

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI  
KELELAHAN KERJA PADA PEGAWAI PEREMPUAN  
DI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”  
JAKARTA TAHUN 2023**

**Tabita Sri Wahyu Ningtiyas**

**Abstrak**

Peningkatan tenaga kerja perempuan diikuti dengan peningkatan timbulnya kelelahan kerja pada pegawai perempuan. Kelelahan menyebabkan penurunan efisiensi kerja dan dapat menurunkan produktifitas kerja yang ditandai dengan tidak tercapainya target kerja. Kelelahan dipengaruhi faktor internal dan faktor eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja pada pegawai perempuan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini terdiri dari 36 sampel yang diperoleh menggunakan simple random sampling. Analisis yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji *chi-square* untuk mengetahui pengaruh antar variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel status gizi obesitas sentral ( $p=0,002$ ), usia ( $p=0,011$ ), masa kerja ( $p=0,001$ ), dan beban kerja ( $p=0,007$ ) berpengaruh terhadap kelelahan kerja. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara obesitas sentral, usia, masa kerja dan beban kerja terhadap kelelahan kerja pada pegawai perempuan di UPNVJ. Maka dari itu, Pegawai perempuan di lingkungan instansi dapat mengurangi risiko kelelahan kerja dengan memanfaatkan waktu istirahat dengan baik dan melakukan peregangan saat bekerja.

**Kata kunci:** kelelahan kerja, faktor kelelahan, perempuan

***FACTORS AFFECTING WORK FATIGUE IN FEMALE  
EMPLOYEES AT UNIVERSITY OF NATIONAL  
DEVELOPMENT “VETERAN” JAKARTA 2023***

**Tabita Sri Wahyu Ningtiyas**

***Abstract***

*The increase in the female workforce is accompanied by an increase in the emergence of work fatigue in female employees. Fatigue causes a decrease in work efficiency and can reduce work productivity, marked by the failure to achieve work targets. Fatigue is influenced by internal and external factors. This study aims to determine the factors that affect work fatigue in female employees at Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. The research method used is observational analytical with a cross-sectional approach. The number of samples in this study consisted of 36 samples obtained using simple random sampling. The analysis used in this study used the chi-square test to determine the influence between variables. The results of this study indicate that the variables of central obesity nutritional status ( $p=0.002$ ), age ( $p=0.011$ ), working period ( $p=0.001$ ), and workload ( $p=0.007$ ) affect work fatigue. Based on the research results, it can be concluded that there is a significant influence between central obesity, age, work period, and workload on work fatigue in female employees at UPNVJ. Therefore Female employees in institutional environments can reduce the risk of work fatigue by utilizing rest time effectively and stretching during work.*

**Key words:** *work fatigue, fatigue factors, female*