

## Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan pada Ibu Hamil yang Bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris

Muhammad Hekal Akasa<sup>1</sup>, Ade Dita Puteri<sup>2</sup>, Indrawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia

<sup>2,3</sup> Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia  
[muhammadhekalakasa99@gmail.com](mailto:muhammadhekalakasa99@gmail.com)

**Abstract:** Fatigue for pregnant women who work will have an impact on their productivity, both short-term and long-term. There are several factors that can cause working pregnant women to experience fatigue, including working time, quantity of sleep and rest time. The aim of the research was to determine the factors associated with fatigue in pregnant women who work in Air Tiris Village, UPT Work Area. Tiris Water Community Health Center. The design of this research is to use a cross sectional method. The research results showed that 25 (58.1%) respondents had normal working hours ( $\leq 8$  hours), 24 (55.8%) respondents had abnormal sleep hours ( $< 7$  hours), 26 (60.5%) respondents who have abnormal rest time ( $< 1$  hour). The conclusion is that there is a relationship between work time, sleep time and rest time with work fatigue in pregnant women who work in Air Tiris Village, UPT Work Area. Air Tiris Health Center. It is hoped that mothers will not work excessively, maintain adequate sleep and rest time to reduce the risk of experiencing fatigue which can damage the health of pregnant women and their unborn children.

**Keywords:** *Pregnant women, work fatigue, rest time, work time, sleep time*

**Abstrak:** Kelelahan bagi wanita hamil yang bekerja akan memberikan dampak pada produktivitasnya baik itu dampak jangka pendek dan juga jangka panjang. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan ibu hamil bekerja mengalami kelelahan diantaranya adalah waktu kerja, kuantitas tidur dan waktu istirahat. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan pada ibu hamil yang berkerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puseskesmas Air Tiris. Desain penelitian ini adalah menggunakan metode cross sectional. Hasil penelitian terdapat 25 (58,1%) responden yang memiliki waktu kerja normal ( $\leq 8$  jam), 24 (55,8%) responden yang memiliki waktu tidur tidak normal ( $< 7$  jam), 26 (60,5%) responden yang memiliki waktu istirahat tidak normal ( $< 1$  jam). Kesimpulan ada hubungan waktu kerja, waktu tidur dan waktu istirahat dengan kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris. Diharapkan kepada ibu agar dapat tidak bekerja secara berlebihan, menjaga waktu tidur dan waktu istirahat yang cukup untuk mengurangi resiko mengalami kelelahan yang dapat menyebabkan rusaknya kesehatan ibu hamil dan anak yang dikandung.

**Kata kunci:** *Ibu hamil, kelelahan kerja, waktu istirahat, waktu Kerja, waktu tidur*

### Pendahuluan

Kelelahan bagi wanita hamil yang bekerja akan memberikan dampak pada produktivitasnya baik itu dampak jangka pendek dan juga jangka panjang. Kelelahan sangat dirasakan pada wanita hamil yang bekerja khususnya pada trisemester pertama kehamilan, hal ini di jelaskan oleh M. Poujarvad dan A. Mansoori, yang menyatakan bahwa tingkat kelelahan pada wanita hamil yang bekerja pada trimester pertama kehamilan memiliki variabel yang tinggi dan pada variabel waktu kerja, kuantitas tidur dan waktu istirahat memiliki kontribusi pada kelelahan (Elly, 2012).

Tujuan dari penelitian yang dilakukan yaitu untuk menganalisis kelelahan pada wanita hamil yang bekerja, menganalisis hubungan kuantitas tidur dengan kelelahan pada wanita hamil yang bekerja, menganalisis hubungan waktu kerja dengan kelelahan pada wanita hamil, menganalisis hubungan waktu istirahat kerja dengan kelelahan pada wanita hamil yang bekerja. Kehamilan yang

disertai dengan perubahan psikologis, emosional dan fisik dapat menyebabkan kelelahan, baik itu kelelahan ringan hingga parah (Sandra, 2018).

Ibu hamil bekerja yang mengalami kelelahan sangat berbahaya bagi dirinya maupun bagi janin yang ada di dalam kandungannya. Dampak kesehatan yang akan dialami jika ibu hamil bekerja yang mengalami kelelahan yaitu dapat muncul flek atau bercak darah, kontraksi dini, stress bahkan keguguran. Penyakit lain yang bisa timbul apabila ibu hamil mengalami kelelahan adalah anemia, tekanan darah menurun dan beresiko hipertensi (Andarwati & Aini, 2020).

Di Indonesia pengaturan Waktu Kerja terhadap ibu hamil sudah diatur dalam Undang-Undang No. 13 tahun 2003, Pasal 76 Ayat 2. Wanita hamil yang bekerja memiliki Waktu Kerja yang sama dengan pekerja lainnya, sesuai Undang No. 13 tahun 2003, Pasal 77 ayat 1, yaitu 7 Waktu Kerja dalam 1 hari atau 40 Waktu Kerja dalam 1 minggu untuk 6 hari kerja dalam 1 minggu; atau 8 Waktu Kerja dalam 1 hari atau 40 Waktu Kerja dalam 1 minggu untuk 5 hari kerja dalam 1 minggu (Hayati et al., 2024).

Keluhan ibu hamil secara umum, yaitu menjelang akhir trimester ketiga, kualitas tidur akan semakin berkurang (Bazalakova, 2017). Keluhan pada ibu hamil akibat dari kurangnya tidur selama kehamilan menurut penelitian dari Rosalia Silvestri dan Irene Aricò tahun 2019, yaitu nyeri punggung bawah, gangguan refluks gastroesophageal (GERD), peningkatan mikturisi dan kesulitan reposisi di malam hari. Gangguan tidur primer khusus yang prevalensinya meningkat secara drastis selama kehamilan termasuk obstructive sleep apnea (OSA) dan restless legs syndrome (RLS), baik terkait hipertensi kehamilan maupun diabetes melitus kehamilan (GDM) (Silvestri, 2019).

Berdasarkan data yang di diketahui dari kab. Kampar bahwa jumlah ibu hamil tertinggi berada di Desa Penyasawan dengan jumlah 139 ibu hamil dan jumlah ibu hamil tertinggi berada di Desa Air Tiris dengan jumlah 43 ibu hamil yang bekerja.

Ketika memasuki trimester III atau umur kehamilan semakin bertambah, semakin banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu baik keluhan yang bersifat psikis maupun fisik dan memiliki dampak pada kualitas tidur ibu hamil (Sukorini, 2017). Pada saat kehamilan memasuki trimester III, ibu hamil akan mengalami beberapa keluhan sehingga akan mengganggu istirahat dan tidur (Aryati, 2018).

Wanita hamil selain mengalami perubahan pada fisik, akan mengalami juga perubahan pada pola tidur. Menurut penelitian dari Reid KJ. Ditahun 2022, menyatakan bahwa hampir 28% wanita hamil tidur kurang dari 7 jam per malam selama trimester kedua (Reid, 2022). Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan ibu hamil bekerja mengalami kelelahan diantaranya adalah waktu kerja, kuantitas tidur dan waktu istirahat (Nuradhiani A., 2021).

Berdasarkan survei awal pada 10 ibu hamil yang bekerja di Desa Air Tiris didapatkan hasil bahwa terdapat 7 orang ibu hamil yang mengalami kelelahan saat bekerja, 6 ibu hamil bekerja lebih dari 8 jam dalam sehari, 9 ibu hamil tidur kurang dari 7 jam dan 9 ibu hamil memiliki waktu istirahat kurang dari 1 jam. Kelelahan yang dialami oleh ibu hamil seperti pegal-pegal dikarenakan jam kerja yang lama, minimnya waktu istirahat serta tuntutan kerja fisik yang besar sehingga beresiko mengalami aborsi maupun penyakit lainnya.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan pada Ibu Hamil yang Berkerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris".

Tujuan Umum, Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan pada ibu hamil yang berkerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris.

Tujuan Khusus, Untuk mengetahui distribusi frekuensi waktu kerja, kuantitas tidur, waktu istirahat dan kelelahan pada pada ibu hamil yang berkerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris, Untuk mengetahui apakah ada hubungan waktu kerja dengan kelelahan pada pada ibu hamil yang berkerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris, Untuk mengetahui apakah ada hubungan kuantitas tidur dengan kelelahan pada pada ibu hamil yang berkerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris, Untuk mengetahui apakah ada hubungan waktu istirahat dengan kelelahan pada pada ibu hamil yang berkerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris.

## **Metode**

Penelitian ini meneliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan pada ibu hamil yang berkerja di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris. Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan metode analitik observasional yaitu survei atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi dengan cara pendekatan cross sectional yaitu penelitian untuk mencari faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan pada ibu hamil yang berkerja di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris. Populasi terget dari penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang bekerja di Kelurahan Air Tiris yang berjumlah 43 responden. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang bekerja di Kelurahan Air Tiris. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode total sampling. Total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pengisian kuesioner dan wawancara, ceklist pengolahan dan analisis data menggunakan metode komputerisasi. Analisis data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat.

## **Hasil**

Penelitian ini dilakukan pada 01-10 Oktober 2024 di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris. Responden dalam penelitian ini berjumlah 43 responden. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah waktu kerja, waktu tidur, waktu istirahat dan kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk hasil penelitian dan pembahasan sebagai berikut:

### **Hasil Penelitian**

#### **Analisa Univariat**

Analisa univariat terdiri dari waktu kerja, waktu tidur, waktu istirahat dan kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris. Hasil analisa univariat dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**a. Waktu Kerja**

**Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Waktu Kerja pada Ibu Hamil yang Bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris**

| No     | Waktu Kerja           | n  | %    |
|--------|-----------------------|----|------|
| 1      | Tidak Normal (>8 Jam) | 18 | 41,9 |
| 2      | Normal (≤8 Jam)       | 25 | 58,1 |
| Jumlah |                       | 43 | 100  |

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 43 responden di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris terdapat 25 (58,1%) responden yang memiliki waktu kerja normal (≤8 jam).

**b. Waktu Tidur**

**Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Waktu Tidur pada Ibu Hamil yang Bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris**

| No     | Waktu Tidur           | n  | %    |
|--------|-----------------------|----|------|
| 1      | Tidak Normal (<7 Jam) | 24 | 55,8 |
| 2      | Normal (≥7 Jam)       | 19 | 44,2 |
| Jumlah |                       | 43 | 100  |

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 43 responden di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris terdapat 24 (55,8%) responden yang memiliki waktu tidur tidak normal (<7 jam).

**c. Waktu Istirahat**

**Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Waktu Istirahat pada Ibu Hamil yang Bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris**

| No     | Waktu Istirahat       | n  | %    |
|--------|-----------------------|----|------|
| 1      | Tidak Normal (<1 Jam) | 26 | 60,5 |
| 2      | Normal (≥1 Jam)       | 17 | 39,5 |
| Jumlah |                       | 43 | 100  |

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 43 responden di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris terdapat 26 (60,5%) responden yang memiliki waktu istirahat tidak normal (<1 jam).

**d. Kelelahan Kerja**

**Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja pada Ibu Hamil yang Bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris**

| No     | Kelelahan Kerja | n  | %    |
|--------|-----------------|----|------|
| 1      | Ya              | 26 | 60,5 |
| 2      | Tidak           | 17 | 39,5 |
| Jumlah |                 | 43 | 100  |

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 43 responden di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris terdapat 26 (60,5%) responden yang mengalami kelelahan kerja.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *chi square* sehingga dapat dilihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Analisa bivariat dapat dilihat pada tabel sebagai berikut ini:

a. Hubungan Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Ibu Hamil yang Bekerja.

Untuk mengetahui hubungan waktu kerja dengan kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris, peneliti sajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 5 : Hubungan Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Ibu Hamil yang Bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris

| Waktu Kerja           | Kelelahan Kerja |      |       |      | Total |     | P Value |
|-----------------------|-----------------|------|-------|------|-------|-----|---------|
|                       | Ya              |      | Tidak |      |       |     |         |
|                       | n               | %    | n     | %    | n     | %   |         |
| Tidak Normal (>8 Jam) | 16              | 88,9 | 2     | 11,1 | 18    | 100 | 0.004   |
| Normal (≤8 Jam)       | 10              | 40   | 15    | 60   | 25    | 100 |         |
| Total                 | 26              | 60,5 | 17    | 39,5 | 43    | 100 |         |

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dari 18 responden yang memiliki waktu kerja tidak normal (>8 jam) tetapi tidak mengalami kelelahan kerja berjumlah 2 (11,1%) responden. Sedangkan dari 25 responden yang memiliki waktu kerja normal (≤8 jam) tetapi mengalami kelelahan kerja berjumlah 10 (40%) responden.

Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *p value* (0.004) <  $\alpha$  (0.005). Artinya ada hubungan waktu kerja dengan kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris.

b. Hubungan Waktu Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Ibu Hamil yang Bekerja

Untuk mengetahui hubungan waktu tidur dengan kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris, peneliti sajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 6 : Hubungan Waktu Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Ibu Hamil yang Bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris

| Waktu<br>Tidur | Kelelahan Kerja |   |       |   | Total |   | <i>P<br/>Value</i> |
|----------------|-----------------|---|-------|---|-------|---|--------------------|
|                | Ya              |   | Tidak |   |       |   |                    |
|                | n               | % | n     | % | n     | % |                    |

|                                 |           |             |           |             |           |           |          |
|---------------------------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-----------|----------|
| <b>Tidak Normal (&lt;7 Jam)</b> | 21        | 87,5        | 3         | 12,5        | 24        | 10        | 0.000    |
| Normal (≥7 Jam)                 | 5         | 26,3        | 14        | 73,7        | 19        | 10        |          |
|                                 |           |             |           |             |           | 0         |          |
| <b>Total</b>                    | <b>26</b> | <b>60,5</b> | <b>17</b> | <b>39,5</b> | <b>43</b> | <b>10</b> | <b>0</b> |

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa dari 24 responden yang memiliki waktu tidur tidak normal (<7 jam) tetapi tidak mengalami kelelahan kerja berjumlah 3 (12,5%) responden. Sedangkan dari 19 responden yang memiliki waktu tidur normal (≥7 jam) tetapi mengalami kelelahan kerja berjumlah 5 (26,3%) responden.

Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai  $p$  value (0.000) <  $\alpha$  (0.005). Artinya ada hubungan waktu tidur dengan kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris.

**c. Hubungan Waktu Istirahat dengan Kelelahan Kerja pada Ibu Hamil yang Bekerja**

Untuk mengetahui hubungan waktu istirahat dengan kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris, peneliti sajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

**Tabel 7 : Hubungan Waktu Istirahat dengan Kelelahan Kerja pada Ibu Hamil yang Bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris**

| Waktu Istirahat       | Kelelahan Kerja |      |       |      | Total |     | <i>P Value</i> |
|-----------------------|-----------------|------|-------|------|-------|-----|----------------|
|                       | Ya              |      | Tidak |      |       |     |                |
|                       | n               | %    | n     | %    | n     | %   |                |
| Tidak Normal (<1 Jam) | 22              | 84,6 | 4     | 15,4 | 26    | 100 | 0.000          |
| Normal (≥1 Jam)       | 4               | 23,5 | 13    | 76,5 | 17    | 100 |                |
| Total                 | 26              | 60,5 | 17    | 39,5 | 43    | 100 |                |

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa dari 26 responden yang memiliki waktu istirahat tidak normal (<1 jam) tetapi tidak mengalami kelelahan kerja berjumlah 4 (15,4%) responden. Sedangkan dari 17 responden yang memiliki waktu istirahat normal (≥1 jam) tetapi mengalami kelelahan kerja berjumlah 4 (23,5%) responden.

Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai  $p$  value (0.000) <  $\alpha$  (0.005). Artinya ada hubungan waktu istirahat dengan kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris.

## **Pembahasan**

### **Hubungan Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Ibu Hamil yang Bekerja**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 18 responden yang memiliki waktu kerja tidak normal ( $>8$  jam) tetapi tidak mengalami kelelahan kerja berjumlah 2 (11,1%) responden. Sedangkan dari 25 responden yang memiliki waktu kerja normal ( $\leq 8$  jam) tetapi mengalami kelelahan kerja berjumlah 10 (40%) responden. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai  $p$  value ( $0.004$ )  $< \alpha$  ( $0.005$ ). Artinya ada hubungan waktu kerja dengan kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris.

Menurut asumsi peneliti, waktu kerja memiliki hubungan dengan kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja karena lamanya waktu kerja pada ibu hamil dapat memberikan dampak yang buruk pada ibu hamil maupun pada anak yang dikandung.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muzakir (2021), menunjukkan hasil bahwa ada hubungan waktu kerja dengan tingkat kelelahan pada ibu hamil yang bekerja. Waktu kerja yang panjang pada saat kehamilan akan berdampak bukan hanya kepada wanita hamil, namun juga pada janin yang sedang dikandung. Secara teori, jam kerja yang panjang, posisi berdiri yang lama, mengangkat beban berat atau beban kerja yang tinggi dapat menjadi ancaman bagi wanita hamil yang bekerja. Dampak yang terjadi pada wanita hamil dengan waktu kerja yang panjang berakibat pada keguguran, persalinan prematur, kecil untuk usia kehamilan (SGA), berat badan lahir rendah (BBLR), pre-eklamsia atau hipertensi. Persalinan prematur memiliki dampak pada keadaan bayi apakah dapat berkembang dengan baik atau tidak.

### **Hubungan Waktu Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Ibu Hamil yang Bekerja**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 24 responden yang memiliki waktu tidur tidak normal ( $<7$  jam) tetapi tidak mengalami kelelahan kerja berjumlah 3 (12,5%) responden. Sedangkan dari 19 responden yang memiliki waktu tidur normal ( $\geq 7$  jam) tetapi mengalami kelelahan kerja berjumlah 5 (26,3%) responden. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai  $p$  value ( $0.000$ )  $< \alpha$  ( $0.005$ ). Artinya ada hubungan waktu tidur dengan kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris.

Menurut asumsi peneliti, waktu tidur memiliki hubungan dengan kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja karena kurangnya waktu tidur pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko penyakit pada ibu hamil maupun pada janin yang dikandung.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widjayanti (2015), menunjukkan hasil bahwa ada hubungan kuantitas tidur dengan tingkat kelelahan pada ibu hamil yang bekerja. Pada penelitian ini menyatakan bahwa ada implikasi medis yang disebabkan oleh kurang tidur pada wanita hamil. Durasi tidur pendek yang ditemukan dalam penelitian, memiliki implikasi klinis yang penting karena tidur yang kurang dari.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur pada ibu hamil adalah perubahan fisiologis dan psikologis pada masa kehamilan seperti kelelahan, pola kebiasaan sebelum

tidur dan kecemasan. Jika gangguan tidur ini tidak diatasi maka akan menurunkan daya tahan tubuh ibu hamil terhadap infeksi sehingga ibu akan mudah sakit dan beresiko pada janin, kehamilan, dan saat melahirkan (Onggo, 2015).

### **Hubungan Waktu Istirahat dengan Kelelahan Kerja pada Ibu Hamil yang Bekerja**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 26 responden yang memiliki waktu istirahat tidak normal ( $<1$  jam) tetapi tidak mengalami kelelahan kerja berjumlah 4 (15,4%) responden. Sedangkan dari 17 responden yang memiliki waktu istirahat normal ( $\geq 1$  jam) tetapi mengalami kelelahan kerja berjumlah 4 (23,5%) responden. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai  $p$  value ( $0.000$ )  $< \alpha$  ( $0.005$ ). Artinya ada hubungan waktu istirahat dengan kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Air Tiris.

Menurut asumsi peneliti, waktu istirahat memiliki hubungan dengan kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja karena ibu hamil memerlukan waktu istirahat yang cukup untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prihayati (2022), menunjukkan hasil bahwa ada hubungan waktu istirahat dengan tingkat kelelahan pada ibu hamil yang bekerja. Ibu hamil akan mengalami kualitas tidur yang kurang, sehingga ibu hamil yang bekerja memerlukan waktu istirahat yang cukup. Untuk perlindungan ibu, penting bagi ibu hamil yang bekerja untuk memiliki lebih banyak istirahat pada siang dan malam hari serta mendapatkan tidur yang cukup (Takeuchi, 2014). Tempat kerja yang nyaman sangat dibutuhkan bagi ibu hamil, karena mendirikan tempat untuk istirahat di tempat kerja itu penting untuk meningkatkan lingkungan kerja ibu hamil (Matsuzaki, 2021). Tidur siang  $>1$  jam dengan frekuensi yang tepat untuk ibu hamil dapat menurunkan risiko Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (Elly, 2021). . Kelelahan akan memberikan dampak pada produktivitas bagi ibu hamil yang bekerja, baik itu dampak jangka pendek dan juga jangka panjang. Kelelahan sangat dirasakan pada wanita hamil yang bekerja khususnya pada trisemester pertama kehamilan. Kehamilan yang disertai dengan perubahan psikologis, emosional dan fisik dapat menyebabkan kelelahan, baik itu kelelahan ringan hingga parah (Mortazavi, 2018). Kelelahan merupakan keluhan umum pada wanita selama kehamilan dan selama periode postpartum. Faktor fisik, psikologis dan situasional menyebabkan wanita mengalami kelelahan selama kehamilan (Poujarvad, 2003). Ibu hamil yang mengalami kelelahan sangat berbahaya bagi dirinya maupun bagi janin yang ada didalam kandungan. Risiko kesehatan yang akan dialami jika ibu hamil mengalami kelelahan yaitu dapat muncul flek atau bercak darah, kontraksi dini, dan stress (Perry, 2014).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan pada ibu hamil yang berkerja di Kelurahan Air Tiris Wilayah Kerja UPT. Puseskesmas Air Tiris dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki waktu kerja yang tergolong normal, yaitu kurang dari atau sama dengan 8 jam per hari. Namun, mayoritas responden mengalami



waktu tidur yang tidak normal, yaitu kurang dari 7 jam per hari, serta waktu istirahat yang juga tidak normal, yaitu kurang dari 1 jam. Kondisi ini berkontribusi terhadap tingginya tingkat kelelahan kerja yang dialami oleh responden, khususnya ibu hamil yang bekerja di Kelurahan Air Tiris wilayah kerja UPT. Puskesmas Air Tiris. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara waktu kerja dan kelelahan kerja dengan nilai  $p$  (0,004) yang lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,005). Demikian pula, terdapat hubungan yang signifikan antara waktu tidur dan kelelahan kerja dengan nilai  $p$  (0,000)  $< \alpha$  (0,005), serta antara waktu istirahat dan kelelahan kerja dengan nilai  $p$  (0,001)  $< \alpha$  (0,005). Temuan ini mengindikasikan bahwa durasi kerja, tidur, dan istirahat merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat kelelahan pada ibu hamil yang bekerja.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada kepala puskesmas Airtiris Kabupaten Kampar yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian, kepada pembimbing yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini, kepada orang tua yang memberikan semangat dan dukungan, kepada teman dan sahabat yang ikut membantu pada proses penelitian, dan pihak-pihak lain yang terlibat.

## Referensi

- Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan Tingkat Kelelahan dan Dukungan Sosial Suami dengan Baby Blues Maternal pada Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2024. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 6(1), 148-157.
- Alita, R. (2020). Hubungan Senam Hamil dengan Rasa Nyaman Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(1), 1-8.
- Andarwati, S., & Aini, I. (2020). Pengaruh Senam Hamil terhadap Sikap Ibu Hamil dalam Mengatasi Kelelahan Fisik. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 180–190. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.586>.
- Andarwati, S. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Sikap Ibu Hamil Dalam Mengatasi Kelelahan Fisik (Di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kec Gudo Kab Jombang) (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Andarwati, S., & Aini, I. (2019). Pengaruh senam hamil terhadap sikap ibu hamil dalam mengatasi kelelahan fisik. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 180-19.
- Aryati. (2018). Gambaran Kesehatan Ibu Hamil Berdasarkan Aktivitas Kerja Di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan. *World Development*, 1(1), 1–15. <http://www.fao.org/3/I8739EN/i8739en.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.01.003%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.10.007%0Ahttps://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23288604.2016.1224023%0Ahttp://px.sagepub.com/lookup/doi/10>.
- Astuti, H. P., & Rumiati, E. (2022). Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil melalui Penyuluhan Kesehatan tentang Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil TM III di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(6), 473-480.
- Baroroh, I., Jannah, M., & Meikawati, P. R. (2017). Hubungan pengetahuan ibu hamil dengan keikutsertaan kelas ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jenggut Kota Pekalongan. *Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 6(2).
- Dewiani, C., & Sulastri, S. K. (2017). Upaya pemenuhan istirahat dan tidur pada ibu hamil trimester iii (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Dewi, F. M., & Kusumadewi, R. R. (2025). Pengaruh Body Mekanik Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *JHN: Journal of Health and Nursing*, 3(1), 28-39
- Elly, T. (2012). Kualitas Tidur, Status Gizi dan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Wanita Dengan Peran Ganda. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1–16.
- Eraliesa, F. (2009). Hubungan Faktor Individu Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat Di Pelabuhan Tapaktuan Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2008. Universitas Sumatera Utara.
- Fatmarizka, T., Herawati, I., Komalasari, D. R., Susilo, T. E., & Putri, F. N. (2023, September). Gambaran Kebugaran Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura: Fitness Picture of Pregnant Women in

- The Work Area of Kartasura Community Health Center. In Annual Physiotherapy Scientific Meeting Proceeding (pp. 43-48).
- Gultom, D. O. V., Kamsatun, K., Kusniasih, S., & Iryanti, I. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester 3. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 25-33.
- Haris. (2023). Pengaruh Kelelahan Pada Ibu Hamil yang Bekerja. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 6(2), 289–295.
- Hayati, T. V., Flora, R., Sari, Y. W., & Fajar, N. A. (2024). Analisis Status Gizi Dan Kesehatan Keselamatan Kerja Pada Ibu Hamil Yang Bekerja Di Rumah Sakit. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5, 2114–2123.
- Hayati, T. V., Zulkarnain, M., Flora, R., Sari, Y. W., Novrika, N., & Fajar, N. A. (2024). Analisis Status Gizi dan Kesehatan Keselamatan Kerja pada Ibu Hamil yang Bekerja di Rumah Sakit. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 2114-2123
- Indriyani, N., Fitri, N. L., & Sari, S. A. (2023). Penerapan Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 502-513.
- Isnaini, Y. S., Yuliaprida, R., & Pihahay, P. (2021). Hubungan usia, paritas dan pekerjaan terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. *Nursing Arts*, 15(2).
- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal*, 5(3), 123-128.
- Meilina Palupi, W., & Faizah Betty, R. (2017). Upaya Peningkatan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Ibu Hamil Trimester II (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Muzakir. (2021). Analisis Faktor Risiko Kelelahan Pekerjaan dan Non-Pekerjaan pada Ibu Hamil. *Jurnal Keselamatan Kesehatan Kerja Dan Lingkungan*, 2(1), 46–54. <https://doi.org/10.25077/jk3l.2.1.46-54.2021>
- Mongi, T. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*, 441-448.
- Nuradhiani, A. (2022). Status Gizi dan Kelelahan Kerja pada Ibu Hamil Bekerja. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 2(2), 43-112.
- Nurlaela, E., & Aryati, D. P. (2018). Gambaran kesehatan ibu hamil berdasarkan aktivitas kerja di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(2).
- Notoatmodjo, S. (2010). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni (Edisi Revi). Rineka Cipta.
- Nuradhiani A. (2021). Nutritional Status and Work Fatigue of Pregnant Working Women. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas Fakultas Kedokteran.*, 2(2), 101–102.
- Rahajeng Putriningrum, A. (2022). Pengaruh Selfhypnoprognancy terhadap Tingkat Kelelahan pada Ibu Hamil di Pmb Ambarwati (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Rustikayanti, R. N., Anam, A. K., & Hernawati, Y. (2020). Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 344-350.
- Sambara, I., Muis, M., & Rahim, M. (2010). Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Ibu Hamil di Puskesmas Batua Kota Makassar. Januari, 19, 2016.
- Sandra, C. (2018). Penyebab Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil Risiko Tinggi Dan Pemanfaatan Antenatal Care Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelbuk Jember. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 136. <https://doi.org/10.20473/jaki.v6i2.2018.136-142>
- Sarifansyah, S., Utami, N. W., & Andinawati, M. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Dinoyo Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Sihotang, P. C., Rahmayanti, E. I., Tebisi, J. M., & Bantulu, F. M. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Kecukupan Istirahat Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 2(1), 68-75.
- Trisnawati, E. (2012). Kualitas tidur, status gizi dan kelelahan kerja pada pekerja wanita dengan peran ganda. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (pp. 1-16).
- Widjayanti, Y. (2019). Relationship between Fatigue, Milk Consumption Habits and Sleep Quality of Pregnant Women. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(1), 14–18.
- Widjayanti, Y. (2019). Hubungan Antara Kelelahan, Kebiasaan Konsumsi Susu dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(1), 14-18.