



FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA DI PT BANK XYZ KOTA JAKARTA TAHUN 2024

Ari Dwi Nugroho¹; Ahmad Irfandi²; Mayumi Nitami³; Susi Shorayasari⁴

¹dwinugroho0824@student.esaunggul.ac.id, Universitas Esa Unggul

²ahmad.irfandi@esaunggul.ac.id, Universitas Esa Unggul

³mayumi.nitami@esaunggul.ac.id, Universitas Esa Unggul

⁴susi.shorayasari@esaunggul.ac.id, Universitas Esa Unggul

Abstract

Work-related fatigue is defined as a decrease in efficiency, work quality, and a reduction in the strength or physical endurance needed to continuously carry out work tasks. The research here aims to understand the Factors Related to Work Fatigue in Workers at PT Bank XYZ, Jakarta City in 2024. The type of research here is quantitative using a cross-sectional study design. The sample selection technique was carried out using non-probability sampling (non-random sampling), with a purposive sampling technique, with a research sample of 88 workers. Based on the results of statistical analysis, it is known that variables related to work fatigue are age (p -value = 0.000), sleep quality (p -value = 0.000), workload (p -value = 0.000), while variables that are not related to work fatigue are nutritional status (p -value = 0.951). Therefore, it is recommended that banking companies always implement sports programs to deal with worker work fatigue, monitor worker nutritional status, evaluate and review the workload that must be completed according to the expertise of each worker. Workers also maintain a healthy diet and make the most of their time to sleep.

Key Words: Age, Nutritional Status, Sleep Quality, Work Fatigue, Work Load

Abstrak

Kelelahan akibat kerja dimaknai sebagai penurunan efisiensi, kualitas kerja, dan pengurangan kekuatan atau ketahanan fisik yang diperlukan guna senantiasa melaksanakan tugas-tugas pekerjaan. Riset disini bertujuan guna memahami Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024. Jenis riset disini berupa kuantitatif memakai desain studi *cross sectional*. Teknik pemilihan sampel dilaksanakan memakai *non-probability sampling (non-random sampling)*, dengan teknik *purposive sampling*, dengan sampel riset sejumlah 88 pekerja. Berdasar hasil analisis statistik diketahui variabel yang terkait dengan kelelahan kerja berupa usia (p -value = 0,000), kualitas tidur (p -value = 0,000), beban kerja (p -value = 0,000), sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan kelelahan kerja yaitu status gizi (p -value = 0,951). Maka, disarankan agar perusahaan perbankan untuk selalu mengimplementasikan program olahraga guna menangani kelelahan kerja pekerja, pemantauan status gizi pekerja, melakukan pengevaluasian dan peninjauan kembali beban kerja yang harus diselesaikan disesuaikan dengan keahlian masing-masing pekerja. Pekerja juga menjaga pola makan yang sehat dan memanfaatkan waktu untuk tidur dengan sebaik-sebaiknya.

Kata Kunci: Beban Kerja, Kelelahan Kerja, Kualitas Tidur, Status Gizi, Usia

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja sebagai kondisi fisik, mental, atau emosional yang timbul akibat tekanan yang berlebihan atau tuntutan kerja yang berat. Hal ini termasuk permasalahan yang umum terjadi keselamatan kerja. Dampak kelelahan kerja dapat sangat beragam, mulai dari penurunan kualitas kerja, hingga peningkatan risiko kecelakaan dan cedera di lokasi kerja. Maka, pentingnya organisasi guna mengidentifikasi dan mengatasi aspek-aspek yang menimbulkan kelelahan kerja, serta menyediakan dukungan serta sumber daya yang dibutuhkan bagi pekerja guna menjaga kesehatan dan kesejahteraan pekerja.

World Health Organization (2020) mengungkapkan bahwa gangguan mental berupa kelelahan ekstrem yang dapat berujung pada depresi akan menjadi penyebab kematian kedua setelah penyakit jantung. Temuan riset dilaksanakan Kementerian Tenaga Kerja Jepang pada 12.000 perusahaan yang menyertakan kisaran 16.000 pekerja di negara tersebut secara acak menginterpretasikan 65% pekerja merasakan kelelahan fisik akibat pekerjaan rutin, 28% merasakan kelelahan mental, 7% pekerja merasakan kelelahan emosional serta perasaan tersisihkan (Ramadhanty, dkk., 2023).



Berdasarkan informasi dari *International Labour Organization* (ILO) tahun 2022, mayoritas kematian terkait pekerjaan disebabkan oleh kelelahan sumbernya dari paparan jam kerja yang panjang. Berdasarkan informasi itu, sebanyak 745.000 dari 1,9 juta kematian akibat kerja di 183 negara disebabkan oleh jam kerja yang panjang. Sementara di Negara Indonesia sendiri, berdasarkan informasi Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan periode 2020 terjadinya fluktuasi kasus kecelakaan kerja yaitu 221.740 kasus, dan selanjutnya diikuti periode 2021 angka kecelakaan kerja mencapai 234.370 kasus, serta diikuti periode 2022 angka kecelakaan kerja mencapai 265.334 kasus. Berdasarkan jumlah kasus kecelakaan kerja di Indonesia tersebut didominasi oleh kasus kecelakaan kerja pada industri migas, manufaktur dan konstruksi (BPJS Ketenagakerjaan, 2022). Adapun salah satu penyebab kecelakaan kerja di Indonesia yaitu kelelahan yang dialami oleh pekerja (Chairani, dkk., 2023). Kelelahan kerja terjadi karena aspek dari dalam diri serta aspek dari luar diri. Aspek dalam diri mencakup usia, kualitas tidur, jenis kelamin dan status gizi sementara aspek dari luar diri mencakup masa kerja, *shift* kerja, beban kerja dan lingkungan kerja fisik. Jika kondisi kelelahan kerja tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat mengakibatkan penurunan keselamatan, produktivitas, kualitas, moral, kepatuhan serta meningkatkan risiko kecelakaan kerja (Astar dan Erwandi, 2023).

Menurut Villamor *et. al.* (2024) dalam topik risetnya mengenai *Balancing Burdens: Examining Workload, Time Pressure, and Burnout Among Bank Employees* menggambarkan terdapat keterkaitan beban kerja dan tekanan waktu dengan kelelahan kerja karyawan Bank Provinsi Cotabato, Filipina. Hal tersebut sejalan dengan riset Kadir (2023) menyebutkan ada keterkaitan durasi kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja karyawan Bank X tahun 2021. Selanjutnya riset dari Mukherjee (2023) menemukan bukti terdapat keterkaitan usia dengan kelelahan kerja karyawan Bank di India. Riset Adytra dan Ramdhan (2023) menyebutkan adanya keterkaitan kualitas tidur dengan kelelahan kerja karyawan di PT X Jabodetabek. Riset Istiqomah dan Adi (2023) menyatakan terdapat keterkaitan mengkonsumsi vitamin C dengan kelelahan kerja karyawan PT Bank BRI. Kelelahan kerja bisa dipengaruhi oleh faktor status gizi sebab karyawan yang memiliki status gizi normal bisa menaikkan produksi energi serta mengatasi kelelahan kerja (Hidayati, dkk., 2023).

Peneliti melakukan survei pendahuluan terkait kelelahan kerja kepada 10 pekerja di PT Bank XYZ lokasinya di Jakarta memakai pengukuran *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) dan dipilih secara *non-probability sampling* (*non-random sampling*), dengan teknik *purposive sampling*. Temuan menginterpretasikan dari 10 pekerja, bahwa sebanyak 4 pekerja memiliki tingkat kelelahan rendah (40%), 4 pekerja memiliki tingkat kelelahan sedang (40%) dan 2 pekerja memiliki tingkat kelelahan tinggi (20%). Berdasar temuan wawancara yang dilaksanakan peneliti pada 3 pekerja di PT Bank XYZ menyebutkan pekerja mengeluh kelelahan saat bekerja karena pekerja harus memiliki fisik dan mental yang kuat saat melakukan pembukuan transaksi keuangan. Kemudian adanya kompleksitas regulasi, ketelitian tinggi dan tuntutan melayani para pemangku kepentingan membuat pekerja di PT Bank XYZ harus selalu siap sedia mengalokasikan waktu dan usaha guna menyelesaikan tugas-tugasnya secara tepat. Berdasar penjelasan itu menunjukkan terdapat keluhan tentang kelelahan kerja yang dirasakan oleh pekerja, sehingga peneliti tertarik melaksanakan riset berjudul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024”. Riset ini telah mendapatkan keterangan lolos kaji etik nomor 0924-08.158/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VIII/2024.

METODE

Jenis riset disini berupa kuantitatif memakai desain studi *cross sectional*. Pekerja yang bekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta yang menjadi subjek riset, dengan jumlah populasi riset



di divisi *operation, accounting, finance* dan *tax* sebanyak 100 pekerja dan mendapatkan sampel sejumlah 88 pekerja memakai uji hipotesis beda dua proporsi. Teknik pemilihan sampel memakai *non-probability sampling (non-random sampling)*, dengan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi pada riset disini berupa pekerja yang bekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta dan pekerja bersedia untuk menjadi responden dan kriteria eksklusi adalah pekerja sedang dalam jam kerja aktif.

Variabel dependen riset disini berupa kelelahan kerja, sementara variabel independen riset disini berupa usia, kualitas tidur, status gizi dan beban kerja. Untuk variabel kelelahan kerja menggunakan kuesioner kelelahan kerja dari *Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)* memakai 30 soal pertanyaan meliputi 10 pertanyaan tentang pelemahan kegiatan, 10 pertanyaan tentang pelemahan motivasi dan 10 pertanyaan tentang pelemahan fisik. Untuk variabel usia terdapat di bagian biodata yaitu usia hidup pekerja dari sejak dilahirkan hingga dilaksanakan penelitian ini. Untuk variabel kualitas tidur menggunakan kuesioner baku *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* memiliki 19 pertanyaan mencakup 7 komponen berupa komponen kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur siang (Buysse *et. al.* 1989). Untuk variabel status gizi diukur melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh yang pengukurannya dilaksanakan langsung kepada responden dengan memakai alat digital *Height and Weight Scale* sesuai Kemenkes RI AKL 10901420011 (Kemenkes RI, 2021). Serta, variabel beban kerja memakai kuesioner *NASA Task Load Index (NASA-TLX)* yang terdiri dari 6 faktor Kebutuhan Mental (KM), Kebutuhan Fisik (KF), Kebutuhan Waktu (KW), Performansi (P), Tingkat Usaha (TU), dan Tingkat Frustrasi (TF) (Hancock dan Meshkati, 1988).

Dalam riset disini, data diproses memakai perangkat lunak SPSS. Analisis dilaksanakan memakai uji *chi-square* dipakai untuk analisis bivariat guna menganalisis keterkaitan antara variabel independen dan dependennya. Derajat kemaknaan yang dipakai 0,05 yakni apabila angka *p-value* < 0,05 maka terdapat keterkaitan diantara kedua variabel, sementara apabila angka *p-value* > 0,05 maka tidak terdapat keterkaitan diantara kedua variabel.

HASIL

Analisis Bivariat

Berikut hasil analisis bivariat menggunakan pengujian *chi-square* variabel riset ini pada pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024.

Tabel 1 Uji Statistik Faktor Prediksi yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024

Kelelahan Kerja Variabel	Kelelahan Tinggi		Kelelahan		Total	<i>p-value</i>	PR (95% CI)
	n	%	n	%	n		
Usia							0,021
Berisiko	39	97,5	1	2,5	40	100	0,000
Tidak Berisiko	1	2,1	47	97,9	48	100	(0,003 – 0,149)
Kualitas Tidur							32,500
Buruk	39	81,3	9	18,8	48	100	0,000
Baik	1	2,5	39	97,5	40	100	(4,670 – 226,176)
Status Gizi							0,931
Berisiko	13	43,3	17	56,7	30	100	0,951
Tidak Berisiko	27	46,6	31	53,4	58	100	(0,568 – 1,525)
Beban Kerja							10,278
Tinggi	37	77,1	11	22,9	48	100	0,000
							(3,424 – 30,851)



Sumber: Data yang telah diolah SPSS (2024).

Berdasarkan tabel 1, setelah dilakukan pengujian *chi-square* mendapatkan hasil yaitu terdapat hubungan usia dengan kelelahan kerja ($p\text{-value} = 0,000$), terdapat hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja ($p\text{-value} = 0,000$), terdapat hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja ($p\text{-value} = 0,000$), sementara status gizi tidak berhubungan dengan kelelahan kerja ($p\text{-value} = 0,951$).

Usia

Hasil riset menginterpretasikan usia berhubungan dengan kelelahan kerja yang dirasakan oleh pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024. Hasil penelitian ini sejalan dengan Mukherjee (2023) mendapatkan $p\text{-value} = 0,016 < 0,05$ menggambarkan ada keterkaitan usia dengan kelelahan kerja karyawan bank privat di India. Selanjutnya, hasil riset ini sejalan dengan Koyuncu *et al.* (2021) mendapatkan $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ menggambarkan ada keterkaitan usia dengan kelelahan kerja karyawan perusahaan bank privat di Ankara, Turki. Pekerja dikategorikan usia produktif jika individu berusia 17 tahun hingga 34 tahun umumnya mulai mengalami gangguan kesehatan (Linoe, dkk., 2022). Kelelahan pada usia produktif dapat disebabkan karena terlalu banyak beraktivitas, tidur yang kurang, kurang kalori, dan ada keluhan kesehatan yang membuat tubuh menjadi lelah. Andriani (2016) mengemukakan usia mempengaruhi kelelahan subjektif pada pekerja unit produksi dengan pekerja terbanyak mengalami kelelahan berusia ≤ 30 tahun yaitu 46,70% dikarenakan usia dewasa muda memiliki keharusan untuk siap siaga bekerja di luar jam kerja.

Sesuai hasil riset pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta tahun 2024 menunjukkan bahwa kelelahan kerja pada pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta tidak hanya terjadi pada kelompok berisiko pada usia yang lanjut saja, tetapi tidak menutup kemungkinan kelompok tidak berisiko pada usia yang lebih muda juga bisa memiliki rasa kelelahan kerja rendah. Hal ini dimungkinkan karena berdasarkan wawancara dengan pekerja disebabkan faktor aktivitas kerja pada usia lanjut dengan usia muda yang berbeda pada saat melakukan pekerjaan seperti usia muda relatif lebih mudah memahami menggunakan aplikasi akuntansi digital untuk menyusun laporan keuangan dibandingkan usia lanjut yang harus diberikan pelatihan terlebih dahulu untuk menggunakan aplikasi akuntansi digital, maka dengan memanfaatkan akuntansi digital membuat pekerja yang berusia muda menjadi lebih efektif dan efisien dalam menciptakan laporan keuangan yang akurat sehingga kelelahan kerjanya tidak tinggi dibandingkan pekerja yang berusia lanjut. Dengan demikian, peneliti menyarankan pekerja senantiasa melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan diberikan pelatihan yang memadai agar pekerja dapat melakukan pekerjaannya dengan efektif dan efisien.

Kualitas Tidur

Hasil riset menyebutkan ada hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja yang dirasakan oleh pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024. Hasil riset ini selaras riset Chairani, dkk., (2023) mendapatkan $p\text{-value} = 0,035 < 0,05$ menggambarkan ada hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja petugas pemadam kebakaran. Kemudian, hasil riset ini juga selaras riset Belia dan Handayani (2020) memperoleh $p\text{-value} = 0,028 < 0,05$ menggambarkan ada hubungan waktu tidur dengan kelelahan kerja pengemudi bus primajasa trayek balaraja-kampung rambutan. Serta, hasil riset ini sejalan riset Adytra dan Ramdhan (2023) mendapatkan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ menggambarkan ada hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja karyawan di PT X Jabodetabek.

Kualitas tidur menjadi kebutuhan paling dasar yang sangat dibutuhkan oleh manusia. Orang dewasa membutuhkan waktu tidur yang cukup selama 7 jam atau lebih karena pada saat tersebut, tubuh menjalankan pemulihan dan mengembalikan stamina tubuh maka kesehatannya tetap optimal (Melvira dan Fauziah, 2024). Namun, individu yang malamnya tidak memiliki



waktu tidur yang cukup yakni kurang dari 7 jam maka dapat mempengaruhi penurunan kinerja fisik dan mental akibat kelelahan kerja.

Sesuai hasil riset pada pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024, pekerja lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk yang mengalami kelelahan kerja. Sesuai wawancara dengan pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024 bahwa masalah tidur lebih banyak dirasakan pekerja yaitu mengalami disfungsi pada siang hari karena banyak dari pekerja mengalami kesulitan untuk tidur sebab pada malam hari masih banyak aktivitas pekerjaan perbankan yang dilakukan secara digital membuat tidak terikat dengan jam kerja bank dan libur hanya 2 hari mengakibatkan pekerja sering mengantuk saat bekerja di siang hari. Selain itu juga pekerja mengaku mempunyai permasalahan pekerjaan yang sangat besar seperti mengelola seluruh transaksi keuangan perusahaan perbankan hingga menjadi laporan keuangan dibutuhkan keahlian dan kecermatan yang tinggi, hal ini memungkinkan dapat menimbulkan pekerja pada malam hari siklus tidurnya kurang dari 7 jam sehingga mengakibatkan kelelahan kerja. Oleh sebab itu, peneliti menyarankan untuk para pekerja harus memanfaatkan waktu untuk tidur dengan sebaik-sebaiknya serta peneliti menyarankan bagi perusahaan perbankan untuk memberikan kebijakan adanya penyesuaian jadwal batas waktu (*cut-off*) layanan transaksi perbankan.

Status Gizi

Hasil riset menyebutkan tidak terdapat hubungan status gizi dengan kelelahan kerja yang dirasakan oleh pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024. Hasil riset ini selaras riset Baharuddin, dkk., (2023) mendapatkan $p\text{-value} = 0,131 > 0,05$ menginterpretasikan tidak terdapat hubungan yang signifikan status gizi dengan kelelahan kerja karyawan di PT FKS Multi Agro Tbk. Serta, hasil riset ini selaras riset Harnanda dan Ernawati (2023) memperoleh $p\text{-value} = 0,452 > 0,05$ menginterpretasikan tidak terdapat hubungan yang signifikan status gizi dengan kelelahan kerja pekerja bagian produksi di PT Rabanton Maju Joyo Abadi Banyuwangi tahun 2023.

Menurut Harnanda dan Ernawati (2023) bahwa pekerja dengan pola makan yang sehat bisa mempunyai kekuatan fisik dan kapasitas kerja lebih baik, namun pekerja terhadap pola makan buruk akan memiliki kelemahan fisik dan kapasitas kerja lemah. Kemampuan untuk makan secara normal sangat bermanfaat bagi pekerja saat mereka melakukan pekerjaannya. Jika pekerja memiliki nutrisi yang tepat, mereka akan memiliki energi yang cukup untuk beroperasi tanpa kelelahan. Kelelahan kerja dapat dikurangi dengan kesehatan pekerja yang secara teratur diamati dan diberikan nutrisi yang cukup.

Sesuai hasil riset pada pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024, pekerja lebih banyak memiliki status gizi tidak berisiko (normal). Berdasarkan hasil wawancara dengan pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024 bahwa pekerja di *back office* tidak ada ketentuan untuk tinggi badan dan berat badan, yang dilihat hanya sesuai kualifikasi bidang keahlian masing-masing pekerja. Biasanya HRD melihat juga penampilan pekerja yang *good-looking* dan proporsional. Selain itu, banyak pekerja selalu mendapatkan konsumsi karbohidrat, protein, dan kandungan vitamin lainnya seperti sepiring nasi, lauk telur, tempe, tahu, ikan, sayuran dan buah-buahan setiap harinya. Dimana makanan tersebut mereka dapatkan dari kantin yang tersedia di area kantor. Sehingga setiap harinya pekerja selalu mendapat asupan gizi yang cukup sebelum melanjutkan pekerjaannya kembali. Sehingga tidak ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja sebab HRD di PT Bank XYZ Kota Jakarta melihat penampilan pekerja yang *good-looking* dan proporsional. Dengan demikian, peneliti menyarankan pekerja senantiasa menjaga pola makan sehat agar dapat melakukan aktivitas pekerjaannya dengan optimal.

Beban Kerja

Hasil riset menyebutkan terdapat hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja yang



dirasakan oleh pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024. Hasil riset ini sejalan riset Kadir (2023) mendapatkan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ menggambarkan terdapat hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja karyawan bank X tahun 2021. Kemudian, hasil riset ini selaras riset Wijaya dan Wibawa (2020) mendapatkan $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ menggambarkan adanya hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja karyawan bank BRI Denpasar Gajah Mada. Kemudian, hasil riset ini selaras riset Villamor *et al.* (2024) mendapatkan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ menginterpretasikan terdapat hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja karyawan bank provinsi Cotabato, Filipina.

Setiap beban kerja yang dilakukan oleh pekerja wajib memiliki kesesuaian dengan kapasitas fisik, kognitif dan keterbatasan yang relevan dengan pekerjaan tersebut. Beban kerja minimum perlu diterapkan untuk memastikan pekerja dapat memanfaatkan kapasitasnya secara efektif dalam menyelesaikan tugas. Apabila beban kerja melebihi batas atau terlalu berat, hal ini dapat menyebabkan kelelahan di tempat kerja (Hidayati, dkk., 2023).

Sesuai hasil riset pada pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024, pekerja lebih banyak memiliki beban kerja tinggi sehingga mengalami kelelahan kerja. Sesuai wawancara dengan pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024 bahwa komponen tertinggi pada beban kerja yaitu komponen Tingkat Usaha (TU) artinya pekerja mengalami banyak tuntutan tugas mengakibatkan pekerja tidak dapat memaksimalkan tingkat usaha. Pada divisi *accounting* pekerja mempunyai beban kerja dalam menghitung seluruh transaksi keuangan perusahaan dan pekerja mempunyai tuntutan harus ahli dalam mengelola transaksi keuangan dengan akurat dan tepat waktu, sedangkan pada divisi *finance* pekerja mempunyai beban kerja dalam mengembangkan strategi dan kebijakan keuangan dan pekerja mempunyai tuntutan harus dapat menganalisis beragam risiko yang terjadi di industri perbankan, sementara pada divisi *tax* pekerja mempunyai beban kerja dalam menyetor dan melaporkan pajak sesuai regulasi pajak dan pekerja mempunyai tuntutan harus kompeten di bidang perpajakan untuk meminimalkan kekeliruan perhitungan pajak, serta pada divisi *operation* mempunyai beban kerja dalam menjalankan proses operasional sehari-hari perusahaan termasuk memberikan layanan nasabah, vendor dan pekerja mempunyai tuntutan harus terampil mengelola kegiatan perbankan. Hal tersebut menunjukkan tuntutan-tuntutan pekerjaan yang dijalankan oleh pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta cenderung beban kerjanya tinggi mengakibatkan pekerja mengalami kelelahan kerja. Dengan demikian, peneliti menyarankan manajemen PT Bank XYZ Kota Jakarta harus memperhatikan hal ini dengan mengevaluasi dan meninjau kembali beban kerja yang harus diselesaikan pekerja agar pekerja merasa senang dan tidak terbebani secara berlebihan baik secara fisik maupun mental khususnya di bagian *accounting*, *finance*, *tax*, dan *operation* yang seringkali memperoleh target lebih besar dibandingkan dengan jabatan lainnya. Dengan memastikan pekerjaan sesuai dengan deskripsi dan kapasitas pekerja, diharapkan tingkat kelelahan dapat berkurang dan pekerja dapat merasa puas dengan pekerjaannya.

PENUTUP

Simpulan

Riset ini menunjukkan terdapat hubungan antara usia terhadap kelelahan kerja pada pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta tahun 2024 dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,000 dan nilai *Prevalence Ratio* sebesar 0,021. Selain itu, terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap kelelahan kerja pada pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta tahun 2024 dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,000 dan nilai *Prevalence Ratio* sebesar 32,500. Selain itu, tidak terdapat hubungan antara status gizi terhadap kelelahan kerja pada pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta tahun 2024 dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,951 dan nilai *Prevalence Ratio* sebesar 0,931. Serta, terdapat hubungan antara beban kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta tahun 2024 dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,000 dan nilai *Prevalence Ratio* sebesar



10,278. Sehingga, hasil dari penelitian ini yang telah dilakukan kepada 88 pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa usia, kualitas tidur dan beban kerja merupakan faktor prediksi kelelahan kerja pada pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta Tahun 2024.

Saran

Peneliti menyarankan untuk perusahaan perbankan harus menetapkan kriteria kesehatan pekerja seperti batas usia dan berat badan pekerja, perusahaan juga mewajibkan untuk senantiasa melakukan proses cek kesehatan untuk mengetahui kondisi fisik pekerja PT Bank XYZ Kota Jakarta, perusahaan senantiasa meningkatkan program pelaksanaan senam peregangan di tempat kerja secara rutin, perusahaan memberikan kebijakan adanya penyesuaian jadwal batas waktu (*cut-off*) layanan transaksi perbankan dan mengevaluasi meninjau kembali beban kerja yang harus diselesaikan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing pekerja agar lebih efisien dalam menangani kelelahan kerja tersebut. Peneliti juga menyarankan bagi pekerja hendaknya senantiasa menerapkan pola makan sehat, pekerja senantiasa melakukan *medical check-up*, dan pekerja senantiasa dapat memperbaiki jam tidur malam menjadi lebih awal dengan memanfaatkan waktu untuk tidur dengan sebaik-sebaiknya. Serta peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya, jika ingin melaksanakan riset tentang kelelahan kerja pada pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta maka peneliti menyarankan untuk melaksanakan riset terhadap variabel lainnya seperti riwayat penyakit dan masa kerja bagi pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Adytra, L., dan Ramdhan, D. H. (2023). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pekerja di PT X di Jabodetabek. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 3 (2), 720-727. e-ISSN: 2721-4796, <https://doi.org/10.36312/jcm.v3i2>.
- Andriani, K. W. (2016). Hubungan Umur, Kebisingan Dan Temperatur Udara Dengan Kelelahan Subjektif Individu Di PT X Jakarta. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 5 (2), 112-120.
- Astar, G., & Erwandi, D. (2023). Faktor-Faktor Risiko Kelelahan Kerja: Tinjauan Literatur Sistematis. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4 (4), 6375–6386, e-ISSN: 2774-5848.
- Baharuddin, N., Baharuddin, A., dan Masriadi. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di PT FKS Multi Agro Tbk Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4 (2), 332-345, e-ISSN: 2721-2920.
- Belia, R., dan Handayani, P. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Bus Primajasa Trayek Balaraja-Kampung Rambutan. *Health Publica Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1 (1), 44-51.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., dan Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Res*, 28 (2), 193-213, doi: 10.1016/0165-1781(89)90047-4.
- Chairani, M. F., Situngkir, D., Putri, E. C., dan Nitami, M. (2023). Kualitas Tidur Faktor Prediksi Kelelahan Kerja Petugas Pemadam Kebakaran. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 7 (2), 127-137, e-ISSN: 2541-5727.
- Hancock, P. A., dan Meshkati, N. (1988). *Human Mental Workload*. Netherlands: Elsevier Science Publisher B.V.
- Harnanda, V. A., dan Ernawati, M. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Pekerja Produksi PT Rabanton Maju Joyo Abadi Banyuwangi. *Hang Tuah Medical Journal*, 21 (1), 25-45. e-ISSN: 2598-4861.
- Hidayati, S., Hendarta, A. S. D., dan Dewita, T. (2023). Hubungan Status Gizi, Stres Kerja dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di PT X Kota Batam Tahun 2023.



- Journal Occupational Health Hygiene and Safety*, 1 (1), 75-83. e-ISSN: 2986-8491.
<https://mediaindonesia.com/humaniora/655891/menkes-dorong-instansi-dan-industri-tingkatkan-keselamatan-dan-kesehatan-kerja> Diakses Tanggal 1 Juli 2024.
- Istiqomah, A. N., dan Adi, A. C. (2023). Pengaruh Tingkat Konsumsi Vitamin C Dengan Tingkat Kelelahan Pada Karyawan BRI. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4 (3), 1932–1937, E-ISSN: 2774-5848.
- Kadir, Mala. (2023). Hubungan Beban Kerja, Durasi Kerja, dan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bank X Tahun 2021. *Journal of Public Health Education*, 3 (1), 405-410, e-ISSN: 2807-2456.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pengaruh Kelelahan Saat Jam Kerja Terhadap Kualitas Kinerja. Artikel Diakses Tanggal 20 Juni 2024.
- Koyuncu, A., Ela, S., Yildiz, M. I., Kaymaz, O., Akbas, E. S., Gedikli, B., dan Yildiz, A. N. (2021). Working Conditions and Burnout Syndrome in Private Bank Branch Employees in Ankara, Turkey. *Journal of Surgery and Medicine*, 5 (1), 1-7, 10.28982/josam.755795.
- Lineo, R. G., Sumampouw, O. J., dan Wowor, R. E. (2022). Apakah Postur Kerja Terkait Dengan Kelelahan Kerja?. *SITEKIN: Jurnal Sains, Teknologi dan Industri*, 19 (2), 227–233, e-ISSN: 2721-2041.
- Melvira, J., dan Fauziah, M. (2024). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Di Perusahaan Jasa Konstruksi PT X. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 4 (2), 26-34, e-ISSN: 2745-3863.
- Mukherjee, Shreya. (2023). Examining Impact of Demographics On Burnout Amongst Managers in The Private Banking Sector in India. *International Journal of Advanced Research in Commerce, Management and Social Science*, 6, (3), 39-44, e-ISSN: 2581-7930.
- Ramadhanty, I., Marisdayana, R., dan Listiawaty, R. (2023). Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Dan Beban Kerja Mental Pada Pekerja Mini Market Di Kecamatan Alam Barajo Tahun 2022. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3 (9), 7697–7708, e-ISSN: 2722-9467.
- Villamor, K. J A., Abne, D. F. M., dan Bajalan, J. C. D. (2024). Balancing Burdens: Examining Workload, Time Pressure, and Burnout Among Bank Employees. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 18 (5), 444-456, e-ISSN: 2822-43353, 10.5281/zenodo.10909327.
- Wijaya, I. M. A. P., dan Wibawa, I. M. A. (2020). Beban Kerja Berpengaruh Terhadap *Burnout* Dengan Variabel *Work Family Conflict*. *E-Jurnal Manajemen*, 9 (2), 597-616, e-ISSN: 2302-8912.
- World Health Organization. (2020). Oral Health: Achieving Better Oral Health as Part of the Universal Health Coverage and Non-Communicable Disease Agendas Towards 2030. *December*, 1-6.