah usia, jenis kelamin, status pernikahan, masa kerja, dan pekerjaan lain. Model tersebut mampu menjelaskan 13,0-18,2% dari keseluruhan fenomena kelelahan kerja. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara jenis kelamin dan pekerjaan lain dengan kelelahan kerja. Tidak terdapat hubungan antara usia, pendidikan terakhir, status pernikahan, masa kerja, status gizi, konsumsi kopi, konsumsi teh, konsumsi suplemen, durasi penggunaan gawai, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja.

Kata kunci: kelelahan kerja, status gizi, konsumsi stimulan, kualitas tidur

¹Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

²Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada



ABSTRACT

FACTORS RELATED TO WORK FATIGUE AMONG TEACHERS IN BUDI MULIA DUA FOUNDATION

Dzakiiyyatun Nuha Khairinnisa¹, Mutiara T P L Kusuma¹, Ariani Arista Putri
Pertiwi²

Background: Work fatigue caused by various internal and external factors and can occur in all types of work, including teachers. Work fatigue has an impact on reducing worker productivity, increasing the risk of workplace accidents, physical and mental health problems, and losses for the company. **Objective:** To know factors that related to work fatigue among teachers in Budi Mulia Dua Foundation. **Methods:** Nutritional status determined by BMI measured directly on the respondent. Coffee consumption, tea consumption, supplement consumption, and duration of device use were collected using a questionnaire. Sleep quality use Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and work fatigue using a Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2). Data analysis used univariate tests, chi-square tests which the level of significance was determined at $p < 0.05$, and logistic regression. **Results:** 68% of Budi Mulia Dua Foundation teachers experience work fatigue. Based on the chi-square test, it is known that gender ($p = 0.029$) and presence of other jobs ($p = 0.041$) are significantly related to work fatigue. There was no significant relationship between age, highest level of education, marital status and years of work, nutritional status, coffee consumption, tea consumption, supplement consumption, duration of device use, and sleep quality with work fatigue. The results of further tests with logistic regression showed that the model that was maintained was age, gender, marital status, length of service and presence of other jobs. This model is able to explain 13.0-18.2% of the overall phenomenon of work fatigue. **Conclusion:** There is a relationship between gender and presence of other jobs and work fatigue. There is no relationship between age, highest level of education, marital status, length of service, nutritional status, coffee consumption, tea consumption, supplement consumption, duration of device use, and sleep quality with work fatigue.

Keyword: work fatigue, nutritional status, stimulan consumption, sleep quality

¹Health and Nutrition Department, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Gadjah Mada University

²Nursing Department, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Gadjah Mada University