

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan jenjang pendidikan dasar pada pendidikan formal di Indonesia (Badan Standar Nasional Pendidikan). SMP dapat ditempuh setelah lulus dari Sekolah Dasar (atau sederajat). Masa studi Sekolah Menengah Pertama yaitu selama tiga tahun, mulai dari kelas VII sampai kelas IX.

Kelurahan Baru merupakan bagian dari Kecamatan Ujung Pandang yang berada di Kota Makassar. Di kelurahan ini terdapat dua SMP Negeri yang sudah lama berdiri yaitu SMPN 2 Makassar dan SMPN 6 Makassar. SMPN 2 Makassar terletak di Jl. Amanagappa sedangkan SMPN 6 Makassar terletak di Jl. Jendral Ahmad Yani Kota Makassar.

SMPN 2 Makassar saat ini memiliki jumlah siswa sebanyak 887 orang yang tersebar di 3 tingkatan kelas dimana tiap kelas terbagi yaitu kelas VII terbagi 9 rombel, kelas VIII dan IX terbagi 8 rombel jadi total keseluruhan kelas yang ada di SMPN 2 Makassar yaitu 26 kelas. Adapun jumlah guru yang berada di SMPN 2 Makassar yaitu sebanyak 35 orang. Di SMPN 6 Makassar, saat ini memiliki 40 orang guru. Adapun jumlah siswa di SMPN 6 Makassar sebanyak 1992 orang siswa

yang terbagi dalam 3 tingkatan kelas dimana tiap kelas terbagi 11 rombel, jadi total keseluruhan kelas di SMPN 6 Makassar yaitu 33 kelas.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri yang ada di Kelurahan Baru pada bulan Maret 2022. Jenis penelitian yang digunakan yaitu observasional analitik yang dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Dalam penelitian ini, diarahkan untuk menjelaskan suatu keadaan atau situasi. Peneliti mencoba mencari hubungan variable umur, status gizi, lama kerja, beban kerja dan stress kerja dengan kelelahan kerja untuk menentukan ada tidaknya hubungan antar variable pada guru SMP Negeri di Kelurahan Baru Kota Makassar.

Sampel dalam penelitian ini ialah guru SMPN di Kelurahan Baru. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu umur, status gizi, lama kerja, beban dan tingkat stress kerja, variabel independen yaitu kelelahan kerja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *Simple Random Sampling*.

Data primer yang diperoleh, dikumpulkan dari hasil pemeriksaan menggunakan alat kesehatan dan kuesioner yang telah di isi oleh guru di Kelurahan Baru. Kemudian data yang diperoleh, dilakukan pengolahan data dan analisis data yang disesuaikan dengan tujuan penelitian, serta disajikan dalam bentuk tabel yang disertai dengan deskripsi sebagai penjelasan dari hasil analisis data. Adapun hasil yang diperoleh yaitu sebagai berikut :

a. Hasil Analisis Univariat

Analisis ini digunakan untuk menganalisis setiap variabel secara deskriptif. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik setiap variabel.

a. Karakteristik Responden

1) Distribusi Responden berdasarkan Kelompok Umur

Tabel 5.1
Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur pada Guru SMPN di Kelurahan Baru

Umur	Frekuensi	
	N	(%)
Tua	60	93,8
Muda	4	6,3
Total	64	100,0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 64 orang responden diperoleh sebagian besar responden dengan kategori tua sebanyak 60 responden (93,8%), sedangkan kategori muda sebanyak 4 responden (6,3%).

2) Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi

Tabel 5.2
Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi pada Guru SMPN di Kelurahan Baru

Status Gizi	Frekuensi	
	N	(%)
Normal	26	40,6
Gemuk	38	59,4
Total	64	100,0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 64 orang responden diperoleh kategori normal sebanyak 26 responden

(40,6%), sedangkan kategori gemuk sebanyak 38 responden (59,4%).

b. Lama Kerja

Distribusi frekuensi berdasarkan kategori lama kerja dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.3
Distribusi Responden Berdasarkan Lama Kerja pada Guru SMPN di Kelurahan Baru

Lama Kerja	Frekuensi	
	N	(%)
Memenuhi syarat	55	85,9
Tidak Memenuhi Syarat	9	14,1
Total	64	100,0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 64 orang responden diperoleh sebagian besar responden dengan kategori memenuhi syarat sebanyak 55 responden (85,9%), sedangkan kategori tidak memenuhi syarat sebanyak 9 responden (14,1%).

c. Beban Kerja

Distribusi frekuensi berdasarkan kategori beban kerja dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.4
Distribusi Responden Berdasarkan Beban Kerja pada Guru SMPN di Kelurahan Baru

Beban Kerja	Frekuensi	
	N	(%)
Berat	54	84,4
Sedang	10	15,6
Total	64	100,0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 64 responden diperoleh sebagian besar responden dengan kategori berat sebanyak 54 responden (84,4%), sedangkan kategori sedang sebanyak 10 responden (15,6 %).

d. Tingkat Stress Kerja

Distribusi frekuensi berdasarkan kategori tingkat stress kerja dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5.5
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stress Kerja pada Guru SMPN di Kelurahan Baru

Tingkat Stress Kerja	Frekuensi	
	N	(%)
Tinggi	43	67,2
Sedang	21	32,8
Total	64	100,0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 64 responden diperoleh sebagian besar responden dengan kategori tinggi sebanyak 43 responden (67,2%), sedangkan kategori sedang sebanyak 21 responden (32,8%).

e. Kelelahan Kerja

Distribusi frekuensi berdasarkan kategori kelelahan kerja dapat dilihat pada tabel 5.6:

Tabel 5.6
Distribusi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja pada
Guru SMPN di Kelurahan Baru

Kelelahan Kerja	Frekuensi	
	N	(%)
Berat	41	64,1
Sedang	7	10,9
Ringan	15	23,4
Normal	1	1,6
Total	64	100,0

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 64 orang responden diperoleh sebagian besar responden dengan kategori lelah berat sebanyak 41 orang responden (64,1%), kategori lelah sedang sebanyak 7 orang responden (10,9%), kategori lelah ringan sebanyak 15 orang responden (23,4%) dan kategori normal 1 orang responden (1,6%).

b. Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen dengan menggunakan *uji chi square* :

a. Hubungan Umur dengan Kelelahan Kerja

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh data mengenai hubungan umur dengan kelelahan kerja. Berikut adalah hasil tabulasi silang antara umur dengan kelelahan kerja dapat dilihat dalam tabel 5.7 :

Tabel 5.7
Hubungan Umur dengan Kelelahan Kerja pada Guru SMPN
di Kelurahan Baru

Umur	Normal		Kelelahan Kerja						Total		<i>p-value</i>
			Lelah Ringan		Lelah Sedang		Lelah Berat				
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Muda	1	25,0	3	75,0	0	0	0	0	4	6,3	0,000
Tua	0	0	12	20,0	7	11,7	41	64,1	60	93,8	
Total	1	1,6	15	23,4	7	10,9	41	64,1	64	100	

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa pada umur kategori muda yang mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 3 responden (75,0%) dan 1 orang responden (25,0%) yang mengalami kelelahan normal. Sedangkan umur kategori tua yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 41 responden (64,1%), kelelahan sedang sebanyak 7 responden (11,7) dan 12 responden (20,0%) yang mengalami kelelahan ringan

Hasil analisis data menggunakan *uji chi-square* diperoleh nilai $P=0,000$ ($p<0,05$), ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara umur dengan kelelahan kerja pada Guru SMP Negeri di Kelurahan Baru Tahun 2023.

b. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh data mengenai status gizi dengan kelelahan kerja. Berikut adalah hasil tabulasi silang antara status gizi dengan kelelahan kerja dapat dilihat dalam tabel 5.8:

Tabel 5.8
Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Guru SMPN di Kelurahan Baru

Status Gizi	Normal		Kelelahan Kerja						Total		p-value
			Lelah Ringan		Lelah Sedang		Lelah Berat				
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Normal	1	3,8	7	26,9	3	11,5	15	57,7	26	40,6	0,576
Gemuk	0	0	8	21,1	4	10,5	26	68,4	38	59,4	
Total	1	1,6	15	23,4	7	10,9	41	64,1	64	100	

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa pada status gizi kategori normal yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 15 responden (57,7%), kelelahan sedang sebanyak 3 responden (11,5%), kelelahan ringan sebanyak 7 responden (26,9%) dan 1 responden (3,8%) yang mengalami kelelahan normal. Sedangkan pada status gizi kategori gemuk yang mengalami kelelahan kerja berat yaitu sebanyak 26 responden (68,4%), kelelahan sedang sebanyak 4 responden (10,5%) dan 8 responden (21,1%) yang mengalami kelelahan ringan.

Hasil analisis data menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $P=0,576$ ($p>0,05$), ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Maka, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada Guru SMP Negeri di Kelurahan Baru Tahun 2023.

c. Hubungan Lama Kerja dengan Kelelahan Kerja

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh data mengenai hubungan lama kerja dengan kelelahan

kerja. Berikut adalah hasil tabulasi silang antara umur dengan kelelahan kerja dapat dilihat dalam tabel 5.9 :

Tabel 5.9
Hubungan Lama Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Guru SMPN di Kelurahan Baru

Lama Kerja	Normal		Kelelahan Kerja						Total		P-Value
			Lelah Ringan		Lelah Sedang		Lelah Berat				
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	(%)
Memenuhi syarat	1	1,8	12	21,8	6	10,9	36	65,5	55	85,9	0,869
Tidak Memenuhi Syarat	0	0	3	33,3	1	11,1	5	55,6	9	14,1	
Total	1	1,6	15	23,4	7	10,9	41	64,1	64	100	

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa lama kerja kategori memenuhi syarat yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 36 responden (65,5%), kelelahan sedang 6 responden (10,9%), kelelahan ringan 12 responden (21,8%) dan 1 orang responden (1,8%) mengalami kelelahan normal. Sedangkan pada kategori tidak memenuhi syarat yang mengalami kelelahan kerja berat yaitu 5 responden (55,6%), kelelahan sedang 1 responden (11,5%) dan 3 responden (33,3%) mengalami kelelahan ringan.

Hasil analisis data menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $P=0,869$ ($p>0,05$), ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Maka, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada Guru SMP Negeri di Kelurahan Baru Tahun 2023.

d. Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh data mengenai hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja. Berikut adalah hasil tabulasi silang antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja dapat dilihat dalam tabel 5.10 :

Tabel 5.10
Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Guru SMPN di Kelurahan Baru

Beban Kerja	Normal		Kelelahan Kerja						Total	p-value
			Lelah Ringan		Lelah Sedang		Lelah Berat			
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Sedang	1	10,0	9	90,0	0	0	0	0	10	15,6
Berat	0	0	6	11,1	7	13,0	41	75,9	54	84,4
Total	1	1,6	15	23,4	7	10,9	41	64,1	64	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan bahwa pada beban kerja kategori sedang yang mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 9 responden (90,0%) dan 1 responden (10,0%) mengalami kelelahan normal. Sedangkan beban kerja kategori berat yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 41 responden (75,9%), kelelahan sedang 7 responden (13,0%), dan kelelahan ringan 6 responden (11,1%).

Hasil analisis data menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $P=0,000$ ($p<0,05$), ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada Guru SMP Negeri di Kelurahan Baru Tahun 2023.

e. Hubungan Tingkat Stress Kerja dengan Kelelahan Kerja

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh data mengenai hubungan tingkat stress kerja dengan kelelahan kerja. Berikut adalah hasil tabulasi silang antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja dapat dilihat dalam tabel 5.11 :

Tabel 5.11
Hubungan Tingkat Stress Kerja dengan Kelelahan Kerja
pada Guru SMPN di Kelurahan Baru

Tingkat Stress Kerja	Normal		Kelelahan Kerja						Total		p-value
			Lelah Ringan		Lelah Sedang		Lelah Berat				
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
Sedang	1	4,8	15	71,4	5	23,8	0	0	21	32,8	0,000
Tinggi	0	0	0	0	2	4,7	41	95,3	43	67,2	
Total	1	1,6	15	23,4	7	10,9	41	64,1	64	100	

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan bahwa stress kerja kategori sedang yang mengalami kelelahan kerja sedang 5 orang (23,8%), kelelahan ringan sebanyak 15 responden (71,4%) dan 1 responden (4,8%) mengalami kelelahan normal. Sedangkan pada stress kerja kategori tinggi yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 41 responden (95,3%) dan 2 responden (4,7%) yang mengalami kelelahan sedang.

Hasil analisis data menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $P=0,000$ ($p<0,05$), ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stress kerja dengan kelelahan kerja pada Guru SMP Negeri di Kelurahan Baru Tahun 2023.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. Adapun pembahasan dari hasil analisis data variabel-variabel penelitian dinarasikan sebagai berikut :

1. Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja termasuk suatu kelompok gejala yang berhubungan dengan adanya penurunan efisiensi kerja, keterampilan serta peningkatan kecemasan atau kebosanan. Kelelahan kerja ditandai oleh adanya perasaan lelah, output menurun, dan kondisi fisiologis yang dihasilkan dari aktivitas yang berlebihan (Munawaroh, 2020). Kelelahan kerja juga merupakan kriteria yang kompleks yang tidak hanya menyangkut pada kelelahan fisiologis dan psikologis. Tetapi dominan hubungannya dengan penurunan kinerja fisik, dan juga adanya perasaan lelah, serta penurunan motivasi, selain itu juga terjadi penurunan produktivitas kerja (Silastuti, 2007).

Berdasarkan hasil pengukuran kelelahan dengan menggunakan alat ukur *reaction timer*, yang dialami oleh pada guru SMPN di Kelurahan Baru diperoleh bahwa lebih banyak guru yang mengalami kelelahan tingkat berat dibandingkan para guru yang mengalami kelelahan tingkat sedang, normal maupun ringan. Hal ini dapat dilihat dari 64 orang responden sebanyak 41 orang (64,1%) guru mengalami kelelahan tingkat berat sedangkan yang mengalami

kelelahan tingkat sedang sebanyak 7 orang (10,9%), yang mengalami kelelahan ringan sebanyak 15 orang (23,4%) dan yang berada pada tingkat normal 1 orang guru (1,6%).

Dalam uji *reaction timer* digunakan rangsangan berupa sensor suara menggunakan headphone yang kemudian para guru akan meresponnya, sehingga dapat dihitung waktu yang dibutuhkan pekerja untuk merespon rangsangan tersebut, dimana satuan waktunya adalah mili detik. Dimana sensor suara ini akan mengukur tingkat kefokusannya guru terhadap pendengaran, penglihatan dan kecepatan tangan ketika telah selesai bekerja.

Pekerjaan seorang guru dituntut untuk selalu fokus terhadap apa yang akan mereka ajarkan kepada siswanya. Sehingga keadaan ini akan lebih menguras tenaga para guru ditambah dengan harus menghadapi berbagai macam watak siswa di dalam kelas yang membuat guru lebih cepat mengalami kelelahan.

Dalam penelitian ini guru yang mengalami kelelahan berat lebih banyak disebabkan oleh faktor umur, status gizi, lama kerja, beban kerja dan tingkat stress kerja. Umur pada guru dalam penelitian ini lebih banyak yang memiliki umur tua dibandingkan umur muda. Umur seseorang akan mempengaruhi kondisi tubuh. Orang yang berumur muda sanggup melakukan pekerjaan dengan beban kerja yang berat dan sebaliknya jika seseorang berumur lanjut beresiko

mengalami kelelahan karena kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan beban kerja yang berat akan menurun.

Kesehatan dan kinerja dalam bekerja sangat erat kaitannya dengan tingkat gizi seseorang. Pada penelitian ini status gizi pada guru kategori gemuk dan normal ada yang mengalami kelelahan tingkat berat begitupun pada kategori kelelahan kerja sedang dan ringan ada guru yang memiliki status gizi gemuk dan normal. Hal ini sesuai dengan teori Suma'mur (1996) dalam (Suryaningtyas & Widajati, 2017) berpendapat bahwasannya bila status gizi dikaitkan dengan kelelahan kerja, maka seseorang dengan status gizi kurus atau berat badan kurang cenderung lebih mudah mengalami kelelahan karena keterbatasan atau ketidaksediaan cadangan zat gizi yang nantinya diubah menjadi energi saat beraktifitas. Tidak berbeda dengan seseorang yang memiliki status gizi gemuk, mereka juga cepat mengalami kelelahan karena selain memiliki keterbatasan kemampuan otot dan tulang. juga disebabkan adanya timbunan lemak pada alat vital yang ada di dalam tubuh sehingga mengalami hambatan dalam melaksanakan fungsinya.

Lama kerja yang dialami pada guru dipenelitian ini sebagian besar telah memenuhi syarat. Hal ini tidak sejalan dengan teori Suma'mur bahwa waktu kerja bagi seseorang menentukan kesehatan yang bersangkutan, efisiensi, efektivitas dan produktivitas kerjanya (Suma'mur, 2014).

Meskipun pada penelitian ini hanya beberapa orang guru yang lama kerjanya tidak memenuhi syarat, namun sangat mungkin dalam waktu tidak lebih dari 8 jam sehari guru akan mudah mengalami kelelahan dikarenakan setiap harinya guru dihadapkan dengan berbagai macam karakteristik siswanya, sehingga mereka perlu menyesuaikan diri ditambah lagi dengan setiap selesai jam mengajar harus berpindah tempat dari kelas satu ke kelas lainnya.

Beban kerja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja. Berdasarkan hasil penelitian ini, cenderung banyak guru mengalami kelelahan dengan beban kerja yang berat. Karena pekerjaan guru merupakan pekerjaan yang tidak mudah dilakukan. Hal ini sejalan dengan teori menurut Munandar (2008) setiap beban kerja harus sesuai dengan kemampuan fisik, kemampuan kognitif, maupun keterbatasan manusia yang menerima beban tersebut. Berat ringannya beban kerja yang diterima oleh seseorang tenaga kerja dapat digunakan untuk menentukan berapa lama orang tersebut dapat melakukan pekerjaannya sesuai dengan kapasitas kerja yang bersangkutan.

Tingkat stress kerja yang dialami pada guru dipenelitian ini cenderung mengalami stress tingkat tinggi. Hal ini dikarenakan tinggi rendahnya stress akan mempengaruhi kinerja guru, jika stres kerja rendah maka akan menghasilkan kinerja guru yang rendah dikarenakan tidak ada tantangan atau masalah pada pekerjaannya

sehingga tidak ada peningkatan pada kinerja. Menurut Yeo (dalam J. . L. Loekmono, 2011) jika stres kerja lebih tinggi maka kinerja guru pun akan meningkat karena ada tantangan atau hambatan sehingga menghasilkan kinerja yang lebih baik.

2. Hubungan Umur Dengan Kelelahan Kerja

Umur seseorang mempengaruhi kemampuan fisik pada tubuh, yang mencapai puncaknya pada umur 25 tahun sedangkan pada umur 50-60 tahun kekuatan otot menurun 25%, kemampuan sensoris menurun 60% dengan bertambahnya umur yang diikuti penurunan O₂ maksimal, tajam penglihatan dan kecepatan dalam membedakan sesuatu, serta membuat keputusan dan kemampuan mengingat jangka pendek (Amin dkk, 2019).

Umur guru dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam 2 kategori yaitu tua jika umur responden > 30 dan muda jika umur responden < 30 tahun. Dari 64 orang guru dapat diketahui bahwa jumlah guru dengan umur tua yakni 60 orang (93,8%) dan guru dengan umur muda yakni 4 orang (6,3%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari keseluruhan guru sebanyak 64 orang sebagian besar guru yang berumur tua mengalami kelelahan berat yaitu 41 orang (68,3%), 7 orang (11,7%) mengalami kelelahan sedang dan 12 orang (20,0%) yang mengalami kelelahan ringan. Guru dengan kategori umur muda yang mengalami kelelahan

kerja ringan sebanyak 3 orang (75,0%) sedangkan yang mengalami kelelahan normal 1 orang (25,0%).

Dari hasil data uji statistic yang dilakukan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) dimana H_0 diterima, maka dapat disimpulkan ada hubungan umur dengan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. Hal ini dikarenakan jumlah responden yang memiliki umur tua lebih banyak dibandingkan umur muda. Hasil analisis menunjukkan bahwa guru yang memiliki umur tua cenderung mengalami kelelahan kerja tingkat berat.

Hal ini disebabkan karena guru yang masuk dalam kategori umur tua lebih beresiko mengalami kelelahan karena kekuatan fisiknya menjadi menurun, sehingga dapat dikatakan untuk menyelesaikan pekerjaan lebih memakan waktu dibandingkan yang memiliki umur muda. Sedangkan guru yang memiliki umur muda hanya mengalami kelelahan tingkat ringan dan kelelahan kerja normal. Hal ini disebabkan karena pada guru muda masih memiliki kondisi fisik yang memungkinkan dan guru dengan usia muda juga dapat dengan mudah beradaptasi dengan siswa-siswinya.

Dalam penelitian ini, terdapat hubungan antara umur dengan kelelahan kerja hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Tarwaka (2010), umur seseorang berbanding langsung dengan kapasitas kerja fisik sampai batas tertentu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Naimah dkk, 2020) yang menunjukkan bahwa 26 responden yang berumur muda < 40 tahun sebagian besar mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 21 orang (80,0%), dari 14 responden yang berumur tua > 40 tahun sebagian besar mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 12 orang (85,7%). Hasil uji statistic dengan uji *Chi-Square* di dapatkan nilai value $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara umur dengan kelelahan kerja karyawan di PT. Kondang Buana Asri Tahun 2020.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Trinofiandy dkk., 2018) yang menunjukkan bahwa dari 45 responden dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh hasil $p=0,296$ ($p>0,05$) ini berarti dapat dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara umur dengan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit X Jakarta Timur.

3. Hubungan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai representatif dari pola makan dan zat gizi yang diasup oleh seseorang. Status gizi menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja. Gambaran status gizi yang tepat untuk melakukan pekerjaan adalah normal, keadaan ini mampu meningkatkan daya kerja karena memiliki energi yang cukup, namun status gizi tidak normal yakni kurang dan berlebih akan memberikan dampak negatif

terhadap daya kerja karena organ tubuh tidak dapat bekerja dengan baik sehingga akan mengalami kekurangan energi (Siagian & Hansen, 2022).

Status gizi guru dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam 3 kategori yaitu kurus bila hasil pengukuran indeks massa tubuh $\leq 18,4$, normal bila hasil pengukuran indeks massa tubuh $18,5 - 25,0$ dan gemuk bila hasil pengukuran indeks massa tubuh $\geq 25,1$. Dari 64 orang guru dapat diketahui bahwa jumlah guru dengan kategori gemuk yakni 38 orang (59,4%) dan guru dengan kategori normal yakni 26 orang (40,6%) dalam penelitian ini tidak ada guru yang memiliki status gizi kategori kurus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 64 orang guru indeks massa tubuhnya berada pada kategori gemuk yang mengalami kelelahan berat 26 orang guru (68,4%), kelelahan sedang 4 orang guru (10,15%), dan 8 orang guru (21,1%) yang mengalami kelelahan ringan. Guru yang indeks massa tubuhnya kategori normal yang mengalami kelelahan berat 15 orang guru (57,7%), kelelahan sedang 3 orang guru (11,5%), kelelahan ringan 7 orang guru (26,9%) dan 1 orang guru (3,8%) yang mengalami kelelahan normal.

Dari hasil data uji statistic yang dilakukan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value*=0,576 ($p > 0,05$) dimana H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga tidak ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. Hal ini

dikarenakan sebagian besar guru dengan status gizi normal dan gemuk sama-sama ada yang mengalami kelelahan tingkat berat.

Dalam penelitian ini, tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja karena guru yang memiliki indeks massa tubuh kategori normal dan gemuk sama-sama ada yang mengalami kelelahan berat, sedang dan ringan. Ini bisa terjadi dikarenakan guru pada kedua sekolah ini yang memiliki status gizi gemuk lebih cepat mengalami kelelahan karena selain memiliki keterbatasan kemampuan otot dan tulang juga disebabkan adanya timbunan lemak pada alat vital yang ada di dalam tubuh sehingga mengalami hambatan dalam melaksanakan fungsinya. Meskipun pada guru yang memiliki status gizi normal tetap mengalami kelelahan itu dikarenakan profesi guru yang lebih menguras pikiran untuk berusaha semaksimal mungkin fokus dalam memberikan pelajaran kepada para siswanya sehingga lebih mudah mengalami kelelahan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suryaningtyas dan Widajati, 2017) yang menunjukkan bahwa dari 21 orang responden tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja di Ballats Tank Reparasi Kapal, hasil tersebut disimpulkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja dibuktikan juga dengan hasil uji statistic menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,341 > \alpha 0,05$ maka H_0 diterima artinya

tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja di Ballats Tank bagian reparasi kapal PT.X Surabaya.

Hal ini berlawanan dengan teori yang disampaikan oleh Juliana N (2021) gambaran status gizi yang tepat untuk melakukan pekerjaan adalah normal, keadaan ini mampu meningkatkan daya kerja karena memiliki energi yang cukup, namun status gizi tidak normal yakni kurang dan berlebih akan memberikan dampak negatif terhadap daya kerja karena organ tubuh tidak dapat bekerja dengan baik sehingga akan mengalami kekurangan energi. Baik atau tidaknya status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh asupan makanan yang diperoleh oleh pekerja, oleh sebab itu upaya yang dapat dilakukan untuk mempertahankan status gizi pekerja adalah pemenuhan asupan gizi yang cukup sesuai kebutuhan, dengan penerapan gizi seimbang sehingga tidak terjadi penumpukan kalori atau kekurangan, jika asupan gizi seimbang telah dilakukan dengan tepat maka status gizi akan normal.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Isnaeni, (2020) yang menunjukkan bahwa dari 95 responden yang memiliki status gizi tidak normal cenderung lebih mengalami kelelahan yaitu sebanyak 38 orang (62,3%). Hasil uji statistic di dapatkan nilai value $p\text{-value} = 0,001 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada bidan di RSIA Bunda Anisah Tahun 2019.

4. Hubungan Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Lamanya seseorang bekerja sehari secara baik pada umumnya 8 jam, lebih dari itu terlihat kecenderungan untuk timbulnya hal-hal negative. Makin panjang waktu kerja, makin besar kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Jumlah jam kerja seminggu 40 jam dapat dibuat 5 atau 6 hari kerja tergantung kepada berbagai faktor (Asriyani & Karimuna, 2017).

Lama kerja guru dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam 2 kategori yaitu memenuhi syarat jika lama kerja ≤ 8 jam/hari dan tidak memenuhi syarat jika lama kerja > 8 jam/hari. Dari 64 orang guru dapat diketahui bahwa jumlah guru dengan lama kerja tidak memenuhi syarat yakni 9 orang (14,1%) dan guru dengan lama kerja memenuhi syarat yakni 55 orang (85,9%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 64 orang guru sebagian besar yang lama kerjanya sudah memenuhi syarat mengalami kelelahan berat 36 orang guru (65,5%), yang mengalami kelelahan sedang 6 orang guru (10,9%), yang mengalami kelelahan ringan 12 orang (21,8%), dan 1 orang guru yang mengalami kelelahan normal. Sedangkan guru yang masa kerjanya tidak memenuhi syarat yang mengalami kelelahan berat 5 orang guru (55,6%), kelelahan sedang 1 orang guru (11,1%) dan 3 orang guru (33,3%) yang mengalami kelelahan ringan.

Dari hasil data uji statistic yang dilakukan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* = 0,869 ($p > 0,05$) dimana H_0 diterima dan H_a ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. Hal ini dikarenakan jumlah responden yang memiliki lama kerja tidak memenuhi syarat dan memenuhi sayarat sama-sama mengalami kelelahan berat, sedang maupun ringan.

Dalam penelitian ini, tidak terdapat hubungan antara lama kerja dengan kelelahan hal ini bisa terjadi karena dalam waktu tidak lebih dari 8 jam sehari guru akan mudah mengalami kelelahan dikarenakan pekerjaan guru yang setiap harinya dihadapkan dengan berbagai macam karakteristik siswanya, sehingga mereka perlu menyesuaikan diri.

Hal lain yang menjadi penyebab kelelahan kerja pada guru di kedua sekolah ini karena setiap selesai jam mengajar 1 pelajaran guru harus berpindah tempat dari kelas satu ke kelas lainnya meskipun rata-rata jam mengajar memenuhi kategori namun sangat membutuhkan tenaga untuk berpindah ke kelas lainnya karena letak kelas ada yang dilantai dua dan ada yang harus berjalan melewati beberapa kelas. Terkhusus di SMPN 6 dimana letak kelas mereka menyebar dan ada yang berada di daerah lain.

Jam istirahat pada guru di kedua sekolah ini hanya ada 30 menit setelah mengajar yang dimana mereka biasanya menggunakan

waktu tersebut hanya untuk makan dan beribadah biasanya juga mereka gunakan untuk menyusun konsep mengajar di kelas selanjutnya, setelah itu mereka lanjut mengajar di kelas. Untuk beberapa guru di kedua sekolah ini, saat pulang sekolah biasanya masih mengajarkan ekstra kurikuler kepada muridnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Innah dkk, 2021 yang menunjukkan bahwa penjahit yang mengalami kelelahan kerja paling banyak pada kategori yang lama kerjanya tidak memenuhi syarat yaitu 17 orang (56,7%) sedangkan pada kategori yang lama kerjanya memenuhi syarat sebanyak 13 orang (43,3%). Hasil uji statistic menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,367 < \alpha 0,05$ maka H_0 diterima artinya tidak ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada penjahit pasar sentral Bulukumba.

Hal ini bertentangan dengan teori yang dikemukakan oleh Suma'mur (2014) mengatakan bahwa memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan lama kerja tersebut biasanya tidak disertai efisiensi, efektivitas dan produktivitas kerja yang optimal, bahkan biasanya terlihat penurunan kualitas dan hasil kerja serta bekerja dengan waktu yang berkepanjangan timbul kecenderungan untuk terjadinya kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan serta ketidakpuasan (Datu dkk, 2019).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darmayanti, dkk (2021) yang menunjukkan responden yang memiliki jam kerja berlebih cenderung lebih mengalami kelelahan yaitu sebanyak 52 orang (62,7%). Hasil uji statistic di dapatkan nilai value $p\text{-value} = 0,001 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja kantor Dinas Koperasi, Usaha Kecil dan Menengah Provinsi Jawa Tengah. Memperpanjang jam kerja biasanya tidak disertai efektifitas dan produktivitas kerja yang optimal, bahkan dapat terlihat penurunan kualitas kerjadan timbul kecenderungan terjadinya kelelahan kerja.

5. Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Beban kerja adalah suatu kondisi dari pekerjaan dengan uraian tugasnya yang harus diselesaikan pada batas waktu tertentu. Beban kerja dapat dibedakan lebih lanjut ke dalam beban kerja berlebihan/terlalu sedikit 'kuantitatif', yang timbul sebagai akibat dari tugas-tugas yang terlalu banyak/sedikit dalam waktu tertentu, dan beban kerja berlebihan/terlalu sedikit 'kualitatif', yaitu jika orang merasa tidak mampu untuk melakukan suatu pekerjaan yang diberikan (Diana, 2019).

Beban kerja guru dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam 3 kategori yaitu ringan jika skor beban kerja 0-9, sedang jika skor beban kerja 10-49, berat jika skor beban kerja 50-100 pengukuran beban kerja ini menggunakan alat ukur kuesioner. Dari 64

responden dapat diketahui bahwa jumlah guru dengan beban kerja kategori berat yakni 54 orang (84,4%) dan guru dengan beban kerja kategori sedang yakni 10 orang (15,6%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 64 orang guru sebagian besar yang beban kerja kategori berat mengalami kelelahan berat 41 orang guru (75,9%), kelelahan sedang 7 orang guru (13,0%), dan kelelahan ringan 6 orang guru (11,1%). Sedangkan guru yang beban kerjanya kategori sedang yang mengalami kelelahan ringan 9 orang guru (90,0%) dan 1 orang guru (10,0%) yang mengalami kelelahan normal.

Dari hasil data uji statistic yang dilakukan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,005$) dimana H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. Hal ini dikarenakan jumlah responden yang memiliki beban kerja berat lebih banyak dibandingkan beban kerja sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa guru yang beban kerja kategori berat cenderung mengalami kelelahan kerja berat dan ada yang mengalami kelelahan sedang.

Dalam penelitian ini, terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja. Hal ini dikarenakan tingginya tingkat usaha yang diperlukan untuk memberikan pelajaran kepada siswanya, adapun tugas guru pada umumnya dan di begitupula pada kedua

sekolah ini yaitu harus mengajar serta mendampingi para siswa dalam melakukan pembelajaran, tanggung jawab sebagai wali kelas di kedua sekolah ini rata-rata memegang tanggung jawab 1 guru 1 kelas, selain itu kesulitan guru untuk mengkondisikan kelas dimana setiap kelas berjumlah kurang lebih 30 orang siswa.

Beban kerja lainnya yang mempengaruhi kelelahan kerja guru pada kedua SMP ini yaitu kenakalan yang terjadi pada siswa yang menyebabkan muncul rasa cemas, stress, pusing, karena kurangnya kesabaran, niat dan motivasi sehingga hal ini yang menyebabkan mudahnya seorang guru mengalami kelelahan. Pergantian kurikulum baru pun menjadi salah satu beban guru di kedua sekolah ini dikarenakan sistem pembelajaran yang mengalami perubahan dan bertambahnya mata pelajaran baru yang belum pernah para guru dapatkan di saat mereka melakukan pendidikan. Sehingga mereka diharuskan untuk dapat menguasai dan mengikuti sistem pembelajaran terbaru tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusgiyanto dkk, (2017) yang menunjukkan responden dengan tingkat kelelahan yang memiliki beban kerja berat (9,7%), yang mengalami kelelahan sedang yang tingkat beban kerja berat (25,8%). Hasil uji statistic di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,002 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan

kerja pada pekerja pembuat kulit lumpia di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah.

Hal ini sependapat dengan teori yang di kemukakan oleh Notoatmodjo (2005) mengatakan bahwa beban kerja yang diberikan pada pekerja perlu disesuaikan dengan kemampuan psikis dan fisik pekerja yang bersangkutan. Keadaan perjalanan, waktu perjalanan dari dan ke tempat kerja yang seminimal mungkin dan seaman mungkin berpengaruh terhadap kondisi kesehatan kerja pada umumnya dan kelelahan kerja pada khususnya.

Hasil penelitan ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutmainnah dkk, (2021) yang menunjukkan bahwa hasil uji statistic menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,187 > α 0,05 maka H0 diterima artinya tidak ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada Penjahit Di Pasar Sentral Bulukumba.

6. Hubungan Tingkat Stress Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Stress kerja merupakan suatu kondisi dinamik yang dialami oleh pekerja dikaitkan dengan kendala atau tuntutan yang sangat diinginkan namun hasil dari pekerjaan tersebut tidak dapat dipersepsikan dengan pasti akibat ketidakmampuan dalam mengatasi hal tersebut (Valentina, 2020).

Tingkat stress kerja guru pada penelitian ini dikelompokkan ke dalam 3 kategori yaitu ringan jika skor stress kerja 25-50, sedang jika

skor stress kerja 51-75, tinggi jika skor stress kerja >75 pengukuran tingkat stress kerja ini menggunakan alat ukur kuesioner. Dari 64 orang guru dapat diketahui bahwa jumlah guru dengan tingkat stress kerja kategori tinggi yakni 43 orang (64,1%) dan guru dengan tingkat stress kerja kategori sedang yakni 21 orang (32,8%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 64 orang guru sebagian besar yang mengalami tingkat stress kerja kategori tinggi mengalami kelelahan berat 41 orang guru (95,3%) dan yang mengalami kelelahan sedang 2 orang guru (4,7%). Sedangkan guru yang tingkat stress kerja kategori sedang yang mengalami kelelahan kerja sedang 5 orang guru (23,8%), kelelahan ringan 15 orang guru (71,4) dan 1 orang (4,8%) yang mengalami kelelahan normal.

Dari hasil data uji statistic yang dilakukan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value*= 0,000 ($p < 0,005$) dimana H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stress kerja dengan kelelahan kerja pada guru SMP Negeri di Kelurahan Baru. Hal ini dikarenakan jumlah responden yang memiliki tingkat stress kerja berat lebih banyak dibandingkan stress sedang kerja sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa guru yang tingkat stress kerja kategori berat cenderung mengalami kelelahan kerja berat dan ada yang mengalami kelelahan sedang.

Dalam penelitian ini, terdapat hubungan antara tingkat stress kerja dengan kelelahan kerja. Stress kerja merupakan masalah yang

sering terjadi pada seorang guru atau pengajar, dikarenakan tingginya tuntutan pekerjaan dan tingkat tanggung jawab kepada para siswanya. Faktor lingkungan di kedua sekolah ini mejadi salah satu penyebab timbulnya stress kerja pada guru yaitu suasana kelas yang biasanya tidak kondusif, ditambah dengan karakteristik dari para siswa yang berbeda-beda di kedua sekolah ini, dimana kota Makassar merupakan ibu kota provinsi Sulawesi Selatan sehingga banyak anak-anak dari daerah luar pun bersekolah di kedua sekolah ini.

Umur para siswa SMP ini pun juga masih dalam tahap perkembangan sehingga mereka biasanya sulit untuk diberitahu. Hubungan dengan sesama tenaga pendidik, hubungan dengan atasan yang biasanya timbul rasa canggung, tidak enakan, malu dan sebagainya. Belum lagi ditambah dengan beban kerja lain seperti pengolahan nilai atau urusan diluar pekerjaan yang dapat mengganggu seperti urusan rumah dan sebagainya.

Adapun hal lain yang menjadi salah satu pemicu stress pada guru di kedua sekolah ini yaitu karena peraturan yang berlaku di sekolah, salah satunya pada saat masuk jam pelajaran guru diharuskan segera mungkin untuk masuk ke dalam kelas karena jika telambat akan langsung terdeteksi oleh kepala sekolah. Hal inilah yang membuat para guru mudah mengalami stress dan menyebabkan kelelahan kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh latif, (2022). Hasil uji statistic di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha$ 0,05 maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara stress kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja pembuat kulit lumpia di PTPN XIV (Persero) Pabrik Gula Takalar.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti, (2017) memperoleh nilai Sig. = 0,000 < α 0.05, sehingga jika dilihat dari nilai sig. dan nilai α maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stress kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja Area Workshop Konstruksi Bos Truck dengan jumlah 15 sampel dan menggunakan uji *chi-square*.

Hal ini sesuai dengan salah satu teori stres yang dapat diterapkan dalam stres kerja adalah teori *behavior constraint* atau hambatan perilaku. Teori ini didasarkan atas teori yang dikemukakan oleh Bem bahwa orang merasa kehilangan kontrol terhadap situasi yang berkembang saat itu yang membuatnya stres. Stres dilihat sebagai suatu faktor negatif yang menyebabkan munculnya masalah-masalah yang menghambat perkembangan karier pada masing-masing individu karena dihadapkan pada gangguan atau masalah psikologi, fiologi, perilaku (*behavior*), kognitif, maupun organisasi (Muhdar, 2012).

Hasil penelitan ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kandou dkk, (2018) yang menunjukkan bahwa hasil uji

statistic menggunakan uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,962 > α 0,05 maka H0 diterima artinya tidak ada hubungan antara tingkat stress kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan Di Kantor Pengelola Megamall Manado.