**Jurnal Pengabdian Masyarakat Trimedika (JPMT)**

***Penyuluhan Pencegahan Kelelahan Kerja pada Petugas Penanganan Prasarana dan Sarana Umum***
*Nazma, Chudri, Wahab, Widiastuti, Hendrilie*
*e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 444-452, Juli 2025*
*DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22893*

# PENYULUHAN PENCEGAHAN KELELAHAN KERJA PADA PETUGAS PENANGANAN PRASARANA DAN SARANA UMUM

## *Education Work Fatigue Prevention for Public Infrastructure and Facilities Handling Personnel*

**Diani Nazma[1]*, Juni Chudri[2], Revalita Wahab[3], Laura Widiastuti[4], Velycia Hendrilie[5]**

[1]Departemen Anestesi, Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

[2] Departemen Fisiologi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

[3]Departemen Radiologi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

[4]Poliklinik Akupuntur, Klinik Utama Palem Meruya, Jakarta, indonesia

[5]Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Diterima
*13 Juni 2025*
Revisi
*03 Juli 2025*
Disetujui
*06 Juli 2025*
Terbit Online
*20 Juli 2025*

*Penulis Koresponden:
diani.nazma@trisakti.ac.id

***Abstract***

*Work fatigue among PPSU officers is a decline of physical and mental condition due to heavy workloads and inadequate rest time. This condition can negatively impact productivity, work quality and the officers' health. This study aims to prevent work fatigue and identify strategies that can be implemented to reduce fatigue among PPSU officers. The methods used include counseling through presentations, filling out pre-tests and post-tests, and question-and-answer sessions. The study results indicate that workload, long working hours, and lack of social support are the main factors contributing to fatigue. Therefore, it is recommended to improve work schedule management, enhance supporting facilities, and implement welfare programs for officers to improve their health and work effectiveness.*

*Keywords: PPSU, officers, fatigue, prevention*

**Abstrak**

Kelelahan kerja pada petugas PPSU merupakan kondisi fisik dan mental yang menurun akibat beban kerja yang berat dan kurangnya waktu istirahat yang cukup. Kondisi ini dapat berdampak negative pada produktivitas, kualitas kerja, serta Kesehatan petugas itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mencegah kelelahan kerja serta mengidentifikasi strategi yang dapat diterapkan guna mengurangi kelelahan kerja pada petugas PPSU. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan dengan presentasi, pengisian *pre-test* dan *post-test*, serta tanya jawab. Hasil penyuluhan didapatkan bahwa beban kerja, jam kerja yang panjang, dan kurangnya dukungan social menjadi faktor utama penyebab kelelahan. Oleh karena itu, disarankan perlunya penataan jadwal kerja yang lebih baik, peningkatan fasilitas pendukung, serta program kesejahteraan bagi petugas untuk meningkatkan kesehatan dan efektivitas kerja mereka.

Kata kunci: PPSU, petugas, kelelahan, pencegahan

## PENDAHULUAN

Kelelahan kerja merupakan fenomena yang semakin mendapat perhatian dunia kerja modern, terutama pada profesi yang menuntut aktivitas fisik dan mental yang intensif seperti petugas Penanganan Sarana dan Prasarana Umum (PPSU). Kelelahan kerja didefinisikan sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang terjadi akibat beban kerja yang berlebihan dan kurangnya waktu pemulihan yang memadai. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap produktivitas dan kualitas pelayanan yang diberikan oleh petugas Penanganan Sarana dan Prasarana Umum (PPSU). Dalam konteks pekerjaan Penanganan Sarana dan Prasarana Umum (PPSU), yang seringkali melibatkan tugas-tugas berat, jam kerja yang panjang, serta tekanan lingkungan kerja yang dinamis, kelelahan kerja menjadi isu krusial yang perlu ditangani secara serius. [(1)]

Urgensi penyuluhan mengenai kelelahan kerja pada petugas Penanganan Sarana dan Prasarana Umum (PPSU) didasari oleh fakta bahwa kelelahan yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan penurunan kinerja, meningkatnya risiko kecelakaan kerja, serta gangguan kesehatan jangka panjang seperti gangguan kardiovaskular dan gangguan psikologis.[(1)] Pada tahun 2023, tercatat 370.747 kasus kecelakaan kerja di Indonesia dengan sebagian besar kejadian dipengaruhi oleh kelelahan kerja yang cukup tinggi.[(2)] Rata-rata kecelakaan kerja setiap hari mencapai 414 kasus, dengan sekitar 27,8% kasus dipicu oleh kelelahan.[(3)] Data juga menunjukkan peningkatan kecelakaan akibat kelelahan kerja dari tahun-tahun sebelumnya, menandakan bahwa masalah kelelahan kerja semakin menjadi perhatian serius.[(3)] Studi menunjukkan bahwa pekerja yang mengalami jam kerja lebih dari 8 jam cenderung memiliki risiko kelelahan berat, dan faktor seperti kualitas tidur buruk juga berkontribusi signifikan.[(4)] Sebanyak 18.453 perusahaan di Indonesia juga melaporkan kasus kecelakaan kerja sebagai bagian dari data ketenagakerjaan terkini.[(5)]

Selain itu, kelelahan kerja juga dapat memicu *burnout*, yaitu kondisi kelelahan emosional dan depersonalisasi yang dapat mengakibatkan ketidakhadiran kerja dan turnover yang tinggi. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor

*e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 444-452, Juli 2025*
*DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22893*

penyebab, gejala yang muncul, serta tatalaksana yang efektif sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan dan efektivitas kerja petugas PPSU.(6)

Penyuluhan kelelahan kerja bagi petugas Penanganan Sarana dan Prasarana Umum (PPSU) memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mendalam mengenai risiko dan dampak kelelahan kerja yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental serta menurunkan produktivitas kerja. Melalui penyuluhan ini, petugas diharapkan mampu mengenali tanda-tanda awal kelelahan kerja, seperti kelelahan fisik yang berlebihan, gangguan tidur, perubahan suasana hati, hingga penurunan motivasi dan kinerja. Kesadaran ini menjadi langkah awal yang sangat penting agar petugas dapat mengambil tindakan preventif secara mandiri maupun bersama organisasi untuk mengelola stres dan beban kerja secara efektif.(7)

Selain itu, penyuluhan bertujuan memberdayakan petugas Penanganan Sarana dan Prasarana Umum (PPSU) agar memiliki keterampilan dan strategi manajemen stres yang tepat, sehingga mereka dapat menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pemulihan fisik maupun mental. Edukasi yang diberikan juga menekankan pentingnya pola hidup sehat, istirahat yang cukup, serta dukungan sosial sebagai faktor kunci dalam mencegah kelelahan kerja. Dengan demikian, penyuluhan ini tidak hanya berfokus pada pengenalan masalah, tetapi juga pada pemberian solusi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari petugas.(8)

## METODE

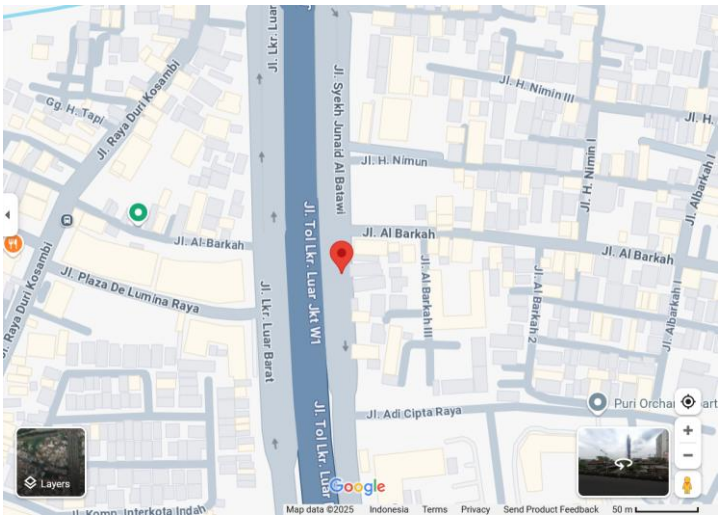
Kegiatan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung pada tanggal 9 Mei 2025 di Kantor Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat bekerja sama dengan Fakultas Kedoteran Trisakti.

Peserta yang datang dilakukan pendataan secara tertib dan sesuai protokol kesehatan. Mayoritas petugas penanganan prasarana dan sarana yang datang tidak menggunakan masker lagi. Peserta mengisi *pre-test* dan *post-test* mengenai pengetahuan kelelahan kerja. Setelah itu peserta mengikuti penyuluhan yang diberikan selama 15 menit, dilanjutkan diskusi dan tanya jawab selama 20 menit. Media

*e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 444-452, Juli 2025*
*DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22893*

penyuluhan menggunakan *power point* berupa tulisan dan gambar mengenai kelelahan kerja dan cara pencegahannya.

Peserta selama penyuluhan mengikuti dengan penuh perhatian dan terlihat antusias untuk memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan kelelahan kerja. Peserta merasa penyuluhan ini sangat bermanfaat karena baru sekali ini peserta mendapatkan penyuluhan mengenai kelelahan kerja.




**Gambar 1**. Lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

**Gambar 2**. Poster penyuluhan pencegahan kelelahan kerja

*e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 444-452, Juli 2025*
*DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22893*

## HASIL

Evaluasi pelaksanaan penyuluhan dilakukan melalui pengisian *pre-test* dan *post-test*. Evaluasi meliputi topik penyuluhan pencegahan kelelahan kerja serta manfaat penyuluhan bagi peserta dan instansi, peran penyuluhan dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta, kemungkinan penerapan materi penyuluhan dalam praktik kehidupan sehari-hari, dan kesesuaian materi penyuluhan dengan harapan peserta.

## DISKUSI

**Tabel 1**. Data sosiodemografi peserta (n=32)

| **Karakteristik Responden** | **Jumlah** | |
|---|---|---|
| | N | % |
| **Jenis kelamin** | | |
| Laki – Laki | 25 | 78 % |
| Perempuan | 7 | 22 % |
| **Agama** | | |
| Islam | 30 | 94% |
| Non muslim | 2 | 6% |
| **Pendidikan terakhir** | | |
| SD | 2 | 6% |
| SMP | 3 | 9% |
| SMA | 21 | 66% |
| Akademi/universitas | 5 | 16% |
| **Usia** | | |
| 23 – 32 | 9 | 28% |
| 33 – 42 | 9 | 28% |
| 43 – 52 | 14 | 41% |

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden. Mayoritas responden laki-laki (78%), dengan agama responden mayoritas Islam (94%). Pendidikan terakhir peserta mulai tingkat SMA sampai perguruan tinggi, dengan paling banyak yaitu SMA (67%) dan umumnya berusia antara 43 – 52 tahun (41%).

*e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 444-452, Juli 2025*
*DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22893*

**Tabel 2**. Hasil nilai *pre-test* dan *post-test*

| Tingkat Pengetahuan | *Pre-Test* | | *Post-Test* | |
|---|---|---|---|---|
| | N | % | n | % |
| Kurang | 1 | 3 | 0 | 0 |
| Cukup | 28 | 88 | 22 | 69 |
| Baik | 3 | 9 | 10 | 31 |
| | 32 | 100 | 32 | 100 |

Analisis *pre-test* mengungkap kurangnya pengetahuan mengenai penyebab dan pencegahan kelelahan kerja dimana 88% peserta hanya mencapai level pengetahuan "cukup" dalam mengidentifikasi gejala kelelahan, sementara 9% masuk kategori "baik" dan 3% "kurang" - pola yang mencerminkan kurangnya eksposur terhadap pelatihan serupa sebelumnya.

Hasil evaluasi *post-test* pengetahuan tentang kelelahan kerja dengan nilai buruk tidak ada, mayoritas sebanyak 22 orang atau 69% dan yang mendapatkan nilai baik sebanyak 10 orang atau 31%.

Setelah dilakukannya penyuluhan, terjadi perbaikan dalam distribusi pengetahuan: tidak ada lagi peserta dengan kategori buruk, dengan 69% tetap di level "cukup" dan 31% naik ke "baik". Namun, analisis granular mengungkap dinamika yang lebih kompleks - 47% peserta (15 orang) mengalami peningkatan skor 1-3 poin, sementara 16% (5 orang) justru mencatat penurunan skor dengan margin serupa. Fenomena ini mengindikasikan variasi daya serap materi yang mungkin dipengaruhi oleh faktor seperti gaya belajar atau tingkat kelelahan saat penyuluhan berlangsung.[(9)]

Segmentasi lebih lanjut mengungkap bahwa peserta dengan penurunan skor cenderung berasal dari kelompok usia >50 tahun (80%) dan memiliki jam kerja mingguan >60 jam - temuan yang selaras dengan penelitian sebelumnya tentang penurunan kapasitas kognitif pada pekerja lanjut usia dengan beban kerja tinggi. Di sisi lain, peningkatan pengetahuan paling tajam (+3 poin) terjadi pada 7 peserta yang cukup aktif berpartisipasi dalam penyuluhan.[(10)]

*e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 444-452, Juli 2025*
*DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22893*

Evaluasi kualitatif melalui catatan lapangan menunjukkan korelasi antara peningkatan skor dengan frekuensi interaksi peserta-fasilitator selama sesi diskusi. Peserta yang mengajukan ≥3 pertanyaan teknis (misal tentang teknik peregangan otot spesifik untuk petugas pembersih selokan) menunjukkan peningkatan skor 2,4 kali lebih tinggi dibanding yang pasif - temuan yang mendukung pentingnya pendekatan partisipatif dalam penyuluhan mengenai kelelahan kerja.[11]

**Gambar 3**. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

## KESIMPULAN

Penyuluhan kelelahan kerja bagi petugas Penanganan Sarana dan Prasarana Umum (PPSU) memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman

*e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 444-452, Juli 2025*
*DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22893*

mendalam mengenai risiko dan dampak kelelahan kerja yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental serta menurunkan produktivitas kerja. Melalui penyuluhan ini, petugas diharapkan mampu mengenali tanda-tanda awal kelelahan kerja, seperti kelelahan fisik yang berlebihan, gangguan tidur, perubahan suasana hati, hingga penurunan motivasi dan kinerja. Kesadaran ini menjadi langkah awal yang sangat penting agar petugas dapat mengambil tindakan preventif secara mandiri maupun bersama organisasi untuk mengelola stres dan beban kerja secara efektif. Selain itu, penyuluhan bertujuan memberdayakan petugas Penanganan Sarana dan Prasarana Umum (PPSU) agar memiliki keterampilan dan strategi manajemen stres yang tepat, sehingga mereka dapat menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pemulihan fisik maupun mental. Edukasi yang diberikan juga menekankan pentingnya pola hidup sehat, istirahat yang cukup, serta dukungan sosial sebagai faktor kunci dalam mencegah kelelahan kerja.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis tidak memiliki konflik kepentingan terkait penulisan jurnal ini

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Seluruh Pihak Fakultas Kedokteran Trisakti dan para staf pengajar dosen dan non dosen serta dokter muda dari Fakultas Kedokteran Trisakti yang telah mendukung dan terlibat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Serta Kantor Kecamatan Cengkareng yang telah memberikan tempat untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan seluruh peserta yang dengan antusias mengikuti pelatihan ini.

*e-ISSN: 3032-2871, Volume 2, Nomor 2, halaman 444-452, Juli 2025*
*DOI: https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v2i2.22893*

## DAFTAR PUSTAKA

1. Smith J. Occupational fatigue and its impact on public service workers. Journal of Occupational Health, 2022;14(3):101-115.
2. Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. Laporan statistik kecelakaan kerja tahun 2023. Jakarta: Kemenaker. 2023.
3. Santoso R, Widjaja P. Trends in work-related accidents and safety management in Indonesia. Indonesian Journal of Safety Science, 2022;10(1):45-58.
4. Garcia M, Lee T. Impact of work hours and sleep quality on employee fatigue. Journal of Occupational Medicine, 2021;13(4):200-214.
5. Badan Pusat Statistik Indonesia. Statistik perusahaan dan ketenagakerjaan Indonesia 2023. Jakarta: BPS. 2023.
6. Johnson L, Williams R. Preventing occupational burnout: strategies and implications. International Journal of Workplace Health Management, 2023;9(2):88-102.
7. Davis M, Thompson P. stress management and fatigue awareness training for municipal workers. Public Health Education Review, 2021;8(1):45-60.
8. Lee R, Kim S. Variability in training outcomes: the role of learning styles and fatigue. Workplace Learning Research, 2021;26(1):50-62.
9. Nguyen A, Lee H. The impact of work environment on employee fatigue levels. Journal of Occupational Health Psychology, 2023;28(2):140-152.
10. Harris L, Cooper J. Interactive learning techniques in occupational health programs. Journal of Occupational Education, 2020;9(3):130-140.
11. Shorayasari S. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT Bank XYZ Kota Jakarta tahun 2024. Indonesian Journal of Health Science, 2024;4:621-628.