

Hubungan Antara Faktor Individu dan Terjadinya Kelelahan (Fatigue) pada Pekerja Kantor di Masa Transisi Pandemi ke Endemi Covid-19

Maghfira Hernayanti¹, L. Meily Kurniawidjaja¹, Nova Amalia Sakina²

¹Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat, 16424, Indonesia

²Sekolah Ilmu Lingkungan, Universitas Indonesia

Corresponding author: Meily@ui.ac.id

Info Artikel	Abstrak
Riwayat Artikel Diterima: 29 Juni 2022 Direvisi: 8 Juli 2022 Disetujui: 1 Agustus 2022 Tersedia Online: 12 Agustus 2022	Pandemi Covid-19 mengubah hampir di segala aspek kehidupan manusia, termasuk aspek tenaga kerja. Kebijakan <i>Work from Home</i> (WFH), <i>Work Form Office</i> (WFO), dan <i>hybrid</i> (WFH+WFO) menyebabkan jam kerja yang tidak teratur. Hal ini menyebabkan kelelahan (<i>fatigue</i>) pada pekerja di masa transisi pandemi ke endemi Covid-19. Banyak faktor yang menyebabkan kelelahan kerja terjadi, salah satunya faktor individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor individu (kehidupan sosial keluarga, kualitas tidur, kuantitas tidur, gangguan kesehatan, psikologis, dan perilaku tidak sehat) dengan terjadinya kelelahan pada pekerja kantor di masa transisi pandemi ke endemi Covid-19. Pengambilan data dilakukan menyebarkan kuesioner melalui <i>google form</i> kepada 202 responden pekerja di DKI Jakarta. Analisis statistik bivariat dengan <i>Chi-Square</i> dan analisis multivariat dengan regresi logistik ganda digunakan dengan bantuan perangkat lunak SPSS v 21. Hasil menunjukkan bahwa dari uji <i>Chi-Square</i> , kualitas tidur (p 0,001), gangguan kesehatan (p 0,016), kehidupan sosial keluarga (p 0,012) dan perilaku tidak sehat (p 0,033) memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian fatigue. Sementara hasil dari uji regresi logistik model prediksi, variabel kualitas tidur (p 0,017; OR 2,729), gangguan kesehatan (p 0,014; OR 2,484) dan perilaku tidak baik (p 0,010; OR 2,579) memiliki pengaruh terhadap kejadian <i>fatigue</i> . Kesimpulannya dari penelitian ini adalah kualitas tidur yang tidak baik, adanya gangguan kesehatan dan keadaan psikologis yang kurang baik dapat mempengaruhi kejadian fatigue pada pekerja di DKI Jakarta selama masa transisi pandemi ke endemi Covid-19.
Kata Kunci: <i>Fatigue</i> Covid-19 Kesehatan Kerja	

The Correlation Between Individual Factors and The Occurrence of Fatigue in Office Workers During The Transition From The Pandemic to The Covid-19 Endemic

Article Info	Abstract
Article History Received 29 June 2022 Revised 8 July 2022 Accepted 1 August 2022 Available Online 12 August 2022	<i>The Covid-19 pandemic has changed almost all aspects of human life, including the workforce. The Work from Home (WFH) policy causes irregular working hours. This causes fatigue in workers during the transition from the pandemic to the Covid-19 endemic. Many factors cause work fatigue to occur, one of which is individual factors. This study aims to determine the correlation between individual factors (family social life, sleep quality, sleep quantity, health disorders, psychological, and unhealthy behavior) with the occurrence of fatigue in office workers during the transition from the pandemic to the Covid-19 endemic. Data collection was carried out by distributing questionnaires via google form to 202 worker respondents in DKI Jakarta. Bivariate statistical analysis with Chi-Square multivariate with multiple logistic regression was used with SPSS v 21 software. The results showed that from the Chi-Square test, sleep quality (p 0.001), health problems (p 0.016), family social life (p 0,012), and unhealthy behavior (p 0.033) has a significant relationship to the incidence of fatigue. While the results of the logistic regression test of the prediction model, the variables of sleep quality (p 0,017; OR 2,729), health disorders (p 0,014; OR 2,484) and bad behavior (p 0,010; OR 2,579) have an influence on the incidence of fatigue. The conclusion from this study is that poor sleep quality, health problems and poor bad behavior can affect</i>
Keywords: <i>Fatigue</i>	

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 terjadi hampir diseluruh negara termasuk Indonesia (Djalante *et al.*, 2020; Purnama & Susanna, 2020). Sebagai antisipasi penyebaran Covid-19, pemerintah memberlakukan kebijakan menjaga jarak atau *physical distancing*. Jakarta merupakan Ibu Kota Indonesia dengan kepadatan penduduk yang lebih besar dari kota lain memiliki kebijakan tersendiri untuk mencegah persebaran virus, yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) melalui Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang Kedaruratan Kesehatan Masyarakat *Corona Virus Disease* 2019 di Indonesia (Darmawan & Atmojo, 2020). Pada masa PSBB, aksesibilitas masyarakat telah dibatasi dengan kebijakan seperti tetap di rumah (*stay at home*), bekerja dari rumah (*work from home*), dan belajar dari rumah (*student learning from home*) (Putra *et al.*, 2020; Setyawan & Lestari, 2020).

Penerapan Bekerja di Rumah (BDR) telah diterapkan oleh 220 perusahaan dengan tenaga kerja sebanyak 21.589 orang di Indonesia yang sejak diberlakukan aturan pemerintah (Defianti, 2021). Berdasarkan Survei sosial demografi Covid-19 oleh badan pusat statistik Indonesia tahun 2020 menunjukkan bahwa 39,09% pelaku usaha menerapkan BDR, sementara 34,76% pelaku usaha menerapkan BDR dan jadwal tertentu untuk masuk kantor (Suhariyanto, 2020). Pada bulan Maret 2022, berdasarkan instruksi Menteri Dalam Negeri, status Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Jawa-Bali DKI Jakarta diturunkan menjadi level 2. Pada level ini kapasitas maksimal pekerja untuk bekerja di

kantor (*Work from office*) adalah 50%. Pengaturan BDR sangat dinamis, tergantung level PPKM tempat kerja berada.

Meskipun saat ini kasus covid sudah sangat menurun, BDR dapat dijadikan salah satu pilihan sistem kerja di setiap instansi. Sampai saat ini, adanya BDR dapat menjadi bagian dari tatanan baru (*new normal*) dari kehidupan keseharian kita sehingga penerapan *telecommuting work* menjadi suatu keniscayaan (Mungkasa, 2020). Skema BDR merupakan bagian dari konsep *telecommuting* atau bekerja jarak jauh yang sebenarnya bukan hal baru dalam dunia kerja dan perencanaan kota, bahkan telah dikenal sejak tahun 1970 sebagai salah satu upaya mengatasi kemacetan lalu lintas. Akan tetapi, BDR memiliki beberapa kelemahan bagi individu yang menjalaninya. Survei yang dilakukan pada tahun 2020 di 11 negara menunjukkan bahwa 78% pekerja merasakan gangguan mental sejak pandemi Covid (Oracle & Workplace Intelligence, 2020). Berdasarkan penelitian di Amerika tahun 2021 terhadap 988 pekerja BDR, terdapat 73,6% responden merasakan gangguan kesehatan mental baru yang muncul sejak BDR. Dimasa transisi pandemi ke endemi, kebijakan untuk bekerja telah berganti yaitu bekerja dari kantor (BDK) dan *hybrid* (bekerja dari kantor dan bekerja dari rumah) (Mutiarin *et al.*, 2021). Di Indonesia, hasil distribusi tingkat stres kerja yang dialami pekerja BDR di DKI Jakarta yaitu mengalami stres ringan (21,7%), stress sedang (17,0%), mengalami stress berat (10,4%) dan stress sangat berat (5,7%) (Utami *et al.*, 2021).

Sementara pada penelitian lain, didapatkan 79% produktivitas terganggu dengan tidak

bisa bekerja, biaya operasional meningkat, terjadinya gangguan komunikasi, dan kehilangan motivasi dalam bekerja yang mengakibatkan 54% penurunan output (Maria & Nurwati, 2020). Sejumlah lembaga riset menunjukkan bahwa akibat pandemi, wanita lebih banyak mengalami tekanan mental dari pada laki-laki (Feng *et al.*, 2020). Dualisme peran ganda yang dirasakan oleh banyak *working mother*, tidak menguntungkan bagi aspek fisik dan psikologis wanita. Masalah-masalah yang bermunculan, menjadi sumber kelelahan mental yang harus segera diselesaikan demi terciptanya pertahanan diri untuk kehidupan yang lebih baik (Cao *et al.*, 2020).

Rentang waktu BDR menyebabkan penurunan produktivitas dari beberapa sektor, diketahui bahwa terjadi konflik keluarga dan stress kerja berada pada kategori cukup tinggi sebagai keluhan yang dirasakan pekerja selama BDR (Retnowati *et al.*, 2020). Banyaknya pekerja yang mengalami stres kerja disebabkan karena beban kerja yang berlebih dan menyebabkan kelelahan kerja. Penelitian yang dilakukan pada maret – April 2021 terhadap 480 operator yang bekerja selama Covid 19 menunjukan bahwa stress memiliki hubungan terhadap terjadinya mental fatigue (Djamalus *et al.*, 2021). Stres kerja merupakan respons fisik dan emosional berbahaya yang timbul bila tuntutan pekerjaan tidak sesuai dengan kemampuan atau kebutuhan tenaga kerja. Situasi kerja yang penuh dengan tekanan atau stres sangat berhubungan dengan perasaan tidak menyenangkan, seperti kecemasan, ketegangan, kehilangan semangat, mudah marah, tidak giat bekerja, dan kelelahan. Stres psikososial merupakan salah satu penyebab

munculnya kelelahan atau fatigue (Adnan *et al.*, 2019). Namun, penelitian yang membahas tentang fatigue belum banyak dilakukan semasa pandemi, terutama jika dikaitkan dengan faktor individu. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan faktor individu dengan kejadian kelelahan kerja pada pekerja di DKI Jakarta. Faktor individu yang dianalisis antara lain kehidupan sosial keluarga, kualitas tidur, kuantitas tidur, gangguan kesehatan, psikologis, dan perilaku tidak sehat.

Metode

1. Lokasi penelitian dan sampel

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan metode kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Penelitian berlangsung pada bulan Februari-Juni 2022 secara daring dengan menyebarkan kuesioner (google form) pada pekerja di DKI Jakarta yang melakukan BDR minimal enam bulan. Populasi penelitian ini adalah pekerja perkantoran di Wilayah DKI Jakarta, sementara sampel yang digunakan sebesar 202 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability* dengan *quota sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah responden yang bekerja pada masa pandemi (Maret 2020 – April 2022), responden BDR penuh/ BDR campuran/ BDK, masih bekerja saat mengisi kuesioner, bekerja di perkantoran wilayah DKI Jakarta, dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap.

2. Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji variabel dependen menggunakan kuesioner

FAS. Pada variabel independen menggunakan kuesioner standar dan modifikasi. Beberapa kuesioner standar yang digunakan untuk mengukur variabel independen yaitu variabel kehidupan sosial keluarga menggunakan kuesioner *meaning in life questionnaire*. Variabel kualitas tidur menggunakan kuesioner *sleep hygiene index* (SHI). Variabel kuantitas tidur menggunakan kuesioner *pittsburgh sleep quality index* (PSQI). Variabel psikologis menggunakan kuesioner *kessler psychological distress scale* (K10). Sementara variabel beban kerja menggunakan kuesioner NASA TLX. Variabel independen diukur dengan menggunakan kuesioner modifikasi yang terdiri dari jenis kelamin, umur, gangguan kesehatan, perilaku tidak sehat, kebijakan, desain ruang kerja, durasi kerja, dan pekerjaan lain.

3. Analisis data

Kuesioner yang digunakan bertujuan untuk menguji variabel dependen menggunakan kuesioner FAS. Sementara variabel independen

menggunakan kuesioner standar dan modifikasi. Faktor Individu sebagai variabel independen memiliki beberapa sub variabel antara lain kehidupan sosial keluarga, kualitas tidur, kuantitas tidur, gangguan kesehatan, keadaan psikologis, dan perilaku tidak sehat. Analisis bivariat digunakan terlebih dahulu untuk mengetahui hubungan subvariabel dari faktor individu dengan kejadian kelelahan (*fatigue*) dengan menggunakan *chi-square 2x2*. Analisis multivariat dengan analisis regresi logistik ganda dengan model prediksi digunakan untuk menyatakan subvariabel dari variabel independen yang dianggap terbaik untuk memprediksi kejadian variabel dependen. Peneliti menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.

Hasil

Penelitian ini menggambarkan kelelahan pada pekerja kantor di DKI Jakarta selama masa transisi Covid-19, hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Analisis Deskriptif Responden di DKI Jakarta

Variabel	n	min	max	mean	SD	%
Umur	202	22	64	37,8	10,195	
Lama Kerja	202	1	41	12,82	9,785	
Anak	202	0	8	1,52	1,361	
Anggota Keluarga	202	0	8	3,46	1,837	
Status Nikah						
-Sudah Menikah	151					74,8
-Belum Menikah	51					25,2
Kejadian Fatigue						
-Tidak lelah	134					66,3
-Kelelahan	68					33,7
Penjadwalan						
- WFO	58					28,7
- WFH	22					10,9
- WFO+WFH	122					60,4

Rata-rata umur responden adalah 38 tahun dengan nilai minimum 22 tahun dan maksimal 64 tahun. Lama kerja responden minimal 1 tahun sementara paling lama adalah 41 tahun

dengan rata-rata 12,82 tahun. Jumlah anak maksimal yang dimiliki adalah 8 orang dengan jumlah anggota keluarga 8 orang. Sebesar 74,8% responden sudah menikah, sementara

25,2% belum menikah. Sebesar 60,4% responden bekerja secara hibrid, 28,7% WFO, dan 10,9% WFH. Dari 202 responden, hanya 33,7% mengalami kelelahan kerja. Faktor-faktor yang dapat berhubungan terkait kejadian kelelahan kerja pada penelitian ini dibahas pada analisis bivariat.

3.1 Hasil analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan menganalisis variabel bebas (Kehidupan sosial keluarga, kualitas tidur, kuantitas tidur, gangguan kesehatan, keadaan psikologis, dan perilaku tidak sehat) dengan variabel terikat (kejadian *fatigue*) menggunakan uji statistik *Chi-square 2x2*. Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil analisis bivariat

Variabel bebas	Tidak Lelah		Kelelahan		<i>p</i>	Keterangan
	n	%	n	%		
Kehidupan sosial						
Baik	91	73,4	33	26,6	0,012	Signifikan
Kurang	43	55,1	35	44,9		
Kualitas tidur						
Baik	79	58,1	57	26,6	0,001	Signifikan
Buruk	55	83,3	11	16,7		
Kuantitas tidur						
Baik	37	60,7	24	39,3	0,336	Tidak signifikan
Kurang	97	68,8	44	31,2		
Gangguan kesehatan						
Tidak ada	90	73,2	33	26,8	0,013	Signifikan
Ada	43	55,7	35	44,3		
Keadaan psikologi						
Baik	6	60	4	40	0,927	Tidak Signifikan
Buruk	128	66,7	64	33,3		
Perilaku tidak sehat						
Berisiko	58	58,6	41	41,4	0,033	Signifikan
Tidak berisiko	76	73,8	27	26,2		

3.2 Hasil analisis multivariat

Analisis multivariat dilakukan dengan menganalisis variabel bebas (Kehidupan sosial keluarga, kualitas tidur, kuantitas tidur, gangguan kesehatan, keadaan psikologis, dan

perilaku tidak sehat) dengan variabel terikat (kejadian *fatigue*) menggunakan uji statistik regresi logistik model prediksi. Hasil analisis multivariat dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil analisis multivariat

Faktor Demografi, Faktor Individu dan Faktor Pekerjaan	β	<i>p</i>	OR (95% CI)
Kualitas Tidur	1,004	0,017	2,729 (1,197-6,224)
Gangguan Kesehatan	1,033	0,014	2,484 (1,203-5,127)
Perilaku tidak baik	0,980	0,010	2,579 (1,249-5,327)

Pembahasan

Penelitian ini, gambaran kehidupan sosial keluarga dilihat dari dukungan sosial keluarga, status pernikahan, jumlah orang yang tinggal bersama dan jumlah anak. Berdasarkan hasil penelitian, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kehidupan sosial keluarga dengan kejadian *fatigue* (p value = 0,066). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Christin *et al.* (2022), yang menyatakan bahwa dukungan keluarga mempengaruhi keseimbangan kehidupan kerja terhadap kelelahan kerja (p value 0,027). Kehidupan sosial di dalam keluarga merupakan sebuah aspek utama bagi individu. Suasana rumah dan adanya kelekatan antara anggota keluarga sangat dibutuhkan sebagai dukungan dan penghilang rasa lelah yang sangat dibutuhkan dalam masa penyesuaian di masa pandemi (Savira, 2022). Dukungan keluarga juga merupakan sumber penting yang membentuk perasaan seperti cinta, perhatian, dan sebagainya. Dengan unsur positif tersebut, diharapkan dapat membantu menciptakan suasana yang kondusif selama masa transisi pandemi ke endemi (Christin *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *fatigue* (p value = 0,001) dengan nilai OR 3,608 (1,736-7,497). Nilai OR lebih dari 1 dan nilai CI tidak mencakup nilai 1. Sehingga variabel kualitas tidur merupakan faktor risiko kejadian kelelahan pada pekerja kantor di DKI Jakarta. Penelitian yang dilakukan pada perawat rawat inap di RSUD Muhammadiyah Gamping menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan perasaan kelelahan karena kerja (p value = 0,001) (Wijanarti & Anisyah, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aydın & Yiğitalp (2021), bahwa kualitas tidur berpengaruh pada kejadian *fatigue* pada perempuan (p value =

0,001). Semakin rendah kualitas tidurnya maka semakin tinggi tingkat kelelahan yang didapatkan. Kelelahan tersebut terjadi ketika seseorang bekerja melebihi batas kemampuannya dan akan kembali menyebabkan terganggunya proses tidur, sehingga kualitas tidur yang diharapkan tidak akan tercapai (Wijanarti & Anisyah, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kuantitas tidur dengan kejadian *fatigue* (p value = 0,925). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetya *et al.* (2021), bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antar waktu tidur dengan kejadian *fatigue* (p value = 0,309). Penelitian yang dilakukan oleh Kennedy *et al.* (2022), menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara waktu tidur dengan kejadian *fatigue*. Tidak ada hubungan artinya kuantitas tidur yang tidak diimbangi dengan kualitas tidur tidak akan mencapai kebutuhan istirahat yang baik dan berpotensi untuk menyebabkan kelelahan saat pagi hari. Kuantitas tidur yang baik adalah 7-8 jam perhari. Kuantitas tidur yang tidak diimbangi dengan kualitas tidur tidak akan mencapai kebutuhan istirahat yang baik dan berpotensi untuk menyebabkan kelelahan saat pagi hari (Wijanarti & Anisyah, 2022). Akan tetapi, hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muzakir *et al.* (2021) yang menyatakan ada hubungan antara kuantitas tidur dengan kejadian *fatigue* pada ibu hamil yang bekerja (p value < 0.007).

Berdasarkan hasil penelitian, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keadaan psikologis dengan kejadian *fatigue* (p value = 0,927). Semasa pandemi, pekerja lebih sering terserang stress, rasa kebosanan, isolasi sosial,

dan frustrasi karena terhambatnya aktivitas sehari-hari, sehingga kehilangan kegiatan sosial dapat menjadi salah satu gangguan psikologis (Engel-Yeger *et al.*, 2016; Gunnell *et al.*, 2020). Tidak dapat dipungkiri, di masa transisi pandemi ke endemi, beberapa pekerja seperti dokter gigi, mengalami tingkat kecemasan dengan kesiapan praktik dokter gigi di masa transisi pandemi Covid-19 (balbeid *et al.*, 2021). Paparan terus menerus akibat beban kerja dan kondisi transisi pandemi ke endemi dapat berdampak pada kondisi mental responden yang tercermin pada berbagai aspek kehidupan psikolog klinis dalam bidang pekerjaan (Nelma, 2021).

Pada penelitian ini, tidak terdapat hubungan antara variabel keadaan psikologis dengan kejadian kelelahan dimungkinkan karena adanya dukungan keluarga juga merupakan sumber penting yang membentuk perasaan seperti cinta, perhatian, dan sebagainya. Dengan unsur positif tersebut, diharapkan dapat membantu menciptakan suasana yang kondusif selama masa transisi pandemi ke endemi dan mengurangi beban psikologis (Christin *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan kesehatan dengan kejadian fatigue (p value = 0,013). Individu dengan komorbid atau penyakit bawaan akan mudah lelah dalam mengerjakan pekerjaannya. Seperti penyakit jantung, kelelahan pada pasien penyakit jantung dikarenakan akibat curah jantung yang berkurang dan menghambat sirkulasi normal dan suplai oksigen ke jaringan dan menghambat pembuangan sisa hasil metabolisme serta peningkatan energi yang digunakan untuk bernapas (Bromage *et al.*, 2020; DeFilippis *et al.*, 2020). Masa pandemi

ini menyebabkan orang dengan gangguan kesehatan merasa takut serta enggan untuk menjalani kontrol rutin di fasilitas pelayanan kesehatan. Pasien dengan penyakit gagal jantung yang menjalani perawatan mandiri di rumah cenderung mengalami penurunan kondisi seperti gangguan aktivitas.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku tidak sehat dengan kejadian fatigue (p value = 0,033). Perilaku tidak sehat yang dinilai dalam penelitian ini adalah kebiasaan merokok, kebiasaan mengonsumsi alkohol, dan kebiasaan meminum kopi. pada pekerja perempuan, kebiasaan merokok tidak mempengaruhi kelelahan kerja (Hermawan *et al.*, 2017). Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol dengan kejadian fatigue (Sulistini *et al.*, 2012). Kandungan nikotin yang terdapat dalam rokok dapat meningkatkan kewaspadaan, sehingga merokok dapat memberikan sugesti positif (Hermawan *et al.*, 2017).

Kesimpulan

Pada faktor individu, kehidupan sosial keluarga (p -value 0,066) dan kuantitas tidur (p -value 0,092) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian kelelahan. Variabel kualitas tidur (p -value 0,001; OR 3,654), gangguan kesehatan (p -value 0,012; OR 2,220), keadaan psikologis (p -value 0,008; OR 0,750), dan perilaku tidak sehat (p -value 0,033; OR 1,990) memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian kelelahan melalui uji Chi-Square. Sedangkan berdasarkan uji statistik linear logistik, variabel kualitas tidur

(*p-value* 0,047; OR 2,438), gangguan kesehatan (*p-value* 0,010; OR 2,811) dan perilaku tidak baik (*p-value* 0,015; OR 2,664) memiliki hubungan bermakna dengan kejadian kelelahan. Saat pekerja harus bekerja dirumah karena keterbatasan kondisi, kualitas tidur yang baik harus dijaga dengan membatasi beban kerja dan mengimbangi kenyamanan saat tidur. Menghindari mengkonsumsi alkohol dan kopi serta kebiasaan merokok dapat mengurangi risiko kejadian kelelahan pada kerja. Untuk penelitian berikutnya dapat dilakukan uji psikologis pekerja terhadap kelelahan kerja dan menggambarkan gangguan kesehatan yang berpotensi menyebabkan kejadian kelelahan kerja yang signifikan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Nova Amalia Sakina yang telah membantu dalam proses pengumpulan data.

Referensi

- Adnan, A., Saragih, R., Bisnis, F. K., Telkom, U., Kerja, P., & Karyawan, K. (2019). *Kinerja Karyawan Badan Meteorologi Klimatologi Dan Geofisika (BMKG) Jakarta*.
- Aydın, L. Z., & Yiğitalp, G. (2021). The effect of reflexology on sleep quality and fatigue in postmenopausal women: A randomized control trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 43(December 2020). <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101281>
- balbeid, merlya, Lely Rachmawati, Y., Mahardika Ningrum, H., & Anestya Wibowo, M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dokter Gigi dengan kesiapan praktik kembali di masa transisi pandemi covid-19 di Indonesia. *E-Prodentia Journal of Dentistry*, 5(2), 470–479. <https://doi.org/10.21776/ub.eprodenta.2021.005.02.3>
- Bromage, D. I., Cannatà, A., Rind, I. A., Gregorio, C., Piper, S., Shah, A. M., & McDonagh, T. A. (2020). The impact of COVID-19 on heart failure hospitalization and management: report from a Heart Failure Unit in London during the peak of the pandemic. *European Journal of Heart Failure*, 22(6), 978–984. <https://doi.org/10.1002/ejhf.1925>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287(March 20, 2020), 1–5. <http://www.embase.com/search/results?saction=viewrecord&from=export&id=L2005406993%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Christin, L., Destiana, N. S., Sari, D. P., & Anggiani, S. (2022). The Effect of Work-Life Balance on Career Women ' s Performance Mediated by Work Fatigue and Moderated Organizational Support and Family Support. *Business Management Journal*, 18(11), 75–84. <https://doi.org/10.30813/bmj.v18i1.3074>
- Darmawan, E., & Atmojo, M. E. (2020). Kebijakan Work from Home bagi Aparatur Sipil Negara di Masa Pandemi Covid-19. *The Journalish: Social and Government*, 1(September), 92–99.

<http://thejournalish.com/ojs/index.php/thejournalish/article/view/26/15>

- Defianti, I. (2021). *Perusahaan di Jakarta Terapkan BDR, 21.589 Pegawai Bekerja dari Rumah*. Liputan 6. <https://www.merdeka.com/jakarta/220-perusahaan-di-jakarta-terapkan-BDR-21589-pegawai-bekerja-dari-rumah.html>.
- DeFilippis, E. M., Reza, N., Donald, E., Givertz, M., Lindenfeld, J., & Jessup, M. (2020). Considerations for Heart Failure Care During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101607><https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2020.02.034><https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cjag.12228><https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104773><https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.011><https://doi.org/10.1016/j.pdisas.2020.100091>
- Djalante, R., Lassa, J., Setiamarga, D., Sudjatma, A., Indrawan, M., Haryanto, B., Mahfud, C., Sinapoy, M. S., Djalante, S., Rafliana, I., Gunawan, L. A., Surtiari, G. A. K., & Warsilah, H. (2020). Review and Analysis of Current Responses to COVID-19 in Indonesia: Period of January to March 2020. *Progress in Disaster Science*, 6, 100091. <https://doi.org/10.1016/j.pdisas.2020.100091>
- Djamalus, H., Utomo, B., Djaja, I. M., & Nasri, S. M. (2021). Mental Fatigue and Its Associated Factors among Coal Mining Workers after One Year of the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *Kesmas*, 16(4), 228–233. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v16i4.5>
- Engel-Yeger, B., Muzio, C., Rinosi, G., Solano, P., Geoffroy, P. A., Pompili, M., Amore, M., & Serafini, G. (2016). Extreme sensory processing patterns and their relation with clinical conditions among individuals with major affective disorders. *Psychiatry Research*, 236, 112–118. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.12.022>
- Feng, Z. ., Cheng, Y. R., Ye, J., Zhou, M. ., Wang, M. ., & Chen, J. (2020). home isolation appropriate for preventing the spread of COVID-19. *Public Health*, 183(January), 4–5.
- Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N., Khan, M., O'Connor, R. C., Pirkis, J., Caine, E. D., Chan, L. F., Chang, S. Sen, Chen, Y. Y., Christensen, H., Dandona, R., Eddleston, M., Erlangsen, A., Harkavy-Friedman, J., Kirtley, O. J., ... Yip, P. S. (2020). Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 468–471. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30171-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30171-1)
- Hermawan, B., Soebijanto, S., & Haryono, W. (2017). Sikap dan beban kerja, dan kelelahan kerja pada pekerja pabrik produksi aluminium di Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(4), 213. <https://doi.org/10.22146/bkm.16865>
- Kennedy, K. E. R., Onyeonwu, C., Nowakowski, S., Hale, L., Branas, C. C., Killgore, W. D. S., Wills, C. C. A., & Grandner, M. A. (2022). Menstrual regularity and bleeding is associated with sleep duration, sleep quality and fatigue

- in a community sample. *Journal of Sleep Research*, 31(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/jsr.13434>
- Maria, G. A. R., & Nurwati, N. (2020). Analisis Pengaruh Peningkatan Jumlah Masyarakat Terkonformasi Covid-19 Terhadap Produktivitas Penduduk Yang Bekerja Di Jabodetabek. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28116>
- Mungkasa, O. (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19. *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 126–150. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.119>
- Mutiarin, D., Utami, S., & Damanik, J. (2021). New Normal Policy: Promosi Kebijakan Pariwisata Dalam Rangka Percepatan Penanganan Dampak Covid-19. *Jurnal Kepariwisata: Destinasi, Hospitalitas Dan Perjalanan*, 5(1), 20–33. <https://doi.org/10.34013/jk.v5i1.277>
- Muzakir, H., Prihayati, & Novianus, C. (2021). Pengaruh Kelelahan Pada Ibu Hamil yang Bekerja. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 5(3), 227–238.
- Nelma, H. (2021). Gambaran Compassion Fatigue Pada Psikolog Klinis. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Kesehatan*, 10(2), 71–83.
- Oracle, & Workplace Intelligence. (2020). *As Uncertainty Remains, Anxiety and Stress Reach a Tipping Point at Work: Artificial intelligence fills the gaps in workplace mental health support.*
- Prasetya, F., Siji, A. F., & Al Asyary, A. A. (2021). Fatigue Through Sleep Time On Night Service Nurses At Kendari City Hospital. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*, 13(1), 61. <https://doi.org/10.24252/al-sihah.v13i1.21538>
- Purnama, S. G., & Susanna, D. (2020). Hygiene and Sanitation Challenge for Covid-19 Prevention in Indonesia. *Kesmas*, 15(2), 6–13. <https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I2.3932>
- Putra, P., Liriwati, F. Y., Tahrim, T., Syafrudin, S., & Aslan, A. (2020). The Students Learning from Home Experiences during Covid-19 School Closures Policy In Indonesia. *Jurnal Iqra' : Kajian Ilmu Pendidikan*, 5(2), 30–42. <https://doi.org/10.25217/ji.v5i2.1019>
- Retnowati, A. N., Aprianti, V., & Agustina, D. (2020). Dampak Work Family Conflict dan Stres Kerja Pada Kinerja Ibu Bekerja Dari Rumah Selama Pandemic Covid 19 di Bandung. *Sains Manajemen*, 6(2), 161–166. <https://ejournal.lppmunsera.org/index.php/SM/article/view/2963>
- Savira, S. I. (2022). Gambaran Keberfungsian Sosial Pada Mahasiswa Yang Mengalami Zoom Fatigue. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 200.
- Setyawan, F. E. B., & Lestari, R. (2020). Challenges of Stay-At-Home Policy Implementation During the Coronavirus (Covid-19) Pandemic in Indonesia. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 8(2), 15. <https://doi.org/10.20473/jaki.v8i2.2020.15-20>
- Suhariyanto. (2020). *Hasil Suvei Sosial*

Demografi Dampak Covid 19.

- Sulistini, R., Krisna, Y., & Hariyanti, T. S. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi Fatigue pada pasien yang menjalani hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(November), 75–82.
- Utami, D., Latifah A, N., Andriyani, & Fajrini, F. (2021). Gambaran Tingkat Stres dalam Pelaksanaan Work From Home Selama

Masa Pandemi Covid19 di DKI Jakarta. *Muhammadiyah Public Health Journal*, 1(2), 79–193.

- Wijanarti, H. L., & Anisyah, T. D. A. (2022). Hubungan antara kualitas Tidur, Beban Kerja Fisik terhadap Perasaan Kelelahan Kerja pad Perawat Rawat Inap Kelas 3 di RS PKU Muhammadiyah Gamping. *Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 6–12.