

ANALISIS JENIS PEKERJAAN, BEBAN KERJA, DAN KELELAHAN KERJA PADA ANGGOTA MEMBANGUN KELUARGA UTAMA (MKU) DI KABUPATEN MAGELANG

Fahwa Nyssa Insyiroh; Sri Darnoto

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Membangun Keluarga Utama (MKU) merupakan suatu komunitas yang beranggotakan ibu rumah tangga yang bekerja untuk meningkatkan perekonomian keluarga melalui berbagai jenis usaha. Seorang ibu rumah tangga yang bekerja harus menyeimbangkan tanggung jawab domestik dan pekerjaannya yang bisa mempengaruhi beban kerja dan tingkat kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik ibu rumah tangga yang bekerja berdasarkan jenis pekerjaan, beban kerja, dan kelelahan kerja. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan total sampel sebanyak 70 orang anggota MKU di Kabupaten Magelang. Variabel jenis pekerjaan dan kelelahan kerja diukur menggunakan Kuesioner IFRC. Variabel beban kerja diukur menggunakan fingertip pulse oximeter untuk menghitung Cardiovascular Load (%CVL). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja di sektor informal, dengan wiraswasta sebagai pekerjaan dengan frekuensi tertinggi (32,9%). Seluruh responden mengalami beban kerja ringan (100%) dengan tingkat kelelahan bervariasi yaitu (52,9%) mengalami kelelahan kerja rendah, (45,7%) mengalami kelelahan kerja sedang, dan (1,4%) mengalami kelelahan kerja tinggi. Meskipun beban kerja ringan, penting bagi ibu rumah tangga agar mengelola pekerjaannya untuk mencegah peningkatan kelelahan kerja.

Kata Kunci: ibu rumah tangga bekerja, jenis pekerjaan, beban kerja, kelelahan kerja

Abstract

Building the Main Family (MKU) is a community consisting of housewives who work to improve the family economy through various types of businesses. A working housewife must balance domestic responsibilities and work which can affect workload and fatigue levels. This study aims to describe the characteristics of working housewives based on the type of work, workload, and work fatigue. This study uses a quantitative descriptive method with a total sample of 70 MKU members in Magelang Regency. The variables of type of work and work fatigue were measured using the IFRC Questionnaire. The workload variable was measured using a fingertip pulse oximeter to calculate Cardiovascular Load (%CVL). The results showed that most respondents worked in the informal sector, with self-employed as the job with the highest frequency (32.9%). All respondents experienced a light workload (100%), with the level of fatigue varied, namely (52.9%) experienced low work fatigue, (45.7%) experienced moderate work fatigue, and (1.4%) experienced high work fatigue. Although the workload is light, it is important for housewives to manage their work to prevent increased work fatigue.

Keywords: working housewives, types of work, workload, work fatigue

1. PENDAHULUAN

Seorang ibu rumah tangga memiliki tugas utama yaitu mengurus urusan rumah tangga. Seiring bertambahnya tuntutan ekonomi menjadi alasan setiap keluarga harus berusaha keras untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarganya. Hal ini menjadi alasan para ibu rumah tangga untuk bekerja dengan harapan dapat membantu memenuhi kebutuhan ekonomi keluarganya (Kameli & Julisatina, 2023). Sekitar 66% atau 54,5 juta pekerja informal yang ada di Indonesia adalah perempuan. Angka ini menunjukkan peningkatan partisipasi perempuan di sektor informal dengan proporsi yang terus bertambah dari tahun ke tahun (KPPPA, 2024). Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa proporsi pekerja perempuan di sektor informal mencapai 64,25% di tahun 2023 yang meningkat dari 61,9% di tahun 2018 (BPS, 2024).

Menurut teori Maslow, kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan yang paling mendasar dalam hierarki kebutuhan manusia. Kebutuhan ini mencakup aspek – aspek yang dibutuhkan untuk bertahan hidup seperti makanan, air, tempat tinggal, pakaian, dan kebutuhan biologis lainnya. Pemenuhan kebutuhan fisiologis harus dilakukan terlebih dahulu sebelum beranjak ke kebutuhan yang lebih tinggi seperti kebutuhan keamanan, sosial, dan aktualisasi diri (Montag *et al.*, 2020). Kebutuhan fisiologi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seorang ibu rumah tangga memilih untuk bekerja. Kebutuhan fisiologi merupakan kebutuhan yang dimiliki oleh setiap individu sebagai kebutuhan untuk mempertahankan hidup secara fisik. Kebutuhan akan rasa aman, rasa memiliki, dan kasih sayang merupakan kebutuhan fisiologi yang dibutuhkan setiap individu (Telaumbanua & Nugraheni, 2018).

Pada era modern seperti saat ini, wanita dihadapkan pada pilihan antara bekerja atau mengurus rumah tangga. Wanita yang memilih untuk bekerja dan mengurus keluarga berarti memiliki dua peran yaitu menjadi ibu rumah tangga di rumah dan menjadi pekerja wanita. Pekerjaan yang dilakukan seperti sebagai pedagang, pegawai, pemilik usaha kecil – kecilan, dan pekerjaan lainnya (Negari & Rohmatun, 2020). Seorang ibu rumah tangga yang bekerja akan mengalami penurunan kualitas tidur karena beban pekerjaan dan beban dari tugas rumah tangga. Penurunan kualitas tidur ini dapat menjadi dampak dari beban kerja dan kelelahan kerja (Skinner & Dorrian,

2015). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Santriyana pada pekerja pembuat bolu talas kujang di *home industry* menunjukkan bahwa dari 36 pekerja perempuan terdapat 24 pekerja (66,7%) yang mengalami kelelahan. Pekerja yang memiliki beban kerja berat dan mengalami kelelahan sebanyak 19 pekerja (79,2%) (Santriyana *et al.*, 2023).

Beban kerja dapat diartikan sebagai beratnya intensitas kerja yang diterima oleh seorang pekerja. Perbedaan kapasitas yang dimiliki setiap pekerja dalam melakukan pekerjaan juga dapat diartikan sebagai beban kerja. Peningkatan beban kerja yang berlebih dapat menyebabkan terjadinya stress pada pekerja (Tarwaka, 2015). Risiko terjadinya kelelahan kerja akan meningkat jika semakin besar beban kerja yang dialami pekerja. Kelelahan adalah perasaan yang ditandai dengan lelah, letih, dan berkurangnya energi. Kelelahan dapat terjadi karena jam kerja berlebih dan kurangnya jam istirahat (The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), 2023). Gangguan tidur dan gangguan pernapasan dapat menjadi gejala dari terjadinya kelelahan (Maisel *et al.*, 2021).

Keputusan seorang ibu rumah tangga untuk bekerja akan memberikan dampak bagi kehidupan pribadi maupun keluarganya. Bekerja akan membantu meningkatkan kemampuan dan harga diri. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya konflik dalam rumah tangga. Sehingga, seorang ibu yang memilih bekerja harus menjaga kewajibannya sebagai ibu rumah tangga dan tugasnya sebagai seorang pekerja agar tetap seimbang. Untuk menyeimbangkan antara pekerjaan dan keluarga, sering kali para ibu rumah tangga memilih untuk bekerja pada sektor informal atau bekerja dari rumah.

Penelitian dilakukan pada sebuah komunitas yang bergerak dalam sektor informal bernama Membangun Keluarga Utama (MKU) yang terletak di 3 kecamatan di Kabupaten Magelang yaitu Kecamatan Salam, Kecamatan Mungkid, dan Kecamatan Sawitan. Komunitas ini beranggotakan ibu rumah tangga yang memiliki pekerjaan. Jenis pekerjaan yang dilakukan antar anggota berbeda – beda. Survey pendahuluan yang dilakukan di salah satu usaha yang dikelola oleh anggota MKU Salam yaitu usaha olahan salak bernama “Peni Salacca” menunjukkan bahwa seluruh pekerja merupakan ibu rumah tangga yang bekerja. Pembuatan olahan salak memang tidak selalu dilakukan karena menyesuaikan dengan pesanan. Namun, pada waktu atau musim tertentu pesanan akan meningkat dan menyebabkan para pekerja harus bekerja lebih ekstra. Wawancara

singkat yang dilakukan terhadap para pekerja juga menunjukkan adanya keluhan rasa sakit pada anggota tubuh seperti bahu, punggung, dan kaki. Penelitian ini diharapkan dapat membantu para ibu yang bekerja agar dapat menyesuaikan beban kerja yang dihadapi dengan kewajiban untuk mengurus rumah tangganya dan mencegah terjadinya kelelahan atau risiko kesehatan lainnya.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang dilakukan untuk menggambarkan jenis pekerjaan, beban kerja, dan kelelahan kerja pada ibu rumah tangga yang bekerja. Penelitian dilakukan pada bulan Februari dan Desember 2024 di MKU yang terletak di Kecamatan Salam, Kecamatan Sawitan, dan Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 70 responden. Sampel dipilih menggunakan metode *total sampling* dengan kriteria ibu rumah tangga dan memiliki pekerjaan. Maka, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 70 responden yang terbagi menjadi 33 responden dari MKU Salam, 22 responden dari MKU Mungkid, dan 15 responden dari MKU Sawitan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan lembar observasi. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *Subjective Self Rating Test* dari *Industrial Fatigue Research Committe* (IFRC) untuk mengukur variabel jenis pekerjaan dan kelelahan kerja. Lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data hasil pengukuran denyut nadi istirahat dan denyut nadi kerja yang diukur menggunakan *fingertrip pulse oximeter*. Hasil pengukuran denyut nadi digunakan untuk mengetahui %CVL (*Cardiovascular load*) atau peningkatan denyut nadi karena beban kerja. Hasil akan digunakan untuk mengetahui tingkat beban kerja yang dialami responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Analisis karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan jumlah anak dari setiap MKU dalam tabel berikut ini:

1. MKU Salam

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden MKU Salam

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
<30	1	1,4
30 – 39	2	6,1
40 – 49	14	42,4
50 – 59	13	39,4
60 – 69	3	9,1
Total	33	100
Jumlah Anak		
≤ 2	21	63,6
> 2	12	36,4
Total	33	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa rentang usia 40 – 49 tahun memiliki frekuensi tertinggi yaitu 14 responden (42,4%) dan usia 69 tahun menjadi usia tertua di MKU Salam. Responden yang memiliki ≤ 2 anak sebanyak 21 responden (63,6%). Jumlah anggota MKU Salam adalah 33 orang.

2. MKU Mungkid

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden MKU Mungkid

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
30 – 39	3	13,6
40 – 49	8	36,4
50 – 59	8	36,4
60 – 69	3	13,6
Total	22	100
Jumlah Anak		
≤ 2	21	31,8
> 2	12	68,2
Total	33	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa rentang usia 40 – 49 tahun dan 50 – 59 tahun memiliki frekuensi yang sama yaitu 8 responden (36,4%) dan usia 62 tahun menjadi usia tertua di MKU Mungkid. Responden yang memiliki > 2 anak sebanyak 15 responden (68,2%). Jumlah anggota MKU Mungkid adalah 22 orang.

3. MKU Sawitan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden MKU Sawitan

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
40 – 49	12	80,0
50 – 59	3	20,0
Total	15	100
Jumlah Anak		
≤ 2	9	60,0
> 2	6	40,0
Total	15	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 3 menunjukkan bahwa rentang usia 40 – 49 tahun menjadi frekuensi tertinggi yaitu 12 responden (80%) dan usia 52 tahun menjadi usia tertua di MKU Sawitan. Responden yang memiliki ≤ 2 anak sebanyak 9 responden (60%). Jumlah anggota MKU Sawitan adalah 15 orang.

B. Hasil Analisis Variabel

1. Jenis Pekerjaan

Data dari hasil pengisian kuesioner oleh ibu rumah tangga yang bekerja menunjukkan data sebagai berikut:

a. MKU Salam

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jenis Pekerjaan Anggota MKU Salam

Jenis Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
ART	3	9,1
Pedagang	7	21,2
Penjahit	2	6,1
Petani	9	27,3
Peternak	4	12,1
Wiraswasta	8	24,2
Total	33	100

Sumber: Data primer, 2024

Hasil analisis pada tabel 4 menunjukkan bahwa pada anggota MKU Salam, petani menjadi pekerjaan dengan frekuensi tertinggi yaitu 9 responden (27,3%) dan penjahit dengan frekuensi terendah yaitu 2 responden (6,1%).

b. MKU Mungkid

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Jenis Pekerjaan Anggota MKU Mungkid

Jenis Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Buruh	5	22,7
PNS	8	36,4
Wiraswasta	9	40,9
Total	22	100

Sumber: Data Primer, 2024

Hasil analisis pada tabel 5 menunjukkan bahwa pada anggota MKU Mungkid, wiraswasta menjadi pekerjaan dengan frekuensi tertinggi yaitu 9 responden (40,9%) dan buruh dengan frekuensi terendah yaitu 5 responden (22,7%).

c. MKU Sawitan

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Jenis Pekerjaan Anggota MKU Sawitan

Jenis Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pedagang	8	53,3
Penjahit	1	6,7
Wiraswasta	6	40,0
Total	15	100

Sumber: Data primer, 2024

Hasil analisis pada tabel 6 menunjukkan bahwa pada anggota MKU Sawitan, pedagang menjadi pekerjaan dengan frekuensi tertinggi yaitu 8 responden (53,3%) dan penjahit dengan frekuensi terendah yaitu 1 responden (6,7%).

Untuk analisis distribusi frekuensi variabel jenis pekerjaan secara menyeluruh pada ketiga MKU ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Jenis Pekerjaan

Jenis Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
ART	3	4,3
Buruh	5	7,1
Pedagang	15	21,4

Penjahit	3	4,3
Petani	9	12,9
Peternak	4	5,7
PNS	8	11,4
Wiraswasta	23	32,9
Total	70	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan hasil analisis bahwa frekuensi jenis pekerjaan tertinggi pada pekerjaan wiraswasta sebanyak 23 responden (32,9%) dan pedagang sebanyak 15 responden (21,4%). Frekuensi terendah pada pekerjaan ART dan Penjahit dengan jumlah sama sebanyak 3 responden (4,3%).

Saat proses pengumpulan data, ditemukan bahwa beberapa responden memiliki pekerjaan ganda atau lebih dari 1 pekerjaan.

Berikut ini adalah tabel yang menunjukkan frekuensi responden yang memiliki 2 pekerjaan di setiap MKU:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden dengan Pekerjaan Ganda di Setiap MKU

Asal MKU	Pekerjaan Ganda				Total	
	Ya		Tidak		f	%
	f	%	f	%		
MKU Salam	1	3,0	32	97,0	33	100
MKU Mungkid	8	36,4	14	63,6	22	100
MKU Sawitan	0	0	15	100	15	100
Total	9	100	61	100	70	100

Tabel 8 menunjukkan bahwa terdapat 9 responden (12,9%) yang memiliki 2 pekerjaan. MKU Mungkid memiliki frekuensi tertinggi yaitu 8 responden (36,4%) dan tidak terdapat responden dengan pekerjaan ganda di MKU Sawitan.

2. Beban Kerja

Hasil analisis variabel beban kerja berdasarkan hasil pengukuran % CVL (*Cardiovascular Load*) atau denyut nadi responden dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Beban Kerja
Berdasarkan Pengukuran %CVL

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	70	100
Sedang	0	0
Agak Berat	0	0
Berat	0	0
Sangat Berat	0	0
Total	70	100

Sumber: Data Primer, 2024

Beban kerja yang dihadapi oleh 70 responden ibu rumah tangga yang bekerja adalah rendah (100%).

3. Kelelahan Kerja

Data hasil pengukuran kelelahan kerja pada ibu rumah tangga yang bekerja menunjukkan data sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kelelahan Kerja
Seluruh Responden

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	37	52,9
Sedang	32	45,7
Tinggi	1	1,4
Sangat Tinggi	0	0
Total	70	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 10 diatas, dapat diketahui bahwa frekuensi responden yang mengalami kelelahan kerja dengan kategori rendah sebanyak 37 responden (52,9%), sedang sebanyak 32 responden (45,7%), dan tinggi sebanyak 1 responden (1,4%).

Berikut ini hasil analisis pengukuran kelelahan kerja yang dilakukan di MKU Salam, MKU Mungkid, dan MKU Sawitan:

a. MKU Salam

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kelelahan Kerja MKU Salam

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	20	60,6
Sedang	12	36,4
Tinggi	1	3,0
Sangat Tinggi	0	0
Total	33	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 11 menunjukkan bahwa pada anggota MKU Salam terdapat 1 responden (3%) mengalami kelelahan kerja tinggi. Sebagian besar sebanyak 20 responden (60,6%) mengalami kelelahan kerja rendah.

b. MKU Mungkid

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Kelelahan Kerja MKU Mungkid

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	3	13,6
Sedang	19	86,4
Tinggi	0	0
Sangat Tinggi	0	0
Total	22	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 12, dapat diketahui bahwa terdapat 19 responden (86,4%) dari 22 responden yang mengalami kelelahan kerja sedang di MKU Mungkid.

c. MKU Sawitan

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kelelahan Kerja

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	14	93,3

Sedang	1	6,7
Tinggi	0	0
Sangat Tinggi	0	0
Total	15	100

Pada tabel 13 menunjukkan bahwa 14 responden (93,3%) dari 15 responden di MKU Sawitan mengalami kelelahan kerja rendah.

4. Tabel Silang usia dan Kelelahan Kerja

Hasil tabel silang antara usia responden dengan tingkat kelelahan kerja menunjukkan hasil berikut

Tabel 14. Tabel Silang antara Usia dan Kelelahan Kerja

Usia Responden	Kelelahan Kerja								Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
<30	1	100	0	0	0	0	0	0	1	100
30 – 39	1	20,0	4	80,0	0	0	0	0	5	100
40 – 49	23	67,6	11	32,4	0	0	0	0	34	100
50 – 59	8	33,3	15	62,5	1	4,2	0	0	24	100
60 – 69	4	66,7	2	33,3	0	0	0	0	6	100
Total	37	100	32	100	1	100	0	0	70	100

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 14 dapat diketahui bahwa pada responden dengan rentang usia 50 – 59 tahun terdapat 8 responden (33,3%) mengalami kelelahan kerja rendah , 15 responden (62,5%) mengalami kelelahan kerja sedang, dan 1 responden (4,2%) mengalami kelelahan kerja tinggi.

5. Tabel Silang Jumlah Anak dan Kelelahan Kerja

Analisis tabel silang antara jumlah anak dan kelelahan kerja pada tabel di bawah ini :

Jumlah Anak	Kelelahan Kerja								Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
≤ 2	26	70,3	11	29,7	0	0	0	0	37	100
> 2	11	33,3	21	63,6	1	3,0	0	0	33	100
Total	37	100	32	100	1	100	0	0	70	100

Sumber : Data primer, 2024

Pada tabel 15 dapat dilihat bahwa pada 33 responden yang memiliki >2 anak terdapat 11 responden (33,3%) mengalami kelelahan kerja rendah, 21 responden (63,6%) mengalami kelelahan kerja sedang, dan 1 responden (3%) mengalami kelelahan kerja tinggi.

6. Tabel Silang Jenis Pekerjaan dan Beban Kerja

Penyilangan variabel jenis pekerjaan dan pekerjaan dapat dilihat berikut ini:

Tabel 16. Tabel Silang antara Jenis Pekerjaan dan Beban Kerja

Jenis Pekerjaan	Kelelahan Kerja								Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
ART	3	100	0	0	0	0	0	0	3	100
Buruh	5	100	0	0	0	0	0	0	5	100
Pedagang	15	100	0	0	0	0	0	0	15	100
Penjahit	3	100	0	0	0	0	0	0	3	100
Petani	9	100	0	0	0	0	0	0	9	100
Peternak	4	100	0	0	0	0	0	0	4	100
PNS	8	100	0	0	0	0	0	0	8	100
Wiraswasta	23	100	0	0	0	0	0	0	23	100

Total	70	100	0	0	0	0	0	0	70	100
-------	----	-----	---	---	---	---	---	---	----	-----

Sumber : Data primer ,2024

Berdasarkan tabel 16, diketahui bahwa responden yang bekerja sebagai wiraswasta dengan beban kerja ringan sebanyak 23 responden (32,9%), pedagang dengan beban kerja ringan sebanyak 15 responden (21,4%), dan PNS dengan beban kerja ringan sebanyak 9 responden (12,9%).

7. Tabel Silang Jenis Pekerjaan dan Kelelahan Kerja

Analisis tabel silang variabel jenis pekerjaan dan kelelahan kerja terlihat pada tabel 17, yakni:

Tabel 17. Tabel Silang antara Jenis Pekerjaan dan Kelelahan Kerja

Jenis Pekerjaan	Kelelahan Kerja								Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
ART	1	33,3	2	66,7	0	0	0	0	3	100
Buruh	1	20,0	4	80,0	0	0	0	0	5	100
Pedagang	14	93,3	1	6,7	0	0	0	0	15	100
Penjahit	3	100	0	0	0	0	0	0	3	100
Petani	4	44,4	5	55,6	0	0	0	0	9	100
Peternak	2	50,0	1	25,0	1	25,0	0	0	4	100
PNS	1	12,5	7	87,5	0	0	0	0	8	100
Wiraswasta	11	47,8	12	52,2	0	0	0	0	23	100
Total	37	100	32	100	1	100	0	0	70	100

Sumber: Data primer,2024

Berdasarkan tabel 17 diketahui bahwa pada pekerjaan wiraswasta sebanyak 11 responden (15,7%) mengalami kelelahan kerja rendah dan 12 responden (17,1%) mengalami kelelahan kerja sedang. Pekerjaan PNS sebanyak 1 responden (1,4%) mengalami kelelahan ringan, dan 7 responden (10%) mengalami kelelahan sedang. Pekerjaan peternak sebanyak 2

responden (2,9%) mengalami kelelahan ringan, 1 responden (1,4%) mengalami kelelahan sedang, dan 1 responden (1,4%) mengalami kelelahan tinggi.

8. Tabel Silang Beban Kerja dan Kelelahan Kerja

Telah dilakukan analisis tabel silang pada variabel beban kerja dan kelelahan kerja pada tabel berikut ini:

Tabel 18. Tabel Silang antara Beban Kerja dan Kelelahan Kerja

Beban Kerja	Kelelahan Kerja								Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Ringan	37	52,9	32	45,7	1	1,4	0	0	70	100
Sedang	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Agak Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sangat Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	37	52,9	32	45,7	1	1,4	0	0	70	100

Sumber: Data primer,2024

Berdasarkan tabel 18 diketahui bahwa sebanyak 70 responden dengan beban kerja ringan terdapat 37 responden (52,9%) mengalami kelelahan kerja rendah, dan 1 responden (1,4%) mengalami kelelahan kerja tinggi.

9. Tabel Silang Jenis Pekerjaan dan Gejala Kelelahan

Berikut ini analisis antara jenis pekerjaan dan gejala kelelahan yang dirasakan responden:

Tabel 19. Tabel Silang Jenis Pekerjaan dan Keluhan Mudah Melupakan Sesuatu

Jenis Pekerjaan	Mudah Melupakan Sesuatu				Total
	Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sering	Sering Sekali	

	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
ART	0	0	1	33,3	2	66,7	0	0	3	100
Buruh	0	0	5	100	0	0	0	0	5	100
Pedagang	2	13,3	8	53,3	5	33,3	0	0	15	100
Penjahit	0	0	2	66,7	1	33,3	0	0	3	100
Petani	1	11,1	4	44,4	4	44,4	0	0	9	100
Peternak	0	0	1	25,0	2	50,0	1	25,0	4	100
PNS	0	0	3	37,5	5	62,5	0	0	8	100
Wiraswasta	3	13,0	10	43,5	7	30,4	3	13,0	23	100
Total	6	100	29	100	31	100	4	100	70	100

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 19 dapat diketahui bahwa responden yang responden (25%) bekerja sebagai peternak dan 3 responden (13%) bekerja sebagai wiraswasta.

Tabel 20. Silang Jenis Pekerjaan dan Keluhan Kaku di Bagian Bahu

Jenis Pekerjaan	Kaku di Bagian Bahu								Total	
	Tidak Pernah		Kadang-Kadang		Sering		Sering Sekali		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
ART	1	33,3	1	33,3	2	33,3	0	0	3	100
Buruh	0	0	2	40,0	0	60,0	0	0	5	100
Pedagang	1	6,7	11	73,3	5	20,0	0	0	15	100
Penjahit	1	33,3	2	66,7	1	0	0	0	3	100
Petani	1	11,1	4	44,4	4	33,3	1	11,1	9	100
Peternak	0	0	2	50,0	2	25,0	1	25,0	4	100

PNS	0	0	1	12,5	5	75,0	1	12,5	8	100
Wiraswasta	1	4,3	13	56,5	7	34,8	1	4,3	23	100
Total	5	100	36	100	31	100	4	100	70	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 20 menampilkan hasil analisis tabel silang antara jenis pekerjaan dan keluhan kaku di bagian bahu yang menunjukkan bahwa terdapat 4 responden yang mengeluhkan sering sekali merasakan kaku di bagian bahu. Responden yang mengeluhkan sering sekali merasa kaku di bagian bahu bekerja sebagai petani (11,1%), peternak (25%), PNS (12,5%), dan wiraswasta (4,3%).

Tabel 21. Tabel Silang Jenis Pekerjaan dan Keluhan Merasa Haus

Jenis Pekerjaan	Merasa Haus								Total	
	Tidak Pernah		Kadang-Kadang		Sering		Sering Sekali		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
ART	0	0	2	66,7	1	33,3	0	0	3	100
Buruh	0	0	1	20,0	4	80,0	0	0	5	100
Pedagang	3	20,0	11	73,3	1	6,7	0	0	15	100
Penjahit	0	33,3	3	100	0	0	0	0	3	100
Petani	0	11,1	5	55,6	2	22,2	2	22,2	9	100
Peternak	0	0	2	50,0	1	25,0	1	25,0	4	100
PNS	0	0	4	50,0	3	37,5	1	37,5	8	100
Wiraswasta	1	4,3	8	34,8	11	47,8	3	47,8	23	100
Total	5	100	36	100	23	100	7	100	70	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 21 menunjukkan bahwa sebanyak 7 responden sering sekali merasa haus saat bekerja yang terdiri dari 3 responden (13%) bekerja sebagai wiraswasta, 2 responden (22,2%) bekerja sebagai petani, 1

responden (25%) bekerja sebagai peternak, dan 1 responden (12,5%) bekerja sebagai PNS.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 70 responden (100%) merupakan ibu rumah tangga yang bekerja. Usia responden dengan rentang 40 – 49 tahun pada ketiga MKU berada pada frekuensi tertinggi dan usia tertua dari seluruh responden adalah 69 tahun. Data Badan Pusat Statistik (BPS) yang menunjukkan bahwa proporsi usia pekerja informal lebih besar pada usia 60 tahun keatas atau lansia sebesar 85,25% di tahun 2023 (Sakernas, 2024).

Penelitian yang dilakukan pada pekerja pembuat kerupuk opak menunjukkan bahwa pekerja yang berusia >40 tahun (56,8%) lebih banyak mengalami kelelahan tingkat sedang dibandingkan dengan pekerja berusia <40 tahun (22,2%) (Deyulmar *et al.*, 2018). Penelitian tersebut sejalan dengan hasil analisis usia dan kelelahan kerja pada anggota MKU yang menunjukkan bahwa pada rentang usia 50 – 59 tahun ada 24 responden dengan 8 responden (33,3%) mengalami kelelahan kerja rendah, 15 responden (62,5%) mengalami kelelahan kerja sedang, dan 1 responden (4,2%) mengalami kelelahan kerja tinggi.

Seorang ibu rumah tangga yang bekerja tentu memiliki kewajiban agar mampu menyeimbangkan antara perannya sebagai seorang ibu serta kewajiban untuk bekerja. Analisis kelelahan kerja pada responden yang memiliki ≤ 2 anak menunjukkan 11 responden (29,7%) mengalami kelelahan sedang, responden dengan >2 anak menunjukkan sebanyak 21 responden (63,6%) mengalami kelelahan kerja sedang dan 1 responden (3%) mengalami kelelahan kerja tinggi. Orang yang sudah menikah dan memiliki anak lebih rentan mengalami kelelahan karena waktu yang seharusnya dihabiskan untuk beristirahat dihabiskan untuk mengurus dan memperhatikan keluarga mereka. Studi yang dilakukan oleh Nejatian, ditemukan bahwa ada korelasi signifikan antara jumlah anak dan tingkat kelelahan somatik. Wanita dengan lebih banyak anak melaporkan tingkat kelelahan somatik yang lebih tinggi (Nejatian *et al.*, 2021).

Pada pekerjaan wiraswasta menunjukkan bahwa sebanyak 11 responden (47,8%) mengalami kelelahan rendah dan 12 responden

(52,2%) mengalami kelelahan sedang. Gejala kelelahan yang dirasakan responden yang bekerja sebagai wiraswasta skor tertinggi pada kategori pelemahan motivasi yaitu mudah melupakan sesuatu dan pelemahan fisik yaitu merasa haus. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan pada pekerja Industri Rumah Tangga Wijaya Kusuma bahwa seluruh responden berjumlah 10 responden (100%) mengalami kelelahan di tingkat sedang. Gejala yang muncul pada pekerja industri tersebut adalah pelemahan kegiatan dengan skor tertinggi terletak pada kategori pelemahan motivasi dan fisik (Maulana *et al.*, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Wurarah pada petani di Desa Tumaratas menunjukkan bahwa terdapat petani perempuan sebanyak 32 responden. Bekerja menjadi seorang petani dengan beban kerja yang mengarah pada kemampuan untuk melakukan semua kegiatan secara teliti. Hal ini juga ditunjang dengan jam kerja petani mencapai 14 jam dalam sehari, risiko penyakit akibat kerja, risiko kecelakaan kerja, serta tuntutan kerja yang berlebihan dapat menyebabkan stress dan gangguan kesehatan pada petani (Wurarah *et al.*, 2020). Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa dari 9 responden (100%) yang bekerja sebagai petani, terdapat 5 responden (55,6%) mengalami kelelahan kerja sedang dan 4 responden (44,4%) mengalami kelelahan kerja ringan.

Pada saat pengumpulan data, ditemukan bahwa beberapa responden memiliki pekerjaan ganda atau 2 pekerjaan. Tabel 10 menunjukkan bahwa 9 dari 70 responden memiliki pekerjaan ganda yang terdiri dari 1 responden anggota MKU Salam dan 8 responden anggota MKU Mungkid. Responden dari MKU Salam memiliki pekerjaan utama peternak dan pekerjaan sampingan sebagai wiraswasta olahan salak. Responden tersebut menghabiskan 6 – 8 jam per hari untuk melakukan pekerjaan sebagai peternak. Pekerjaan sampingan akan dilakukan menyesuaikan dengan jenis pesanan yang diterima seperti pemesanan buah salak atau pemesanan olahan salak. Responden dari MKU Mungkid sebanyak 8 responden tersebut bekerja sebagai PNS dan memiliki pekerjaan sampingan wiraswasta berbagai produk makanan. Responden tersebut menghabiskan 8 jam per hari dengan 5 hari kerja untuk bekerja sebagai

PNS. Produk makanan yang diproduksi adalah kripik tempe, peyek kacang, dan peyek pethul. Pekerjaan sampingan dilakukan berdasarkan pesanan yang diterima. Namun, beberapa responden membuat produk makanan untuk dititipkan di warung, rumah makan, dan toko oleh – oleh.

Pengukuran beban kerja dilakukan menggunakan *fingertrip pulse oximeter* untuk mengukur denyut nadi istirahat dan denyut nadi kerja responden. Hasil pengukuran dihitung untuk mengetahui %CVL responden. Hasil pengukuran beban kerja menunjukkan bahwa sebanyak 70 responden (100%) mengalami beban kerja ringan atau tidak terjadi pembebanan yang berarti.

Tingkat berat atau ringan beban kerja yang diterima pekerja dapat digunakan untuk mengukur seberapa lama mereka dapat menyelesaikan tugas atau aktivitas yang sesuai dengan kemampuan dan kapasitas mereka. Karena, semakin berat beban kerja maka semakin sedikit waktu yang dihabiskan pekerja untuk bekerja tanpa kelelahan atau gangguan kesehatan lainnya (Setiawan & Kusmindari, 2020).

Analisis tingkat kelelahan kerja yang telah dilakukan melalui jawaban dari kuesioner IFRC menunjukkan bahwa, sebanyak 37 responden (52,9%) mengalami kelelahan rendah, 32 responden (45,7%) mengalami kelelahan sedang, dan 1 responden (1,4%) mengalami kelelahan tinggi. Sebuah analisis yang dilakukan di Amerika Serikat pada ibu yang bekerja di akhir tahun 2019 bahwa dari 35 juta ibu bekerja yang mengalami kelelahan ada sebanyak 9,8 juta. Analisis baru yang dilakukan dengan survei terhadap 440.00 orang tua bekerja termasuk 226.000 ibu bekerja menunjukkan bahwa kasus kelelahan yang dialami lebih tinggi dari ibu kulit hitam, asia, dan latin (Megan Leonhardt, 2020).

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat 1 responden yang bekerja sebagai peternak ayam dan memiliki pekerjaan sampingan. Responden tersebut memiliki beban kerja ringan dengan kelelahan kerja tinggi. Lama kerja responden sebagai peternak adalah 6 – 8 jam kerja per hari dengan berbagai pekerjaan yang harus dilakukan seperti memberikan pakan, pengisian air minum, pembersihan kandang,

pemeriksaan kesehatan, dan pengawasan produksi karena responden merupakan peternak ayam petelur. Ketika memasuki masa ayam panen atau bertelur, responden harus bekerja lebih ekstra mulai dari proses panen sampai pemasaran. Peningkatan beban kerja dan kelelahan dapat terjadi ketika ada pesanan buah salak atau olahan salak. Meskipun responden tidak bekerja sendiri, kelelahan dapat terjadi karena faktor lain selain pekerjaan yang harus dilakukan.

Faktor usia dan masa kerja dapat menjadi penyebab munculnya keluhan pada leher atas, leher bawah, punggung, pinggang, pantat, siku kiri, siku kanan, tangan kiri, tangan kanan, paha kiri, paha kanan, lutut kiri, lutut kanan, betis kiri, betis kanan, kaki kiri, dan kaki kanan. Faktor – faktor tersebut dapat menjadi penyebab munculnya keluhan kaku pada leher atas atau bawah, nyeri punggung, pegal pada bagian bahu, kaki, dan betis. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan bahwa responden yang bekerja sebagai petani, peternak, PNS, dan wiraswasta mengalami keluhan kaku pada bahu.

Penurunan daya ingat dapat menjadi salah satu tanda terjadinya pelemahan motivasi. Faktor usia responden juga dapat menjadi pendorong turunnya kemampuan daya ingat dan menyebabkan responden mudah lupa (Utami *et al.*, 2020). Penelitian pada ibu rumah tangga yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebanyak 1 responden (25%) yang bekerja sebagai peternak dan 3 responden (13%) yang bekerja sebagai wiraswasta merasa sering sekali mudah melupakan sesuatu.

Keluhan yang dirasakan selain mudah melupakan sesuatu dan kaku di bagian bahu adalah merasa haus. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa 3 responden (13%) bekerja sebagai wiraswasta, 2 responden (22,2%) bekerja sebagai petani, 1 responden (25%) bekerja sebagai peternak, dan 1 responden (12,5%) bekerja sebagai PNS merasa sering sekali haus saat bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulana bahwa gejala kelelahan yang dirasakan pekerja adalah merasa haus dan keluhan pada tubuh bagian atas seperti bahu dan punggung yang terasa sakit. Lingkungan kerja yang panas dapat menyebabkan responden haus karena tubuh mengeluarkan keringat

berlebih untuk menjaga suhu tubuh tetap ideal. Respon pikiran terhadap keringat ini mempengaruhi pikiran untuk melakukan hidrasi. Hal ini yang menyebabkan pekerja lebih mudah haus selama bekerja (Maulana *et al.*, 2023).

Menurut penelitian yang telah dilakukan, berbagai jenis pekerjaan ibu rumah tangga memiliki beban kerja yang sama yaitu ringan. Beban kerja yang ringan dapat disebabkan oleh kemampuan ibu dalam pengelolaan waktu menjadi lebih efisien untuk menyelesaikan seluruh kewajibannya, jam kerja yang fleksibel membantu ibu untuk menyesuaikan jam kerja dengan kondisinya, dan kemampuan seorang ibu dalam menentukan prioritas dalam melaksanakan dua kewajibannya (Amin & Hastayu, 2020).

Hasil tabel silang antara variabel jenis pekerjaan dan kelelahan kerja menunjukkan bahwa pada pekerjaan peternak terdapat 2 responden (2,9%) mengalami kelelahan kerja rendah, 1 responden (1,4%) mengalami kelelahan kerja sedang, dan 1 responden (1,4%) mengalami kelelahan kerja tinggi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Indrawati dan Nufus pada tenaga kerja bagian kandang di PT Charoen Pokphand Jaya Farm 3 bahwa sebanyak 27 responden (60%) mengalami kelelahan kerja (Indrawati & Nufus, 2018).

Tabel silang antara variabel beban kerja dan kelelahan kerja menunjukkan bahwa dari 37 responden (52,9%) dengan beban kerja ringan mengalami kelelahan kerja rendah, 32 responden (45,7%) dengan beban kerja ringan mengalami kelelahan kerja sedang, dan 1 responden (1,4%) dengan beban kerja rendah mengalami kelelahan kerja tinggi. Terdapat temuan dalam penelitian ini yaitu tingkat beban kerja yang dimiliki 70 responden (100%) adalah ringan, namun terjadi perbedaan pada tingkat kelelahan responden. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Sari pada pekerja gudang bahwa pada 16 responden (43,2%) yang memiliki beban kerja atau %CVL <30% yang berarti tidak terjadi kelelahan. Namun hasil pengukuran kelelahan pada 16 responden tersebut menunjukkan bahwa terdapat 6 responden (16,2%) tidak mengalami kelelahan dan 10 responden (27%) mengalami kelelahan (Sari *et al.*, 2022).

Upaya pencegahan dapat dilakukan adalah dengan mengatur waktu istirahat secara efektif seperti tidur siang atau melakukan aktivitas relaksasi. Pengelolaan jam tidur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mencegah terjadinya kelelahan. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang dapat memberikan energi yang cukup untuk tubuh dalam menjalani aktivitas sehari – hari. Aktivitas fisik juga terbukti dapat meningkatkan energi dan mengurangi stress. Selain itu, dukungan sosial juga dapat membantu dalam mencegah terjadinya kelelahan. Pembagian tanggung jawab rumah tangga dengan anggota keluarga lainnya atau mendapatkan bantuan dari teman dapat meringankan beban kerja (Querstret *et al.*, 2020).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada ibu rumah tangga yang bekerja dengan jenis pekerjaan, beban kerja, dan kelelahan kerja dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik anggota MKU Salam menunjukkan bahwa rentang usia 40 – 49 tahun memiliki frekuensi tertinggi yaitu 14 responden (42,4%) dengan usia tertua berada pada rentang 60 – 69 tahun yaitu 69 tahun. Mayoritas responden memiliki ≤ 2 anak (63,6%). Pada anggota MKU Mungkid, frekuensi tertinggi pada rentang usia 40 -49 tahun dan 50 – 59 tahun (36,4%) dengan usia tertua 62 tahun. Mayoritas responden memiliki >2 anak (68,2%). Anggota MKU Sawitan sebagian besar berusia 40 – 49 tahun (80%) dengan usia tertua 52 tahun. Mayoritas responden memiliki ≤ 2 anak (60%).
- b. Jenis pekerjaan ibu rumah tangga lebih banyak pada pekerjaan wiraswasta sebanyak 23 responden (32,9%) dan pedagang sebanyak 15 responden (21,4%). Pekerjaan lain yang dilakukan ibu rumah tangga yaitu Asisten Rumah Tangga (ART), buruh, penjahit, petani, peternak, dan Pegawai Negeri Sipil (PNS).
- c. Seluruh ibu rumah tangga bekerja yang menjadi responden pada penelitian ini memiliki beban kerja rendah (100%) dengan hasil pengukuran %CVL $<30\%$ atau tidak terjadi pembebanan yang berarti.
- d. Terdapat variasi pada tingkat kelelahan yang dialami oleh ibu rumah tangga yang bekerja ditunjukkan pada hasil analisis bahwa sebanyak 37 responden

(52,9%) mengalami kelelahan kerja rendah, 32 responden (45,7%) mengalami kelelahan kerja sedang, dan 1 responden (1,4%) mengalami kelelahan kerja tinggi.

- e. Analisis tabel silang menunjukkan bahwa semua jenis pekerjaan responden memiliki beban kerja rendah. Responden yang memiliki kelelahan kerja tinggi bekerja sebagai peternak. Meskipun beban kerja yang dialami responden seluruhnya rendah, kelelahan kerja yang dirasakan setiap responden dapat berbeda – beda.

5. PERSANTUNAN

Penulis ucapkan terimakasih banyak untuk pengurus dan pengelola MKU yang telah membantu penulis selama proses pengumpulan data dan seluruh pihak yang bersedia menjadi responden dalam penelitian. Kepada dosen pembimbing yang selalu membimbing penulis selama proses menyelesaikan tugas akhir ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Amin, G., & Hastayu, P. (2020). *The Influence of Workload, Job Satisfaction and Working Environment toward Woman Work Life Balance*. <https://www.researchgate.net/publication/343787794>
- BPS. (2024, May 6). *Proporsi Lapangan Kerja Informal Menurut Jenis Kelamin, 2021-2023*. Badan Pusat Statistik.
- Deyulmar, B. A., Suroto, & Wahyuni, I. (2018). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PEMBUAT KERUPUK OPAK DI DESA NGADIKERSO, KABUPATEN SEMARANG. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6, 278–285.
- Indrawati, & Nufus, K. (2018). FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA BAGIAN KANDANG DI PT CHAROEN POKPHAND JAYA FARM 3 KECAMATAN KUOK. *JURNAL NERS*, 2(1), 56–71.
- Kameli, E., & Julisatina, I. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMOTIVASI PARTISIPASI KERJA IBU RUMAH TANGGA DALAM MENINGKATKAN EKONOMI KELUARGA. *Jurnal Ekonomi & Bisnis*, 11, 9–19. <http://e-journalppmunsa.ac.id/index.php/jeb>
- KPPPA. (2024, May 31). *Kemen PPPA dan MicroSave Consulting (MSC) Luncurkan Hasil Studi Pekerja Informal Perempuan dalam Ekonomi Digital*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak.
- Maisel, P., Baum, E., & Donner-Banzhoff, N. (2021). Fatigue as the Chief Complaint. *Deutsches Ärzteblatt International*. <https://doi.org/10.3238/arztebl.m2021.0192>
- Maulana, I., Widhiarso, W., & Dewi, G. S. (2023). Analisis Pengaruh Beban Kerja terhadap Tingkat Kelelahan Pekerja Industri Rumah Tangga Keripik Tempe. *Jurnal INTECH Teknik Industri Universitas Serang Raya*, 9(1), 33–41. <https://doi.org/10.30656/intech.v9i1.5619>
- Megan Leonhardt. (2020, December 3). *9.8 million working mothers in the U.S. are suffering from burnout*. CNBC.
- Montag, C., Sindermann, C., Lester, D., & Davis, K. L. (2020). Linking individual differences in satisfaction with each of Maslow's needs to the Big Five personality traits and Panksepp's primary emotional systems. *Heliyon*, 6(7). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04325>
- Negari, D. A. K., & Rohmatun. (2020). Perbedaan Kelelahan pada Ibu Rumah Tangga dan Ibu Peran Ganda di Desa M Kecamatan K Kabupaten Tegal. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 261–271.
- Nejatian, M., Alami, A., Momeniyan, V., Delshad Noghabi, A., & Jafari, A. (2021). Investigating the status of marital burnout and related factors in married women referred to health centers. *BMC Women's Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01172-0>

- Querstret, D., O'Brien, K., Skene, D. J., & Maben, J. (2020). Improving fatigue risk management in healthcare: A systematic scoping review of sleep-related/fatigue-management interventions for nurses and midwives. In *International Journal of Nursing Studies* (Vol. 106). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103513>
- Sakernas. (2024, May 6). *Proporsi Lapangan Kerja Informal Menurut Kelompok Umur, 2021-2023*. Badan Pusat Statistik.
- 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*, 6(4), 402–409. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.273>
- Sari, F. P., Ramadani, M., & Fahriati, A. R. (2022). Analisis Beban Kerja Metode Cardiovascular Load Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja. *Journal of Midwifery Care*, 2(02), 122–132. <https://doi.org/10.34305/jmc.v2i2.480>
- Setiawan, H., & Kusmindari, Ch. D. (2020). Redesain Metode Kerja Guna Reduksi Workload Fisik Dan Mental Pekerja Di Pt. Spu Palembang. *Jurnal TEKNO (Civil Engineering, Electrical Engineering, and Industrial Engineering)*, 17(2), 44–58.
- Skinner, N., & Dorrian, J. (2015). A work-life perspective on sleep and fatigue—looking beyond shift workers. *INDUSTRIAL HEALTH*, 53(5), 417–426. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2015-0009>
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*.
- Telaumbanua, M. M., & Nugraheni, M. (2018). Faktor yang Mempengaruhi Upaya Ibu Rumah Tangga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Sosial Factors Affecting the Housewife Efforts in Improving Social Welfare. *Jurnal PKS*, 17(3), 217–226.
- The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). (2023, March 2). *Work and Fatigue*. Centers for Disease Control and Prevention.
- Utami, S. F., Kusumadewi, I., & Suarantalla, R. (2020). ANALISIS KELELAHAN KERJA TERHADAP FAKTOR UMUR, MASA KERJA, BEBAN KERJA DAN INDEKS MASA TUBUH PADA DOSEN REGULER FAKULTAS TEKNIK, UNIVERSITAS TEKNOLOGI SUMBAWA TAHUN 2019. *Hexagon: Jurnal Teknik Dan Sains*, 1(1), 58–62.
- Wurarah, M. L., Kawatu, P. A. T., & Akili, R. H. (2020). Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petani. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1, 6–10.