

# Analisis Sosiodemografi, Lingkungan Kerja Fisik, Beban Kerja Mental, Status Gizi, dan Kelelahan Kerja (Studi Kasus Hotel X di Yogyakarta)

Faaq Sean Hafidhz Azizi, Moch. Yunus\*, Anita Sulistyorini, Marji

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: moch.yunus.fk@um.ac.id

Paper received: 8-1-2024; revised: 31-1-2024; accepted: 7-2-2024

## Abstract

Work fatigue is one of the main problems in contributing to the number of work accidents because work fatigue triggers workers to lose concentration. An increase in hotel visits will trigger workers to work harder to provide the best service for hotel guests. Workers at Hotel X provide more services to hotel guests until they exceed the set working hours to provide good service, and they complain of fatigue while working, due to lack of rest time. This study aims to determine the socio-demographic factors of workers, physical work environment, mental workload, and nutritional status on work fatigue. This research used descriptive quantitative with a cross-sectional study. Data collection used a Thermo Hygrometer, NASA-TLX, and FAS questionnaires. The results were obtained by respondents aged 26-35 + years, the majority of men, less than 6 years of service, high school / vocational school education, high workload levels, and normal nutritional status. In conclusion, some fatigue factors are opposite to the previous theory, this is due to different characteristics. Suggestions for management are to make efforts against fatigue administratively by organizing the division of working hours proportionally.

**Keywords:** work fatigue; hospitality; yogyakarta

## Abstrak

Kelelahan kerja merupakan salah satu masalah utama dalam menyumbang angka kecelakaan kerja, dikarenakan kelelahan kerja memicu pekerja kehilangan konsentrasi. Peningkatan kunjungan hotel akan memicu pekerja lebih kerja keras untuk memberikan pelayanan terbaik bagi tamu hotel. Pekerja pada Hotel X memberikan pelayanan lebih pada tamu hotel, hingga mereka melewati jam kerja yang ditetapkan untuk memberikan pelayanan yang baik, dan mereka mengeluhkan kelelahan saat bekerja, karena waktu istirahat yang kurang. Penelitian ini bertujuan mengetahui faktor sosiodemografi pekerja, lingkungan kerja fisik, beban kerja mental, dan status gizi terhadap kelelahan kerja. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan studi *cross-sectional*. Pengambilan data menggunakan *Thermohygrometer*, Kuesioner NASA-TLX dan FAS. Hasil yang didapatkan responden dengan umur 26-35+ tahun, mayoritas laki-laki, masa kerja kurang dari 6 tahun, pendidikan SMA/SMK, Tingkat beban kerja tinggi, dan status gizi yang normal. Simpulan, beberapa faktor kelelahan berlawanan dengan teori sebelumnya, hal ini disebabkan oleh karakteristik yang berbeda. Saran bagi manajemen yaitu melakukan upaya terhadap kelelahan kerja secara administratif yaitu dengan mengatur pembagian jam kerja secara proporsional.

**Kata kunci:** kelelahan kerja; hotel; yogyakarta

## 1. Pendahuluan

Peningkatan aktivitas kerja dapat menimbulkan berbagai potensi bahaya yang beragam sesuai dengan tempat kerja mereka dan dapat menimbulkan ancaman keselamatan dan kesehatan pekerja. Maka Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) wajib dilaksanakan saat bekerja karena sebagai perlindungan bagi pekerja maupun orang lain yang berada di tempat tersebut (Sunaryo & Rhomadhoni, 2020). Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik

Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 mengenai pelaksana penempatan tenaga kerja bertanggung jawab untuk memberikan perlindungan sejak rekrutmen hingga penempatan (Kemnaker RI, 2022). Sasaran perlindungan keselamatan dan kesehatan kerja tersebut salah satunya pada sektor industri perhotelan.

Keselamatan dan Kesehatan Kerja pada sektor perhotelan terdapat pada Peraturan Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2021 tentang standar kegiatan usaha pada penyelenggaraan perizinan berbasis risiko sektor pariwisata yang pada intinya pengelola dan pemilik industri perhotelan wajib melaksanakan keamanan, keselamatan dan kesehatan pada seluruh bagian atau kegiatan dari industri perhotelan (Kemenparekraf RI, 2021). Namun jika segala aspek keselamatan dan kesehatan kerja tersebut dilalaikan maka akan meningkatkan risiko kecelakaan kerja. Tercatat kecelakaan kerja yang terjadi di Indonesia sepanjang tahun 2021 sejumlah 234.370 kasus dan menyebabkan kematian sebanyak 6.552 orang, dan hal ini meningkat sebesar 5,7% dari tahun 2020 (Kemnaker RI, 2022). Kecelakaan kerja di Daerah Istimewa Yogyakarta tercatat sepanjang tahun 2021 sebanyak 124 kasus dan 533 korban, hal ini meningkat untuk jumlah korban pada tahun sebelumnya sebanyak 134 korban (Kemnaker RI, 2022). Kejadian kecelakaan kerja menurut program JKK BPJS Ketenagakerjaan dijelaskan adanya kecelakaan akibat kerja dan penyakit akibat kerja sebanyak 64.4% terjadi di lokasi kerja, 27% terjadi di lalu lintas, dan sebanyak 8.2 % terjadi diluar tempat kerja (Kemnaker RI, 2022). Penyebab risiko kecelakaan kerja di tempat kerja salah satunya yaitu kelelahan saat bekerja (Gaol et al., 2018).

Kelelahan kerja sangat berpotensi meningkatkan kecelakaan kerja dikarenakan seseorang akan kehilangan konsentrasi dan menurunkan produktivitas kerja seseorang (Dahlan & Widanarko, 2022). Menurut data *National Safety Council* kelelahan kerja menjadi masalah utama dalam dunia kerja yang menunjukkan 13% cedera di tempat kerja disebabkan oleh kelelahan (National Safety Council, 2017). Penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Kementrian Jepang yang melibatkan 16.000 pekerja dari 12.000 perusahaan menunjukkan hasil sebanyak 65% pekerja mengeluhkan kelelahan akibat kerja, 28% kelelahan mental, dan 7% mengalami stres (Melissa & Dwiyantri, 2018). Menurut Aulia & Tjendera (2018) menyebutkan bahwa kelelahan menyebabkan dua juta kematian pekerja setiap tahun. Faktor kelelahan ini juga dialami oleh pekerja di Indonesia, menurut Depnakertrans 2014 angka kecelakaan rata-rata per hari sebanyak 414 kecelakaan, dan 27,8% disebabkan oleh kelelahan kerja yang cukup tinggi (Farihatin & Subandriani, 2023). Kelelahan kerja di Indonesia dialami beberapa pekerja, hal ini ditunjukkan dari 65% pekerja datang ke poliklinik dengan keluhan kelelahan kerja dengan berbagai faktor penyebab (Ardiyanti et al., 2022).

Faktor penyebab kelelahan tersebut dapat dikelompokkan menjadi faktor penyebab internal dan faktor penyebab eksternal (Ningsih, 2018). Faktor internal tersebut berupa pendidikan, jenis kelamin, umur, masa kerja, dan status gizi dari pekerja (Dzil et al., 2022). Umur menjadi salah satu penentu seseorang akan mudah lelah dikarenakan manusia pada dasarnya semakin menua akan menurun kekuatan tubuhnya (Nurdiawati & Safira, 2020). Kekuatan tubuh seseorang dapat dipengaruhi oleh kekuatan otot. Kekuatan otot dipengaruhi oleh jenis kelamin, bahwa jenis kelamin laki-laki lebih besar untuk massa ototnya daripada perempuan, hal ini juga akan menimbulkan kelelahan (Dzil et al., 2022). Kelelahan juga dapat dikaitkan dengan pendidikan menurut penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pendidikan harus diperhatikan dalam melakukan suatu pekerjaan (Putri, 2015). Selain hal tersebut masa kerja juga akan mempengaruhi kelelahan kerja dikarenakan pengaruh dari paparan setiap

harinya dari lingkungan kerja yang akan menimbulkan kejenuhan dan kelelahan kerja (Rudyarti, 2020). Kelelahan seseorang akan mudah dialami jika seseorang tersebut status gizinya kurang baik, namun begitu sebaliknya jika gizi seseorang tercukupi dan optimal maka akan mengurangi risiko kelelahan dalam dirinya (Retnosari & Dwiyantri, 2017).

Risiko kelelahan tidak hanya disebabkan oleh faktor individu seseorang namun kelelahan dapat disebabkan oleh beberapa faktor eksternal yang dialami individu di tempat kerja. Faktor eksternal tersebut dapat berupa beban kerja, sikap kerja, dan faktor lingkungan kerja, dan shift kerja (Rahayu & Effendi, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa beban kerja yang diterima seorang pekerja tinggi maka semakin tinggi pula kelelahan yang akan ditimbulkan (Rudyarti, 2020). Selain hal tersebut adanya pengaruh dari faktor lingkungan kerja. Faktor lingkungan kerja dapat berupa iklim kerja, perorangan, dan kebisingan (Lady & Wiyanto, 2019). Faktor lingkungan kerja yang tidak nyaman akan menimbulkan berbagai masalah salah satunya yaitu kelelahan kerja, hal ini bisa terjadi dikarenakan seseorang harus menambah energi jika bekerja di lingkungan yang tidak nyaman (Thenu et al., 2019).

Risiko kelelahan kerja tersebut dapat dialami oleh seluruh pekerja formal maupun informal. Salah satu sektor yang dapat mengalami kelelahan kerja yaitu pada Industri Perhotelan di Yogyakarta. Hal ini disebabkan banyaknya turis yang berkunjung ke kota Yogyakarta untuk melakukan studi ataupun sekedar melakukan kunjungan wisata (Hanafi Ahmad, 2022). Hal ini ditunjukkan dari data BPS Daerah Istimewa Yogyakarta adanya kunjungan sebanyak 2.132.741 orang, dan dengan jumlah tamu hotel 694.211 orang yang menginap di hotel (Badan Pusat Statistik Provinsi DI Yogyakarta, 2023). Hal ini tentunya akan meningkatkan tingkat produktivitas kerja bagi pekerja hotel dikarenakan harus melayani para tamu hotel. Tentunya dalam pelayanan ini diperlukan tingkat kompetensi yang tinggi dan keahlian dibidang tersebut (Istriarto, 2021). Tenaga kerja kompetensi yang berada di hotel DI Yogyakarta sebanyak 4.524 orang (Dinas Pariwisata DIY, 2023). Dengan tenaga kerja yang berada di hotel DI Yogyakarta tersebut tentunya akan meningkatkan risiko dalam bekerja, terutama kelelahan kerja. Kelelahan kerja tersebut jika tidak segera tertangani maka akan meningkatkan risiko kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja (Mulasari et al., 2020).

Risiko kecelakaan kerja akibat kelelahan tersebut salah satunya bisa terjadi pada pekerja Hotel X yang berada di DI Yogyakarta. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti berupa observasi di Hotel X didapatkan hasil bahwa hotel X memiliki 14 cabang dan memiliki sejumlah 32 karyawan dalam mengelola hotel tersebut. Hasil observasi juga menunjukkan jam kerja di hotel tersebut sudah sesuai peraturan Kemnaker yaitu 8 jam sehari mulai dari pukul 10.00-18.00 WIB. Namun, jam kerja tersebut tidak berlaku untuk setiap pekerja dikarenakan harus ada yang memberikan pelayanan lebih jika ada suatu masalah terhadap tamu hotel, hal ini akan mengakibatkan penambahan jam kerja dan meningkatkan risiko kelelahan kerja. Hotel tersebut masih memiliki kekurangan dalam pembagian tugas dikarenakan adanya pembebanan beban kerja lebih untuk tingkat manajemen dan supervisor hotel. Hal ini juga menjadi penunjang utama dalam peningkatan kejadian kelelahan kerja, dikarenakan pekerja tidak memiliki cukup waktu istirahat. Selain kurangnya waktu istirahat adanya tingkat kerja yang repetitif setiap harinya pada pekerja. Selama observasi beberapa pekerja mengatakan bahwa ada keluhan seperti susah tidur, rasa lelah, sakit punggung, dan merasa jenuh. Berdasarkan permasalahan yang sudah diuraikan tersebut dan belum pernah dilakukannya penelitian di pekerja Hotel X tersebut mengenai variabel sosiodemografi, lingkungan kerja

fisik, beban kerja mental, status gizi, dan kelelahan kerja sebagai kebaruan dari penelitian ini, maka penelitian ini sangat penting untuk mengetahui tingkat kelelahan yang terjadi di pekerja Hotel X dengan judul “Analisis Sosiodemografi, Lingkungan Kerja Fisik, Beban Kerja Mental, dan Status Gizi terhadap Kelelahan Kerja (Studi Kasus Hotel X di Yogyakarta)”.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis observasional analitik dengan pendekatan metode deskriptif kuantitatif dengan studi penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Hotel X DI Yogyakarta pada bulan September 2023 hingga Oktober 2023. Jumlah populasi sebanyak 32 individu dengan metode sampling dengan total sampling. Metode total sampling digunakan karena penelitian ini kurang dari 100 responden maka pengambilan sampel dilakukan bagi seluruh populasi (Lilis et al., 2020). Penelitian ini tidak menggunakan intervensi apapun kepada responden, hanya melakukan pengamatan, memberikan lembar kuesioner terkait beban kerja mental dan kelelahan kerja, serta melakukan pengukuran lingkungan fisik berupa suhu dan kelembaban. Penilaian beban kerja mental menggunakan kuesioner *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index (NASA-TLX)*. Untuk variabel kelelahan kerja menggunakan kuesioner *Fatigue Assessment Scale (FAS)*. Dan sedangkan untuk pengukuran suhu menggunakan alat ukur *ThermoHygrometer*. Seluruh kuesioner yang digunakan sudah teruji validitasnya maupun reliabilitasnya, karena merupakan instrumen yang telah terstandarisasi. Nilai validitas dari kuesioner NASA-TLX sebesar 0,857 (Destiani et al., 2020) dan untuk nilai validitas kuesioner FAS dari 9 pertanyaan mendapatkan nilai  $r$  hitung  $> 0,1996$  yang dapat dikatakan valid dan digunakan secara baik (Rofi'i & Tejamaya, 2022). Dengan nilai reliabilitas kuesioner NASA-TLX sebesar 0,921 dan dapat dikatakan reliabel (Destiani et al., 2020). Sedangkan untuk reliabilitas dari kuesioner FAS dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,778 atau dapat dikatakan reliabel (Rofi'i & Tejamaya, 2022).

Penelitian ini menggunakan Aplikasi Microsoft Excel dan Aplikasi SPSS versi 27 untuk menguji data primer dan diolah menggunakan uji univariat bertujuan untuk menggambarkan sebaran karakteristik responden, suhu, kelembaban, status gizi, beban kerja mental, dan kelelahan kerja. Sedangkan uji bivariat dengan menggunakan pengolahan data *Cross Tabulating* bertujuan untuk melihat hubungan dari dua variabel dalam satu tabel. Penelitian ini telah diuji etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan FKG Universitas Airlangga dengan nomor 1191/HRECC.FODM/X/2023.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Hasil

#### 3.1.1. Gambaran Frekuensi Sosiodemografi Pekerja Hotel X

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur pada Pekerja Hotel X

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
<b>Umur</b>		
Remaja Akhir 17 – 25 Tahun	15	46.9%
Dewasa Awal 26 – 35 Tahun	15	46.9%
Dewasa Akhir 36 – 45 Tahun	2	6.3%

Tabel 1 adalah hasil data primer mengenai umur pekerja hotel X. Responden mayoritas memiliki karakteristik umur kelompok remaja akhir (17-25 Tahun) sebanyak 46.9% atau sejumlah 15 orang dan kelompok dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 46.9% atau

sejumlah 15 orang. Sedangkan untuk kelompok dewasa akhir (36-45 tahun) sebanyak 6.3% atau sejumlah 2 orang.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Pekerja Hotel X**

	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	23	71.9%
	Perempuan	9	28.1%

Tabel 2 adalah hasil dari data primer jenis kelamin pada pekerja hotel X. Responden mayoritas memiliki karakteristik jenis kelamin laki-laki (71.9%) yaitu sebesar 23 orang.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pendidikan Terakhir pada Pekerja Hotel X**

	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Pendidikan Terakhir	SMA/SMK Sederajat	21	65.6%
	Perguruan Tinggi	11	34.4%

Tabel 3 merupakan hasil data primer pendidikan terakhir pada pekerja hotel X. Responden mayoritas dengan pendidikan SMA/SMK Sederajat (65.6%) atau sebanyak 21 orang.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Masa Kerja pada Pekerja Hotel X**

	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Masa Kerja	< 6 Tahun	27	84.4%
	6 - 10 Tahun	5	15.6%

Tabel 4 merupakan hasil data primer masa kerja pada pekerja hotel X. Hampir seluruh responden mempunyai masa kerja kurang dari 6 tahun (84.4%) atau sebanyak 27 orang.

### 3.1.2. Gambaran Frekuensi Lingkungan Kerja Fisik Area Kerja Hotel X

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Lingkungan Kerja Fisik pada Pekerja Hotel X**

	Ruangan	Waktu Pengukuran		Klasifikasi
		Awal (10.00)	Akhir (18.00)	Permenaker RI Nomor 5 Tahun 2018
<b>Suhu (Derajat Celcius)</b>	Ruangan 1 (Indoor)	28.6	24.5	Memenuhi
	Ruangan 2 (Outdoor)	29.1	28.9	Tidak Memenuhi
	Ruangan 3 (Indoor)	26.6	25.8	Memenuhi
	Ruangan 4 (Indoor)	27.8	25.4	Memenuhi
	Ruangan 5 (Indoor)	25.4	25.1	Memenuhi
<b>Kelembaban (RH %)</b>	Ruangan 1 (Indoor)	46	51	Memenuhi
	Ruangan 2 (Outdoor)	62	60	Memenuhi
	Ruangan 3 (Indoor)	57	55	Memenuhi
	Ruangan 4 (Indoor)	53	52	Memenuhi
	Ruangan 5 (Indoor)	61	57	Memenuhi

Tabel 5 merupakan hasil pengukuran lingkungan kerja fisik berupa suhu dan kelembaban di hotel X. Pengukuran suhu dan kelembaban ini digunakan sebagai data pendukung untuk melihat lingkungan kerja fisik sudah sesuai standar yang sudah ditetapkan untuk tempat kerja. Pengukuran lingkungan fisik suhu dan kelembaban dilakukan di lima titik (Sunarno et al., 2017). Klasifikasi suhu dan kelembaban didasarkan pada tingkat memenuhi atau tidak memenuhi dalam peraturan tersebut (Dwi Intari et al., 2023). Pengukuran suhu dan kelembaban tersebut dilakukan sebanyak 2 kali di awal bekerja atau pagi hari pukul 10.00 dan pengukuran terakhir pada akhir atau sore hari pukul 18.00 (Ramawangsa, 2021). Pengukuran ini dilakukan di salah satu cabang hotel dan didapatkan mayoritas pengukuran suhu dan kelembaban sudah sesuai dengan standar tempat kerja, namun hanya ada 1 yang tidak memenuhi.

### 3.1.3. Gambaran Beban Kerja Mental Pekerja Hotel X

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Mental pada Pekerja Hotel X

Variabel	Frekuensi	Persentase
<b>Beban Kerja Mental</b>		
Agak Tinggi	7	21.9%
Tinggi	15	46.9%
Sangat Tinggi	10	31.3%

Tabel 6 merupakan hasil dari pengukuran beban kerja mental pada pekerja hotel X. Responden mayoritas mengalami beban kerja mental tinggi (46.9%) atau sebanyak 15 orang. Sedangkan beban kerja mental sangat tinggi (31.3%) dan agak tinggi (21.9%). Dengan kesimpulan hampir seluruh pekerja mengalami beban mental kerja tinggi.

### 3.1.4. Gambaran Status Gizi Pekerja Hotel X

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Status Gizi pada Pekerja Hotel X

Variabel	Frekuensi	Persentase
<b>Status Gizi (IMT)</b>		
Berat Badan Kurang	9	28.1%
Berat Badan Normal	16	50.0%
Berat Badan Lebih	6	18.8%
Obesitas II	1	3.1%

Tabel 7 adalah hasil dari pengukuran status gizi pada pekerja hotel X. Responden mayoritas memiliki status gizi normal (50.0%) atau sebanyak 16 orang. Sedangkan status gizi tidak normal pada pekerja (gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas II) adalah sama dengan sejumlah 50% atau sebanyak 16 orang.

### 3.1.5. Gambaran Kelelahan Kerja Pekerja Hotel X

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja pada Pekerja Hotel X

Variabel	Frekuensi	Persentase
<b>Kelelahan Kerja</b>		
Tidak Kelelahan	15	46.9%
Kelelahan Sedang	16	50.0%
Kelelahan Parah	1	3.1%

Tabel 8 merupakan hasil pengukuran dari kelelahan kerja pada pekerja hotel X. Responden mayoritas mengalami kelelahan sedang sebanyak (50%) atau sejumlah 16 orang. Sedangkan tidak kelelahan dalam bekerja sebanyak (46.9%) atau sejumlah 15 orang. Dan pekerja mengalami kelelahan parah sebanyak (3.1%) atau sejumlah 1 orang. Ketika dibandingkan dengan pekerja yang tidak mengalami kelelahan kerja, banyak pekerja yang mengalami kelelahan kerja.

**3.1.6. Tabel Tabulasi Silang Umur dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Hotel X**  
**Tabel 9. Analisis Tabulasi Silang Umur dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Hotel X**

Umur	Kelelahan Kerja						Jumlah	
	Tidak Kelelahan		Kelelahan Sedang		Kelelahan Parah			
	N	%	N	%	N	%	N	%
17 - 25 Tahun	5	33.3	10	66.7	0	0	15	100
26 - 35 Tahun	8	53.3	6	40.0	1	6.7	15	100
36 - 45 Tahun	2	100	0	0	0	0	2	100
<b>Jumlah</b>	15	46.9	16	50.0	1	3.1	32	100

Tabel 9 merupakan hasil perhitungan analisis antara umur dengan kelelahan kerja pada pekerja hotel X. Hasil pada analisis menunjukkan bahwa responden dengan umur 17 - 25 tahun mayoritas mengalami kelelahan kerja sebanyak (66.7%) atau sejumlah 10 orang. Sedangkan umur 26 - 35 tahun memiliki risiko kelelahan sebanyak (40.0%) atau sejumlah 6 orang. Kelelahan parah terjadi pada umur 26-35 tahun sebanyak (6.7%) atau sejumlah 1 orang. Dengan mayoritas pekerja yang tidak mengalami kelelahan pada umur 26-35 tahun sebanyak (53.3%) atau sejumlah 8 orang.

**3.1.7. Tabel Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Hotel X**

**Tabel 10 . Analisis Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Hotel X**

Jenis Kelamin	Kelelahan Kerja						Jumlah	
	Tidak Kelelahan		Kelelahan Sedang		Kelelahan Parah			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Laki-laki	10	43.5	12	52.2	1	4.3	23	100
Perempuan	5	55.6	4	44.4	0	0	9	100
<b>Jumlah</b>	15	46.9	16	50.0	1	3.1	32	100

Tabel 10 merupakan hasil analisis tabulasi silang antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada pekerja hotel X. Responden dengan jenis kelamin laki-laki mayoritas mengalami risiko kelelahan sedang sebanyak (52.2%) atau sejumlah 12 orang dan 1 orang mengalami kelelahan parah dengan persentase sebanyak (4.3%). Sedangkan perempuan mengalami risiko kelelahan sedang hanya sebanyak (44.4%) atau sebanyak 4 orang. Dengan kesimpulan kelelahan kerja pada pekerja lebih banyak dialami oleh pekerja dengan jenis kelamin laki-laki.

**3.1.8. Tabel Tabulasi Silang Pendidikan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Hotel X**

**Tabel 11 . Analisis Tabulasi Silang Pendidikan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Hotel X**

Pendidikan	Kelelahan Kerja						Jumlah	
	Tidak Kelelahan		Kelelahan Sedang		Kelelahan Parah		N	%
	N	%	N	%	N	%		
SMA/SMK Sederajat	8	38.1	12	57.1	1	4.8	21	100
Perguruan Tinggi	7	63.6	4	36.4	0	0	11	100
<b>Jumlah</b>	15	46.9	16	50.0	1	3.1	32	100

Tabel 11 merupakan hasil analisis tabulasi silang antara pendidikan dengan kelelahan kerja pada pekerja hotel X. Responden dengan pendidikan SMA/SMK Sederajat mayoritas mengalami risiko kelelahan kerja sedang sebanyak (57.1%) atau sejumlah 12 orang dan Kelelahan parah sebanyak (4.8%) atau sejumlah 1 orang. Sedangkan perguruan tinggi mengalami risiko kelelahan kerja sedang sebanyak (36.4%) atau sebanyak 4 orang. Dengan kesimpulan kelelahan kerja dialami oleh pekerja dengan memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK Sederajat.

**3.1.9. Tabel Tabulasi Silang Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Hotel X**

**Tabel 12 . Analisis Tabulasi Silang Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Hotel X**

Masa Kerja	Kelelahan Kerja						Jumlah	
	Tidak Kelelahan		Kelelahan Sedang		Kelelahan Parah		N	%
	N	%	N	%	N	%		
< 6 Tahun	12	44.4	14	51.9	1	3.7	27	100
6 – 10 Tahun	3	60.0	2	40.0	0	0	5	100
<b>Jumlah</b>	15	46.9	16	50.0	1	3.1	32	100

Tabel 12 merupakan hasil analisis tabulasi silang antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja hotel X. Mayoritas responden dengan masa kerja kurang dari 6 tahun mengalami risiko kelelahan kerja sedang sebanyak (51.9%) atau sejumlah 14 orang dan kelelahan parah dialami sebanyak (3.7%) atau sebanyak 1 orang. Sedangkan masa kerja 6 hingga 10 tahun mengalami risiko kelelahan kerja sebanyak (40.0%) atau sejumlah 2 orang. Dengan kesimpulan kelelahan kerja yang dialami paling banyak yaitu kelelahan kerja sedang dengan kelelahan yang paling banyak dialami oleh masa kerja kurang dari 6 tahun.

### 3.1.10. Tabel Tabulasi Silang Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Hotel X

Tabel 13 . Analisis Tabulasi Silang Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Hotel X

Beban Kerja Mental	Kelelahan Kerja						Jumlah	
	Tidak Kelelahan		Kelelahan Sedang		Kelelahan Parah			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Agak Tinggi	6	85.7	1	14.3	0	0	7	100
Tinggi	5	33.3	10	66.7	0	0	15	100
Sangat Tinggi	4	40.0	5	50.0	1	10.0	10	100
<b>Jumlah</b>	15	46.9	16	50.0	1	3.1	32	100

Tabel 13 merupakan hasil analisis tabulasi silang antara beban kerja mental dengan kelelahan pekerja pada hotel X. Mayoritas responden mengalami beban kerja mental dan kelelahan kerja dengan beban kerja mental tinggi mengalami risiko kelelahan kerja sebanyak (66.7%) dengan sejumlah 10 orang. Sedangkan responden dengan beban kerja mental sangat tinggi memiliki risiko kelelahan kerja sebanyak (50.0%) atau sejumlah 5 orang dan dengan beban kerja mental sangat tinggi dengan tingkat kelelahan parah dialami oleh (10%) atau sejumlah 1 orang. Beban kerja mental agak tinggi mengalami risiko kelelahan kerja sebanyak (14.3%) atau sejumlah 1 orang.

### 3.1.11. Tabel Tabulasi Silang Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Hotel X

Tabel 14 . Analisis Tabulasi Silang Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Hotel X

Status Gizi	Kelelahan Kerja						Jumlah	
	Tidak Kelelahan		Kelelahan Sedang		Kelelahan Parah			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Kurang	4	44.4	4	44.4	1	11.1	9	100
Normal	7	43.8	9	56.3	0	0	16	100
Lebih	4	66.7	2	33.3	0	0	6	100
Obesitas II	0	0.0	1	100	0	0	1	100
<b>Jumlah</b>	15	46.9	16	50.0	1	3.1	32	100

Tabel 14 merupakan hasil analisis tabulasi silang antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja hotel X. Responden mayoritas dengan status gizi normal mengalami risiko kelelahan kerja sedang sebanyak (56.3%) atau sejumlah 9 orang. Sedangkan status gizi kurang memiliki risiko kelelahan kerja sedang sebanyak (44.4%) atau sebanyak 4 orang dan kelelahan kerja parah dialami oleh orang gizi kurang dengan persentase (11.1%) atau sebanyak 1 orang. Responden dengan status gizi lebih memiliki risiko kelelahan kerja sedang sebanyak (33.3%) atau sejumlah 2 orang. Status gizi dengan Obesitas II mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak (100%) atau sebanyak 1 orang.

### 3.2. Pembahasan

#### 3.2.1. Analisis Usia dengan Kelelahan Kerja

Hasil penelitian pada tabel 9 menemukan bahwa seluruh rentang umur mengalami kelelahan kerja dengan proporsi terbanyak terjadi pada responden dengan usia remaja akhir. Hal ini menjelaskan bahwa umur bukan faktor utama yang mempengaruhi kelelahan kerja yang terjadi di pekerja hotel X Yogyakarta. Temuan pada penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa umur seseorang akan berpengaruh langsung pada tingkat kapasitas kerja fisik (Rino Komalig & Mamusung, 2020). Kelelahan tersebut umumnya akan terjadi pada umur lebih dari 26 tahun daripada dengan umur kurang dari 26 tahun tersebut, hal ini terjadi dikarenakan kemampuan kekuatan otot seseorang akan menurun seiring bertambahnya umur dan diikuti penurunan kemampuan fisik lainnya (Amin et al., 2019). Namun pada penelitian ini ditemukan adanya kelelahan parah dialami oleh (6.7%) pada pekerja dengan kategori umur dewasa awal. Sedangkan literatur lainnya juga menyebutkan bahwa pekerja yang berumur lanjut akan merasakan kelelahan dan mengurangi kinerja mereka saat bekerja (Rifai et al., 2022).

Kelelahan kerja pada pekerja hotel X Yogyakarta dikarenakan pekerja didominasi oleh umur pekerja yang masih muda. Kelelahan berat pada usia muda tersebut terjadi dikarenakan oleh pembagian tugas yang kurang merata yang menjadikan kelelahan kerja tersebut bisa terjadi. Hasil lainnya yang tidak merasakan kelelahan kerja tersebut karena mereka melakukan pekerjaan yang tidak repetitif atau dilakukan dengan berpindah tempat, sehingga mereka tidak mudah lelah. Selain hal tersebut umur yang lebih tua tidak mengalami kelelahan dikarenakan mereka memiliki strategi tersendiri untuk melakukan sebuah pekerjaan berbekal dari pengalaman bekerja mereka sebelumnya (Permatasari et al., 2022). Kelelahan kerja yang dialami oleh salah satu kategori umur dewasa awal tersebut disebabkan oleh tingkat kerja yang dialami pekerja tersebut cukup tinggi setiap harinya. Namun berbeda dengan pekerja lainnya dengan umur dewasa tidak mengalami kelelahan dikarenakan juga skill saat bekerja yang sudah bisa mengatur waktu dengan baik. Namun hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada pekerja las PT. Dungo Reksa di Minas yang tidak ada hubungan umur terhadap kelelahan kerja dengan nilai p value 0,985 (Safdi Family, 2021).

#### 3.2.2. Analisis Jenis Kelamin dengan Kelelahan Kerja

Hasil penelitian pada tabel 10 menemukan hasil kelelahan kerja sedang pada jenis kelamin laki-laki lebih tinggi sejumlah (52.2%) atau sebanyak 12 pekerja laki-laki hotel X Yogyakarta dan ada (4.3%) pekerja laki-laki mengalami kelelahan parah. Sedangkan untuk kelelahan pekerja perempuan sebanyak (44.4%) atau sebanyak 4 orang. Hasil ini menjelaskan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor penentu kelelahan di pekerja hotel X Yogyakarta.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dini Ayu (2022) yang melakukan penelitian kepada pekerja CV. Bagus Agriseta Mandiri dengan pekerja yang mengalami kelelahan kerja berjenis kelamin laki-laki dan dari penelitian tersebut adanya hubungan jenis kelamin dengan kelelahan kerja dengan nilai p value sebesar 0,012. Kelelahan kerja pada pekerja hotel X ini sebagian besar dialami oleh laki-laki. Proporsi kelelahan kerja terjadi paling banyak pada responden laki-laki

dikarenakan kerja yang cukup berat seperti housekeeping. Housekeeping pada hotel X harus membersihkan secara terus menerus setiap harinya pada kamar hotel dikarenakan pengunjung pada hotel X terus bergantian setiap harinya. Hal ini menjadikan para pekerja laki-laki tersebut kurang istirahat. Sedangkan pekerja perempuan bergantian sebagai pekerja front office yang dapat dikatakan pekerjaan mereka tidak perlu energi yang cukup banyak. Namun penelitian ini tidak sejalan pada penelitian sebelumnya pada perawat di RSUD Bangkinang yang menyatakan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami kelelahan kerja dikarenakan perempuan memiliki siklus biologi setiap bulannya yang menjadikan pengaruh untuk kondisi fisiknya (Rahmawati & Afandi, 2019).

### 3.2.3. Analisis Pendidikan dengan Kelelahan Kerja

Hasil penelitian pada tabel 11 menunjukkan bahwa pada pekerja hotel X Yogyakarta yang mengalami kelelahan sedang didominasi oleh pekerja yang pendidikan terakhirnya SMA/SMK Sederajat sebesar (57.1%) atau sebanyak 12 pekerja hotel X dan pada tingkat pendidikan tersebut ada (4.8%) atau sejumlah 1 pekerja mengalami kelelahan parah. Hal ini menjadikan pendidikan merupakan salah satu faktor penentu seseorang dapat menjadi lelah saat bekerja. Pendidikan yang rendah bisa menjadi salah satu faktor utama dalam membuat pekerja menjadi lelah hal ini dikarenakan tingkat pengetahuan untuk bekerja dari pekerja tersebut kurang (Laziardy, 2017). Hal ini dikarenakan kebanyakan pekerja di hotel X tersebut dengan pendidikan SMA/SMK Sederajat ditempatkan di bagian housekeeping atau bagian public area yang mereka memiliki tugas sebagai merapikan kamar dan membersihkan kamar setelah tamu hotel pergi dan kegiatan tersebut dilakukan secara terus menerus di beberapa kamar hotel.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa tidak ada hubungan antara pendidikan dan kelelahan kerja. Penemuan penelitian ini bertentangan dengan temuan pada PT Adhi Persada Gedung Bekasi (Agustin & Sariah, 2018). Namun penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Liana (2020) pada perawat di rumah sakit Bhayangkara Palembang yang menyatakan bahwa ada hubungan kelelahan kerja dengan pendidikan dengan nilai p value 0,006.

### 3.2.4. Analisis Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja

Hasil penelitian pada tabel 12 ditemukan bahwa tingkat kelelahan kerja pada pekerja hotel X lebih banyak dialami oleh pekerja dengan masa kerja kurang dari 6 tahun sebanyak (51.9%) atau sebanyak 14 pekerja yang mengalami kelelahan kerja. Namun ada pekerja dengan masa kerja kurang dari 6 tahun mengalami kelelahan kerja dengan persentase (3.7%) atau sejumlah 1 orang. Hal ini tidak menjadikan masa kerja merupakan faktor utama dalam kelelahan kerja. Masa kerja tersebut tidak menentukan kelelahan karena masa kerja seseorang semakin lama akan dapat meningkatkan pengalaman bekerja yang menjadikan mereka dapat melakukan kerja secara efisien (Kusgiyanti et al., 2017).

Pada penelitian ini menunjukkan kelelahan kerja pada masa kerja kurang dari 6 tahun dikarenakan beberapa faktor yaitu pekerja yang baru masuk harus dilatih secara terus menerus untuk mengetahui posisi yang tepat, selain hal itu pekerja baru kebanyakan mendapatkan bagian *housekeeping* yang menjadikan pekerjaan repetitif dan mudah menjadikan kelelahan kerja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Triana (2018) pada pekerja PT X Plant Jakarta yang menyatakan

bahwa tidak adanya hubungan terkait masa kerja dengan kelelahan kerja hal ini bisa terjadi dikarenakan setiap pekerja memiliki kesulitan masing-masing dalam menyesuaikan lingkungannya. Dalam penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa kelelahan kerja dialami oleh masa kerja 0-6 tahun sebanyak 18 pekerja yang mana dari hasil uji *chi square* tidak ada korelasi kuat antara masa kerja dan kelelahan kerja (Kamase et al., 2019). Tetapi penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2018) yang menyatakan bahwa ada korelasi antara lamanya waktu kerja dan tingkat kelelahan kerja, dengan pekerja yang bekerja lebih lama mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi 21 orang dengan nilai *Spearman Correlation* (SC) 0,512.

### 3.2.5. Analisis Lingkungan Kerja Fisik dengan Kelelahan Kerja

Hasil tabel 5 merupakan data pendukung dari penelitian ini yang berupa lingkungan kerja fisik. Lingkungan kerja fisik tersebut terdiri dari suhu dan kelembaban ruangan di tempat kerja hotel X Yogyakarta. Tujuan adanya data pendukung ini untuk mengetahui kesesuaian suhu dan kelembaban di tempat kerja hotel X tersebut. Hasil data pendukung tersebut terlihat diukur pada 5 titik ruangan dengan pengukuran dilakukan saat waktu penelitian yang mungkin hasil setelah penelitian dan sebelum penelitian akan berbeda. Standar ini didasarkan pada Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja yang menyatakan bahwa suhu ruangan antara 23 derajat celsius hingga 26 derajat celsius dengan kelembaban ruangan antara 40 persen hingga 60 persen.

Hasil pengukuran suhu dan kelembaban di tempat kerja hotel X Yogyakarta pengukuran suhu sebanyak 4 ruangan *indoor* sudah memenuhi kriteria tersebut. Hanya 1 ruangan yang tidak memenuhi kriteria tersebut. Hal ini dikarenakan 4 ruangan tersebut dilengkapi dengan fasilitas AC untuk menyesuaikan suhu agar tetap nyaman, sedangkan 1 ruangan tersebut bersifat diluar ruangan dan waktu pengukuran dilakukan cuaca di Yogyakarta pada saat itu sedang kemarau yang menjadikan tingkat suhu agak tinggi. Sedangkan pengukuran kelembaban seluruh titik ruangan sudah memenuhi kriteria, hal ini disebabkan adanya alat berupa *humidifier* di dalam ruangan untuk menjaga ruangan tetap di kelembaban yang normal (Guo et al., 2021).

Ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya oleh Fachmi et al (2020) yang menyatakan suhu dan kelembaban memiliki hubungan dengan nilai *p value* sebesar (0,009) suhu yang panas akan berdampak pada penurunan kekuatan otot karena keringat tubuh yang terus keluar dan menyebabkan kelelahan. Selain penelitian tersebut dalam penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa adanya hubungan antara kelelahan kerja dengan ketidaknyamanan ruangan akibat suhu panas (Wibowo et al., 2022). Pada penelitian ini suhu dan kelembaban tidak bisa diterapkan kepada seluruh pekerja karena tidak setiap saat mereka bekerja di tempat itu dan terkadang ada pergantian posisi yang menjadikan pengukuran suhu dan kelembaban ini sebagai data dukung pada di hotel X Yogyakarta.

### 3.2.6. Analisis Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja

Hasil penelitian pada tabel 13 menunjukkan bahwa kelelahan kerja sedang yang terjadi pada pekerja hotel X Yogyakarta paling banyak dengan beban kerja mental tinggi dengan nilai (66.7%) atau sejumlah 10 orang. Sedangkan beban kerja mental sangat tinggi dengan tingkat kelelahan sedang memiliki persentase (50%) atau sejumlah 5 orang pekerja.

Kelelahan kerja parah dialami oleh pekerja dengan tingkat beban kerja sangat tinggi dengan persentase (10%) atau sejumlah 1 orang. Kelelahan kerja sedang juga dialami oleh pekerja dengan tingkat beban kerja mental agak tinggi dengan persentase (14.3%) atau sejumlah 1 orang. Hal ini bisa terjadi pada hotel X dikarenakan adanya tidak meratanya dalam pembagian tugas yang dilakukan oleh pihak manajemen, yang dimana kekurangan sumber daya manusia dalam mengelola hotel tersebut. Tidak meratanya dalam pembagian tugas ini seperti halnya tim manajemen sering kali turun ikut menjadi *housekeeping* maupun *front office*. Selain hal tersebut pekerja lainnya juga ikut mengerjakan pekerjaan yang lain seperti membantu pekerjaan *housekeeping*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya oleh Larasati (2019) yang didapatkan hasil beban kerja mental tinggi sebesar 20 responden dengan persentase (71,4%) dan tidak ada hubungan yang cukup signifikan terkait dengan kelelahan kerja. Beban kerja mental sering disebabkan oleh depresi berkepanjangan yang dialami oleh pekerja saat di tempat kerja atau di luar tempat kerja dan dapat menjadikan perasaan lelah yang berat (Emeralda et al., 2021). Beban kerja mental ini bisa muncul dikarenakan tuntutan tugas yang cukup banyak dan akan menyebabkan kelelahan kerja (Astuti et al., 2017). Namun ada penelitian yang dilakukan oleh Erwani (2020) menyatakan adanya pengaruh yang signifikan terkait beban kerja mental dengan kelelahan kerja yang dialami oleh pengemudi bus antar kota dalam provinsi tujuan Pontianak – Putussibau.

### 3.2.7. Analisis Status Gizi dengan Kelelahan Kerja

Hasil penelitian pada tabel 14 menunjukkan bahwa kelelahan kerja sedang yang terjadi pada pekerja hotel X Yogyakarta paling banyak dengan status gizi normal sebanyak (56.3%) atau sejumlah 9 pekerja. Dengan kelelahan parah dialami pada pekerja dengan berat badan kurang sejumlah (11.1%) atau 1 orang pekerja. Status gizi bukan merupakan salah satu faktor penentu kelelahan kerja pada pekerja hotel X Yogyakarta. Hal ini bisa terjadi dikarenakan penjaminan gizi kerja yang dilakukan oleh pihak hotel sudah baik dengan memberikan uang makan setiap harinya pada pekerja. Kelelahan kerja yang terjadi pada pekerja dengan gizi normal tersebut diakibatkan oleh faktor lain seperti halnya pembagian jam kerja yang kurang baik, dan cara bekerja yang repetitif setiap harinya pada pekerja hotel tersebut. Namun pada pekerja yang mengalami kelelahan parah tersebut dikarenakan pekerja tersebut memiliki tingkat kerja yang cukup tinggi setiap harinya pada bagian *housekeeping*.

Kelelahan kerja tersebut jika tidak segera tertangani akan memicu perilaku tidak aman (*unsafe action*) pada pekerja hotel X Yogyakarta (Surastia et al., 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramayanti (2017) pada catering hikmah food Surabaya yang menyatakan bahwa status gizi normal mengalami kelelahan sebesar 73,6% dan tidak adanya hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kelelahan kerja. Selain penelitian tersebut penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustofani (2020) yang menyatakan bahwa kelelahan kerja dialami oleh status gizi yang normal sebanyak 10 orang atau dengan persentase (50%) dan tidak adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja yang dirasakan oleh pekerja bagian produksi PT. Putra Karangtengah Popontolen Minahasa Selatan. Status gizi tersebut jika terjamin maka asupan kalori dalam tubuh juga akan terpenuhi dan akan berpengaruh secara tidak langsung kepada tingkat produktivitas seseorang (Natizatun et al., 2018).

Kebutuhan gizi seseorang dipengaruhi banyak faktor mulai dari kegiatan sehari-hari dan beban kerja yang menjadikan setiap orang memiliki asupan gizi yang berbeda (Satria et al., 2023). Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfikri (2021) yang menyatakan adanya hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja karyawan bagian proses dan teknik pabrik kelapa sawit dengan status gizi kelompok berisiko dengan kelelahan tinggi sebanyak 9 orang atau dengan persentase (52.9%), hal ini menunjukkan risiko lebih pada kelompok status gizi kurang dan lebih.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pekerja hotel X di Yogyakarta mengenai sosiodemografi, lingkungan kerja fisik, beban kerja mental, status gizi, dan kelelahan kerja dapat ditarik kesimpulan bahwa beberapa faktor yang terjadi di lingkungan kerja pada hotel X secara tidak langsung tidak mempengaruhi kelelahan kerja. Dengan karakteristik responden kebanyakan pada kelompok dewasa, mayoritas pekerja laki laki, dengan pendidikan terakhir paling banyak SMA/SMK Sederajat, dan dengan masa kerja kurang dari 6 tahun. Pengukuran suhu dan kelembaban sudah sesuai, beban kerja yang dialami oleh pekerja hotel X dengan tingkat tinggi, dan pekerja mengalami kelelahan kerja. Dengan hal ini dibuktikan dari pekerja muda banyak yang mengalami kelelahan kerja. Kelelahan kerja dengan jenis kelamin dalam penelitian ini dibuktikan bahwa banyak pekerja laki-laki yang mengalami kelelahan. Selain hal itu pekerja dengan pendidikan SMA/SMK Sederajat mudah mengalami kelelahan kerja pada penelitian ini. Selain itu pekerja dengan masa kerja kurang dari 6 tahun mudah merasa lelah. Lingkungan kerja yang berada di tempat kerja hotel X Yogyakarta sudah nyaman sehingga akan membuat pekerja tidak mudah merasa lelah. Kelelahan kerja ini juga dialami oleh pekerja dengan beban kerja yang tinggi, dan status gizi tidak terlalu berpengaruh pada pekerja hotel X dikarenakan pekerja dengan status gizi normal lebih banyak merasa kelelahan kerja. Kelelahan kerja tersebut akan sangat berpengaruh pada risiko kecelakaan kerja maupun penyakit akibat kerja.

Keterbatasan dalam hasil penelitian ini yaitu tidak bisa menganalisis hubungan secara jauh mengenai tingkat kelelahan yang terjadi pada seluruh hotel di Yogyakarta karena data responden homogen. Selain hal tersebut peneliti mendapat keterbatasan dalam mendapatkan informasi pada salah satu hotel yang menjadikan hubungan kelelahan kerja ini tidak bisa dianalisis terlalu mendalam. Sedangkan bagi tempat penelitian Hotel X Yogyakarta ini terdapat rekomendasi yaitu berupa pengendalian kelelahan kerja berupa saran administratif yaitu pada pihak manajemen bisa mengatur jam kerja pekerja lebih tertata dan adanya sistem rotasi tempat kerja yang bisa mengurangi rasa kejenuhan oleh pekerja, selain hal tersebut bisa juga adanya pertemuan terhadap para pekerja agar bisa saling tukar pendapat dan pihak manajemen bisa memberikan tindakan untuk mengurangi rasa kelelahan tersebut. Saran untuk peneliti selanjutnya bisa lebih banyak menambah responden hotel untuk melihat seberapa besar kelelahan kerja yang terjadi di sektor industri perhotelan, selain hal tersebut peneliti bisa menambahkan faktor terkait kelelahan kerja lainnya seperti faktor ekonomi maupun faktor keluarga yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### Daftar Rujukan

Agustin, N., & Sariah. (2018). Hubungan Faktor Individu dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Di PT. Adhi Persada Gedung Bekasi Tahun 2018. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 5(19), 18–30. <http://jurnal.stikesphi.ac.id/index.php/kesehatan>

- Alfikri, R., Halim, R., Syukri, M., Nurdini, L., & Islam, F. (2021). Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Proses dan Teknik Pabrik Kelapa Sawit. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(3), 271–276. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol7.iss3.983>
- Amin, M. D., Kawatu, P. A. T., & Amisi, M. D. (2019). Hubungan antara Umur dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Lapangan PT Pelabuhan Indonesia IV (Persero) Cabang Bitung. *Jurnal Biomedik (EBm)*, 7, 113–117.
- Ardiyanti, N. P. lisa, Tayong, S. N., & Nisa, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Operator Spbu Di Kecamatan Indramayu Tah. *Jurnal Medika Utama*, 04(01), 402–406.
- Astuti, F. W., Ekawati, & Wahyuni, I. (2017). Hubungan Antara Faktor Individu, Beban Kerja dan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 163–172. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Aulia, A., & Tjendera, M. (2018). Hubungan Kelelahan Kerja dengan Kejadian Kecelakaan Kerja pada Pekerja Galangan Kapal. *Jurnal Kesmas & Gizi (JKG)*, 1(1), 168–168. <https://doi.org/10.4324/9781315121154-22>
- Badan Pusat Statistik Provinsi DI Yogyakarta. (2023). Perkembangan Pariwisata D.I.Yogyakarta Juni 2023. Badan Pusat Statistik Provinsi DI Yogyakarta, 04, 1–12. <https://yogyakarta.bps.go.id/pressrelease/2023/01/02/1286/perkembangan-pariwisata-d-i-yogyakarta--november-2022.html>
- Dahlan, A., & Widanarko, B. (2022). Impact of Occupational Fatigue on Human Performance among Oil and Gas Workers in Indonesia. *Kesmas*, 17(1), 54–59. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v17i1.5390>
- Destiani, W., Mediawati, A. S., & Permana, R. H. (2020). The Mental Workload Of Nurses In The Role Of Nursing Care Providers. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 11–18. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.22938>
- Dinas Pariwisata DIY. (2023). Jumlah Tenaga Kerja di Hotel Berbintang. [https://bappeda.jogjaprov.go.id/dataku/data\\_dasar/index/224-jumlah-tenaga-kerja-di-hotel-berbintang](https://bappeda.jogjaprov.go.id/dataku/data_dasar/index/224-jumlah-tenaga-kerja-di-hotel-berbintang)
- Dini Ayu, P. S., Halim, R., & Hidayati, F. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Produktivitas Kerja pada Pemanen Tandan Buah Segar Di PT. AWY. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 6(2), 143–150. <https://doi.org/10.53861/lontarariset.v3i2.310>
- Dwi Intari, L., Kanan, M., & Dwicahya, B. (2023). Analisis Kesehatan Udara di Rumah Sakit Umum Daerah Banggai Kabupaten Banggai Laut (Air Health Analysis at the Banggai Regional General Hospital Banggai Laut Regency). *Public Health Journal*, 14(1), 31–40. <https://doi.org/10.51888/phj.v14i1.173>
- Dzil, I., Fataruba, A., & Aini, nurma mustika. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di Cv. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Tahun 2021. Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Jawa Tengah, Indonesia Email; 1(3).
- Emeralda, Kawatu, P. A. T., & Sekeon, S. A. S. (2021). Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja Pada Skilled Labour Di Pt. Vorskann System Losinger (VSL) Jaya Indonesia. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 134–141.
- Erwani, D. (2020). Pengukuran Beban Kerja Mental Terhadap Pengaruh Kelelahan Pengemudi Bus Antar Kota Dalam Provinsi Trayek Pontianak Tujuan Putussibau. *Jurnal TIN Universitas Tanjungpura*, 4(2), 96–102. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jtinUNTAN/article/view/42567>
- Fachmi, M., Saepudin, M., & Rossa, I. (2020). Hubungan Antara Iklim Kerja Dengan Kelelahan Pada Tenaga Kerja di PT. Shinam Jaya Abadi Desa Wajok Hulu Kabupaten Mempawah. *Jurnal Borneo Akcaya*, 6(1), 84–92.
- Farihatin, A., & Subandriani, D. N. (2023). Hubungan Status Gizi, Beban Kerja, Asupan Energi Dan Zat Gizi Makronutrien Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Produksi Di Pt. Selaras Citra. 2(6), 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Gaol, M. J. L., Camelia, A., & Rahmiwati, A. (2018). Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja pada Karyawan Bagian Produksi PT. Arwana Anugrah Keramik,Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 53–63. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.53-63>
- Guo, K., Qian, H., Liu, F., Ye, J., Liu, L., & Zheng, X. (2021). The Impact of Using Portable Humidifiers on Airborne Particles Dispersion in Indoor Environment. *Journal of Building Engineering*, 43(August), 103147. <https://doi.org/10.1016/j.jobe.2021.103147>

- Hanafi Ahmad, A. (2022). Pengaruh Jumlah Kunjungan Wisatawan, Objek Wisata, Dan Retribusi Pariwisata Terhadap Pendapatan Asli Daerah. *Jurnal Sosial Ekonomi Bisnis*, 2(1), 50–61. <https://doi.org/10.55587/jseb.v2i1.34>
- Handayani, I. N., & Ma'murotun, M. (2023). Prototype of a Baby Incubator Physical Parameter Measurement Tool: Temperature, Humidity, Airflow and Noise Level. *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)*, 12(1), 148–155. <https://doi.org/10.23887/jstundiksha.v12i1.40855>
- Istriarto, T. (2021). Analisa Penerapan Kesehatan dan Keselamatan Kerja di Hotel X. *Scholarhub.Ui.Ac.Id*, 1(SEPTEMBER), 31.
- Kamase, M. K., Afni, N., & Andri, M. (2019). Hubungan Masa Kerja dan Shift Kerja Pada Operator SPBU di Kecamatan Palu Selatan. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 125, 439–447. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/jom/article/view/825>
- Kemnaker RI. (2022). Profil Keselamatan dan Kesehatan Kerja Nasional Indonesia Tahun 2022.
- Kemendikbud RI. (2021). Peraturan Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2021 Tentang Standar Kegiatan Usaha Pada Penyelenggaraan Perizinan Berusaha Berbasis Risiko Sektor Pariwisata. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2021, 283(2), 10–17. <https://peraturan.go.id/id/permenparekraf-no-4-tahun-2021#:~:text=Peraturan Menteri Pariwisata dan Ekonomi,Berusaha Berbasis Risiko Sektor Pariwisata>
- Kusgiyanti, W., Suroto, & Ekawati. (2017). Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 413–423.
- Lady, L., & Wiyanto, A. S. (2019). Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Luar Ruangan Dan Pengaruh Lingkungan Fisik Terhadap Peningkatan Kelelahan. *Journal Industrial Servicess*, 5(1), 58–64. <https://doi.org/10.36055/jiss.v5i1.6504>
- Larasati, S., Suroto, & Wahyuni, I. (2019). Hubungan Karakteristik Individu, Beban Kerja Fisik dan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Bagian Produksi di PT. X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(4), 601–608. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Laziardy, M. (2017). Kebisingan Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Logam Bagian Produksi. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(2), 58–64. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Liana, Y. (2020). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Burnout (Kejenuhan Kerja) Pada Perawat. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 6(1), 108.
- Lilis, Maddatuang, & Suprpta. (2020). Penggunaan Lahan Dalam Meningkatkan Pendapatan Rumah Tangga Di Desa Purwosari Kecamatan Tomoni Timur Kecamatan Luwu Kabupaten Timur (Studi Kasus Kawasan Rumah Pangan Lestari (KrpL). *Jurnal Environmental Science*, 3(1). <https://doi.org/10.35580/jes.v3i1.15362>
- Melissa, T., & Dwiyantri, E. (2018). Gambaran Kelelahan Kerja Subjektif Pada Operator Mesin Produksi Pakan Ikan. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7(2), 191. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v7i2.2018.191-199>
- Mulasari, S. A., Masruddin, M., Izza, A. N., Hidayatullah, F., D.P.B.M.A, F., Axmalia, A., & Tukiyo, I. W. (2020). Pengetahuan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) pada Kelompok Sadar Wisata di Desa Caturharjo Yogyakarta. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 31. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8355>
- Mustofani, M. (2020). Hubungan Faktor Internal Dengan Kelelahan Subjektif Pekerja. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(1), 61–69. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i1.714>
- National Safety Council. (2017). *Fatigue in the Workplace*.
- Natizaton, N., Siti Nurbaeti, T., & Sutangi, S. (2018). Hubungan Status Gizi dan Asupan Zat Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Di Industri Rumah Tangga Peleburan Aluminium Metal Raya Indramayu Tahun 2018. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 72–78. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v3i2.21>
- Ningsih, S. N. P. (2018). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan pada Pekerja Dipo Lokomotif PT. Kereta Api Indonesia (PERSERO). *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 3(1), 69. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v3i1.2439>

- Nurdiawati, E., & Safira, R. A. D. (2020). Hubungan antara Keluhan Kelelahan Subjektif, Umur dan Masa Kerja terhadap Produktivitas Kerja pada Pekerja. *Faletehan Health Journal*, 7(02), 113–118. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i02.106>
- Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja
- Permatasari et al. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pemasangan Besi Di Pt. X Tahun 2021. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pontianak*, 1(1), 144–160.
- Putri, R. (2015). Kelelahan Kerja Pada Tkbm Di Pelabuhan Pekanbaru Tahun 2015 the Factors Related With Occupational Fatigue on Tkbm Workers in Port Pekanbaru. *Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 49–59.
- Rahayu, R. P., & Effendi, L. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Di Department Area Produksi Mcd, Plant M, Pt “X” Tahun 2017. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.24853/eohjs.1.1.51-60>
- Rahmawati, R., & Afandi, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rsud Bangkinang Tahun 2019. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 41–45.
- Ramawangsa, P. A. (2021). Perspsi Pengguna Terhadap Kenyamanan Termal Di Area Threshold Pada Iklim Mikro. *NALARs*, 20(2), 91. <https://doi.org/10.24853/nalars.20.2.91-98>
- Ramayanti, R. (2017). Analisis Hubungan Status Gizi Dan Iklim Kerja Dengan Kelelahan Kerja Di Catering Hikmah Food Surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 4(2), 177. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v4i2.2015.177-186>
- Retnosari, D. F., & Dwiyananti, E. (2017). Hubungan Antara Beban Kerja Dan Status Gizi Dengan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Perawat Instalasi Rawat Jalan Di Rsi Jemursari. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 1–10.
- Rifai, A., Lubis, B., & Widyaningsih, F. (2022). Penyebab kelelahan kerja pada Perawat di Rumah Sakit X Kota Medan. *Jurnal Prima Medika Sains*, 4(2), 89. <https://doi.org/10.34012/jpms.v4i2.3276>
- Rino Komalig, M., & Mamusung, N. (2020). Hubungan Antara Umur Dan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Petugas Karcis Parkir Kawasan Megamas Kota Manado. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), 26–30. <https://doi.org/10.56338/mppki.v3i1.1015>
- Rofi'i, A., & Tejamaya, M. (2022). Analisis Faktor Risiko Kelelahan Tidak Terkait Pekerjaan pada Pengemudi Dump Truck PT X Tahun 2022: Perbandingan Tiga Kuesioner Pengukuran Kelelahan Secara Subjektif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12, 56–65.
- Rudyarti, E. (2020). Analisis hubungan stres kerja, umur, masa kerja dan iklim kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, 240–249. <file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/1065-3109-1-PB.pdf>
- Safdi Family, S. R. (2021). Faktor Penyebab Terjadinya Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Dungo Reksa Di Minas. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(1), 32–37. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol1.iss1.716>
- Satria, M., Bahar, B., Jafar, N., & Amir, S. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi Pt Maruki Internasional Indonesia. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 12(1), 1–12.
- Sunarno, R. P., Wahyuningsih, N. E., & Budiharjo, A. (2017). Studi Faktor Suhu Di Dalam Rumah Dan Kejadian Demam Berdarah Dengue Di Semarang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 807–814.
- Sunaryo, M., & Rhomadhoni, M. N. (2020). Gambaran Dan Pengendalian Iklim Kerja Dan Keluhan Kesehatan Pada Pekerja. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 171–180. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1635>
- Surastia, D. R., Yunus, M., Sulistyorini, A., & Marji, M. (2023). Hubungan pengetahuan, sikap dan kelelahan kerja dengan perilaku safety riding pada pengendara go-jek di kota malang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3), 201–219.
- Theny, G., Taihuttu, F., & Kempa, M. (2019). Analisis Produktivitas Pekerja Konstruksi Pada Pekerjaan Beton Bertulang. *Jurnal Simetrik*, 9(2), 220. <https://doi.org/10.31959/js.v9i2.369>

Triana, E., Ekawati, & Wahyuni, I. (2018). Hubungan Status Gizi, Lama Tidur, Masa Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Mekanik Di Pt X Plant Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 146-155. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 mengenai pelaksana penempatan tenaga kerja

Utami, N. N., Riyanto, H., & Evendi, H. A. (2018). Hubungan Antara Usia dan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Industri Rumah Tangga Peleburan Alumunium di Desa Eretan Kulon Kabupaten Indramayu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 1-6.

Wibowo, S. H., Marji, M., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan Lingkungan Kerja Fisik dan Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Pabrik Kerupuk. *Sport Science and Health*, 4(6), 518-530. <https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p518-530>