

Keterkaitan Indeks Massa Tubuh dan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Pekerja Lapangan PT X

Reni Wijayanti*, Tyas Lilia Wardani, Maria Paskanita Widjanarti

Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Sekolah Vokasi, Universitas Sebelas Maret

*Corresponding author: reniwijayanti@staff.uns.ac.id

Info Artikel: Diterima bulan Agustus 2024 ; Disetujui Bulan Desember 2024 ; Publikasi bulan Desember 2024

ABSTRACT

The increasing workload and productivity demands in the industrial sector have impacted the physical and mental health of workers, particularly field workers who face significant daily challenges. Field workers, who frequently encounter various physical and mental challenges, are at risk of experiencing health issues, including work-related stress. This study aims to identify the relationship between Body Mass Index (BMI) and work fatigue with the level of job stress among field workers at PT X. The research design used is an analytical observational study with a cross-sectional approach. A total of 151 field workers at PT X were selected as the sample using the total sampling technique. The instruments used in this study included the Fatigue Assessment Scale (FAS) questionnaire to assess work fatigue levels, the workplace stress questionnaire to measure job stress levels, and height and weight data to calculate the respondents' Body Mass Index (BMI). Data analysis was conducted using Spearman's rank test. The results of the study showed a moderately strong positive correlation between BMI and job stress, with a Spearman correlation coefficient of 0.487 ($p < 0.001$). Higher BMI is often associated with health problems such as obesity, which can lead to physical issues like muscle pain and reduced physical capacity. This condition can exacerbate physical workload, increase the risk of fatigue, and ultimately affect the workers' mental well-being. Furthermore, a strong positive correlation was also found between work fatigue and job stress, with a correlation coefficient of 0.529 ($p < 0.001$). Excessive work fatigue can reduce a worker's ability to meet job demands, slow down productivity, and increase the risk of workplace accidents. This condition may also trigger mental health issues such as anxiety and depression. These findings highlight the importance of an integrated approach to workplace health management. Companies should consider physical health (BMI) and work fatigue as integral parts of employee well-being to minimize job stress.

Keywords: Body mass index; work fatigue; work stress; field workers

ABSTRAK

Peningkatan beban kerja dan tuntutan produktivitas di sektor industri telah memengaruhi kesehatan fisik dan mental pekerja, khususnya pekerja lapangan yang menghadapi tantangan berat setiap hari. Pekerja lapangan yang seringkali menghadapi berbagai tantangan fisik dan mental setiap hari dapat berisiko mengalami masalah kesehatan salah satunya yaitu stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja pada pekerja lapangan di PT X. Desain penelitian yang digunakan adalah observasi analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sebanyak 151 pekerja lapangan di PT X diambil sebagai sampel dengan menggunakan teknik total sampling. Alat pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner FAS (*Fatigue Assessment Scale*) untuk menilai tingkat kelelahan kerja, kuesioner *workplace stress place* untuk mengukur tingkat stres kerja serta data tinggi dan berat badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) responden. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *spearman's rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang cukup kuat antara IMT dan stres kerja, dengan koefisien korelasi Spearman sebesar 0,487 ($p < 0,001$). IMT yang lebih tinggi sering kali dikaitkan dengan masalah kesehatan seperti obesitas, yang dapat menyebabkan gangguan fisik seperti nyeri otot dan penurunan kapasitas fisik. Kondisi ini dapat memperburuk beban kerja fisik, meningkatkan risiko kelelahan, dan pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraan mental pekerja. Selain itu, hubungan positif yang kuat juga ditemukan antara kelelahan kerja dan stres kerja, dengan koefisien korelasi sebesar 0,529 ($p < 0,001$). Kelelahan kerja yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan pekerja dalam menghadapi tuntutan pekerjaan, memperlambat produktivitas, serta meningkatkan risiko kecelakaan di tempat kerja. Kondisi ini juga dapat memicu gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan dalam manajemen kesehatan di tempat kerja. Perusahaan perlu mempertimbangkan kesehatan fisik (IMT) dan kelelahan kerja sebagai bagian dari kesejahteraan karyawan untuk meminimalkan stres kerja.

Kata kunci : Indeks massa tubuh; kelelahan kerja; stress kerja; pekerja lapangan

PENDAHULUAN

Peningkatan beban kerja dan tuntutan produktivitas di sektor industri telah membawa dampak signifikan terhadap kondisi kesehatan para pekerja, khususnya pada pekerja yang bekerja di lapangan. Dalam dunia kerja yang semakin kompetitif, kesehatan dan kesejahteraan pekerja menjadi faktor

penting yang harus diperhatikan oleh perusahaan. Kesehatan fisik dan mental pekerja sangat berpengaruh terhadap produktivitas dan kualitas kerja. Pekerja lapangan yang seringkali menghadapi berbagai tantangan fisik dan mental setiap hari dapat berisiko mengalami masalah kesehatan salah satunya yaitu stres kerja. Stres kerja merupakan kondisi mental dan emosional yang dialami seseorang sebagai akibat dari tekanan yang berkaitan dengan pekerjaan, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan (Asih *et al.*, 2018).

Berdasarkan data dari *American Psychological Association* (APA) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 79% pekerja di Amerika Serikat melaporkan mengalami stres kerja. Sekitar 36% dari mereka merasa bahwa stres tersebut menyebabkan dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. *European Agency for Safety and Health at Work* tahun 2023 melaporkan bahwa sekitar 25% pekerja mengalami stres kerja dalam berbagai tingkatan. Menurut survei dari Kementerian Kesehatan RI (2018), bahwa sekitar 60% pekerja melaporkan mengalami stres kerja. Stres kerja sering ditemukan pada sektor-sektor dengan tuntutan tinggi, seperti konstruksi, perbankan, dan teknologi informasi.

Selain faktor pekerjaan dengan tuntutan tinggi, kondisi fisik seperti Indeks Massa Tubuh (IMT) juga dapat mempengaruhi tingkat stres kerja, karena IMT yang tidak ideal sering kali dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator yang sering digunakan untuk menilai status gizi seseorang dan telah terbukti memiliki hubungan erat dengan berbagai masalah kesehatan (Susantini, 2021). Menurut Susanto *et al.* (2016), pekerja dengan IMT yang tidak normal, baik itu kekurangan berat badan (*underweight*) atau kelebihan berat badan (*overweight* dan obesitas), berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan yang dapat mempengaruhi kapasitas kerja mereka. Ketika seseorang mempunyai indeks massa tubuh kelebihan berat badan, mempunyai probabilitas yang besar pada peningkatan risiko kelelahan fisik, penyakit kardiovaskular, dan gangguan metabolik, yang pada akhirnya dapat memicu peningkatan stres di tempat kerja (Patandung & Widowati, 2022). Sebaliknya, kekurangan berat badan juga dapat menyebabkan penurunan energi dan daya tahan tubuh yang membuat pekerja lebih rentan terhadap kelelahan dan stres kerja.

Kelelahan kerja merupakan masalah umum yang sering dialami oleh pekerja di berbagai sektor industri, dan dampaknya terhadap kesehatan mental serta fisik tidak bisa diabaikan. Kelelahan kerja merupakan salah satu faktor lain yang juga dapat memengaruhi tingkat stres seseorang di tempat kerja. Kelelahan kerja sering kali disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan dan durasi kerja yang panjang, hal tersebut dapat menurunkan kemampuan fisik dan mental pekerja untuk berfungsi secara optimal. Penurunan ini berpotensi meningkatkan stres kerja karena pekerja merasa tidak mampu memenuhi tuntutan pekerjaan dengan efisien. Selain itu, kelelahan kerja juga dapat menurunkan konsentrasi dan keterampilan motorik yang tidak hanya meningkatkan risiko kecelakaan kerja, tetapi juga menambah tekanan mental akibat ketakutan akan kegagalan dalam menjalankan tugas (Salim *et al.*, 2019).

Penelitian dari Hidayat (2022) menunjukkan bahwa pekerja dengan IMT yang abnormal sering kali memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki IMT normal. Hal ini disebabkan oleh interaksi antara masalah kesehatan yang terkait dengan IMT dan tekanan pekerjaan yang mereka hadapi setiap hari. Sebagai contoh, pekerja yang mengalami obesitas mungkin menghadapi diskriminasi atau stigma di tempat kerja yang dapat meningkatkan stres psikologis mereka. Di sisi lain, pekerja yang *underweight* mungkin merasa tidak mampu secara fisik untuk memenuhi tuntutan pekerjaan yang juga dapat menyebabkan peningkatan stres.

Menurut Rudyarti (2020), kelelahan kerja juga secara langsung mempengaruhi tingkat stres melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Pada faktor fisiologis, kelelahan dapat menyebabkan gangguan pada sistem saraf otonom yang berfungsi untuk mengatur respons stres tubuh. Secara psikologis, kelelahan dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan kerja, sehingga memperburuk persepsi mereka terhadap stres. Ketidakmampuan untuk pulih secara memadai dari kelelahan fisik dan mental dapat mengakibatkan stres kerja yang kronis, yang dalam jangka panjang dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Fico & Mandala, 2024).

PT X merupakan perusahaan yang bergerak di bidang konstruksi, yang menuntut para pekerjanya untuk terlibat dalam aktivitas fisik berat di lapangan. Pada PT X, banyak pekerja yang mengalami kelelahan kerja akibat beban kerja yang tinggi dan durasi kerja yang panjang. Kondisi ini diperparah oleh tingkat Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tidak ideal, baik berupa kelebihan maupun kekurangan berat badan, yang semakin menambah risiko kesehatan fisik. Pekerja lapangan di

perusahaan ini juga dihadapkan pada berbagai kondisi yang menantang, seperti paparan terhadap cuaca ekstrem, kerja dengan alat berat, serta beban kerja yang tinggi. Semua faktor ini dapat berdampak signifikan terhadap kondisi fisik dan mental pekerja. Aktivitas fisik yang intens dan lingkungan kerja yang penuh tekanan dapat memicu kelelahan fisik, yang jika tidak dikelola dengan baik, berpotensi meningkatkan tingkat stres kerja (Anggraeny *et al.*, 2021). Dalam jangka panjang, stres kerja yang terus-menerus dapat menurunkan produktivitas dan mengganggu kesejahteraan para pekerja (Putri & Tualeka, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja di kalangan pekerja lapangan di PT X. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan perusahaan dapat merumuskan langkah-langkah yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pekerja, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan produktivitas dan kualitas kerja di PT X.

MATERI DAN METODE

Penelitian ini menerapkan observasi analitik dengan pendekatan metode *cross sectional*. Menurut Sugiyono (2024), *cross sectional* adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara faktor risiko dan dampaknya pada satu waktu tertentu. Penelitian ini dilaksanakan di PT X pada tahun 2024, dengan pengumpulan data dilakukan pada bulan Juli 2024. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 151 pekerja, dan seluruh populasi dijadikan sampel dengan menggunakan teknik total sampling.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini mencakup kuesioner *workplace stress place* untuk mengukur tingkat stres kerja, kuesioner FAS (*Fatigue Assessment Scale*) untuk mengukur tingkat kelelahan kerja, serta data tinggi dan berat badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) responden. Penelitian ini memfokuskan pada dua variabel bebas, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kelelahan kerja, dengan stres kerja sebagai variabel terikatnya. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel melalui distribusi frekuensi. Sedangkan, analisis bivariat dilakukan dengan uji korelasi spearman's rank untuk menilai hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yang diduga saling berhubungan atau berkorelasi (Sugiyono, 2018). Penelitian ini juga memiliki kode etik penelitian dengan nomor 1.042/IV/HREC/2024 yang mencakup persetujuan tertulis dari partisipan, kerahasiaan data, dan penggunaan data hanya untuk tujuan penelitian.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan atau korelasi antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kelelahan kerja dengan stres kerja pada pekerja lapangan di PT X. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat untuk memeriksa distribusi frekuensi responden, dan analisis bivariat dengan uji korelasi *Spearman's Rank* untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara variabel-variabel tersebut.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

No	Indeks Massa Tubuh	n	%
1	Kurus	19	12,6%
2	Normal	78	51,7%
3	Kelebihan Berat Badan	40	26,6%
4	Obesitas	14	9,3%
Total		151	100%

Sumber: Data primer, 2024

Pada Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki IMT yang berada dalam kategori normal, sebanyak 78 orang (51,7%). Sebanyak 40 responden (26,6%) berada dalam kategori kelebihan berat badan, 19 responden (12,6%) berada dalam kategori kurus, dan 14 responden (9,3%) tergolong obesitas. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas pekerja memiliki status gizi yang sesuai dengan kriteria normal, meskipun masih ada persentase yang signifikan dari pekerja dengan berat badan berlebih.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja

No	Kelelahan Kerja	n	%
1	Tidak ada kelelahan	47	31,1%
2	Kelelahan Kerja Ringan	86	57,0%
3	Kelelahan Kerja Berat	18	11,9%
Total		151	100%

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kelelahan kerja ringan, sebanyak 86 orang (57%). Sebanyak 47 responden (31,1%) tidak mengalami kelelahan kerja, dan 18 responden (11,9%) mengalami kelelahan kerja berat. Ini menunjukkan bahwa kelelahan kerja ringan adalah masalah yang paling umum di kalangan pekerja lapangan di PT X, namun terdapat juga sebagian kecil pekerja yang mengalami kelelahan berat.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Kerja

No	Stres Kerja	n	%
1	Dingin	2	1,3%
2	Stres Ringan	60	39,7%
3	Stres Sedang	62	41,1%
4	Stres Berat	25	16,6%
5	Stres Berbahaya	2	1,3%
Total		151	100%

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden mengalami stres kerja dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 62 orang (41,1%). Sebanyak 60 responden (39,7%) mengalami stres kerja ringan, 25 responden (16,6%) mengalami stres berat, dan masing-masing 2 responden mengalami stres berbahaya dan tidak mengalami stres. Data ini menunjukkan bahwa stres kerja merupakan masalah umum di kalangan pekerja lapangan, dengan sebagian besar berada pada tingkat sedang.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Tabulasi silang antara Indeks Massa Tubuh dengan Stres Kerja

Indeks Massa Tubuh	Stres Kerja					Jumlah
	Dingin	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	Stres Berbahaya	
Kurus	1	14	3	1	0	19
	5,3%	73,7%	15,8%	5,3%	0%	100%
Normal	1	36	35	6	0	78
	1,3%	46,2%	44,9%	7,7%	0%	100%
Kelebihan Berat Badan	0	9	22	9	0	40
	0%	22,5%	55%	22,5%	0%	100%
Obesitas	0	1	2	9	2	14
	0%	7,1%	14,3%	64,3%	14,3%	100%
Jumlah	2	60	62	25	2	151
	1,3%	39,7%	41,1%	16,6%	1,3%	100%

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4, memperlihatkan bahwa sebagian besar responden dengan IMT normal mengalami stres kerja ringan dengan jumlah 36 responden (46,2%), sedangkan mereka yang memiliki kelebihan berat badan cenderung mengalami stres kerja sedang dengan jumlah 22 responden (55%). Adapun responden yang memiliki status IMT obesitas cenderung mengalami stres kerja berat dengan jumlah 9 responden (64,3%). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi IMT, semakin besar kecenderungan untuk mengalami stres kerja yang lebih tinggi.

Tabel 5. Uji Korelasi *Spearman's Rank* antara Indeks Massa Tubuh dengan Stres Kerja

Indeks Massa Tubuh	Spearman's Rank
<i>Correlation Coefficient</i>	0,487
<i>Sig. (2-tailed)</i>	<0,001

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 5, menunjukkan hasil uji korelasi Spearman antara IMT dan stres kerja, dengan koefisien korelasi sebesar 0,487 dan *p-value* < 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup kuat antara IMT dengan stres kerja, di mana peningkatan IMT cenderung berkorelasi dengan peningkatan tingkat stres kerja.

Tabel 6. Tabulasi silang antara Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja

Kelelahan Kerja	Stres Kerja					Jumlah
	Dingin	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	Stres Berbahaya	
Tidak ada kelelahan	2 4,3%	33 70,2%	11 23,4%	1 2,1%	0 0%	47 100%
Kelelahan Ringan	0 0%	25 29,1%	46 53,5%	15 17,4%	0 0%	86 100%
Kelelahan Berat	0 0%	2 11,1%	5 27,8%	9 50%	2 11,1%	18 100%
Jumlah	2 1,3%	60 39,7%	62 41,1%	25 16,6%	2 1,3%	151 100%

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 6, menunjukkan bahwa responden yang mengalami kelelahan kerja ringan cenderung mengalami stres kerja sedang dengan jumlah 46 responden (53,5%), sementara mereka yang mengalami kelelahan kerja berat cenderung mengalami stres kerja berat dengan jumlah 9 responden (50%). Hal ini menegaskan bahwa tingkat kelelahan kerja berkorelasi dengan tingkat stres kerja yang lebih tinggi.

Tabel 7. Uji Korelasi *Spearman's Rank* antara Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja

Kelelahan Kerja	Spearman's Rank
<i>Correlation Coefficient</i>	0,529
<i>Sig. (2-tailed)</i>	<0,001

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 7, menunjukkan hasil uji korelasi Spearman's Rank antara kelelahan kerja dan stres kerja, dengan koefisien korelasi sebesar 0,529 dan *p-value* < 0,001. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara kelelahan kerja dan stres kerja, di mana peningkatan kelelahan kerja berkaitan dengan peningkatan tingkat stres kerja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja pada pekerja lapangan PT X pada tahun 2024. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Khairuddin (2022) tentang stres kerja dan kesehatan di tempat kerja, yang menyatakan bahwa faktor fisik seperti IMT dan kelelahan fisik memiliki dampak signifikan terhadap tingkat stres seseorang dalam lingkungan kerja..

Pada analisis bivariat, hasil uji korelasi Spearman's Rank menunjukkan bahwa IMT memiliki korelasi positif dengan stres kerja, dengan koefisien sebesar 0,487 ($p < 0,001$). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi IMT seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami stres kerja yang lebih tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suswarini (2018), yang menyatakan

bahwa IMT yang tinggi sering dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan fisik, seperti obesitas dan penyakit terkait, yang dapat meningkatkan beban fisik dan mental individu, dan pada akhirnya berpotensi meningkatkan tingkat stres.

Hasil tabulasi silang mendukung temuan ini, di mana responden dengan IMT normal cenderung mengalami stres kerja ringan, sementara responden yang mengalami obesitas mayoritas mengalami stres kerja berat dan berbahaya. Temuan ini didukung penelitian dari Simanoah *et al.* (2022), bahwa obesitas tidak hanya meningkatkan risiko masalah kesehatan fisik tetapi juga dapat memperburuk kondisi psikologis pekerja, yang pada akhirnya meningkatkan stres kerja.

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hubungan yang kuat antara kelelahan kerja dan stres kerja dengan koefisien korelasi sebesar 0,529 ($p < 0,001$). Ini menunjukkan bahwa kelelahan kerja yang meningkat sejalan dengan peningkatan tingkat stres kerja. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Ramadhan (2022) bahwa kelelahan fisik dan mental yang berkelanjutan dapat menguras energi dan kemampuan adaptif individu, membuat mereka lebih rentan terhadap stres. Kondisi ini biasanya terjadi di lingkungan kerja yang menuntut secara fisik seperti pada pekerja lapangan.

Dari hasil tabulasi silang antara kelelahan kerja dan stres kerja, terlihat bahwa responden yang tidak mengalami kelelahan cenderung mengalami stres kerja ringan, sementara mereka yang mengalami kelelahan berat lebih banyak mengalami stres kerja berat. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan fisik yang tinggi dapat memperburuk stres kerja, yang konsisten dengan penelitian dari Aprilia & Novitasari (2021) mengenai kelelahan dalam psikologi kerja yang menyatakan bahwa kelelahan dapat memengaruhi kinerja dan kesejahteraan psikologis pekerja.

Teori stres kerja yang dikembangkan oleh Karasek (1979) dalam Hasibuan *et al.* (2024) menyatakan bahwa stres kerja terjadi ketika tuntutan pekerjaan tinggi dan pekerja memiliki kontrol yang rendah terhadap pekerjaannya. Dalam konteks ini, pekerja dengan IMT tinggi mungkin mengalami keterbatasan fisik yang mengurangi kontrol mereka terhadap pekerjaan, sehingga meningkatkan stress (Zacher & von Hippel, 2022). Demikian pula, kelelahan kerja dapat mengurangi kemampuan individu untuk mengelola tuntutan pekerjaan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan stress (Dafinci *et al.*, 2020). Hal ini juga didukung dengan teori keseimbangan kehidupan kerja dari Tupamahu *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa kelelahan yang berlebihan dan IMT yang tinggi dapat mempengaruhi keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi, yang selanjutnya meningkatkan tingkat stres kerja. Pekerja dengan masalah kesehatan fisik seperti obesitas atau kelelahan kronis mungkin kesulitan untuk memisahkan pekerjaan dari kehidupan pribadi mereka, yang dapat memperburuk stres kerja (Salvagioni *et al.*, 2017).

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti bahwa IMT dan kelelahan kerja adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi stres kerja. Perusahaan disarankan untuk mengembangkan program kesehatan kerja seperti program pengelolaan berat badan yang tidak hanya berfokus pada penurunan berat badan, tetapi juga pada peningkatan kesehatan secara keseluruhan melalui diet seimbang dan program aktivitas fisik. Selain itu, perusahaan perlu mengimplementasikan strategi untuk mengurangi kelelahan kerja, seperti pengaturan jadwal kerja yang lebih fleksibel, penambahan waktu istirahat, serta perbaikan ergonomi di tempat kerja. Menyediakan program dukungan mental dan fisik, seperti konseling psikologis dan pemeriksaan kesehatan rutin, juga dapat membantu mengurangi dampak negatif dari kelelahan dan IMT yang tidak ideal terhadap stres kerja. Langkah-langkah ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pekerja, serta meningkatkan produktivitas di perusahaan.

Adapun pada penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan penelitian yaitu terdapat faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi stres kerja yang tidak diukur dalam penelitian ini, seperti kondisi lingkungan kerja, dukungan sosial, atau faktor psikologis individu. Selain itu, alat pengukuran yang digunakan memiliki batasan dalam memberikan penilaian objektif terhadap tingkat kelelahan dan stres yang dirasakan oleh pekerja.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kelelahan kerja dengan tingkat stres kerja pada pekerja lapangan di PT X. Oleh karena itu, perusahaan disarankan untuk menerapkan program kesehatan kerja yang berfokus pada pengelolaan berat badan dan pengurangan kelelahan, seperti

menyediakan fasilitas olahraga, menyesuaikan beban kerja, dan mempromosikan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Diharapkan langkah-langkah ini dapat membantu menurunkan tingkat stres kerja serta meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas para pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeny, Y., Russeng, S. S., & Saleh, L. M. (2021). Pengaruh Beban Dengan Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Perawat Rs Tadjuddin Chalid. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 2(1), 66–76. <https://doi.org/10.30597/hjph.v2i1.12653>
- Aprilia, Z., & Novitasari, R. (2021). Hubungan Tingkat Kelelahan Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat Di Rsud Panembahan Senopati Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 12(2), 124–133. <https://doi.org/10.55426/jksi.v12i2.151>
- Arini Salsabila Hasibuan, Sahputra, M., & Hasibuan, A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Terhadap Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 2(2), 95–100. <https://doi.org/10.55606/innovation.v2i2.2871>
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stress Kerja* (Cetakan 1). Semarang University Press.
- Bethune, S. (2023). *2023 Work in America Survey*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/pubs/reports/work-in-america/2023-workplace-health-well-being>
- Dafinci, W. O., Meiliani, M., & Kananlua, P. S. (2020). Studi Tentang Stres Kerja yang Berdampak Pada Kinerja Karyawan. *The Manager Review*, 2(2), 32–51.
- Dragano, N., Gerö, K., & Wahrendorf, M. S. (2024). *Mental health at work after the COVID- 19 pandemic – What European figures reveal*. European Agency for Safety and Health at Work. <https://osha.europa.eu/en/publications/summary-mental-health-work-after-covid-pandemic>
- Fico, M., & Mandala, S. (2024). Mengatasi Ketidakseimbangan Antara Tuntutan Kerja dan Kesehatan Mental. *IJM : Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 2, 246–255.
- Hidayat, R. (2022). *Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik Mental dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Stress Kerja Menggunakan Metode NASA-TLX CVL DAN IMT*. Institut Sains & Teknologi Akprind Yogyakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskendas 2018. *Laporan Nasional Riskesndas 2018*, 44(8), 181–222. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Khairuddin. (2022). Hubungan Antara Stress Kerja dengan Produktivitas kerja pada Karyawan. *Jurnal Social Library*, 2(1), 24–30. <https://doi.org/10.51849/sl.v2i1.60>
- Patandung, L. N., & Widowati, E. (2022). Indeks Massa Tubuh, Kelelahan Kerja, Beban Kerja Fisik dengan Keluhan Gangguan Muskuloskeletal. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 6(1), 126–135. <https://journal.unnes.ac.id/sju/higeia/article/view/51839>
- Putri, G. W. Y., & Tualeka, A. R. (2019). Hubungan antara Stres Kerja dengan Tingkat Produktivitas Tenaga Kerja di CV. “X.” *The Indonesian Journal of Occupational Safety , Health and Environment*, 1(1), 144–154.
- Ramadhan, R. R. (2022). Gambaran Stres Kerja Pada Penata Anestesi Ipai Bali Selama Masa Pandemi Covid-19 [Institut Teknologi dan Kesehatan Bali]. In *Repository.Itekes-Bali.Ac.Id*. http://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/Raynaldi_Rizki_Ramadhan.pdf
- Rudyarti, E. (2020). Analisis hubungan stres kerja, umur, masa kerja dan iklim kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada perawat. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, 240–249. <file:///C:/Users/User/AppData/Local/Temp/1065-3109-1-PB.pdf>
- Salim, G., Suoth, L. F., & Malonda, N. S. H. (2019). Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Pada Sopir Angkutan Umum Trayek Karombasan-Malalayang Kota Manado. *Jurnal Kesmas*, 8(7), 336–343.
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & De Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLoS ONE*, 12(10), 1–29. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
- Simanoah, K. H., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan Antara Durasi Tidur , Tingkat Stres dan Asupan Energi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Mahasiswa Baru 2020 / 2021 FKM UNAIR The Relationship Between Sleep Duration , Stressed Level and Energy Intake With Body

- Mass Index (BMI) Among New St. *Media Gizi Kesmas*, 2–6.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Susantini, P. (2021). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Persen Lemak Tubuh, dan Lemak Viscelar di Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 10(1), 51. <https://doi.org/10.26714/jg.10.1.2021.51-59>
- Susanto, T., Purwandari, R., & Wuryaningsih, E. W. (2016). Model Perawatan Kesehatan Keselamatan Kerja Berbasis Agricultural Nursing: Studi Analisis Masalah Kesehatan Petani. *Jurnal NERS*, 11(1), 45. <https://doi.org/10.20473/jn.v11i12016.45-50>
- Suswarini, M. (2018). *Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Perawat di UPTD Puskesmas Kalimantan dan UPTD Puskesmas Padamara Kabupaten Purbalingga*. Universitas Harapan Bangsa.
- Tupamahu, N., Tewal, B., & Trang, I. (2022). Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja, Stres Kerja, Dan Kompensasi Terhadap Kepuasan Kerja Pegawai Di Era Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Pada Pt. Pln (Persero) Unit Induk Wilayah Suluttenggo). In *Jurnal EMBA : Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi* (Vol. 10, Issue 3, p. 436). <https://doi.org/10.35794/emba.v10i3.42364>
- Zacher, H., & von Hippel, C. (2022). Weight-based stereotype threat in the workplace: consequences for employees with overweight or obesity. *International Journal of Obesity*, 46(4), 767–773. <https://doi.org/10.1038/s41366-021-01052-5>