



**HUBUNGAN POSISI KERJA DAN DURASI KERJA TERHADAP KELELAHAN  
KERJA PADA PEKERJA LAUNDRY**

**Mufidah Saumi<sup>1</sup>, Eva Mayasari<sup>2</sup>, Riski Novera Yenita<sup>3</sup>, Riska Epina Hayu<sup>4</sup>**

(1,2,3,4) Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah  
Pekanbaru, Riau, Indonesia

**ARTICLE INFO**

**Artikel history :**

Submitted : 2025-06-17

Accepted : 2025-06-24

Publish : 2025-06-30

**Kata kunci :**

Durasi\_Kerja,  
Kelelahan\_Kerja,  
Laundry, Posisi\_Kerja

**Keywords:**

Work Position, Work  
Duration, Work  
Fatigue, Laundry

**ABSTRAK**

Bekerja dalam posisi yang tidak ergonomis cenderung menimbulkan ketidaknyamanan dan kelelahan lebih cepat, yang pada akhirnya dapat menurunkan produktivitas kerja. Selain itu, durasi kerja yang terlalu lama, khususnya melebihi 8 jam per hari, juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko kelelahan kerja. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara posisi kerja dan durasi kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja laundry. Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 42 responden menggunakan teknik purposive sampling. Data diperoleh dari penyebaran IFRC dan lembar pengukuran REBA. Analisa data menggunakan uji *chi square*. Sebagian besar pekerja bekerja dengan posisi kerja level resiko tinggi sebanyak 54,8%, sebagian besar pekerja bekerja dengan durasi kerja tidak normal sebanyak 69,0%, dan sebagian besar pekerja mengalami kelelahan ringan sebanyak 59,5%. Terdapat hubungan yang signifikan antara posisi kerja (*pvalue* = 0,008) dan durasi kerja (*pvalue* = 0,011) terhadap kelelahan kerja pada pekerja laundry di Kelurahan Sidomulyo Barat Kecamatan Tuah Madani Kota Pekanbaru. Mayoritas pekerja laundry bekerja dengan posisi kerja kategori level resiko tinggi, durasi kerja kategori tidak normal, dan mengalami kelelahan kategori ringan. Terdapat hubungan yang signifikan antara posisi kerja dan durasi kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja laundry. Disarankan kepada para pemilik usaha laundry untuk mendesain sarana kerja yang ergonomis seperti tata letak alat kerja, meja, dan kursi yang ergonomis serta mengatur durasi kerja para pekerja sesuai batas durasi kerja normal.

**ABSTRACT**

*Working in non-ergonomic positions tends to cause discomfort and fatigue more quickly, which in turn can reduce work productivity. In addition, prolonged work duration, especially exceeding 8 hours per day, also contributes to an increased risk of occupational fatigue. Based on this, this study aims to determine the relationship between work position and work duration on occupational fatigue in laundry workers. A quantitative study with a cross-sectional design was conducted. The sample size was 42 respondents using purposive sampling technique. Data was obtained from the distribution of IFRC and REBA measurement sheets. Data analysis used the chi-square test. Most workers worked in a high-risk working position of 54.8%, most workers worked with abnormal working duration of 69.0%, and most workers experienced mild fatigue of 59.5%. There was a significant relationship between working position (*p-value* = 0.008) and working duration (*p-value* = 0.011) on job fatigue among laundry workers in West Sidomulyo Village, Tuah Madani District, Pekanbaru City. The majority of laundry workers worked in a high-risk working position category, abnormal working duration category, and experienced mild fatigue category. There was a significant relationship between working position and working duration on job fatigue among laundry workers. It is recommended that laundry business owners design ergonomic work facilities such as the layout of work tools, ergonomic tables, and chairs, as well as regulate the working hours of workers according to the normal working duration limits*

**✉ Corresponding Author:**

Eva Mayasari

Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Kota Pekanbaru, Riau, Indonesia.

Tlp 082387756449

[eva.mayasari@ikta.ac.id](mailto:eva.mayasari@ikta.ac.id)

## **PENDAHULUAN**

Berdasarkan model kesehatan yang dikembangkan oleh *World Health Organization* (WHO), diprediksi bahwa hingga tahun 2020 gangguan psikis seperti kelelahan berat dan depresi akan menjadi penyebab kematian tertinggi kedua setelah penyakit jantung. Penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan dan 16.000 pekerja menunjukkan bahwa 65% pekerja mengalami kelelahan fisik akibat pekerjaan rutin, 28% mengalami kelelahan mental, dan 7% mengalami stres berat serta merasa tersisihkan secara sosial. Sementara itu, sebuah penelitian di salah satu perusahaan di Indonesia juga menunjukkan bahwa mayoritas pekerja di bagian produksi mengalami gejala kelelahan. Keluhan yang paling umum di antaranya adalah sakit kepala, nyeri punggung, pusing, dan kekakuan pada bahu (Innah et al., 2021).

Data dari *National Safety Council* menunjukkan bahwa kelelahan menjadi dalang di balik 13% kecelakaan kerja (*National safety council*, 2017). Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan Innah et al (2021) terhadap 2.000 pekerja yang pernah mengalami kecelakaan mengungkap fakta bahwa 97% dari mereka memiliki minimal satu faktor risiko kelelahan di tempat kerja, dan lebih dari 80% memiliki lebih dari satu. Ketika beberapa faktor risiko ini bersatu, peluang terjadinya kecelakaan kerja semakin besar. (Innah et al., 2021).

Pada beberapa jenis pekerjaan, posisi yang tidak wajar dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan keluhan sakit, cacat produk, bahkan cacat tubuh. Penting untuk memperhatikan beberapa hal terkait posisi tubuh saat bekerja seperti hindari membungkuk terlalu sering atau dalam jangka waktu lama, dan hindari menggunakan jangkauan maksimal saat bekerja (Erliana, 2021).

Pemerintah Indonesia telah menetapkan durasi kerja maksimal 8 jam per hari, dengan jeda istirahat yang memadai. Kebijakan ini bertujuan untuk mencapai keseimbangan antara produktivitas dan kesejahteraan pekerja. Memperpanjang jam kerja di luar batas tersebut justru akan menurunkan efisiensi, meningkatkan kelelahan, dan berakibat pada kecelakaan dan penyakit akibat kerja. (Kusgiyanto et al., 2017).

Kesibukan masyarakat seperti pekerja kantor yang menghabiskan waktunya di kantor dan mahasiswa yang sibuk dengan tugas kuliah membuat mereka memilih untuk menggunakan jasa laundry. Permintaan jasa laundry yang tinggi membuat para pengusaha laundry berlomba-lomba untuk memberikan pelayanan terbaik. Hal ini menyebabkan mereka mengabaikan kesehatan dan keselamatan kerjanya. Akibatnya, para pekerja sering mengalami kelelahan akibat kerja (Badiang et al., 2018).

Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan indikasi kelelahan yang cukup signifikan pada pekerja laundry di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani. Sebagian besar pekerja mengeluhkan kelelahan fisik, seperti nyeri pada punggung, rasa pegal, dan kelelahan otot. Tidak hanya itu, keluhan kelelahan mental juga banyak disampaikan, seperti perasaan stres, frustrasi, dan mudah tersulut emosi. Secara perilaku, banyak pekerja yang tampak lesu, kurang bersemangat saat bekerja, sering mengantuk, serta kerap menguap. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara posisi kerja dan durasi kerja dengan tingkat kelelahan pada pekerja laundry di wilayah tersebut

## METODE

### Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu titik waktu untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel yang diteliti.

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Dilakukan di tempat usaha informal *laundry* di Kelurahan Sidomulyo Barat Kecamatan Tuah Madani Kota Pekanbaru pada bulan Januari – Juli 2024

### Populasi dan Sampel

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 42 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu, dengan subjek yang memenuhi kriteria yaitu memiliki tempat usaha sendiri, menggunakan mesin cuci *front loading*, dan bersedia menjadi responden.

### Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen metode perhitungan posisi kerja, yaitu: (1) kuesioner dari *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) merupakan metode untuk mengukur tingkat kelelahan kerja, dan (2) lembar observasi *Rapid Entire Body Assessment* (REBA) yaitu metode untuk menilai risiko ergonomis berdasarkan postur kerja responden.

### Analisis Data

Analisa data menggunakan *uji chi square*

## HASIL

Hasil penelitian ini disajikan untuk menggambarkan karakteristik responden serta menganalisis hubungan antara posisi kerja dan durasi kerja dengan tingkat kelelahan pada pekerja *laundry* di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Pada Pekerja *Laundry* Di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani.**

No	Kategori	f	%
1	< 25 tahun	16	38
2	≥ 25 tahun	26	62
	<b>Jumlah</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi usia pada pekerja *laundry* di Kelurahan Sidomulyo Barat Kecamatan Tuah Madani menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia ≥ 25 tahun sebanyak 26 responden (62%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Masa Kerja Pada Pekerja *Laundry* Di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani.**

No	Kategori	f	%
1	< 3 tahun (baru)	27	64
2	≥ 3 tahun (lama)	15	36
		<b>42</b>	<b>100</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi masa kerja pada pekerja *laundry* di kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja dengan kategori masa kerja <3 tahun (belum lama) sebanyak terdapat 27 responden (64%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Posisi Kerja Pada Pekerja *Laundry* di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani.**

No	Kategori	f	%
1	Level resiko sedang	19	45
2	Level resiko tinggi	23	55
<b>Jumlah</b>		<b>42</b>	<b>100</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi posisi kerja pada pekerja *laundry* di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani menunjukkan bahwa mayoritas bekerja dengan kategori level resiko tinggi sebanyak 23 responden (54,8%).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Durasi Kerja Pada Pekerja *Laundry* di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani.**

No	Kategori	f	%
1	Normal	13	31
2	Tidak Normal	29	69
<b>Jumlah</b>		<b>42</b>	<b>100</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi durasi kerja pada pekerja *laundry* di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani menunjukkan bahwa mayoritas pekerja bekerja dengan kategori tidak normal sebanyak 29 responden (69,0%).

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Pada Pekerja *Laundry* di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani.**

No	Kategori	f	%
1	Ringan	25	59,5
2	Berat	17	40,5
<b>Jumlah</b>		<b>42</b>	<b>100</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi kelelahan kerja pada pekerja *laundry* di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani menunjukkan bahwa mayoritas pekerja dengan kategori kelelahan ringan sebanyak 25 responden (59,5%).

**Tabel 6. Hubungan Posisi Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja *Laundry* di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani.**

Posisi Kerja	Kelelahan Kerja		Jumlah	P*value
	Ringan	Berat		
Level Resiko Sedang	16	3	19	0,008
	84,2%	15,8%	100%	
Level Resiko Tinggi	9	14	23	
	39,1%	60,9%	100%	
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>42</b>	
	<b>59,5%</b>	<b>40,5%</b>	<b>100%</b>	

Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,008$  maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara posisi kerja terhadap kelelahan kerja Pada Pekerja *Laundry* di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani.

Tabel 7. Hubungan Durasi Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja *Laundry* di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani.

Durasi Kerja	Kelelahan Kerja		Jumlah	P*value
	Ringan	Berat		
Normal	12 92,3%	1 7,7%	13 100%	0,011
Tidak Normal	13 44,8%	16 55,2%	29 100%	
<b>Total</b>	<b>25</b> <b>59,5%</b>	<b>17</b> <b>40,5%</b>	<b>42</b> <b>100%</b>	

Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,011$  maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara durasi kerja terhadap kelelahan kerja Pada Pekerja *Laundry* di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani

## PEMBAHASAN

### Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerja yang diteliti berusia  $\geq 25$  tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa usia merupakan salah satu variabel pengganggu dalam penelitian ini yang mempengaruhi tingkat kelelahan. Seperti yang telah ditekankan oleh (Santriyana et al., 2023), kemampuan fisik seseorang mencapai puncaknya pada rentang usia 25-39 tahun. Setelah melewati rentang usia tersebut, kemampuan fisik cenderung mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Penurunan kemampuan fisik ini dapat meliputi kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, yang semuanya merupakan faktor penting dalam menjalankan tugas-tugas pekerjaan, terutama yang bersifat fisik (Rinaldi et al., 2020).

Pada penelitian ini, dominasi pekerja berusia  $\geq 25$  tahun dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap variasi tingkat kelelahan yang ditemukan. Pekerja yang lebih tua, yang secara umum memiliki kemampuan fisik yang lebih rendah dibandingkan dengan pekerja yang lebih muda, mungkin lebih rentan mengalami kelelahan akibat tuntutan pekerjaan.

### Masa Kerja

Pengalaman kerja seseorang dapat memengaruhi tingkat kelelahan kerja yang dialami. Semakin lama seseorang bekerja di suatu tempat, semakin besar kemungkinan munculnya rasa jenuh yang dapat berkontribusi terhadap kelelahan kerja. Tingkat pencapaian hasil kerja yang memuaskan sangat bergantung pada kemampuan, kecakapan, dan keterampilan tenaga kerja dalam melaksanakan tugasnya. Masa kerja juga berperan penting dalam membentuk pengalaman kerja seseorang. Umumnya, masa kerja  $\leq 3$  tahun dikategorikan sebagai masa kerja baru, sedangkan masa kerja  $> 3$  tahun termasuk dalam masa kerja lama (Rinaldi et al., 2020).

Pekerja dengan kategori masa kerja  $< 3$  tahun (baru) banyak yang belum bisa menyesuaikan diri dengan jam kerja yang padat, belum bisa mengatur waktu istirahat yang cukup, dan belum bisa menyesuaikan diri dengan posisi saat bekerja baik dalam posisi statis yang lama maupun posisi dinamis yang berulang.

### **Posisi kerja**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerja bekerja pada posisi level resiko tinggi (54,8%). Semakin jauh posisi bagian tubuh dari pusat gravitasi, semakin tinggi pula terjadi keluhan otot skeleta. Sikap kerja tidak alamiah pada umumnya karena ketidak sesuaian pekerjaan dengan kemampuan pekerja (Budiman, 2015).

Selain bekerja dengan posisi statis atau posisi dinamis cukup lama tanpa melakukan peregangan otot sesekali, tata letak alat kerja juga menjadi alasan pekerja melakukan pekerjaan dengan posisi yang tidak ergonomis. Tata letak alat kerja seperti mesin cuci, pengering, dan meja setrika disusun untuk menambah estetika tempat kerja namun hal ini mengganggu beberapa posisi pekerjaannya seperti tata letak mesin pengering yang ada diatas mesin cuci sehingga pekerja melakukannya dengan posisi tidak ergonomis bahkan menggunakan alat bantu seperti kursi untuk mencapai alat pengering tersebut.

### **Durasi Kerja**

Waktu kerja merupakan faktor penting yang memengaruhi efisiensi dan produktivitas seseorang. Secara umum, durasi kerja yang optimal berkisar antara 6 hingga 8 jam per hari. Sisa waktu 16–18 jam digunakan untuk aktivitas lainnya seperti kehidupan keluarga, interaksi sosial, istirahat, tidur, dan kegiatan pribadi lainnya. Jika waktu kerja diperpanjang melebihi batas kemampuan tersebut, maka efisiensi kerja cenderung menurun. Kondisi ini seringkali disertai dengan penurunan produktivitas serta meningkatnya risiko kelelahan, gangguan kesehatan, dan kecelakaan kerja (Suma'mur, 2014).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerja bekerja dengan durasi kerja >8 jam. Lamanya waktu kerja yang diberikan oleh pemilik usaha *laundry* kepada pekerja dapat menyebabkan pekerja mudah mengalami kelelahan. Selain itu, responden yang memiliki waktu kerja >8 jam beresiko mengalami hal-hal yang tidak diinginkan seperti dapat menimbulkan kecelakaan kerja.

### **Kelelahan Kerja**

Kelelahan kerja merupakan respons tubuh terhadap tekanan psikososial yang terjadi dalam jangka waktu tertentu. Kelelahan ini tidak hanya mencakup aspek fisik maupun psikis, tetapi juga berkaitan erat dengan penurunan kinerja fisik, munculnya perasaan lelah yang berkepanjangan, menurunnya motivasi, serta berkurangnya produktivitas kerja (Afriansyah, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja *laundry* mengalami tingkat kelelahan kerja dalam kategori ringan (59,5%). Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa kelelahan kerja bahkan dalam tingkat yang ringan dapat berdampak negatif pada produktivitas dan kesehatan pekerja dalam jangka panjang. Mengingat kondisi kerja di *laundry* yang seringkali melibatkan aktivitas fisik yang repetitif, posisi kerja yang tidak ergonomis, dan bekerja pada durasi kerja tidak normal.

### **Hubungan Posisi Kerja Terhadap Kelelahan Kerja**

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara posisi kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja *laundry* di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Latief et al.,

2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara posisi kerja dengan kelelahan kerja. Sama halnya dengan penelitian (Allo & Yanti, 2022) menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara posisi kerja dengan kelelahan kerja. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian (Wahyuni et al., 2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara posisi kerja dengan kelelahan kerja.

Posisi kerja atau sikap kerja adalah posisi yang ergonomis dalam bekerja untuk mencapai efisiensi kerja dan produktivitas yang optimal dan memberikan rasa nyaman dalam bekerja. Apabila sikap tubuh salah melakukan pekerjaan maka akan mempengaruhi kelelahan kerja (Suma'mur, 2014).

Bekerja pada kondisi performa tidak ergonomis pasti tidak nyaman dan cepat lelah, yang pada akhirnya produktivitas menurun. Saat ini masih banyak orang sedang bekerja yang tidak memperhatikan performa kerja atau sikap kerja atau posisi kerja, sehingga cepat melelahkan. Performa kerja tidak ergonomis dapat menimbulkan kelelahan, nyeri, dan gangguan kesehatan lainnya. Suatu perlawanan (reaksi) terhadap suatu beban (aksi) mengakibatkan otot mengalami kontraksi yang berlebihan (Santoso G, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar posisi kerja masih dalam kategori risiko tinggi. Hal ini terjadi karena pada saat melakukan pekerjaannya responden berdiri atau duduk cukup lama dengan posisi statis dan dinamis bahkan ada yang berjam-jam tanpa melakukan peregangan otot sesekali. Pada saat melakukan pekerjaannya seperti menyetrika, responden duduk dalam keadaan bungkuk dan tidak menyandarkan tubuh sesekali sebagai bentuk relaksasi otot. Sedangkan pada saat mencuci dan pekerjaan lainnya, responden bekerja dengan aktivitas berulang dengan posisi yang beresiko.

Selain bekerja dengan posisi statis atau posisi dinamis cukup lama tanpa melakukan peregangan otot sesekali, tata letak alat kerja juga menjadi alasan pekerja melakukan pekerjaan dengan posisi yang tidak ergonomis. Tata letak alat kerja seperti mesin cuci, pengering, dan meja setrika disusun untuk menambah estetika tempat kerja namun hal ini mengganggu beberapa posisi pekerjaannya seperti tata letak mesin pengering yang ada diatas mesin cuci sehingga pekerja melakukannya dengan posisi tidak ergonomis bahkan menggunakan alat bantu seperti kursi untuk mencapai alat pengering tersebut.

### **Hubungan Durasi Kerja Terhadap Kelelahan Kerja**

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja *laundry* di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tuah Madani dengan nilai P value 0,011. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Narpati et al (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan durasi kerja dengan kelelahan kerja. Sama halnya dengan penelitian Handayani (2023), menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian Darmayanti et al (2021) yang menyatakan terdapat hubungan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja.

Durasi waktu kerja seseorang berpengaruh terhadap efisiensi dan produktivitas kerjanya. Umumnya, individu yang bekerja lebih dari 8 jam per hari cenderung lebih cepat mengalami kelelahan, yang dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi dan kualitas hasil kerja. Sebaliknya, pekerja dengan durasi kerja kurang dari 8 jam per hari

cenderung memiliki tingkat kelelahan yang lebih rendah dan mampu mempertahankan kualitas produk yang dihasilkan (Suma'mur, 2015).

Responden yang memiliki waktu kerja lebih dari 8 jam per hari berisiko mengalami penurunan produktivitas kerja. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara waktu kerja dan waktu istirahat yang tidak sesuai dengan ketentuan undang-undang No. 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Lamanya waktu kerja yang diberikan oleh pemilik usaha kepada pekerja dapat menyebabkan pekerja mudah mengalami kelelahan. Selain itu, responden yang memiliki waktu kerja >8 jam berisiko mengalami hal-hal yang tidak diinginkan seperti dapat menimbulkan kecelakaan kerja.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara posisi kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja *laundry*
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja *laundry*

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Allo, A. A., & Yanti, P. (2022). Hubungan Antara Sikap Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Tukang Jahit Di Kecamatan Mentirotik, Toraja Utara. *Jurnal Dinamika Kesehatan Masyarakat*.
- Badiang, A., Joseph, W. B. S., & Suoth, L. F. (2018). Hubungan Antara Stres Kerja Dan Motivasi Kerja Dengan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Laundry Di Kelurahan Kleak Dan Bahu Kota Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5).
- Budiman, F. (2015). *Hubungan Posisi Kerja Angkat Dengan Keluhan Musculoskeletal Disorder Pada Nelayan Tangkap Di Muara Angke Pluit Jakarta Utara*. Universitas Idonusa Esa Unggal.
- Darmayanti, J. R., Handayani, P. A., & Supriyono, M. (2021). Hubungan Usia, Jam, Dan Sikap Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pekerja Kantor Dinas Koperasi Usaha Kecil Dan Menengah Provinsi Jawa Tengah. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 4.
- Erliana, C. I. (2021). *Analisis Postur Kerja Dan Kelelahan Pada Pekerja* (1st Ed.). Sefa Bumi Persada.
- Handayani, P. A. (2023). Hubungan Durasi Kerja Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pedagang Di Pasar Karangayu Kota Semarang. *Professional Health Journal*, 5(1).
- Hutabarat, Y. (2017). *Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi* (1st Ed.). Media Nusa Creative.
- Innah, M., Alwi, M. K., Gobel, F. A., & Habo, H. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Penjahit Pasar Sentral Bulukumba. *Window Of Public Health Journal*, 1(5), 471–481.
- Kusgiyanto, 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*, 5(5), 413–423.

- Latief, A. W. L., Bahar, S. N., & Maharja, R. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Petani. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Jika)*, 4(1), 146–154.
- National Safety Council. NSC Fatigue Reports.(2017)
- Narpati, J. R., Ekawati, & Wahyuni, I. (2019). Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi Olahraga, Lama Tidur, Waktu Istirahat Dan Waktu Kerja Dengan Kelelahan Kerja (Studi Kasus Pada Pekerja Laundry Bagian Produksi Di Cv.X Tembalang, Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1).
- Nurmutia, S., Ruspendi, & Rusmalah. (2022). *Ergonomi Industri* (M. Shobur, Ed.; 1st Ed.). Unpam Press.
- Ramdan, I. M. (2018). *Kelelahan Kerja Pada Penenun Tradisional Sarung Samarinda* (1st Ed.). Penerbit Uwais .
- Riad, I., & Khadafi, M. Z. (2023). Qailullah (Tidur Siang) Dalam Tradisi Sunnah: Manfaatnya Bagi Kesehatan Dan Produktivitas. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 1301–1315.
- Rinaldi, R. R., Fauzan, A., & Ilmi, M. B. (2020). *Hubungan Usia, Masa Kerja Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Awak Mobil Tangki (Amt) Di Pt. Elnusa Petrofin Banjarmasin Tahun 2020*.
- Santoso G. (2014). *Manajemen Kelelahan Kerja*. Prestasi Pustaka Publisher.
- Santriyana, N., Dwimawati, E., & Listyandini, R. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pembuat Bolu Talas Kujang Di Home Industry Kelurahan Bubulak Tahun 2022. *Promotor : Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(4).
- Suma'mur. (2014). *Higine Perusahaan Dan Kesehatan Kerja*. Gunung Agung .
- Suma'mur. (2015). *Ergonomi Untuk Keselamatan Kesehatan Kerja Dan Produktifitas*. Uniba Press.
- Tarwaka. (2014). *Ergonomi Indutri: Dasar-Dasar Ergonomi Dan Implementasi Di Tempat Kerja*. (2nd Ed.). Harapan Press .
- Wahyuni, A., Rasman, & Khaer, A. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Mebel Di Kecamatan Tempe Kabupaten Wajo. *Jurnal Sulolipu : Media Komunikasi Sivitas Akademika Dan Masyarakat*, 21(2), 357–363.