

**PUBLICATION MANUSCRIPT**

**NASKAH PUBLIKASI**

**THE CORRELATION OF WORKLOAD ON TEACHING FATIGUE TO  
ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS AT ELEMENTARY SCHOOL 009  
MARGASARI SUBDISTRICT IN WEST BALIKPAPAN**

**HUBUNGAN BEBAN KERJA TERHADAP KELELAHAN MENGAJAR  
PADA GURU SEKOLAH DASAR NEGRI 009 KELURAHAN MARGASARI  
BALIKPAPAN BARAT**

**Khairunnisa<sup>1</sup>, ErniWingkiSusanti<sup>2</sup>, Sri Sunarti<sup>3</sup>**



**DIAJUKAN OLEH**

**KHAIRUNNISA**

**1011308240050**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT**

**STIKES MUHAMMADIYAH SAMARINDA**

**2017**

## Persetujuan Publikasi

Kami dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian dengan judul :

**Hubungan beban kerja dengan kelelahan mengajar pada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Kelurahan Margasari Balikpapan Barat**

Bersamaan dengan surat persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi

**Pembimbing I**



**Erni Wingki Susanti.SKM., M.Kes**  
NIDN. 1119068702

**Pembimbing II**



**Sri Sunarti.,S.KM..MPH**  
NIDN. 1126074801

**Mengetahui,  
Koordinator Mata Ajar Skripsi**



**Lisa Wahidatul Oktaviani, S.KM, M.PH**  
NIDN. 1108108701

**Peneliti**



**Khairunnisa**  
NIM.1011308240050

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN BEBAN KERJA TERHADAP KELELAHAN MENGAJAR PADA GURU  
SEKOLAH DASAR NEGRI 009KELURAHAN MARGASARI BALIKPAPAN BARAT TAHUN  
2016**

**NASKAH PUBLIKASI**

**DISUSUN OLEH :**

**KHAIRUNNISA**

**DiseminarkandanDiujiikan**

**PadaTanggal, 03 Februari 2017**

**Penguji I**



**Ainur Rachman.,S.KM., M.Kes**  
NIDN. 1115017703

**Penguji II**



**Erni Wingki Susanti.,S.KM.,M.Kes**  
NIDN: 1119068702

**Penguji III**



**Sri Sunarti.,S.KM., MPH**  
NIDN.1126074801

**Mengetahui,  
Ketua**

**Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat**



**Sri Sunarti, S.KM.,MPH**  
NIDN. 1115037801

## HUBUNGAN BEBAN KERJA TERHADAP KELELAHAN MENGAJAR PADA GURU SEKOLAH DASAR NEGRI 009 KELURAHAN MARGASARI BALIKPAPAN BARAT

Khairunnisa<sup>1</sup>, Erni Wingki Susanti<sup>2</sup>, Sri Sunarti<sup>3</sup>

### INTISARI

**Latarbelakang:** Kelelahan bagi setiap orang memiliki arti tersendiri dan bersifat subyektif. Kelelahan merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh menghindari kerusakan lebih lanjut, sehingga dengan demikian terjadilah pemulihan (Suma`mur, 1996). Dari hasil studi pendahuluan melalui wawancara dan survey oleh peneliti pada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat mengalami kelelahan mengajar pada 2 guru. Hal ini disebabkan karena adanya beban kerja pada saat mengajar di kelas.

**Tujuan:** Penelitian ini adalah menganalisa hubungan beban kerja terhadap kelelahan mengajar pada guru sekolah dasar negeri 009 kelurahan margasari Balikpapan barat

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode studi korelasi pendekatan *cross sectional*, menggunakan 40 responden. Pemilihan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Pada penelitian ini menggunakan uji statistic *rank sperman*.

**Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil analisa univariat untuk beban kerja sebagian besar Guru mengalami beban kerja berat dengan frekuensi 57,5%. Dan untuk kelelahan mengajar pada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat frekuensi sangat ringan 60,0%. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *P value* adalah 0,070 (lebih besar dari nilai alfa 0,05) dan keputusan penelitian hipotesa nol ( $H_0$ ) ditolak.

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan bermakna beban kerja terhadap kelelahan mengajar pada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Kelurahan margasari Balikpapan Barat.

**Kata kunci:** Beban Kerja, Kelelahan Mengajar

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Muhammadiyah Samarinda

<sup>2</sup>Dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Muhammadiyah Samarinda

<sup>3</sup>Dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Muhammadiyah Samarinda

**THE CORRELATION OF WORKLOAD ON TEACHING FATIGUE TO ELEMENTARY  
SCHOOL TEACHERS AT ELEMENTARY SCHOOL NEGERI 009 MARGASARI  
SUBDISTRICT IN WEST BALIKPAPAN**

**Khairunnisa<sup>1</sup>, Erni Wingki Susanti<sup>2</sup>, Sri Sunarti<sup>3</sup>**

**ABSTRACT**

**Background:** Fatigue for everyone has its own meaning and is subjective. Fatigue is the body's protective mechanism for the body to avoid further damages, thereby it is restoring (Suma'm, 1996). From the preliminary study results through interviews and surveys by researcher to teachers at Elementary School 009 West Balikpapan, there are 2 teachers who are experiencing teaching fatigue. This is due to the workload at the time of teaching in the classroom.

**Objective:** This research was to analyze the relationship of workload on teaching fatigue to elementary school teachers at Elementary School 009 Margasari subdistrict in West Balikpapan.

**Method:** This research was a quantitative research with correlation study method of cross sectional approach, used 40 respondents. Sample selection used simple random sampling method. In this research used spearman rank statistic test.

**Results:** Based on the univariate analysis for the workload, most of the teachers have heavy workload with frequency 57,5%. And for the exhaustion of teaching on teachers at Elementary School 009 West Balikpapan, the frequency was very light 60.0%. Based on the results of this study showed that the value of P value was 0.070 (greater than alpha value 0.05) and the research decision of the null hypothesis (Ho) was rejected.

**Conclusion:** There is no significant correlation between workload on teaching fatigue to the elementary school teachers at Elementary School 009 Margasari subdistrict in West Balikpapan.

**Keywords:** Workload, Teaching Fatigue

<sup>1</sup>Student of Public Health Undergraduate Study Program at STIKES Muhammadiyah Samarinda

<sup>2</sup>Lecturer of Public Health Undergraduate Study Program at STIKES Muhammadiyah Samarinda

<sup>3</sup>Lecturer of Public Health Undergraduate Study Program at STIKES Muhammadiyah Samarinda

---

# THE CORRELATION OF WORKLOAD ON TEACHING FATIGUE TO ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS AT ELEMENTARY SCHOOL 009 MARGASARI SUBDISTRICT IN WEST BALIKPAPAN

Khairunnisa<sup>1</sup>, Erni Wingki Susanti<sup>2</sup>, Sri Sunarti<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Fatigue for everyone has its own meaning and is subjective. Fatigue is the body's protective mechanism for the body to avoid further damages, thereby it is restoring. From the preliminary study results through interviews and surveys by researcher to teachers at elementary school 009 West Balikpapan, there are 2 teachers who are experiencing teaching fatigue. This is due to the workload at the time of teaching in the classroom.

**Objective:** This research was to analyze the relationship of workload on teaching fatigue to elementary school teachers at elementary school 009 Margasari subdistrict in West Balikpapan.

**Method:** This research was a quantitative research with correlation study method of cross sectional approach, used 40 respondents. Sample selection used simple random sampling method. In this research used spearman rank statistic test.

**Results:** Based on the univariate analysis for the workload, most of the teachers have heavy workload with frequency 57,5%. And for the exhaustion of teaching on teachers at SDN 009 West Balikpapan, the frequency was very light 60.0%. Based on the results of this study showed that the value of P value was 0.070 (greater than alpha value 0.05) and the research decision of the null hypothesis (Ho) was rejected.

**Conclusion:** There is no significant correlation between workload on teaching fatigue to the elementary school teachers at elementary school 009 Margasari subdistrict in West Balikpapan.

**Keywords:** Workload, Teaching Fatigue

<sup>1</sup>Undergraduate Student of Public Health Collage of at STIKES Muhammadiyah Samarinda

<sup>2</sup>Lecturer, Collage of Health Science Muhammadiyah Samarinda

<sup>3</sup>Lecturer, Collage of science STIKES Muhammadiyah Samarinda

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan kerja merupakan salah satu bidang kesehatan masyarakat yang memfokuskan perhatian pada masyarakat pekerja baik yang berada di sektor formal maupun yang berada di sektor informal (Depkes RI, 2003). Kesehatan kerja bertujuan agar pekerja memperoleh derajat kesehatan setinggi-tingginya baik fisik, mental, maupun sosial. Tujuan tersebut dapat dicapai dengan usaha-usaha preventif, kuratif, dan rehabilitatif terhadap penyakit- penyakit atau gangguan kesehatan yang diakibatkan

oleh faktor pekerjaan, lingkungan kerja serta penyakit umum. Kesehatan kerja dapat dicapai secara optimal jika tiga komponen kerja berupa kapasitas kerja, beban kerja, dan lingkungan kerja dapat berinteraksi secara baik dan serasi (Suma`mur,2009).

Menurut peraturan Menteri Negara Pemberdayaan Aparatur (Menneg PAN), seorang Guru PNS maksimal mengajar 24 jam seminggu. Aturan ini berlaku untuk semua guru, tidak terkecuali Guru Sekolah Dasar. Namun pada praktiknya guru- guru sekolah dasar mengajar 28 jam pelajaran

seminggu dan bisa kelebihan mengajar 28 jam pelajaran seminggu menjadi 56 jam pelajaran seminggu karena seorang guru harus mengajar 2 kelas sekaligus karena sekolahnya kekurangan guru (Adiartanto,2003). Akibatnya seorang guru dapat mengalami kelelahan fisik (seperti sakit kepala, tegang pada otot, leher, dll) serta kelelahan emosional (seperti rasa bosan, tidak peduli dengan siswa dan mudah marah), yang akan membawa efek psikologis yang buruk terhadap rendahnya aspek moral seperti membolos, telat kerja, mudah tersinggung dan keinginan untuk pindah. Sikap diri dan sikap negatif muncul akibatnya perhatian dan perasaan terhadap orang lain menjadi tumpul (Firdaus,2006).

Guru Sekolah Dasar sebagai guru kelas mengeluh karena harus siap mengajar semua bidang studi di SD, disamping juga harus membuat persiapan mengajar tertulis untuk semua bidang studi tersebut. Tugas guru yang lain adalah memberi bimbingan konseling kepada siswa antara lain memelihara disiplin, menilai kemajuan siswa, membuat laporan kepada orang tua murid, tanggung jawab kurikuler, tanggung jawab profesional, penilaian terhadap diri sendiri dan hubungan terhadap personil sekolah lainnya.

Dalam penelitian Kusyanto (2008) menyatakan bahwa 23,6% atau 13 orang dari *sample* yang dipilih mengalami beban kerja mengajar yang berat dan 67,4% atau 32 orang lainnya mengalami beban kerja mengajar ringan. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Partajaya (2006) menyatakan bahwa Guru sekolah Dasar mengalami kelelahan dalam mengajar. Hasil dari penelitian yang dilakukan Tjok Rai Partaya (2006) yaitu 35% kelelahan Guru Sekolah Dasar tergolong sangat berat, 25 % ter tergolong sedang, 7% tergolong ringan dan 3% tergolong sangat ringan.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan studi pendahuluan. Dimana pada sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat memiliki jam mengajajar

lebih dari 24 jam seminggu, tidak sesuai dengan ketentuan Menteri Negara Pemberdayaan Aparatur (Menneg PAN). Pada Sekolah Dasar Negeri 009 guru sekolah mengajar sebanyak 32 jam dalam seminggu. Pada Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat juga mengalami penggabungan tiga sekolah. sehingga tuntutan mengajar Guru Sekolah Dasar 009 mengalami penambahan tugas dan jam mengajar. Sekolah Dasar Negeri 009 memiliki 32 kelas yang terdiri dari kelas 1 sebanyak 6 kelas, kelas 2 sebanyak 6 kelas, kelas 3 sebanyak 5 kelas, kelas 4 sebanyak 5 kelas, kelas 5 sebanyak 5 kelas, dan kelas 6 sebanyak 5 kelas. Sedangkan Jumlah murid di Sekolah Dasar Negeri 009 sebanyak 1148 siswa dari banyaknya jumlah kelas dan jumlah murid yang ada maka Guru Sekolah Dasar 009 mengaku mengalami kelelahan dalam mengajar.

kompetisi dari suatu sumber daya mental yang terbatas. Salah satu penyebab menurunnya performa dari beban kerja adalah keharusan untuk mengambil dua atau lebih tugas yang harus di kerjakan secara bersamaan. Semakin banyaknya permintaan untuk melaksanakan tugas-tugas tersebut maka semakin berkurangnya performa dalam bekerja.

Sedangkan Tarwaka (2010), bahwa beban kerja merupakan sesuatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas – tugas, lingkungan kerja dimana digunakan sebagai tempat kerja, ketrampilan, perilaku dan persepsi dari pekerja. Beban kerja juga didefinisikan secara opsional pada berbagai faktor seperti tuntutan tugas atau upaya – upaya yang dilakukan untuk melakukan pekerjaan. Oleh karena itu, tidak hanya mempertimbangkan beban kerja dari satu aspek saja, selama faktor – faktor yang lain mempunyai interelasi pada cara- cara yang kompleks.

Munandar (2001) menambahkan bahwa beban kerja lebih dan beban kerja sedikit timbul sebagai akibat dari tugas-tugas yang terlalu banyak atau sedikit diberikan

kepada tenaga kerja untuk diselesaikan dalam waktu tertentu.

Kelelahan bagi setiap orang memiliki arti tersendiri dan bersifat subyektif. Lelah adalah aneka keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja. Kelelahan merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh menghindari kerusakan lebih lanjut, sehingga dengan demikian terjadilah pemulihan (Suma'mur, 2009).

Kelelahan kerja ditandai oleh adanya perasaan lelah, output menurun, dan kondisi fisiologis yang dihasilkan dari aktivitas terus-menerus. Kelelahan akibat kerja sering kali diartikan sebagai menurunnya efisiensi, performans kerja dan berkurangnya kekuatan / ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan yang harus dilakukan (Wignjosebroto, 2000). Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan beban kerja terhadap kelelahan mengajar pada Guru Sekolah Dasar 009 Balikpapan barat.

## TUJUAN PENELITIAN

### 1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja mengajar pada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui beban kerja pada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat
- b. Mengetahui tingkat kelelahan kerja mengajar pada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat
- c. Menganalisis hubungan antara beban kerja dan kelelahan kerja mengajar pada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian Survei Analitik dengan rancangan *cross sectional* merupakan suatu variabel sebab akibat yang terjadi pada objek penelitian yang diukur atau dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan dan dilakukan pada situasi saat yang sama (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan beban kerja terhadap kelelahan mengajar pada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh jumlah guru yang ada di Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat yang berjumlah 44 guru.

Instrumen yang dilakukan penelitian ini adalah “

1. Menggunakan Kuesioner yang akan di uji validitas untuk mengetahui beban mengajar.
2. Menggunakan pengukuran denyut nadi untuk mengetahui kelelahan yang dialami Guru Sekolah Dasar 009 Balikpapan Barat dengan ketentuan

No	Hasil ukur	kategori
1	60-75	Sangat ringan
2	75-100	Ringan
3	100-125	Agak berat
4	125-150	Berat
5	150-175	Sangat berat
6	>175	Luar biasa berat

## HASIL PENELITIAN

Sekolah Dasar Negeri 009 terletak di Kelurahan Margasari Kecamatan Balikpapan Barat, Kalimantan Timur. Sekolah Dasar Negeri 009 didirikan pada



tahun 1953. Sekolah Dasar Negeri 009 memiliki jumlah siswa terbanyak di kota Balikpapan, sebanyak 1148 siswa.

Sarana dan prasarana merupakan factor pendukung efektifitas kegiatan pembelajaran di sekolah. Berdasarkan data yang diperoleh, SDN 009 memiliki sarana dan prasarana yang cukup baik, semua fasilitas ini tidak lain untuk menunjang optimalisasi kegiatan belajar mengajar di SDN 009 Balikpapan.

### 1. Analisis Univariat Dari Variabel Independen dan Variabel Dependen

**Tabel 4.3 Disistribusi beban kerja pada Guru Sekolah Dasar Negri 009 Balikpapan Barat**

N0	Beban kerja	Freque ncy	Percent
1	Beban mengajajar berat	23	57.5
2	Beban mengajajar ringan	17	42.5
Total		40	100.0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa dari 23 responden (57.5%) mengalami beban mengajar berat, dan 17 responden (42.5%) mengalami beban mengajar ringan.

**Tabel 4.4 Distribusi kelelahan mengajar pada Guru Sekolah Dasar Negri Balikpapan Barat**

No		Kelelahan mengajar		Total
		Sangat ringan	Ringan	
1	Beban kerja berat	11	12	23
2	Beban kerja ringan	13	4	17
Total		24	16	40

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel penyilangan diatas, dapat dilihat bahwa beban kerja berat dengan kategori kelelahan mengajar sangat ringan berjumlah 11 responden, dan 12 responden mengalami kategori kelelahan mengajar ringan. Sedangkan responden yang mengalami beban kerja ringan yang berkategori kelelahan sangat ringan berjumlah 13 responden, dan yang mengalami beban kerja ringan dengan kategori kelelahan mengajar ringan berjumlah 4 responden

**Tabel 4.6 distribusi crosstabulation hubungan beban kerja terhadap kelelahan mengajar Guru Sekolah Dasar Negri 009 Balikpapan Barat**

No	kelelaha n	frequen cy	Percent
1	Sangat ringan	24	60.0
2	Ringan	16	40.0
Total		40	100.0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa dari 40 responden sebanyak 24 responden (60.0%) mengalami kelelahan mengajar sangat ringan sedangkan 16 responden (40.0%) mengalami kelelahan mengajar ringan.

**Tabel 4.5 Hubungan beban kerja dengan kelelahan mengajar pada Guru Sekolah Dasar Negri 009 Balikpapan Barat Tahun 2016**

	koefisensi	Signifikasi
Nilai koefisie n	-289	.070
Total sampel	40	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil analisa hubungan menggunakan spearman rank diperoleh nilai coefficient yaitu 0,-289.

Sedangkan berdasarkan kriteria kedua variabel tidak signifikan karena angka signifikan sebesar  $0,070 > 0,05$ . Menurut hasil uji yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan beban kerja terhadap kelelahan mengajar pada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan sebanyak 40 responden, didapatkan bahwa guru yang mengalami kelelahan mengajar ringan sebanyak 16 responden dengan rata-rata denyut nadi 60-75 /menit, dalam penelitian ini guru mengalami beban kerja berat sebesar 23 responden, namun beban kerja berat yang dialami guru didalam kelas ternyata tidak mempengaruhi jumlah denyut nadi atau kelelahan mengajar pada guru, hal ini dikarenakan apabila jumlah denyut nadi dibawah 100nadi/menit, maka akan kembali normal jika responden beristirahat selama 5 menit.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nugroho (2009) bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja di Desa Curut Kecamatan penawangkabupaten Grobogan. Dengan analisa data menggunakan *Rank Spearman*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengumpulan denyut nadi dengan menggunakan jari dan pengukuran kelelahan dengan menggunakan reaction timer. Dengan rata-rata waktu reaksi 81/milidetik sehingga dikategorikan kelelahan sangan ringan berdasarkan uji *rank spearman* yang dilakukan, memperoleh hasil tidak ada hubungan antara beban kerja dengan tingkat kelelahan kerja.

Hal ini bertentangan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Oktaviana

(2006) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara beban kerja dan kelelahan mengajar pada guru, yang disebabkan oleh beberapa faktor penyebab kelelahan seperti adanya kecemasan dalam mengajar pada guru, guru merasa memiliki tanggung jawab yang besar karena selain mengajar guru juga harus mendidik karakter siswa menjadi lebih baik, dan terkadang memiliki konflik antar guru dengan siswa dikelas, hal ini yang menyebabkan terjadinya kelelahan pada guru Sekolah Dasar Negeri di kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan Tahun 2006.

Pada penelitian ini dilakukan tabel penyilangan (*crosstabs*) untuk mengetahui hubungan antara beban kerja terhadap kelelahan mengajar dengan lebih jelas lagi. Hasil yang diperoleh dalam perhitungan tabel penyilangan ialah guru yang mengalami beban kerja berat namun mengalami kelelahan sangat ringan sebanyak 11 responden. Dan guru yang mengalami beban kerja kemudian mengalami kelelahan mengajar ringan berjumlah 12 responden. Sedangkan guru yang mengalami beban kerja ringan namun mengalami kelelahan mengajar sangat ringan sebanyak 13 responden. Sedangkan guru yang mengalami beban kerja berat dan mengalami kelelahan mengajar ringan sebanyak 4 responden. Pada penelitian ini strategi yang dapat dilakukan ialah dengan melakukan adanya pendidikan kesehatan agar para Guru dapat lebih memperhatikan kesehatannya dengan meminimalisir beban yang berat, dengan cara beristirahat di waktu istirahat, dan tidak mengerjakan tugasnya pada jam istirahat. Terutama kepada Guru yang memiliki jumlah jam kerja tambahan dapat mengerjakan tugasnya pada saat jam kerja saja dan tidak menggunakan jam istirahat untuk menyelesaikan tugasnya. Hasil dari penelitian ini ialah beban kerja berat namun guru mengalami kelelahan yang ringan, hal ini didapatkan beberapa faktor yang membuat guru merasa beban kerja yang berat tidak menjadikan mereka

mengalami kelelahan yang berat diakrenakan guru merasa nyaman atas profesinya sebagai pengajar, sehingga psikis yang ada pada guru tidak terganggu ,sehingga beban yang berat tidak memicu terjadinya kelelahan mengajar yang berat. Pada lingkungan tempat guru mengajar juga tidak terdapat banyak faktor kelelahan .karena pada lingkungan mereka mengajar sudah memiliki fasilitas yang baik. Sedangkan pada faktor biologis mereka tidak memiliki riwayat penyakit yang dapat mengganggu kinerja kerja para guru.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **a. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan beban kerja terhadap kelelahan mengajar pada Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat tahun 2016 diperoleh kesimpulan sebagai berikut

1. Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat kelurahan Margasari memiliki beban kerja berat sebesar 57.5% dan yang mengalami beban kerja ringan 42.5%
2. Guru Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat kelurahan Margasari mengalami kelelahan mengajar ringan sebesar 60% sedangkan yang mengalami kelelahan mengajar sangat ringan sebesar 40%
3. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja guru dikelas dengan kelelahan mengajar pada guru Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat.

### **b. Saran**

1. Bagi guru Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat  
Diharapkan guru Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat dapat tetap menjaga kesehatan diri yang sudah ada, dengan cara beristirahat

yang cukup pada jam istirahat dan menyelesaikan tugas pada saat jam kerja saja.

2. Bagi Sekolah Dasar Negeri 009 Balikpapan Barat

Diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan berupa pentingnya menjaga kesehatan kerja bagi pengajar , karena kesehatan pengajar sangat berperan penting bagi proses pembelajaran

3. Bagi Pihak STIKES Muhammadiyah Samarinda

a. Diharapkan agar dapat menambah referensi atau jurnal penelitian kesehatan baik nasional maupun internasional.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan metode penelitian yang lainnya dan juga dapat mengembangkan sampel penelitian yang lebih banyak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardiantarto. 2003. Hubungan beban kerja terhadap kelelahan terhadap pegawai PT. Buma Jawa Timur. Diakses pada tanggal 29 Mei 2015
- Depkes RI. 2013 . Riskesdas 2013 Jakarta : Depkes RI
- Firdaus.2006. Pengaruh beban kerja terhadap psikologi dan aspek moral terhadap pegawai Rumah Sakit Umum Kota Gorontalo. Diakses pada tanggal 12 maret 2015
- Koesyanto, Herry 2008. Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan mengajar pada Guru Sekolah Dasar Sekecamatan Semarang Barat. Diakses pada tanggal 29 April 2015
- Munandar 2001. Hubungan beban kerja dengan stress kerja perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Semarang

- Notoadmojo, Soekidjo.2012. Prinsip-prinsip dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho Adi 2009. Hubungan beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Di Desa Curut Kecamatan Penawangan Kabupaten Grobogan.
- Oktaviana Anita 2006. Hubungan beban kerja terhadap kelelahan kerja Guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan
- Partajaya, Tjok Rai. 2006. Pengaruh beban kerja mengajar pada Guru Sekolah Dasar 005 Riau. Diakses pada tanggal 12 juni 2015
- Peraturan Menteri Negara Pemberdayaan Aparatur. Diakses 2015
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Jakarta : Penerbit Alfabeta
- Suma'mur, P.K. 2009. Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (*Hiperkes*). Jakarta : Sagung Seto
- Tarwaka.2010 Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja. (Solo : Harapan Press Solo)
- Wignjosoebroto,2000. Ergonomi, Studi Gerak dan Waktu Teknik Analisis untuk peningkatan Produktivitas Kerja. Edisi 1 cetakan kedua, penerbit Andi Jogjakarta