



Determinan Kelelahan Kerja Pada Operator SPBU Di Kecamatan Padang Utara Tahun 2025

Ice Gusdalia^{1*}, Fadhilatul Hasnah², Asep Irfan³

^{1,2,3} Kesehatan Masyarakat, Universitas Alifiah Padang

^{1*}icegusdalia3@gmail.com, ²fhasnah5@gmail.com, ³asepirfan222@gmail.com

Abstrak

Kelelahan kerja merupakan suatu kondisi di mana efisiensi dan kinerja menurun, sementara ketahanan ketahanan fisik tubuh berkurang. Menurut informasi yang diperoleh dari program Jaminan Kecelakaan Kerja (JKK) BPJS Ketenagakerjaan tahun 2022, terdapat rata-rata 414 kecelakaan kerja 2 setiap harinya. Dari jumlah tersebut, sekitar 27,8% disebabkan oleh tingkat kelelahan kerja yang cukup tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan kelelahan kerja pada operator spbu di kecamatan padang utara tahun 2025. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SPBU di Kecamatan Padang Utara pada bulan Maret- Agustus 2025. Waktu pengumpulan data 22-26 Agustus 2025. Populasi pada penelitian ini adalah operator SPBU di Kecamatan Padang Utara sebanyak 67 sedangkan sampel sebanyak 57 operator SPBU. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan cara angket. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ditemukan 71,9% responden memiliki kelelahan kerja berat, 68,4% responden memiliki masa kerja lama dan 49,1% responden memiliki status gizi tidak normal dan, 52,6% responden memiliki beban kerja berat. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa adanya hubungan masa kerja ($pvalue=0,000$) dan beban kerja ($pvalue=0,000$) dengan kelelahan kerja pada operator SPBU di Kecamatan Padang Utara. Tidak ada hubungan antara status gizi ($p-value = 0,832$) dengan kelelahan kerja pada operator SPBU di Kecamatan Padang Utara. Kesimpulan terdapat hubungan masa kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada operator SPBU di kecamatan padang utara. Diharapkan Mengelola waktu istirahat dengan baik (peregangan, relaksasi, bernapas dalam, atau mendengarkan musik Santai) agar dapat mengurangi kelelahan kerja dan meningkatkan produktivitas.

Kata Kunci : Beban Kerja, Kelelahan Kerja, Masa Kerja, Status Gizi

Abstract

Work fatigue is a condition in which efficiency and performance decline, while physical endurance decreases. According to information obtained from the BPJS Employment Work Accident Insurance (JKK) program in 2022, there were an average of 414 workplace accidents (2) per day. Of these, approximately 27.8% were caused by high levels of work fatigue. This study aims to determine the determinants of work fatigue among gas station operators in North Padang District in 2025. This type of research is quantitative with a cross-sectional design. The study was conducted at gas stations in Padang Utara District in March-August 2025. The data collection time was August 22-26, 2025. The population in this study were 67 gas station operators in Padang Utara District while the sample was 57 gas station operators. The sampling technique was total sampling. Data were collected using a questionnaire. Data were analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test. The results of the study found that 71.9% of respondents had severe work fatigue, 68.4% of respondents had long working periods and 49.1% of respondents had abnormal nutritional status and, 52.6% of respondents had heavy workloads. Based on the results of statistical tests, it was found that there was a relationship between work period ($p-value = 0.000$) and workload ($p-value = 0.000$) with work fatigue in gas station operators in Padang Utara District. There was no relationship between nutritional status ($p-value = 0.832$) with work fatigue in gas station operators in Padang Utara District. The conclusion is that there is a relationship between work period and workload with work fatigue among gas station operators in North Padang District. It is recommended that employees manage their rest time well (stretching, relaxing, deep breathing, or listening to relaxing music) to reduce work fatigue and increase productivity.

Keyword : Nutritional Status, Workload, Work Fatigue, Work Period

PENDAHULUAN

National Safety Council di Amerika menyatakan bahwa 13% cedera di tempat kerja berhubungan dengan kelelahan dan sekitar 97% pekerja terpapar setidaknya satu faktor risiko kelelahan di tempat kerja dan hasil studi survei di kalangan pekerja di Amerika Serikat menunjukkan prevalensi kelelahan sekitar 58% sementara lebih dari 80% memiliki lebih dari satu faktor risiko Bazazan (2023). Menurut data dari Departemen Tenaga Kerja Indonesia, setiap hari tercatat rata-rata 414 insiden kecelakaan kerja, dengan sekitar 27,8% di antaranya disebabkan oleh kelelahan yang berlebihan (Innah, dkk 2021). Menurut informasi yang diperoleh dari program Jaminan Kecelakaan Kerja (JKK) BPJS Ketenagakerjaan, terdapat rata-rata 414 kecelakaan kerja 2 setiap harinya. Dari jumlah tersebut, sekitar 27,8% disebabkan oleh tingkat kelelahan kerja yang cukup tinggi (BPJS, 2022).

Upaya K3 tersebut diperkuat oleh Peraturan Pemerintah No 88 Tahun 2019 tentang Kesehatan Kerja dijelaskan bahwa upaya yang ditujukan untuk melindungi setiap orang yang berada di tempat kerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang diakibatkan dari pekerjaan (PP RI 2019). Salah satu tanda gangguan kesehatan yang muncul akibat pekerjaan adalah kelelahan. Kelelahan kerja dapat diartikan dalam tiga pengertian, yaitu adanya perasaan lelah, penurunan hasil kerja dan penurunan kesiagaan. Kelelahan kerja merupakan suatu kondisi di mana efisiensi dan kinerja menurun, sementara ketahanan fisik tubuh berkurang, sehingga membuat sulit untuk melanjutkan aktivitas yang harus dilakukan.

Menurut data dari Departemen Tenaga Kerja Indonesia, setiap hari tercatat rata-rata 414 insiden kecelakaan kerja, dengan sekitar 27,8% di antaranya disebabkan oleh kelelahan yang berlebihan. Tarwaka menjelaskan bahwa kelelahan adalah reaksi tubuh sebagai mekanisme perlindungan untuk menghindari kerusakan yang lebih serius, yang kemudian diikuti dengan proses pemulihan saat tubuh beristirahat. Kelelahan kerja dapat mempengaruhi setiap pekerja secara berbeda, namun umumnya dapat menyebabkan berbagai risiko, seperti menurunnya kualitas dan produktivitas kerja, berkurangnya motivasi, kelalaian dalam pekerjaan, serta berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan seperti PAK, stres kerja, cedera, dan KAK. Kelelahan kerja dapat dipicu oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi pribadi pekerja, seperti usia, jenis kelamin, status gizi, kesehatan, kualitas tidur, dan kebiasaan merokok. Sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan kerja yang kurang mendukung, baik dari segi fisik maupun non-fisik, serta faktor-faktor pekerjaan, seperti beban kerja, waktu istirahat, shift kerja, dan durasi masa kerja (Tarwaka 2004).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dea Anggraini (2023) tentang faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja subjektif pada petugas pompa spbu yang berada di jalan lintas sumatera padang-solok, hasil analisis hubungan antara status gizi/IMT dengan kelelahan kerja subjektif terlihat bahwa petugas pompa SPBU yang mengalami kelelahan kerja subjektif berat lebih banyak terdapat pada responden dengan status gizi tidak normal yaitu sebanyak 13 (92,9%) dibandingkan responden dengan status gizi normal 12 (42,9%). Hasil uji Chi Square menunjukkan hasil $p\text{-value} = 0,005$ ($\leq 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi/IMT dengan kelelahan kerja subjektif pada petugas pompa SPBU yang berada di jalan lintas Sumatera Padang-Solok tahun 2023 (Anggraini, 2023).

Faktor lain yang menyebabkan seseorang mengalami kelelahan yaitu masa kerja. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan oleh (Nanda Putri Lisa Ardiyanti 2022) didapatkan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,001 ($p < 0,05$) artinya ada hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian operator SPBU di Kecamatan Indramayu. Adanya hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja dikarenakan pekerja operator yang berumur lanjut memiliki masa kerja lama, sebaliknya pekerja operator yang berumur muda memiliki masa kerja baru. Hal ini menunjukkan bahwa semakin lama masa kerja seseorang maka semakin tinggi tingkat kelelahan, ini disebabkan karena semakin lama seseorang bekerja maka perasaan jenuh akibat pekerjaan yang monoton tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialaminya (Ardiyanti, 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya Yulia Tri Witesa (2024) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada operator spbu di kota padang, dapat diketahui bahwa proporsi responden yang mengalami kelelahan kerja berat lebih banyak ditemukan pada responden dengan masa kerja lama (> 5 tahun) yaitu sebanyak 33 orang (75,0%) dibandingkan responden dengan masa kerja baru (≤ 5 tahun) yaitu 2 orang (9,1%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value}$ 0,0001 yang artinya terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada operator SPBU di Kota Padang Tahun 2024 (Witesa, 2024). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri Magvira (2022) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan kelelahan kerja pada petugas pompa SPBU Khatib sulaiman dan SPBU Aia pacah di kota padang, di dapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 87,5% petugas pompa mengalami kelelahan berat, 55,0% berusia sedang (31-40 tahun), 65,0% berjenis kelamin laki-laki, 70,0% mempunyai status gizi normal, dan 57,5% dengan masa kerja lama. Hasil uji statistik didapatkan bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan ($p\text{-value} = 0,003$). Terdapat hubungan masa kerja dengan kelelahan pada petugas pompa SPBU Khatib Sulaiman dan SPBU Aia Pacah Kota Padang (Magvira et al., 2022).

Faktor lain yang menyebabkan seseorang mengalami kelelahan kerja yaitu beban kerja. Beban kerja merupakan sesuatu yang sangat erat kaitannya dengan kelelahan kerja karena suatu pekerjaan yang membutuhkan aktivitas mental dan fisik yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Semakin tinggi beban kerja seseorang dapat menimbulkan rasa jenuh dan menjadikan kelelahan pada pekerja (Suma'mur, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Witesa, 2024) dengan judul "Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Operator Spbu Di Kota Padang Tahun 2024" diketahui bahwa proporsi responden yang mengalami kelelahan kerja berat lebih banyak ditemukan pada responden dengan beban kerja berat yaitu sebanyak 26 responden (65,0%) dibandingkan responden dengan beban kerja ringan sebanyak 9 orang (34,6%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value}$ 0,030 yang artinya terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada operator SPBU di Kota Padang Tahun 2024.

Kota Padang merupakan wilayah dengan jumlah SPBU terbanyak di Provinsi Sumatera Barat. Sebagian besar masyarakat di kota ini lebih memilih menggunakan kendaraan, baik pribadi maupun angkutan umum, dalam aktivitas sehari-hari. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021, terdapat sebanyak 477.499 unit kendaraan di Kota Padang. Tingginya mobilitas serta kepemilikan kendaraan bermotor menyebabkan meningkatnya permintaan terhadap bahan bakar. Kondisi ini berdampak pada sistem kerja SPBU di Kota Padang yang harus beroperasi selama 24 jam guna memenuhi kebutuhan masyarakat. Saat ini, terdapat 26 SPBU aktif di Kota Padang, dengan 19 di antaranya melayani selama 24 jam nonstop, dan untuk kecamatan padang utara sendiri terdapat 4 SPBU yang aktif.

Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum atau disingkat SPBU merupakan prasarana umum yang disediakan oleh PT Pertamina (Persero) untuk masyarakat Indonesia secara luas guna memenuhi kebutuhan bahan bakar. Sebagian besar SPBU beroperasi 24 jam selama 7 hari dalam seminggu. Contoh SPBU yang beroperasi 24 jam selama 7 hari yaitu berada di kecamatan padang utara di Kota Padang. SPBU ini terelatak di jalan lintas dan padat dilalui oleh kendaraan, yang mana SPBU berada di tengah kota serta SPBU ini juga terdapat tempat makan yang berada di area SPBU tersebut, serta SPBU ini terletak di dekat Universitas yang membuat tinggi angka kunjungan di SPBU tersebut.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan pada tanggal 21 maret 2025 di pertamina kecamatan padang utara kota padang, peneliti menggunakan kuesioner menunjukan bahwa 7 dari 10 orang operator mengalami kelelahan seperti merasa sakit dibagian kepala dan merasa nyeri di bagian punggung. Sebanyak 5 dari 10 petugas pompa memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) tidak normal. Sebanyak 6 dari 10 operator bekerja lebih dari 5 tahun. Sebanyak 6 dari 10 operator mengalami beban kerja dengan keluhan Pekerjaan saya menuntut adanya kerja keras mental dan fisik untuk menyelesaikannya. Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan telaah tentang “Determinan Kelelahan Kerja Pada operator SPBU di kota padang 2025” dengan bertujuan dapat dilakukan pencegahan serta mampu meningkatkan produktivitas pekerja.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang di lakukan dengan menghubungkan variabel dependen (kelelahan kerja) dan variabel independen (Masa kerja, staus gizi dan beban kerja) diteliti dalam waktu bersamaan. Penelitian dilaksanakan di SPBU Kecamatan Padang bulam Agustus Tahun 2025 melalui wawancara menggunakan kuesinoer, sedangkan data sekunder diperoleh melalui telaah dokumen dari SPBU Kecamatan Padang Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah petugas SPBU Di Kecamatan Padang Utara Kota Padang yang berjumlah 67 operator. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel yaitu *total sampling* dimana sampel nya adalah keseluruhan populasi, yaitu 57 operator SPBU kecamatan padang utara dengan 10 operator. Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah melalui proses editing, entry, dan cleaning sebelum dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis dilakukan secara bertahap, dimulai dari analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel, analisis bivariat dengan Uji Chi Square untuk mengetahui determinan kelelahan kerja pada operator SPBU di Kota Padang tahun 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	<i>f</i>	%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	40	70,2
Perempuan	17	29,8
Total	57	100,0
Usia		
17-25	13	22,8
26-35	31	54,4
36-45	13	22,8
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak berjenis kelamin laki – laki yaitu 40 responden (70,2%). Dilihat dari segi umur paling banyak pada kelompok 26 – 35 tahun sebanyak 31 responden (54,4%).

b. Kelelahan Kerja**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelelahan Kerja**

Kelelahan kerja	<i>F</i>	%
Kelelahan berat	41	71,9
Kelelahan ringan	16	28,1
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari sebanyak 41 responden (71,9%) mengalami kelelahan kerja berat pada operator SPBU di kecamatan padang utara tahun 2025.

c. Masa Kerja**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Masa Kerja**

Masa kerja	<i>F</i>	%
Lama	39	68,4
Baru	18	31,6
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari sebanyak 39 responden (68,4%) mengalami masa kerja lama pada operator SPBU di Kecamatan Padang Utara Tahun 2025.

d. Status Gizi**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi**

Status gizi	<i>F</i>	%
Tidak normal	28	49,1
Normal	29	50,9
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari sebanyak 28 responden (49,1%) mengalami status gizi tidak normal pada operator SPBU di Kecamatan Padang Utara Tahun 2025.

e. Beban Kerja**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Beban Kerja**

Beban kerja	<i>F</i>	%
Berat	30	52,6
Ringan	27	47,4
Total	57	100,0

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dari sebanyak 30 responden (52,6%) mengalami beban kerja berat pada operator SPBU di Kecamatan Padang Utara Tahun 2025.

f. Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Operator SPBU**Tabel 6. Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja**

Tabel 6. Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja							
Masa kerja	Kelelahan kerja				Jumlah		<i>P value</i>
	Kelelahan berat		Kelelahan ringan				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>n</i>	%	
Lama	38	97,4	1	2,6	39	100	0,000
Baru	3	16,7	15	83,3	18	100	

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa proporsi responden yang mengalami kelelahan kerja lebih banyak ditemukan pada responden dengan masa kerja lama 97,4% dibandingkan dengan responden yang masa kerja baru 16,7%. Berdasarkan uji statistic didapatkan nilai *p-value* = 0,000($p < 0,05$) maka dapat di artikan bahwa ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada operator SPBU di kecamatan padang utara tahun 2025.

g. Hubungan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Operator SPBU**Tabel 7. Hubungan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja**

Status gizi	<u>Kelelahan kerja</u>						<i>P value</i>
	Kelelahan berat		Kelelahan ringan		Jumlah		
	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	n	%	
Tidak normal	21	75,0	7	25,0	38	100	0,832
Normal	20	69,0	9	31,0	29	100	

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa proporsi responden yang mengalami kelelahan kerja lebih banyak ditemukan pada responden dengan status gizi tidak normal 75,0% dibandingkan dengan responden yang mempunyai status gizi normal 69,0%. Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan nilai *p-value*= 0,832 ($p > 0,05$) maka dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada operator SPBU di Kecamatan Padang Utara Tahun 2025.

h. Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Operator SPBU

Tabel 4. 8 Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Tabel 4.6 Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja							
Beban kerja	Kelelahan kerja				Jumlah	<i>p value</i>	
	Kelelahan berat		Kelelahan ringan				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			<i>n</i>
Berat	28	93,3	2	6,7	30	100	0,000
Ringan	13	48,1	14	51,9	27	100	

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa proporsi responden yang mengalami kelelahan kerja lebih banyak ditemukan pada responden yang mengalami beban kerja berat 93,3% dibandingkan dengan responden yang mengalami beban kerja ringan 48,1%. Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan nilai *p-value*= 0,000 ($p < 0,05$) maka dapat diartikan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada operator SPBU di kecamatan padang utara tahun 2025.

2. Pembahasan

a. Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa proporsi responden yang mengalami kelelahan kerja lebih banyak ditemukan pada responden dengan masa kerja lama (> 5 tahun) yakni (97,4%) dibandingkan pada responden dengan masa kerja baru (≤ 5 tahun) yaitu (16,1%). Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,000, yang berarti bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada operator SPBU di Kecamatan Padang utara Tahun 2025. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ardiyanti (2022) yang didapatkan nilai *p-value* 0,001 yang berarti terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian operator SPBU di Kecamatan Indramayu tahun 2022. Hasil serupa juga didapatkan dari Yulia Witesa (2024) diperoleh nilai $p = 0,034$, yang berarti bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja Pada Pegawai Operator Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum (SPBU) Di Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar Tahun 2021.

Masa kerja sangat erat hubungannya dengan kemampuan beradaptasi pada pekerjaan dan lingkungan kerjanya. Tenaga kerja yang memiliki masa kerja lama dapat menyimpan informasi serta keterampilan yang banyak. Namun masa kerja yang panjang dapat menyebabkan kelelahan kronis sebagai akumulasi kelelahan dalam waktu panjang (Santriyana, 2022). Menurut Tarwaka (2015) masa kerja memiliki potensi untuk mempengaruhi tingkat kelelahan kerja, terutama dalam konteks kelelahan kerja kronis. Jika seseorang bekerja dalam lingkungan yang kurang nyaman dan tidak menyenangkan selama periode kerja yang panjang, maka tingkat kelelahan pada individu tersebut kemungkinan akan terus meningkat dari waktu ke waktu.

Peneliti berasumsi bahwa semakin lama masa kerja seseorang, maka semakin tinggi pula risiko mengalami kelelahan kerja. Hal ini dikarenakan pekerja dengan masa kerja yang panjang lebih rentan terhadap rasa jenuh akibat rutinitas kerja yang monoton serta beban kerja yang dilakukan secara berulang dalam jangka waktu lama. Kondisi tersebut berpotensi memicu kelelahan kerja, baik secara fisik maupun mental, terutama jika lingkungan kerja tidak mendukung kenyamanan pekerja.

b. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa proporsi responden yang mengalami kelelahan kerja lebih banyak ditemukan pada responden dengan status kerja tidak normal (75,%) dibandingkan pada responden dengan status gizi normal yaitu (69,0%). hasil uji statistic didapatkan nilai *p-value*= 0,832 ($p > 0,05$) maka dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada operator SPBU di kecamatan padang utara tahun 2025. %. Penelitian ini sejalan dengan penelitian hasil yang dilakukan oleh Putri Magvira (2022) yang didapatkan hasil *p-value* 0,525, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan ($p\text{-value} > 0,05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Reza et al (2021) juga mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja dengan nilai *p-value* sebesar 0,716 ($p > 0,05$), hal ini ini menandakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Kondisi gizi memiliki dampak signifikan pada produktivitas dan efisiensi kerja. Saat melakukan

tugas-tugas, tubuh memerlukan energi. Ketika terjadi kekurangan energi, kapasitas kerja seseorang terganggu, yang mengakibatkan penurunan produktivitas, peningkatan risiko penyakit, dan kemungkinan terjadinya kelelahan (Suma'mur, 2014).

Peneliti berasumsi bahwa tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara status gizi dan kelelahan kerja dapat disebabkan oleh relatif seimbangannya distribusi status gizi pada responden, sehingga tidak memberikan perbedaan mencolok pada tingkat kelelahan. Selain itu, responden yang memiliki status gizi tidak normal kemungkinan tetap mampu beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan melalui mekanisme kompensasi tubuh atau pola istirahat yang cukup

c. Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa proporsi responden yang mengalami kelelahan kerja lebih banyak ditemukan pada responden yang mengalami beban kerja berat (93,3%) dibandingkan dengan responden yang mengalami beban kerja ringan (48,1%). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 (p < 0,05)$ maka dapat diartikan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada operator SPBU di Kecamatan Padang Utara Tahun 2025. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Gharyn Adzkia Budiman (2024) yang didapatkan beban kerja ($p\text{-value} = 0,000$) pada SPBU H. Romi Hertono Soekarno Hatta. Hasil serupa juga didapatkan dari penelitian Alpin Prima Laia (2022) didapatkan nilai $p\text{-value} 0,001$, yang berarti bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada Operator SPBU Di Kecamatan Percut Sei Tuan. Beban kerja merupakan sesuatu yang sangat erat kaitannya dengan suatu pekerjaan yang membutuhkan aktivitas mental dan fisik yang harus dia selesaikan dalam waktu tertentu. Semakin tinggi beban kerja seseorang dapat menimbulkan rasa jenuh dan menjadikan kelelahan pada pekerja (Hermawan, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa semakin berat beban kerja yang ditanggung oleh operator SPBU, maka semakin tinggi pula risiko terjadinya kelelahan kerja. Hal ini disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kapasitas fisik maupun mental pekerja. Apabila beban kerja terlalu tinggi, energi yang dikeluarkan menjadi berlebihan sehingga memicu kelelahan dan stres, sedangkan beban kerja yang terlalu rendah dapat menimbulkan rasa jenuh yang juga berdampak pada timbulnya kelelahan kerja.

3. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian pada operator SPBU di Kecamatan Padang Utara tahun 2025, sebanyak 71,9% operator mengalami kelelahan kerja berat dan 68,4% memiliki masa kerja lama (≥ 5 tahun), sedangkan 50,9% memiliki status gizi normal dan 52,6% mengalami beban kerja berat. Terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja ($p\text{-value} 0,000$), namun tidak ditemukan hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja ($p\text{-value} 0,832$). Oleh karena itu, pimpinan SPBU diharapkan memperhatikan kondisi kesehatan operator dengan mendorong pola makan seimbang, istirahat cukup, serta menyediakan fasilitas seperti kursi agar operator dapat mengurangi kelelahan kerja dan meningkatkan produktivitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada manajemen SPBU Kecamatan Padang Utara yang menjadi lokasi penelitian yang telah mengizinkan kegiatan penelitian ini, serta kepa Universitas Alifiah Padang yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, A. E. (2021). *No Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pembangunan Jembatan Ploso Jombang*. 6.
- Anggraini, D. (2023). faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja subjektif pada petugas pompa spbu yang berada di jalan lintas sumatera padang - solok tahun 2023. *AT-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(1), 1–19.
- Ardiyanti, N. P. L. (2022). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BAGIAN OPERATOR SPBU DI KECAMATAN INDRAMAYU TAHUN 2022*. 04(01), 3118–3125.
- BPJS. 2022. "Kasus Kecelakaan Kerja Meningkat." BPJS Ketenagakerjaan. Retrieved January 8, 2024 (<https://www.bpjsketenagakerjaan.go.id/search.html>).
- Hasibuan, Malayu S. P. 2020. Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hidayati, S., Hendarta, A. S. D., & Dewita, T. (2023). Hubungan Status Gizi, Stres Kerja, dan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. X Kota Batam Tahun 2023. *Journal Occupational Health Hygiene and Safety*, 1(1), 75–83. <https://doi.org/10.60074/johhs.v1i1.8706>
- Hijah, N. F., Setyaningsih, Y., & Jayanti, S. (2021). Iklim Kerja, Postur Kerja, dan Masa Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Bengkel Las. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 11–16. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i1.47282>
- Ihsania, E. (2020). *Kerja Subjektif Pada Kurir Pengantar Barang Di Wilayah Tangerang Selatan , Tahun 2020 Disusun untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat Oleh : Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Nege*.

- Innah, M., dkk. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Penjahit Pasar Sentral Bulukumba. *Window of Public Health Journal*, 01(05), 471–481. <https://doi.org/10.33096/woph.v1i5.160>.
- Jannah, H. F., & Tualeka, A. R. (2022). Hubungan Status Gizi dan *Shift* Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di RSUI Yakssi Gemolong, Sragen. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(7), 823–828.
- Lating, Z., Sillehu, S. & Sari Sumanjaya, S. M. 2021. “Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Pekerja Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum (SPBU) Kebun Cengkeh Tahun 2020.” *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penel Kesehatan)* 6(3):246. doi: 10.30829/jumantik.v6i3.9650.
- Magvira, P., Gusti, A., & Rahman, A. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Petugas Pompa SPBU Khatib Sulaiman dan SPBU Aia Pacah di Kota Padang. *Jurnal Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Lingkungan*, 3(2), 75–85. <https://doi.org/10.25077/jk31.3.2.75-85.2022>
- Mitra, S., Husada, R. I. A., Antara, H., Kerja, B., Tinggi, S. K., Hermawan, A., & Tarigan, D. A. (2021). *Status Gizi Tidak Normal Dengan Mutu Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rs Graha Kenari Cileungsi Tahun 2019 Kelelahan kerja pada perawat merupakan masalah penting dalam sektor industri jasa keperawatan dan dapat mengakibatkan terjadinya kecelakaan kerja.*
- Prima, L. A. ., Hartono, & Marlinang Isabella Silalahi. (2023). Factors Related To Work Fatigue On SPBU Operator Workers In The District Of Percut Sei Tuan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 829–836.
- Rasidi, E. noviani. (2022). *HUBUNGAN POLA MAKAN, KUALITAS TIDUR, DAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA TAMBANG (OPERATOR) DI PT. PAMAPERSADA NUSANTARA.* 5(8.5.2017), 2003–2005.
- Rochmania, A., Sunaryo, M., Qurrota, A., Al, A. Y., & Wijaya, S. (2024). *Hubungan Usia , Masa Kerja Dan Kelelahan Kerja Dengan Keluhan Gangguan Otot Rangka Akibat Kerja (GOTRAK) Pada Pekerja PT . X.* 24(2), 173–183.
- Sakti, Y. A. (2021). *Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Pegawai Operator Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum (SPBU) Di Kecamatan Tamalanrea Kota Makassar Tahun 2021.* 3(5), 6.
- Yenti, N. S. (2024). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konstruksi Di Pt Putra Mandiri Prima Kota Padang Tahun 2024 Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang Tahun 2024.*
- Witesa, Y. T. (2024). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Operator SPBU.*