



Recovery Room Efektif Menurunkan Kelelahan Kerja pada Pekerja di Bagian Laundry Rumah Sakit

Nanang Qosim¹, Henry Setyawan S.², Yuliani Setyaningsih³

¹Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro Semarang dan RSUP Dr. Kariadi Semarang

^{2,3}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro Semarang, Indonesia

Email: naqokariadi@gmail.com¹, henrysmg@gmail.com², joeliani_kesja_undip@yahoo.com³

Abstrak

Suhu tinggi di bagian laundry Rumah Sakit menyebabkan 60% pekerja merasakan kelelahan. Upaya yang dilakukan manajemen Rumah Sakit dalam mengatasi kelelahan kerja adalah disediakannya *recovery room* guna mempercepat proses pemulihan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis efektifitas *recovery room* dalam menurunkan kelelahan kerja, melihat pemanfaatan *recovery room* dan kendala yang dihadapi dalam pemanfaatannya. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi eksperimen, one group pre – posttest design* dengan pendekatan *cross sectional* dan wawancara. Populasi dan sampel adalah seluruh pekerja di bagian laundry sejumlah 50 responden. Analisis data menggunakan uji beda *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan tingkat kelelahan kerja antara sebelum dan sesudah memanfaatkan *recovery room* yang ditunjukkan dengan penurunan nilai mean dari 336,7 (sebelum intervensi) menjadi 290,8 (setelah intervensi) dengan $p\text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$. *Recovery room* belum sepenuhnya dapat dimanfaatkan oleh semua pekerja karena keterbatasan tempat, kurangnya privasi dan persepsi pekerja bahwa istirahat dimanapun sama. *Recovery room* efektif menurunkan kelelahan kerja pekerja laundry di Rumah sakit. Diharapkan manajemen rumah sakit agar dapat memastikan pekerja dapat memanfaatkan *recovery room* dengan cara mengatur jadwal penggunaan *recovery room*, mengatur waktu istirahat, edukasi pentingnya memanfaatkan *recovery room* dan menambah kapasitas agar semua pekerja dapat mengakses *recovery room* dengan optimal.

Kata Kunci: Kelelahan kerja, pekerja laundry, *recovery room*.

Abstract

The overheated room temperature in the hospitals' laundry section has made 60% of its attendants experienced burnout. The hospital management efforts in overcoming occupational burnout was through the use of *recovery room* so that the laundry attendants get recovered and perform their tasks' more immediately. This study analyzed the effectiveness of the *recovery room* to decline the occupational burnout and identify its function and obstacles in the utilization of the room. This study used a quasi-experimental method with one group pre–posttest design. It utilized a cross-sectional approach and in-depth interview to collect the data. The population and sample were all fifty laundry attendants. Data were analyzed using the *Wilcoxon* test. The results showed, there was a significant difference between before and after using the *recovery room* shown from the decline in the mean score from 336.7 (before the intervention) to 290.8 (after the intervention) ($p\text{-value of } 0.000 < \alpha\text{-value of } 0.05$). Not all the laundry attendants utilized the *recovery room* because the room capacity was limited and the room was not privately available. The laundry attendants perceived that they could take a rest anywhere. The *recovery room* could decline the occupational burnout level in the laundry attendants at Hospital. Overall, the hospital management should ensure that laundry attendants can function in the *recovery room* appropriately by scheduling the use of the room. It also needs to regulate break time and educate them about how to use the *recovery room*. Lastly, it also should consider adding the room capacity so that all of them can access the room optimally.

Keywords: Occupational burnout, laundry attendants, *recovery room*.

Pendahuluan

Kelelahan merupakan keadaan yang menunjukkan melemahnya tenaga untuk melakukan suatu aktivitas pekerjaan yang pada akhirnya membuat pekerjaan tidak dapat diselesaikan dengan optimal.^{1,2} Kelelahan kerja dapat menyebabkan berbagai permasalahan seperti menurunnya kemampuan bertahan tubuh, terganggunya kesehatan, kehilangan efisiensi dalam bekerja, menurunnya kapasitas kerja dan menurunnya produktivitas kerja.^{3,4} Kelelahan kerja yang berlangsung terus-menerus berpotensi menyebabkan kecelakaan kerja apabila tidak diputus dengan menerapkan keselamatan dan kesehatan kerja dengan baik.⁵ Keselamatan dan kesehatan kerja perlu dilakukan untuk melindungi pekerja agar tetap terjaga kesehatannya, terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang diakibatkan oleh pekerjaan.⁶

Rumah sakit merupakan tempat kerja dengan berbagai bahaya potensial yang dapat menimbulkan dampak kesehatan bagi para pelaku langsung yang bekerja di rumah sakit. Kelelahan kerja di rumah sakit dapat terjadi pada staf yang bekerja di ruang perawatan pasien maupun yang bekerja di bagian penunjang perawatan.⁷ Kelelahan kerja di ruang perawatan pasien terjadi pada sebagian besar perawat yaitu sebanyak 43,8% merasakan lelah dan 37,4% merasakan sangat lelah.⁸ Kelelahan kerja di bagian penunjang perawatan dirasakan pada staf bagian gizi dimana sebanyak 57,9% staf bagian gizi mengalami kelelahan, sementara pekerja dibagian laundry rumah sakit juga merasakan gejala kelelahan kerja dimana 100% pekerja mengalami keluhan banyak berkeringat, sebanyak 93,3% mengalami keluhan merasa haus dan keluhan yang paling sedikit dialami adalah kulit kemerahan sebanyak 3,3% akibat tekanan panas dari alat-alat laundry yang ada di Rumah Sakit.⁹ Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada pekerja laundry bagian produksi di CV.X di Tembalang Semarang, dimana 80,6% pekerjanya mengalami kelelahan berat.¹⁰

Kelelahan kerja pada pekerja laundry akan mengganggu psikologis, menurunkan kinerja, menurunkan kapasitas kerja dan ketahanan kerja yang ditandai oleh sensasi lelah, motivasi menurun dan aktivitas menurun.^{8,11}

Kelelahan kerja dapat diatasi dengan mengendalikan faktor yang menjadi penyebab kelelahan. Kelelahan yang diakibatkan karena suhu yang panas dapat dilakukan dengan menghindari atau meminimalkan waktu paparan, memfasilitasi ruang pemulihan (*recovery room*), memasang ventilasi mekanis, memberikan waktu istirahat yang cukup dan memelihara tempat kerja yang aman.¹² Pekerja yang mempunyai risiko pekerjaan yang diakibatkan oleh bahaya ditempat kerja seperti lingkungan kerja yang panas harus dipastikan bahwa pekerja mempunyai akses ke tempat istirahat (*recovery room*) yang layak atau dekat dengan tempat kerja untuk pemulihan.¹³

Suhu ruang di bagian laundry RSUP Dr. Kariadi Semarang melebihi ambang dari yang seharusnya yaitu rata-rata 32,1⁰C. Dampaknya sebanyak 60% pekerja laundry merasakan lelah seperti pusing, kurang fokus dengan pekerjaannya dan emosional sering meningkat. Hasil pemeriksaan kesehatan terhadap 18 pekerja di bagian laundry, 61% menunjukkan berat jenis urin yang tinggi. Pemeriksaan berat jenis urin merupakan salah satu metode untuk menilai fungsi ginjal maupun hidrasi cairan seseorang terutama dalam kondisi suhu lingkungan yang tinggi. Peningkatan berat jenis urin dalam kaitannya dengan pekerja yang bekerja di area terpapar panas merupakan salah satu indikator bahwa pekerja mengalami dehidrasi.¹⁴ Gejala kelelahan yang terjadi pada pekerja sedikit banyak mempengaruhi kinerja diantaranya adalah target kinerja tidak sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Pekerjaan yang seharusnya dapat diselesaikan tepat waktu menjadi tidak tepat waktu. Jumlah linen yang harus diselesaikan terkadang juga tidak sesuai dengan jumlah yang diorder sehingga unit kerja harus melakukan

peminjaman di unit kerja lain yang masih mempunyai persediaan.

Suhu yang tinggi dibagian laundry RSUP Dr. Kariadi telah dilakukan berbagai upaya penanganan, diantaranya diberikan pendingin udara dan memanipulasi sirkulasi udara di ruang laundry dengan exhaust fan, namun suhu masih tetap tinggi yaitu berada di rentang 30-31⁰ C. Manajemen Rumah Sakit berupaya menjaga keselamatan kerja dengan menyediakan *recovery room*/ruang pemulihan dibagian laundry. Fungsi *recovery room* untuk mempercepat pemulihan sehingga pekerja lebih siap menghadapi pekerjaan berikutnya. Dalam penelitian ini akan dilihat sejauh mana efektifitas *recovery room* dalam menurunkan kelelahan kerja, bagaimana pemanfaatannya dan kendala yang dihadapi dalam pemanfaatan *recovery room* di bagian laundry RSUP Dr. Kariadi Semarang.

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi eksperimen*, pendekatan waktu yang digunakan *cross sectional* metode *One group pre – posttest design*. Responden penelitian dilakukan pengukuran tingkat kelelahan sebelum dan sesudah memanfaatkan *recovery room* menggunakan alat *reaction timer*. Responden juga dilakukan wawancara mendalam semi terstruktur sesuai dengan pedoman wawancara terkait dengan pemanfaatan *recovery room* dan kendala yang dihadapi dalam pemanfaatannya untuk menambah informasi. Populasi dan sampel seluruh pekerja di bagian laundry RSUP Dr. Kariadi Semarang berjumlah 50 orang. Informan wawancara sebanyak 5 orang dari pekerja yang terpilih. Analisis data secara *univariat* dan *bivariat*. Analisis *univariat* dilakukan untuk menggambarkan variabel-variabel penelitian yaitu gambaran tingkat kelelahan sebelum dan sesudah memanfaatkan *recovery room* dengan tabel distribusi frekuensi. Sedangkan analisis *bivariat* dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kelelahan sebelum dan sesudah memanfaatkan *Recovery Room* di

bagian laundry RSUP Dr. Kariadi Semarang. Sebelum data dianalisis dilakukan uji normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk* (karena sampel sejumlah 50 orang) dengan derajat kemaknaan $p > 0.05$. Jika hasil uji normalitas data pada variabel tingkat kelelahan sebelum dan sesudah memanfaatkan *recovery room* didapatkan data berdistribusi normal, maka uji yang digunakan adalah *paired sample t-test*. Namun sebaliknya jika didapatkan data tidak berdistribusi normal maka analisis statistik yang digunakan adalah uji statistik non parametrik *Wilcoxon*.¹⁵ Berdasarkan Hasil penelitian ini didapatkan data berdistribusi tidak normal, maka uji yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Test* digunakan untuk mengukur signifikansi perbedaan antara dua kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi berdistribusi tidak normal. Analisis hasil penelitian dengan uji *Wilcoxon* apabila diperoleh $p\text{-value} < \alpha(0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kelelahan kerja pekerja laundry antara sebelum dan sesudah memanfaatkan *recovery room* di bagian laundry RSUP Dr. Kariadi Semarang. Analisis data hasil wawancara dilakukan setelah peneliti melakukan wawancara di lapangan. Analisis dilakuan secara interaktif, berkesinambungan dan berlangsung secara terus menerus sampai mendapatkan data yang akurat dan hasil temuan sudah jenuh.¹⁵

Hasil

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap pekerja di bagian laundry RSUP Dr. Kariadi Semarang, didapatkan hasil tingkat kelelahan kerja sebelum dan sesudah memanfaatkan *recovery room* dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 50 responden, sebagian besar tingkat kelelahan responden sebelum memanfaatkan *Recovery Room* adalah lelah sedang yaitu 22 orang (44%). Sementara tingkat kelelahan responden setelah memanfaatkan *Recovery Room* adalah lelah ringan yaitu 24 orang (48,0%). Sedangkan

Tabel 1. Tingkat Kelelahan Responden Sebelum dan sesudah Memanfaatkan *Recovery Room* di Bagian laundry RSUP Dr. Kariadi Semarang, Oktober 2020

Kategori kelelahan	Sebelum memanfaatkan <i>Recovery Room</i>		Setelah memanfaatkan <i>Recovery Room</i>	
	n	%	n	%
Normal (150 – 240)	11	22	16	32
Lelah Ringan (>240 – <410)	17	34	24	48
Lelah Sedang (410 – 580)	22	44	10	20

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Kelelahan pada Pekerja Laundry

Variabel	n	Mean	Std. Deviasi	P-Value
Sebelum	50	336,7	117,2	0,000
Sesudah	50	290,8	94,6	

perbedaan tingkat kelelahan pada pekerja laundry antara sebelum dan sesudah memanfaatkan *Recovery Room* terlihat pada tabel 2.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa rata-rata tingkat kelelahan responden setelah memanfaatkan *recovery room* lebih kecil yaitu sebesar 290,8 dibandingkan dengan tingkat kelelahan sebelum memanfaatkan *recovery room* yaitu sebesar 336,7. Analisis hasil diperoleh $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat kelelahan kerja antara sebelum dan sesudah memanfaatkan *recovery room* di bagian laundry RSUP Dr. Kariadi Semarang.

Hasil wawancara terkait pemanfaatan *recovery room* dan kendala yang dihadapi dalam pemanfaatannya dibagian laundry menunjukkan bahwa belum sepenuhnya semua pekerja dapat mengakses *recovery room* dikarenakan terbatasnya ruangan, kurangnya privasi dan persepsi pekerja yang mempersepsikan bahwa istirahat dimana saja adalah sama. Hal ini tergambar dalam pernyataan responden seperti berikut ini :

“Ruangannya sempit pak..sudah banyak orang.. soalnya kan ngumpulnya disitu semua pak”

“Lha wong disitu banyak orang kok pak, sudah penuh pak, malahan saya nggak bisa istirahat. Jadi disitu itu kalau jam istirahat langsung diserbu banyak orang....”

“Maaf pak, bukannya saya tidak mau

menggunakan, tapi itu kan ruangnya hanya 1 pak, disitu paling maksimal diisi 6 orang, lah kita kan yang kerja banyak ada laki-laki dan perempuan juga. Jadi disamping nggak muat, saya juga ewuh pak kalau cewek campur dengan cowok”

“Soalnya disitu sudah banyak orang pak, kurang bebas. Ruangan disitu campur antara laki-laki dan perempuan pak. Jadi ya nggak enak aja.”

“iya pak, saya jarang menggunakan ruangan itu (recovery room). Lha memang kenapa to pak? Apakah istirahat harus di disitu, apa tidak boleh diruangan biasa? Soalnya saya sudah biasa istirahat ditempat kerja saya yang penting sepi, bisa tidur. Dimanapun istirahat kan ya sama saja to pak”

“Maaf pak, kalau boleh tanya apakah ada bedanya istirahat ditempat biasa dengan di ruang recovery room? Soalnya saya seringnya istirahat diruang linen..he..he..”

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelelahan kerja sebelum memanfaatkan *recovery room* sebagian besar mengalami lelah sedang yaitu 22 orang (44%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di PT. Arwana megah keramik dimana mayoritas karyawan yang bekerja mengalami tingkat kelelahan kerja sedang yaitu sebesar 53,3%.¹⁶ Kelelahan kerja diartikan sebagai proses menurunnya efisiensi, performa kerja dan berkurangnya kekuatan atau ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan kegiatan

yang harus dilakukan.¹⁷ Kelelahan kerja menggambarkan seluruh respon tubuh terhadap aktivitas yang dilakukan dan paparan yang diterima selama bekerja. Ketika tubuh melakukan aktivitas bekerja dalam waktu yang cukup lama, tubuh akan rentan mengalami kelelahan. Tubuh yang mengalami kelelahan akan muncul gejala seperti sering menguap, haus, rasa mengantuk, dan susah berkonsentrasi.¹⁶

Penyebab kelelahan kerja di bagian laundry RSUP Dr. Kariadi Semarang kemungkinan besar berasal dari lingkungan pekerjaan yang panas. Hal ini diperkuat dengan data obyektif suhu rata-rata di hampir seluruh bagian laundry RSUP Dr. Kariadi adalah $>30^{\circ}\text{C}$. Kelelahan kerja dapat disebabkan oleh faktor fisik salah satunya adalah kondisi lingkungan di tempat kerja.¹⁸ Tarwaka dalam bukunya menyatakan bahwa kondisi lingkungan sangat berpengaruh terhadap tingkat kenyamanan. Faktor tersebut antara lain intensitas penerangan, kebisingan, dan *mikroklimat*. Kondisi lingkungan yang kurang memadai dapat memberikan beban tambahan yang dapat menimbulkan kelelahan dini.¹²

Suhu lingkungan kerja yang melebihi NAB sangat berbahaya bagi pekerja karena dapat mengakibatkan *heat stress* yang diakibatkan berkurangnya mineral dan cairan tubuh pekerja.^{14,19} Tekanan panas yang tinggi secara teori menjadi beban tambahan bagi pekerja. Tekanan panas yang berpadu dengan beban fisik, maka akan menambah beban yang diterima tenaga kerja sehingga dapat menimbulkan kelelahan pada tenaga kerja.²⁰ Hal ini diperkuat dengan pendapat Suma'mur dimana pengaruh tekanan panas dapat menyebabkan suhu kulit naik, keluar keringat, tubuh kehilangan garam, cairan dan menyebabkan kelelahan.²¹

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat kelelahan kerja responden setelah memanfaatkan *recovery room* sebagian besar lelah ringan yaitu 24 orang (48%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnomo, dimana kelelahan menurun 77,5% dengan

pengaturan waktu istirahat dan pemberian menu tambahan. Penelitian lain menunjukkan pemberian buah pisang, istirahat pendek dan peregangan dapat menurunkan kelelahan pekerja pemanen pengguna alat egrek sebesar 23,75%.²² I Ketut Sutapa juga menyebutkan bahwa dengan penerapan istirahat pendek, menurunkan beban kerja petugas parkir sebesar 18,15 % dari katagori beban kerja sedang menjadi ringan, dan menurunkan keluhan muskulokeletal sebesar 32,75%.²³

Pemberian kesempatan untuk memanfaatkan *recovery room* yang ada dibagian laundry RSUP Dr. Kariadi Semarang sangat bermanfaat bagi pekerja. Pekerja dapat melakukan aklimatisasi di ruang yang suhunya dingin setelah bekerja di area yang suhunya panas. Pekerja juga dapat minum ataupun memenuhi nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga energi dan efisiensi otot meningkat setelah makan. Sumber energi setelah makan dapat meningkatkan cadangan glikogen dalam tubuh dan menurunkan kelelahan otot. Manfaat lain dari memanfaatkan *recovery room* adalah pekerja dapat melakukan relaksasi baik dengan peregangan otot atau hanya sekedar melepas lelah dengan duduk atau tiduran. Sehingga hal ini efektif untuk menurunkan kelelahan akibat kerja. Istirahat yang optimal ditempat yang nyaman akan membantu pekerja mereduksi kelelahan akibat paparan lingkungan kerja yang tidak memadai. Istirahat yang berkualitas juga dapat memberikan dampak pemulihan yang cepat sehingga terhindar dari kelelahan akibat beban kerja yang berat, maupun kondisi lingkungan pekerja yang tidak mendukung (panas).²⁴

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kelelahan kerja antara sebelum dan sesudah memanfaatkan *recovery room* di bagian laundry RSUP Dr. Kariadi Semarang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Made Ary Pradnyawati, dkk yang menyebutkan bahwa intervensi sikap kerja dapat menurunkan kelelahan kerja dan keluhan muskuloskeletal pada karyawan PT.

Sucofindo Cabang Denpasar dimana ada penurunan nilai mean dari 54,63 (sebelum intervensi) menjadi 50,13 (setelah intervensi).²⁵ Dalam penelitian ini, intervensi sikap kerja dengan pemberian makanan ringan di sela-sela jam kerja dapat menurunkan kelelahan kerja karena pemberian makanan tambahan bagi tenaga kerja dalam bentuk makanan ringan akan membantu pekerja dalam mempertahankan stamina dan kemampuan kalori sampai waktu makan berikutnya.

Istirahat memberikan dampak yang besar terhadap penurunan tingkat kelelahan kerja.²⁶ Istirahat merupakan keadaan aktivasi rendah dan pemulihan bertahap. Istirahat membutuhkan aktivitas fisik, intelektual, atau kebutuhan emosional yang relatif rendah. Istirahat di tempat kerja pada dasarnya adalah pengalaman pemulihan yang dapat mempengaruhi perilaku kerja. Meluangkan waktu untuk istirahat di tempat istirahat yang nyaman (*recovery room*) membantu mengubah stress menjadi *self-efficacy* dan cenderung meningkatkan emosi positif, mencegah hilangnya sumber daya yang ada yang tidak perlu tetapi juga mempengaruhi pemulihan sumber daya dan meningkatkan kemampuan karyawan untuk melawan stress yang diakibatkan oleh pekerjaan atau lingkungan yang panas. Memanfaatkan *recovery room* dengan optimal juga akan mempercepat pemulihan kerja sehingga pekerja lebih siap untuk menghadapi pekerjaan berikutnya.²⁴

Hasil penelitian menunjukkan belum semua pekerja dapat memanfaatkan *recovery room* karena keterbatasan tempat, kurangnya privasi serta persepsi pekerja yang mempersepsikan bahwa istirahat di manapun adalah sama. Rendahnya pemanfaatan *recovery room* di bagian laundry adalah hal yang logis terjadi. Ada kemauan pekerja untuk mengkses *recovery room* tetapi terhambat karena terbatasnya sarana. Sarana yang terbatas menyebabkan kurangnya privasi dalam pemanfaatannya sehingga pekerja enggan untuk menggunakan *recovery room* yang ada. Perubahan perilaku seseorang menjadi patuh

dapat dipengaruhi oleh kelengkapan dari sarana prasarana yang mendukung terjadinya perilaku tersebut. Ketersediaan fasilitas merupakan faktor yang penting dalam perilaku seseorang. Tersedianya fasilitas yang memadai akan menyebabkan seseorang terdorong untuk menggunakannya, sehingga perilaku tersebut akan muncul dan mulai menjadi kebiasaan dan terjadilah kepatuhan.²⁷ *Recovery Room* merupakan salah satu sarana untuk menunjang produktivitas kerja. *Recovery room* seharusnya dapat dipenuhi agar semua pekerja dapat memanfaatkan dengan optimal sehingga mereduksi kelelahan yang dirasakan. Penyediaan sarana *Recovery Room* merupakan bentuk manajemen risiko kelelahan kerja di rumah sakit. Manajemen risiko yang baik akan dapat menghindarkan pekerja dari risiko kecelakaan akibat kerja karena faktor kelelahan.

Keselamatan dan kesehatan kerja adalah suatu pemikiran dan upaya untuk menjamin keutuhan dan kesempurnaan baik jasmani maupun rohani. Pekerjaan dikatakan aman jika apapun yang dilakukan oleh pekerja tersebut, resiko yang mungkin muncul dapat dihindari. Pekerjaan dikatakan nyaman jika para pekerja yang bersangkutan dapat melakukan pekerjaan dengan merasa nyaman serta betah sehingga tidak mudah kelelahan.²⁸ Kendala lain pemanfaatan *recovery room* adalah persepsi pekerja yang mempersepsikan bahwa istirahat dimanapun adalah sama saja. Istirahat yang optimal jika didukung dengan tempat istirahat yang nyaman sehingga kualitas istirahat dapat tercapai. Manfaat istirahat yang berkualitas akan menjamin seseorang terhindar dari risiko penyakit akibat kerja maupun kecelakaan akibat kerja. Tempat istirahat yang nyaman akan mempercepat proses pemulihan sehingga pekerja lebih siap untuk menghadapi tantangan tugas berikutnya yang sudah menjadi tanggung jawabnya.²⁴ Maka edukasi secara komprehensif kepada pekerja tentang manfaat dan kegunaan istirahat yang nyaman yaitu di *recovery room* perlu dilakukan secara berkelanjutan

dengan menunjukkan data – data efektifitas *recovery room* dalam menurunkan kelelahan kerja.

Kesimpulan

Recovery room efektif menurunkan tingkat kelelahan pada pekerja di bagian laundry RSUP Dr. Kariadi Semarang. Tingkat kelelahan pekerja yang sebelumnya mayoritas berada pada level sedang menjadi turun pada level ringan setelah memanfaatkan *recovery room*. Memberikan kesempatan pekerja untuk memanfaatkan *recovery room* terbukti meningkatkan kualitas istirahat pekerja sehingga mempercepat proses pemulihan. Penelitian ini juga memberikan gambaran rendahnya pemanfaatan *recovery room* di bagian laundry RSUP Dr. Kariadi Semarang, maka manajemen Rumah Sakit perlu melakukan upaya agar seluruh pekerja dapat memanfaatkan *Recovery Room* secara optimal dengan cara mengatasi kendala-kendala yang dihadapi dalam pemanfaatannya. Penelitian yang dapat dikembangkan dari penelitian ini adalah pengaruh atau korelasi pemanfaatan *recovery room* terhadap produktifitas kerja.

Daftar Pustaka

- Muizzudin A. Hubungan Kelelahan Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Tenun Di Pt. Alkatex Tegal. Unnes J Public Heal. 2013;2(4):1–8.
- Nurjannah, Hardjanto, Suwadji. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Cutting PT. Dan Liris Banaran Kabupaten Sukoharjo. Kesehat Masy [Internet]. 2014;1–14. Available from: http://eprints.ums.ac.id/30981/13/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- DeLaune SC (Sue C, Ladner PK (Patricia K, McTier L, Tollefson J, Lawrence J. Australian and New Zealand fundamentals of nursing [Internet]. 2016. 1129 p. Available from: <https://cengage.com.au/product/division/university/title/fundamentals-of-nursing-australia-nz-edition/isbn/9780170400220>
- Verawati L. Hubungan Tingkat Kelelahan Subjektif Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Bagian Pengemasan Di Cv Sumber Barokah. Indones J Occup Saf Heal. 2017;5(1):51.
- Angouw TA, Josephus J, Engkeng S. Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Perawat Shift Kerja Pagi, Shift Kerja Sore Dan Shift Kerja Malam di Ruangan Rawat Inap RSU GMIM Bethesda Tomohon. PHARMACONJurnal Ilm Farm – UNSRAT. 2016;5(2):158–65.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 36. Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan. Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009. 2009;31–47.
- Aisyah S, Fachrin SA, Haeruddin H, Rahman I. Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Petugas Kebersihan Di Rumah Sakit Dr. Tadjuddin Chalid Kota Makassar. Wind Heal J Kesehat. 2019;2(3):256–65.
- Hamel MRS. Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Perawat Di Unit Gawat Darurat Dan Poliklinik Rumah Sakit Umum GMIM Pancaran Kasih Manado. e-journal Keperawatan (eKp). 2018;6(2).
- Fajrin N. Faktor yang berhubungan dengan keluhan kesehatan akibat tekanan panas pada pekerja instalasi laundry rumah sakit di kota makassar. Fak Kesehat Masy Univ Hasanuddin. 2014;1–11.
- Jalu Risang Narpati, Ekawati IW. Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi Olahraga, Lama Tidur, Waktu Istirahat Dan Waktu Kerja Dengan Kelelahan Kerja (Studi Kasus Pada Pekerja Laundry Bagian Produksi Di Cv.X Tembalang, Semarang). J Kesehat Masy. 2019;7(1):337–44.
- Wahyuni I, Kurniawan B, Kristiyanto F. Hubungan Intensitas Kebisingan Dengan Gangguan Psikologis Pekerja Departemen Laundry Bagian Washing Pt. X Semarang. J Kesehat Masy. 2014;2(1):75–9.
- Tarwaka, Bakri SHA. Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas [Internet]. 2016. 383 p. Available from: <http://shadibakri.uniba.ac.id/wp-content/uploads/2016/03/Buku-Ergonomi.pdf>
- Manpower M of. Tripartite Advisory on Provision of Rest Area for Outsourced Workers. 2019;
- Lestantyo D, S. Analisis Berat Jenis Dan Osmolalitas Urin Selama Suplementasi Larutan Elektrolit Pada Pekerja Dengan Pajanan Panas. J Kesehat. 2018;11(2):99–106.
- Prof. Dr. A. Muri Yusuf MP. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan. Pertama. Jakarta: Kencana; 2014. 480 p.
- Gaol MJL, Camelia A, Rahmiwati A. Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. J Ilmu Kesehat Masy. 2018;9(1):53–63.
- Christi WA, Suwondo A, Setyaningsih Y. Reduction of Fatigue Levels of Workers in the Construction Worker by Consuming Banana

- Chips with the Vacuum Frying Method. E3S Web Conf. 2019;125(2019):0–5.
18. Rahmi Susanti, Irma Yanti WES. Kruskal Wallis Test Pada Pengukuran Perbedaan Kelelahan Kerja Pada 3 Kelompok Tenaga Kerja Di Institusi Kependidikan. *J Ilmu Kesehat.* 2018;7(1):231–5.
 19. Ariyanti SM, Setyaningsih Y, Prasetio DB. Tekanan Panas, Konsumsi Cairan, dan Penggunaan Pakaian Kerja dengan Tingkat Dehidrasi. *HIGEIA (Journal Public Heal Res Dev.* 2018;2(4):634–44.
 20. Harahap P sahara. Hubungan antara suhu lingkungan kerja panas dan beban kerja terhadap kelelahan pada tenaga kerja di bagian produksi PT. Remco (SBG) Kota Jambi Tahun 2016. *Ris Inf Kesehat.* 2016;6(1):35–40.
 21. Suma“mur P.K. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes).* Jakarta: CV Sagung Seto; 2014.
 22. Yuhana Damantalm, Ketut Tirtayasa, I Putu Gede Adiatmika, Ida Bagus LS. Pemberian Buah Pisang, Istirahat Pendek Dan Peregangan Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal, Kelelahan Dan Meningkatkan Produktivitas Pemanen Pengguna Alat Egrek Perkebunan Kelapa Sawit PT. SSD Kalimantan Timur. *J Ergon Indones.* 2018;4(1):47–56.
 23. Sutapa IK, Sudiarsa IM, Susila IND. Penerapan Istirahat Pendek Menurunkan Beban Kerja Dan Keluhan Muskuloskeletal Petugas Parkir Di Hardy ' S Sesetan Denpasar. *J Log.* 2017;17(1):26–30.
 24. Sun Y, Hu X, Ding Y. Learning or relaxing: How do challenge stressors stimulate employee creativity? *Sustain.* 2019;11(6).
 25. Pradnyawati MA, Tunas IK, Natalia Yudha NLGA. Intervensi Sikap Kerja Dapat Menurunkan Kelelahan Kerja Dan Keluhan Muskuloskeletal Pada Karyawan Pt. Sucofindo Cabang Denpasar. *J Kesehat Terpadu.* 2017;1(1):30–7.
 26. Estu Triana, Ekawati IW. Hubungan Status Gizi, Lama Tidur, Masa Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Mekanik Di Pt X Plant Jakarta. *J Kesehat Masy.* 2017;5(5):146–55.
 27. Soekidjo N. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi.* Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
 28. Hermawati R, Mariza M. Pengaruh Keselamatan Kerja Dan Pelatihan Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Aerofood Catering Service Divisi Laundry Tangerang. *J SeMaRaK.* 2019;2(3):1–20.