

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN LITERASI KESEHATAN DENGAN KESEHATAN MENTAL DAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PEREMPUAN DI INDUSTRI TEKSTIL INFORMAL

Luthfi Nur Fa Izzah; Yuli Kusumawati

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Sukoharjo adalah kabupaten di Provinsi Jawa Tengah, yang merupakan kawasan industri dibidang tekstil. Salah satu industri tekstil informal terbesar di Kabupaten Sukoharjo berada di Desa Krajan, yang menghasilkan kain pantai dan pakaian siap jual. Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesejahteraan yang menyeluruh. gangguan kesehatan mental pada perempuan dapat terjadi pada semua umur, dengan beberapa gejala yaitu abnormal pada pikiran, emosi, perilaku dan hubungan dengan orang lain. Sementara itu faktor risiko bahaya kelelahan kerja pada pekerja perempuan di industri tekstil informal berasal dari jenis pekerjaan yang dilakukan oleh para pekerja, yaitu mengukur kain, packing, dll. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan literasi kesehatan dengan kesehatan mental dan kelelahan kerja pada pekerja perempuan di industri tekstil informal. Merupakan penelitian observasional kuantitatif, dengan populasi sebanyak 99 pekerja perempuan di wilayah kerja desa Krajan. Sampel penelitian yang digunakan yaitu seluruh anggota populasi (total sampling) sebanyak 99 orang. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis Univariat dan Bivariat. Hasil Penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan literasi kesehatan dengan kelelahan kerja pada pekerja perempuan di industri tekstil informal dengan nilai *p-value* (0,494) dan (0,757). Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental dengan nilai *p-value* (0,000) dan terdapat hubungan signifikan antara literasi kesehatan dengan kesehatan mental dengan *p-value* (0,000).

Kata kunci: Aktifitas Fisik, Literasi Kesehatan, Kesehatan Mental, Kelelahan Kerja, Pekerja Perempuan

Abstract

Sukoharjo is a district in Central Java Province, which is an industrial area in the textile sector. One of the largest informal textile industries in Sukoharjo Regency is in Krajan Village, which produces beach cloth and ready-to-sell clothing. Mental health is an important aspect in realizing comprehensive well-being. Mental health disorders in women can occur at any age, with several symptoms, namely abnormal thoughts, emotions, behavior and relationships with other people. Meanwhile, the risk factor for the danger of work fatigue among female workers in the informal textile industry comes from the type of work carried out by the workers, namely measuring fabric, packing, etc. This study aims to analyze the relationship

between physical activity and health literacy with mental health and work fatigue in female workers in the informal textile industry. This is a quantitative observational researchs, with a population of 99 female workers in the Krajan village work area. The research sample used was all members of the population (total sampling) of 99 people. The data analysis methods used are Univariate and Bivariate analysis. The results of this research show that there is no significant relationship between the level of physical activity and health literacy and work fatigue in female workers in the informal textile industry with a p-value of 0.494 and 0.757. There is a significant relationship between physical activity and mental health with a p-value 0.000 and there is a significant relationship between health literacy and mental health with a p-value of 0.000

Keywords: Physical Activity, Health Literacy, Mental Health, Work Fatigue, Female Workers

1. PENDAHULUAN

Dalam pembangunan nasional pekerja berperan sangat penting dalam penggunaan teknologi diberbagai sektor usaha. Hal tersebut menyebabkan semakin tingginya risiko terhadap keselamatan dan kesehatannya. Oleh karena itu, maka perlu dilakukan program perlindungan terhadap risiko bahaya kecelakaan dan penyakit akibat kerja bagi pekerja. Salah satu implementasi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di tempat kerja didasarkan Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja, K3 di perusahaan pada dasarnya merupakan tanggung jawab dan kepentingan bersama berbagai pihak terkait, yaitu pengusaha, tenaga kerja, dan pemerintah. Melindungi tenaga kerja di tempat kerja agar selalu terjamin keselamatan dan kesehatannya merupakan tujuan dibentuknya Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1970, yaitu untuk meningkatkan produksi dan produktivitas nasional, melindungi setiap orang yang berada di tempat kerja, dan melindungi bahan serta peralatan produksi agar dapat digunakan secara aman dan efisien (UU RI Nomor 1, 1970).

Perempuan yang bekerja pada lingkungan kerja yang terpapar faktor risiko bahaya dapat mempengaruhi kesehatannya selama bekerja. Risiko bahaya kesehatan di tempat kerja berasal dari lingkungan kerja antara lain faktor kimia, faktor fisika, faktor biologi, faktor ergonomis, faktor psikologis dan kelelahan kerja (Sumarna, 2018).

Selain faktor bahaya tersebut kesehatan mental juga mejadi faktor yang tidak kalah penting, kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesejahteraan yang menyeluruh. Gangguan kesehatan mental pada perempuan dapat

terjadi pada semua umur serta menunjukkan berbagai masalah dengan berbagai gejala, umumnya dicirikan gejala abnormal pada pikiran, emosi, perilaku dan hubungan dengan orang lain. Seseorang yang mengidap penyakit dengan tidak adanya kepastian untuk sembuh akan mempengaruhi kesehatan mental emosional (depresi atau kecemasan) (Ilham, 2020).

Faktor risiko bahaya kelelahan kerja pada pekerja perempuan di industri tekstil informal berasal dari jenis pekerjaan yang dilakukan oleh para pekerja, beberapa jenis pekerjaannya yaitu mengukur kain, packing, melipat kain, mengecek kain yang datang dan akan dikirim, menghitung kain meteran, menjahit, mengatur administrasi industri tekstil informal, hingga live streaming memasarkan produk. Menurut data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah jumlah angkatan kerja di Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2022 sebanyak 487 662,00 jiwa, dan proporsi tenaga kerja Kabupaten Sukoharjo pada sektor industri tekstil di tahun 2022 sebanyak 0,82% yang tentu saja jumlah tersebut didukung dari sektor industri tekstil informal juga (Badan Pusat Statistik, 2022).

Perempuan dalam industri tekstil informal lebih rentan terhadap risiko kesehatan akibat lingkungan kerja yang tidak aman, dan dalam beberapa kasus, eksposur terhadap bahan kimia berbahaya. Peran perempuan dalam memimpin keluarga juga dapat dipengaruhi oleh kondisi kerja yang tidak stabil dan kurangnya keamanan ekonomi. Oleh karena itu, dalam merumuskan solusi untuk permasalahan industri tekstil informal, penting untuk mempertimbangkan aspek gender, termasuk peningkatan kondisi kerja yang adil, akses pendidikan, dan peluang pekerjaan yang setara bagi perempuan. Dengan melibatkan perempuan secara lebih aktif dalam perubahan positif di sektor ini, dapat menciptakan dampak yang lebih berkelanjutan dan inklusif (Muryani, 2022).

Sukoharjo sebagai salah satu kabupaten di Provinsi Jawa Tengah, merupakan kawasan industri yang bergerak pada bidang tekstil. Salah satu penghasil atau pengrajin tekstil informal terbesar di Kabupaten Sukoharjo adalah Desa Krajan, yang menghasilkan kain pantai dan pakaian siap jual berbahan dasar kain rayon. Sifat produksinya yaitu padat karya dengan proses penjualan produk ekspor lokal dan luar negeri. Terdapat 25 industri tekstil informal yang berdiri di desa tersebut, dengan jumlah karyawan 335 orang yang merupakan buruh harian lepas. Terdapat 99 orang pekerja perempuan yang bekerja di industri tersebut. Perempuan memiliki peran ganda, keterlibatannya dalam sektor domestik (sebagai istri dan ibu), serta sektor publik (sebagai tenaga kerja, anggota

masyarakat, serta manusia pembangunan) membuat perempuan rentan mengalami kelelahan kerja (Andarini, 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 25 industri tekstil informal dan wawancara dengan 10 pekerja perempuan dari setiap divisi yang berbeda, semua pekerja perempuan yang diwawancarai memiliki masalah kelelahan kerja yang sama seperti sakit pinggang, sakit pada kaki, tangan bagian bawah, dan pandangan berkunang-kunang. Dua pekerja (20%) mengatakan tidak pernah mengalami stress karena sudah terbiasa melakukan pekerjaannya selama bertahun-tahun, namun delapan pekerja (80%) lainnya mengatakan mengalami stress dengan gejala emosi apabila dikejar target kirim kain.

Sementara itu, enam dari sepuluh pekerja (60%) yang diwawancarai jarang melakukan aktivitas fisik, hanya sesekali dalam seminggu. Sebanyak (40%) pekerja perempuan mengatakan tidak pernah melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan senam, hal ini karena pekerja perempuan yang sudah menikah tidak memiliki banyak waktu untuk melakukan aktivitas fisik. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia aktivitas fisik sebaiknya dilakukan 150 menit / minggu, aktivitas fisik yang dimaksud adalah kegiatan seperti naik turun tangga, jalan cepat, jogging, berenang, senam atau bersepeda. Jika dibandingkan dengan aturan tersebut maka aktivitas fisik yang dilakukan oleh pekerja perempuan yang diwawancarai sangat kurang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Safira (2024) tentang kebiasaan olahraga dengan kelelahan kerja pada dosen Fikes UIN Syarif Hidayatulla Jakarta menyebutkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kelelahan kerja. Responden yang memiliki kebiasaan olahraga baik 58,1% dan responden yang memiliki kebiasaan olahraga buruk 71,4% cenderung mengalami kelelahan kerja rendah sehingga tidak diperlukan tindakan modifikasi kebiasaan olahraga pada responden (Safira, 2024).

Kurangnya aktivitas fisik pada pekerja perempuan salah satunya disebabkan oleh literasi kesehatan yang kurang baik. Penelitian tentang literasi kesehatan digital bagi ibu-ibu rumah tangga di Posyandu Flamboyan Bekasi, menyebutkan bahwa kemampuan literasi kesehatan digital ibu-ibu rumah tangga masih rendah, terutama kemampuan untuk mengevaluasi kebenaran informasi kesehatan yang beredar di media sosial dan aplikasi pesan singkat. Selain itu, cara-cara yang diajarkan kepada peserta untuk mengecek

keaslian foto, video, dan kebenaran informasi dengan mesin pencari Google tidak akan ada artinya jika para peserta tetap malas membaca. Hasil pencarian Google tersebut tetap harus dibaca dan ditelaah agar didapat simpulan yang tepat apakah sebuah informasi itu hoaks atau bukan (Silalahi et al., 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 25 industri tekstil informal dan wawancara dengan 10 pekerja perempuan dari setiap divisi yang berbeda, lima pekerja perempuan (50%) mencari informasi mengenai kesehatan melalui televisi dan lima pekerja perempuan (50%) lainnya mendapat informasi kesehatan dari teman, tetangga dan saudara. Tiga dari sepuluh pekerja perempuan (30%) yang diwawancarai mengatakan tidak pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental, tujuh pekerja perempuan (70%) lainnya, mendapat informasi kesehatan mental melalui group Whatsapp PKK. Namun, informasi tersebut juga tidak sering didapat karena kesibukan sebagai ibu rumah tangga dan tuntutan tanggung jawab pekerjaannya sehingga waktu yang dimiliki tidak cukup banyak.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Hai-Yan Yu (2021) tentang literasi kesehatan memiliki hubungan terhadap aktivitas fisik pada pekerja, dari hasil penelitian tersebut didapatkan nilai sebesar 62% yang menyatakan bahwa apabila tingkat literasi kesehatan baik maka akan membantu meningkatkan aktivitas fisik pada pekerja (Hai-YanYu et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan Gernert (2022) yang menyatakan bahwa literasi kesehatan memiliki peran penting dalam "pengaturan diri" dan "persepsi diri" dibuktikan dengan hasil penelitian diperoleh nilai sebesar 17,5% yang artinya literasi kesehatan memiliki hubungan yang erat terhadap hal tersebut (Gernert et al., 2022). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hilty (2023) yang mengatakan bahwa literasi kesehatan empat kali lipat lebih baik untuk mencegah kelelahan akibat beban kerja yang berat, dan menghindari gangguan kesehatan mental (Hilty et al., 2023).

Berdasarkan paparan diatas maka muncul permasalahan "apakah ada hubungan antara aktivitas fisik, literasi kesehatan dengan kesehatan mental dan kelelahan kerja pada pekerja perempuan di industri tekstil informal", mengingat kesejahteraan perempuan merupakan hal yang krusial terutama pada pekerja perempuan di industri tekstil informal, karena peran ganda yang diampu oleh pekerja perempuan yaitu sebagai ibu rumah tangga,

sekaligus sebagai buruh harian lepas dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya dan rentan mengalami kelelahan kerja.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian obsevasional analitik melalui pendekatan potong lintang (cross sectional), yaitu penelitian yang pengukuran variabel-variabelnya dilakukan hanya satu kali pada suatu saat dimana pengambilan data dari variabel independen (literasi kesehatan, aktivitas fisik) dan variable dependen (kesehatan mental, kelelahan kerja) dilalukan pada satu waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 6 hingga 10 Januari tahun 2024 dengan tempat penelitian berada di wilayah kerja industri tekstil informal Desa Krajan Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, Besar sampel dalam penelitian ini diambil dari seluruh anggota populasi sebanyak 99 responden. Selanjutnya setelah data yang berhasil dikumpulkan, data kemudian diolah dengan metode analisa univariat dan bivariat. Analisis Univariat dibuat untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik responden, variabel bebas dan variabel terikat berupa literasi kesehatan, aktivitas fisik, kesehatan mental dan kelelahan kerja (Priantoro, 2018). Analisis masalah ditampilkan dalam bentuk persentase dan nilai statistik seperti mean, median, modus, nilai maksimum, dan nilai minimum data yang sesuai jika numerik. Pengkategorian pada variabel Aktifitas Fisik, Literasi Kesehatan, Kesehatan Mental dan Kelelahan Kerja akan dilakukan uji normalitas data menggunakan *Kolmogrov-Smirnov*. Sedangkan, Analisis Bivariat dibuat untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan dengan kelelahan kerja, literasi kesehatan dengan kesehatan mental, aktivitas fisik dengan kelelahan kerja, aktivitas fisik dengan kesehatan mental menggunakan uji statistik *Chi-square*. Dasar pengambilan keputusan penerimaan hipotesis berdasarkan tingkat (CI) taraf kepercayaan 95% (nilai α - 0,05)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden		
Karakteristik	f	%
Usia		
20-29	121	36,12
30-39	149	44,48
40-49	65	19,40

Jenis Kelamin		
Pria	236	70,44
Wanita	99	29,56
Lama Bekerja		
< 1 Tahun	57	17,01
1-3 tahun	93	27,76
4-6 Tahun	80	23,88
7-10 Tahun	51	15,22
> 10 tahun	54	16,12
Jenis Pekerjaan		
Mengukur Kain	52	15,52
Packing	28	8,36
Melipat Kain	46	13,73
Mengecek Kain yang diterima dan dikirim	34	10,15
Menghitung Kain	37	11,04
Meteran		
Menjahit	63	18,81
Mengatur	22	6,57
Administrasi		
Live Streaming	23	6,87
Pemasaran	30	8,96

Berdasarkan tabel karakteristik responden, mayoritas karyawan berada pada rentang usia 30-39 tahun dengan jumlah 149 orang atau 44,48% dari total 335 karyawan. Rata-rata usia responden adalah 36,12% pada usia 20-29 tahun dan 19,40% pada usia 40-49 tahun. Dalam hal jenis kelamin, karyawan pria merupakan kelompok terbesar dengan jumlah 236 orang atau 70,44%. Berdasarkan lama bekerja, sebagian besar karyawan telah bekerja selama 1-3 tahun, dengan 93 orang atau 27,76%. Jenis pekerjaan yang paling umum di antara karyawan adalah menjahit, dengan 63 orang atau 18,81%. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil 99 karyawan wanita.

3.2. Analisa Univariat

Berdasarkan teori, analisis Univariat dibuat untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik responden, variabel bebas dan variabel terikat berupa literasi kesehatan,

aktivitas fisik, kesehatan mental dan kelelahan kerja. Analisis masalah ditampilkan dalam bentuk persentase dan nilai statistik seperti mean, median, modus, nilai maksimum, dan nilai minimum data yang sesuai jika numerik. Dalam penelitian ini, adapun analisis Univariat yakni sebagai berikut:

Tabel 2. Statistik Uji Univariat

Variabel	Min	Max	Std. Deviation	Variance	Mean	Median	Modus
Aktifitas Fisik	28,62	34,29	1,531	2,309	32,06	32,22	34,07
Literasi Kesehatan	29	40	2,771	7,677	35	35	37
Kesehatan Mental	29	40	2,654	7,044	35	36	35
Kelelahan Kerja	53	93	7,212	52,014	74	75	77
Valid N (listwise)	99						

Statistik uji univariat yang mencakup beberapa variabel: Aktifitas Fisik, Literasi Kesehatan, Kesehatan Mental, dan Kelelahan Kerja. Pertama, untuk variabel Aktivitas Fisik, rentang nilai berada antara 28,62 hingga 34,29 dengan rata-rata sebesar 32,06. Standar deviasi yang relatif rendah menunjukkan tingkat variasi yang terbatas di sekitar nilai rata-rata, sementara nilai median (32,22) dan modus (34,07) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Kedua, Literasi Kesehatan dan Kesehatan Mental menunjukkan rentang nilai yang lebih luas, dari 29 hingga 40, dengan standar deviasi yang lebih tinggi, mencerminkan variasi yang lebih besar dalam data. Rata-rata literasi kesehatan adalah 35, sedangkan untuk kesehatan mental adalah 35, dengan nilai median dan modus yang berdekatan dengan rata-rata, menunjukkan distribusi yang lebih merata. Ketiga, variabel Kelelahan Kerja memiliki rentang nilai yang signifikan, dari 53 hingga 93, dengan rata-rata sekitar 74. Standar deviasi yang tinggi menunjukkan variasi yang signifikan dalam tingkat kelelahan kerja di antara responden. Median (75) dan modus (77) yang lebih tinggi dari rata-rata menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kelelahan kerja yang cukup tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Univariat

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Literasi Kesehatan		
Tinggi >35	49	49,5
Rendah <35	50	50,5
Aktifitas Fisik		
Ringan < 32	48	48,5
Berat >32	51	51,5
Kesehatan Mental		

Terganggu >36	63	63,6
Tidak Terganggu <36	36	36,4
Kelelahan Kerja		
Rendah <75	53	53,5
Tinggi >75	46	46,5

Tabel menampilkan sebagian responden memiliki tingkat literasi rendah (50,5%). Lebih dari sebagian responden melakukan aktifitas fisik berat (51,5%). Terkait kesehatan mental hampir dua pertiga (63,6%) responden mengalami gangguan kesehatan mental. Responden yang tidak mengalami kelelahan kerja sebesar (53,5%).

3.3. Analisis Brivariat

Tabel 4 Hubungan Aktifitas Fisik dan Literasi Kesehatan Terhadap Kelelahan Kerja

Variabel	Kelelahan Kerja		Total f(%)	Chi-Square Value	Asymp (Sig. 2- tailed)
	Rendah f(%)	Tinggi f(%)			
Aktifitas Fisik					
Ringan	24 (50)	24 (50)	48 (100)	0,468	0,494
Berat	29 (56,85)	22 (43,15)	51 (100)		
Literasi Kesehatan					
Tinggi	27 (55,2)	22 (44,8)	49 (100)	0,096	0,757
Rendah	26 (52)	24 (48)	48 (100)		

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 24 pekerja yang melakukan aktifitas fisik ringan mengalami kelelahan kerja yang rendah atau sebesar (50%), dan sebagiannya yaitu 24 pekerja mengalami kelelahan kerja yang tinggi sebesar (50%), sedangkan 29 pekerja yang melakukan aktifitas fisik berat mengalami kelelahan kerja rendah sebesar (56,85%), dan 22 pekerja lainnya mengalami kelelahan kerja tinnggi sebesar (22%). Hasil analisis *chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kelelahan kerja (0,494).

Sedangkan untuk variabel literasi kesehatan, terdapat 27 Pekerja yang melalukan literasi kesehatan tinggi cenderung mengalami kekelahan kerja rendah yaitu sebesar (55,2%), 22 orang pekerja yang melakukan literasi kesehatan tinggi mengalami kelelahan kerja tinggi sebesar (44,8%), sedangkan 26 pekerja yang melalukan literasi kesehatan rendah mengalami kelelahan kerja yang rendah atau sebesar (52%), dan 24 pekerja yang melakukan literasi kesehatan rendah mengalami kelelahan kerja tinggi sebesar (48%). Hasil analisis *chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan antara literasi kesehatan dengan kelelahan kerja (0,757).

Tabel 5. Hubungan Aktifitas Fisik dan Literasi Kesehatan Terhadap Kesehatan Mental

Variabel	Kesehatan Mental		Total f (%)	Chi-Square Value	Asymp (Sig. 2-tailed)
	Terganggu f (%)	Tidak Terganggu f (%)			
Aktifitas Fisik					
Ringan	45 (93,5)	3 (6,25)	48 (100)	36,514	0,000
Berat	18 (35,5)	33 (64,5)	51 (100)		
Literasi Kesehatan					
Tinggi	44 (90)	5 (10)	49 (100)	28,691	0,000
Rendah	19 (38)	31 (62)	50 (100)		

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan 45 pekerja yang melakukan aktifitas fisik ringan mengalami gangguan kesehatan mental sebesar (93,5%), 3 pekerja yang melakukan aktivitas fisik ringan tidak mengalami gangguan mental sebesar (6,25%), sedangkan 18 pekerja yang melakukan aktivitas fisik berat mengalami gangguan kesehatan mental sebesar (35,5%), 33 pekerja yang melakukan aktifitas fisik berat tidak mengalami gangguan kesehatan mental sebesar (64,5%). Hasil analisis *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kesehatan mental (0,000).

Sedangkan untuk variabel literasi kesehatan, terdapat 44 Pekerja yang melakukan literasi kesehatan yang tinggi cenderung mengalami gangguan kesehatan mental sebesar (90%), 5 pekerja yang melakukan literasi kesehatan tinggi tidak mengalami gangguan mental sebesar (10 %), sedangkan 19 pekerja yang melakukan literasi kesehatan rendah mengalami gangguan mental sebesar (38%), 31 pekerja yang melakukan literasi kesehatan rendah tidak mengalami gangguan kesehatan mental sebesar (62%). Hasil analisis *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan antara literasi kesehatan dengan kesehatan mental (0,000).

3.4. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kesehatan Mental

Aktivitas fisik dianggap sebagai salah satu faktor yang berkontribusi pada kesehatan mental yang baik. Namun, hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental bisa jauh lebih kompleks daripada yang terlihat pada pandangan pertama. Respons terhadap aktivitas fisik sangat bervariasi dari individu ke individu. Beberapa individu merasakan manfaat mental yang signifikan dari berolahraga, merasa lebih bersemangat, lebih rileks, dan lebih bahagia. Namun, ada juga orang yang mungkin tidak merasakan manfaat yang sama, bahkan mungkin merasa lebih stres atau lelah setelah berolahraga (Chaeroni et al.,

2021). Variabilitas dalam respons terhadap aktivitas fisik bisa dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk faktor fisik, mental, dan lingkungan. Misalnya, kondisi kesehatan fisik yang sudah ada atau masalah kesehatan mental dapat membatasi kemampuan seseorang untuk menikmati atau mendapatkan manfaat dari aktivitas fisik (Laksmi & Jayanti, 2023).

Orang yang mengalami depresi, kecemasan, atau gangguan lainnya mungkin menemui kesulitan dalam memotivasi diri untuk berolahraga atau mungkin menemukan bahwa aktivitas fisik tidak memberikan perasaan positif yang sama seperti bagi orang lain. Selain itu, faktor lingkungan dan sosial juga memainkan peran penting dalam hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas dapat menjadi faktor yang mendukung seseorang untuk tetap aktif secara fisik dan dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Di sisi lain, tekanan kerja yang tinggi, kondisi lingkungan kerja yang tidak mendukung, atau masalah interpersonal di tempat kerja juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang, bahkan jika mereka secara rutin berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Dahlia et al., 2022).

Hasil menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental, di mana pekerja dengan aktivitas fisik yang lebih berat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Aktivitas fisik, terutama yang lebih berat, dapat berfungsi sebagai pelepas stres alami dan dapat membantu pekerja dalam mengelola tekanan mental. Dalam industri tekstil informal, yang sering kali penuh dengan stres dan beban kerja yang tinggi, aktivitas fisik yang lebih berat mungkin memberikan semacam "pelarian" atau outlet untuk menyalurkan energi dan stres, sehingga berdampak positif pada kesehatan mental mereka. Aktivitas fisik yang lebih berat dapat meningkatkan produksi endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, dan ini dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Dalam kondisi kerja yang menekan, memiliki aktivitas fisik yang lebih intensif bisa menjadi cara untuk menjaga keseimbangan mental.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Yentika (2024) dan Laksmi dan Jayanti (2023), yang juga menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kesehatan mental individu. Kedua penelitian tersebut mendukung temuan bahwa tingkat aktivitas fisik dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang. Yentika, (2024) menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam aktivitas fisik rutin cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah, sementara

Laksmi dan Jayanti (2023) menemukan bahwa aktivitas fisik berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis dan mengurangi risiko depresi. Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan bukti bahwa aktivitas fisik, terutama yang berat, dapat memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental, meskipun dalam konteks pekerja perempuan di industri tekstil informal, kondisi kerja yang tidak mendukung dapat mengurangi manfaat ini dan bahkan memperburuk kesehatan mental mereka.

3.5. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kelelahan Kerja

Aktivitas fisik dan kelelahan kerja memiliki hubungan yang kompleks yang dapat diselidiki melalui berbagai mekanisme. Meskipun umumnya dianggap bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan energi dan vitalitas, dampaknya pada kelelahan kerja bisa dipengaruhi oleh sejumlah faktor (Saleh, 2018). Aktivitas fisik teratur dan terukur, seperti olahraga aerobik, dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dan sirkulasi darah, membantu menangkal kelelahan (Alghozi, 2021). Namun, pengelolaan stres dan keseimbangan psikologis juga memegang peran penting. Aktivitas fisik dapat membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan mood, dan secara keseluruhan, mendukung keseimbangan psikologis. Melalui pelepasan endorfin, hormon yang meningkatkan perasaan kesejahteraan, aktivitas fisik dapat membantu mengurangi persepsi terhadap kelelahan, memberikan dukungan tambahan untuk manajemen kelelahan kerja.

Intensitas dan durasi aktivitas fisik perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan individu, karena aktivitas fisik yang terlalu intens atau berlebihan dapat menyebabkan kelelahan berlebihan. Faktor-faktor kesehatan yang mendasari individu juga memiliki peran kunci. Individu dengan kondisi kesehatan tertentu mungkin memerlukan pertimbangan khusus sebelum mengadopsi program latihan fisik yang intens (Wulandari, 2021). Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kelelahan kerja pada pekerja perempuan di industri tekstil informal. Meskipun secara umum aktivitas fisik sering dikaitkan dengan kelelahan, dalam konteks industri ini, aktivitas fisik yang dilakukan mungkin tidak cukup bervariasi atau intensitasnya tidak terlalu berbeda untuk mempengaruhi tingkat kelelahan.

Pekerja di industri tekstil informal cenderung memiliki rutinitas kerja yang monoton, sehingga baik aktivitas fisik ringan maupun berat mungkin tidak cukup memberikan dampak yang berbeda pada kelelahan mereka. Selain itu, kelelahan kerja juga bisa dipengaruhi oleh aspek lain seperti tekanan mental, beban kerja yang berlebihan, dan durasi kerja yang panjang, yang tidak selalu berhubungan langsung dengan tingkat

aktivitas fisik. Dalam industri tekstil informal, pekerjaan sering kali melibatkan aktivitas fisik yang berulang dan terus-menerus, tanpa adanya variasi yang signifikan dalam intensitas. Hal ini dapat menyebabkan akumulasi kelelahan secara bertahap yang lebih dipengaruhi oleh durasi dan tekanan pekerjaan daripada intensitas aktivitas fisik itu sendiri.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ar Rasyiid (2023) dan Wulandari & Hadyanawati (2020) yang menyatakan bahwa Aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kelelahan kerja. Dalam industri tekstil informal, meskipun aktivitas fisik berat bisa memberikan beberapa manfaat kesehatan, kondisi kerja yang buruk cenderung mengurangi manfaat tersebut dan malah meningkatkan risiko kelelahan dan gangguan kesehatan mental.

3.6. Hubungan Literasi Kesehatan dengan Kesehatan Mental

Literasi kesehatan memainkan peran penting dalam kesehatan mental individu. Dengan memiliki pemahaman yang baik tentang informasi kesehatan, individu dapat lebih efektif mengelola stres, mencari bantuan ketika diperlukan, dan mempraktikkan perilaku kesehatan mental yang positif. Individu dengan literasi kesehatan yang tinggi lebih mampu mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental, mengakses layanan kesehatan yang sesuai, dan mengikuti instruksi perawatan dengan lebih baik (Silalahi et al., 2020). Selain itu, literasi kesehatan memungkinkan individu untuk memahami strategi pengelolaan stres, meningkatkan kepatuhan terhadap rencana pengobatan, mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental, dan membangun dukungan sosial yang kuat (Candrianto, 2020). Dengan demikian, literasi kesehatan bukan hanya membantu individu dalam mengelola kesehatan fisik mereka, tetapi juga memainkan peran kunci dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Hasil Penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara literasi kesehatan dan kesehatan mental menunjukkan bahwa pekerja dengan pengetahuan kesehatan yang lebih baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Literasi kesehatan yang baik memungkinkan pekerja untuk lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik mereka. Mereka mungkin lebih sadar akan gejala stres atau kelelahan mental dan lebih proaktif dalam mencari solusi atau bantuan. Dalam industri tekstil informal, di mana pekerja mungkin sering diabaikan dalam hal kesejahteraan mental, literasi kesehatan yang tinggi menjadi penting sebagai alat untuk menjaga kesehatan mental.

Pengetahuan kesehatan yang lebih baik memungkinkan pekerja untuk mengenali tanda-tanda awal masalah kesehatan mental dan mengambil tindakan preventif atau mencari dukungan, yang dapat membantu mereka mempertahankan kesehatan mental yang lebih baik dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Putri dan Wilani (2023) dan Rofiqi (2023) yang menyatakan bahwa Literasi Kesehatan memiliki hubungan dengan Kesehatan Mental. Penelitian-penelitian tersebut juga menekankan bahwa literasi kesehatan yang tinggi dapat mempengaruhi cara individu mengenali, memahami, dan mengelola gejala gangguan kesehatan mental.

3.7. Hubungan Literasi Kesehatan dengan Kelelahan Kerja

Literasi kesehatan membuka pintu bagi pekerja untuk mengakses informasi yang dapat diandalkan terkait manajemen stres dan teknik relaksasi. Hal ini membantu mengurangi dampak kelelahan kerja, meningkatkan kapasitas adaptasi terhadap tekanan, dan menjaga keseimbangan mental (Isni & Laila, 2022). Kemampuan ini, terutama dalam kalangan pekerja perempuan di industri tekstil informal yang mungkin kurang terpapar dengan sumber daya kesehatan, memberikan daya tahan tambahan di tengah tantangan pekerjaan sehari-hari. Literasi kesehatan memberikan pekerja pemahaman yang kuat tentang hak-hak kesehatan dan keselamatan di tempat kerja. Dengan mengetahui hak-hak ini, pekerja perempuan dapat secara lebih efektif menuntut kondisi kerja yang aman dan sesuai standar, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko kelelahan kerja (Rizqiansyah et al., 2017). Pemahaman ini juga dapat menjadi landasan untuk adopsi praktik-praktik kerja yang lebih sehat, menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental.

Dalam konteks ini, literasi kesehatan juga mengacu pada kemampuan pekerja untuk mencari informasi secara mandiri, terutama berkaitan dengan pencegahan kelelahan kerja (Fitriana, 2024). Pekerja yang memiliki literasi kesehatan yang baik dapat mengidentifikasi sumber daya kesehatan yang dapat diandalkan, memahami cara menjaga kesehatan mereka sendiri, dan mengambil langkah-langkah preventif yang diperlukan. Literasi kesehatan berperan sebagai alat pemberdayaan bagi pekerja perempuan di industri tekstil informal, membantu mereka menjadi agen perubahan dalam kondisi kerja mereka dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Ramadhan & Sari, 2019).

Tidak adanya hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan dengan kelelahan kerja menunjukkan bahwa memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan tidak cukup untuk mengurangi kelelahan kerja pada pekerja perempuan di industri ini. Ini bisa terjadi karena pengetahuan kesehatan yang mereka miliki mungkin tidak diterapkan secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam konteks lingkungan kerja yang penuh tekanan. Selain itu, literasi kesehatan tidak selalu memberikan solusi langsung untuk masalah kelelahan kerja yang mungkin lebih terkait dengan kondisi fisik dan mental yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti tekanan pekerjaan, lingkungan kerja yang tidak mendukung, atau kurangnya akses ke sumber daya kesehatan yang memadai. Pengetahuan kesehatan yang dimiliki oleh pekerja mungkin tidak diterjemahkan ke dalam praktik yang dapat mengurangi kelelahan, terutama jika mereka tidak memiliki kendali atas faktor-faktor lingkungan kerja atau tidak mendapatkan dukungan yang cukup untuk menjaga kesejahteraan mereka di tempat kerja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan Maulana (2021) dan Marfu'ah, (2024) yang menyatakan bahwa tidak adanya hubungan Literasi Kesehatan dengan Kelelahan Kerja. Meskipun literasi kesehatan tinggi dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan cara mengelola stres, tanpa dukungan praktis dan perubahan kondisi kerja, kesadaran ini mungkin tidak cukup untuk mengurangi kelelahan kerja. Oleh karena itu, intervensi yang lebih komprehensif diperlukan untuk mengurangi kelelahan kerja di kalangan pekerja perempuan di industri tekstil informal.

4. PENUTUP

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diajukan, penelitian ini telah menghasilkan temuan yang memberikan wawasan mendalam terkait hubungan antara aktivitas fisik dan literasi kesehatan dengan kesehatan mental dan kelelahan kerja pada pekerja perempuan di industri tekstil informal adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi pekerja yang usianya 20-29 tahun dengan pengalaman kerja 1-3 tahun yang bekerja sebagai penjahit, dengan aktifitas fisik yang relatif stabil, pemahaman akan literasi kesehatan yang baik, kesehatan mental yang stabil dan kelelahan kerja yang cukup tinggi.
2. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik baik ringan maupun berat dengan kelelahan kerja pada pekerja perempuan dikarenakan beban kerja yang berlebihan atau kondisi lingkungan kerja, daripada tingkat aktivitas fisik itu sendiri.

3. Tidak terdapat hubungan antara literasi kesehatan dengan kelelahan kerja yang disebabkan oleh faktor eksternal yang lebih dominan.
4. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental di mana aktivitas fisik yang lebih berat membantu pekerja dalam mengelola stres dan tekanan mental yang mereka alami di tempat kerja.
5. Terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan kesehatan mental dimana pengetahuan tentang kesehatan membantu pekerja mengenali dan menangani masalah kesehatan mental dengan lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alghozi, F. Z. (2021). Hubungan Antara Aktifitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(2), 18–26. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1595750><https://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><http://dx.doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103766><https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076>
- Andarini, Y. D. (2017). Stres Kerja sebagai Faktor Risiko Kelelahan Subyektif pada Pekerja Unit Weaving Loom PT. X. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 1(2), 134–147. <https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH/article/view/890/700>
- Ar Rasyiid, D. F., Achwan, A., & Sativani, Z. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kelelahan Fisik Dan Mental Pada Relawan Bencana Banjir Di Jakarta. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 37–45. <https://doi.org/10.59946/jfki.2023.191>
- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118–127. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Asmara, A., Purnamadewi, Y. L., & Meiri, A. (2014). Struktur Biaya Industri dan Pengaruhnya Terhadap Kinerja Industri Tekstil dan Produk Tekstil Indonesia. *Jurnal Manajemen & Agribisnis*, 11(2), 110–118. <https://www.scribd.com/doc/45822704/Tekstil-Dan-Produk-Tekstil>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Jumlah Angkatan Kerja 2020-2022*. BPS Jateng.
- Candrianto. (2020). *Pengenalan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja*. Literasi Nusantara.
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology.*, 6(1), 54–62. <https://media.neliti.com/media/publications/492045-none-129c01ca.pdf>
- Dahlia, Mawarpury, M., & Amna, Z. (2022). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019). Syiah Kuala University Press. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>http://digilib.uinsby.ac.id/918/10/Daftar_Pustaka.pdf
- Fajariyah, N., & Azzahrah, D. (2024). Hubungan Peran dan Pola Komunikasi Keluarga Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Remaja di SMAN 7 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), 1037–1050.

- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (Thoha Moha). Duta Media Publishing.
- Fatmawaty, D., Febriani, C. A., & Sari, N. (2024). Determinan Faktor Situasional yang Berhubungan dengan Literasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Surya Medika*, 19(1), 157–164.
- Fitriana, Q. A. F. (2024). Between Knowing and Acting: Peran Literasi Kesehatan Mental dan Pencarian Bantuan terhadap Self-Harm pada Mahasiswa. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(9), 15838–15845. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i9.14802>
- Fitriani, Y., Andriani, W. O. A. S., Sopamena, Y., Sirinti, Y., & Anshari, D. (2020). Adaptation of Health Literacy Measurement Tool for First Year Students at Andalas University Padang Year 2019. *Jukema (Jurnal Kesehatan Masyarakat Aceh)*, 6(1), 60–65.
- Gernert, M., Stassen, G., & Schaller, A. (2022). Association Between Health Literacy and Work Ability in Employees With Health-Related Risk Factors: A Structural Model. *Frontiers in Public Health*, 10(February), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.804390>
- Guirado, G. M. de P., & Pereira, N. M. P. (2016). Uso do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) para determinação dos sintomas físicos e psicoemocionais em funcionários de uma indústria metalúrgica do Vale do Paraíba/SP. *Cadernos Saúde Coletiva*, 24(1), 92–98. <https://doi.org/10.1590/1414-462x201600010103>
- Hai-YanYu, Wu, W. L., Yu, L. W., & Wu, L. (2021). Health literacy and health outcomes in China's floating population: mediating effects of health service. *BMC Public Health*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10662-7>
- Hakim, A., Kurdiman, A., Pangaribuan, A., & Supriyadi, A. (2022). 100 Tokoh K3 Indonesia (Hasanuddin, Ed.). Pt Allsys Media Solusi. (Hasanuddin). Allsys Media Solusi.
- Harun AR, M. Q. (2015). Rethinking Peran Perempuan Dalam Keluarga. *KARSA: Jurnal Sosial Dan Budaya Keislaman*, 23(1), 17. <https://doi.org/10.19105/karsa.v23i1.607>
- Hidayati, N. (2016). Beban Ganda Perempuan Bekerja (Antara Domestik dan Publik). *Muwazah*, 7(2), 108–119. <https://doi.org/10.28918/muwazah.v7i2.516>
- Hilgers, R.-D., Heussen, N., & Stanzel, S. (2019). *Statistik Deskriptif* (Issue 1). Unpam Press. https://doi.org/10.1007/978-3-662-48986-4_2900
- Hilty, D. M., Groshong, L. W., Coleman, M., Maheu, M. M., Armstrong, C. M., Smout, S. A., Crawford, A., Drude, K. P., & Krupinski, E. A. (2023). Best Practices for Technology in Clinical Social Work and Mental Health Professions to Promote Well-being and Prevent Fatigue. In *Clinical Social Work Journal* (Vol. 51, Issue 3). Springer US. <https://doi.org/10.1007/s10615-023-00865-3>
- Isni, K., & Laila, F. N. (2022). Pemberdayaan Remaja Guna Meningkatkan Minat Literasi Kesehatan Mental di Era Digital. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(6), 759–766. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i6.2395>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Aktivitas Fisik 150 Menit Per Minggu Agar Jantung Sehat*. Kemkes.
- Kenanga, V., Wangi, N. A. N., Bahiroh, E., & Imron, A. L. I. (2020). Dampak Kesehatan Dan Keselamatan Kerja , Beban Kerja ,. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 7(1), 40–50.
- Kesumawati, R., Ibrahim, K., & Witdiawati, W. (2019). Literasi Kesehatan Orang Dengan HIV/AIDS. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 77–88. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.15533>

- Khairina, I., Susmiati, S., Nelwati, N., & Rahman, D. (2022). Literasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Kesehatan Remaja. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.2949>
- Kuswana, W. S. (2016). *Ergonomi dan K3: Kesehatan Keselamatan Kerja*. Remaja Rosdakarya.
- Laksmi, I. G. A. P. S., & Jayanti, D. M. A. D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 11–19.
- Lating, Z., Sillemu, S., & Sumanjaya, S. M. S. (2021). Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Pekerja Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum (SPBU) Di Kebun Cengkeh Tahun 2020. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(3), 241. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i3.9650>
- Marfu'ah, N. (2024). Hubungan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja dan Stress Kerja PT X. *Jurnal LKesehatan Masyarakat*, 12(4), 140–147.
- Maulana, R., Ginanjar, R., & Masitha Arsyati, A. (2021). Faktor-Faktor Yang Hubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Bus Antar Kota Antar Provinsi (Akap) Pt Eka Sari Lorena Transport Tbk Bogor Tahun 2020. *Promotor*, 4(5), 436–446. <https://doi.org/10.32832/pro.v4i5.5656>
- Mu'minah, N. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Bagian Produksi Di PT. Sarandi Karya Nugraha Tahun 2020*. 1–260. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/67462>
- Muryani. (2022). *Ekofeminisme Perempuan dan Permasalahan Lingkungan*. Indomedia Pustaka.
- Musta, W. P. (2021). *Modifikasi Konseptual Kodel Theoretical Foundation*. Peng & Zhao.
- Norhadi. (2019). Community Perception of Women Working in Palm Oil Plantations in the Village Saliki, Kecamatan Muara Badak, Kutai Kartanegara District. *SEPA: Jurnal Sosial Ekonomi Pertanian Dan Agribisnis*, 15(2), 147. <https://doi.org/10.20961/sepa.v15i2.25458>
- Nurhidayat, M., Abigani, R., Murati, F., & Virgiyanti, L. (2023). Analisis Faktor Kelelahan Kerja Dengan Metode Chi-Square Pada Sistem Kerja Longshift Operator Hd Sany Skt80S (Analysis of Work Fatigue on Longshift Working Time By Hd Sany Skt80S Operator Using Chi-Square Method). *Jurnal Teknik Pertambangan*, 23(2), 58–62.
- Osborne, H. (2018). *Health Literacy From A To Z: Practical Ways To Communicate Your Health Message* (Second). Jones & Bartlett Learning.
- Pratiwi, D. F., Rachim, H. A., & Darwis, R. S. (2015). Keberfungsian Sosial Buruh Perempuan Pada Sektor Industri Dalam Keluarga. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 284–294. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13539>
- Priantoro, H. (2018). Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Kejadian Burnout Perawat Dalam Menangani Pasien Bpjs. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(3), 9–16. <https://doi.org/10.33221/jikes.v16i3.33>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Putri, I. D. A. S., & Wilani, N. M. A. (2023). Peran Literasi Kesehatan Mental, Lokus Kontrol, Dan Gender Terhadap Sikap Mencari Bantuan Profesional Psikologi Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 13(2),

- 166–183. <https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2.119029>
- Rahmandita, A. P., & Adriani, M. (2017). Perbedaan Tingkat Konsumsi dan Aktivitas Fisik pada Wanita (20-54 Tahun) Obesitas Sentral dan Non Sentral. *Amerta Nutrition*, 1(4), 266. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.266-274>
- Ramadhan, V. A., & Sari, E. Y. D. (2019). Perilaku Cyberloafing pada pekerja perempuan. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 213. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1497>
- Rizqiansyah, M. Z. A., Hanurawan, F., & Setiyowati, N. (2017). Relationship between Physical Workload and Ergonomics-Based Mental Workload Against Work Saturation Levels at Employees of PT Jasa Marga (Persero) Tbk Surabaya Branch Gempol. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(1), 37–42.
- Rofiqi, R., Iksan, & M. Mansyur. (2023). Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76–99. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>
- Saleh, A. A. (2018). Pengantar Psikologi. In *Вестник Росздравнадзора* (Vol. 4, Issue 1). Aksara Timur.
- Silalahi, R. R., Mardani, P. B., & Christanti, M. F. (2020). Peningkatan Literasi Kesehatan Digital Bagi Ibu-Ibu Rumah Tangga Di Posyandu Flamboyan, Bekasi. *Journal of Dedicators Community*, 4(1), 57–67. <https://doi.org/10.34001/jdc.v4i1.993>
- Syuhqinah, B., Indah, M. F., & Ishak, N. I. (2020). Determinan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pelayanan Teknik PT. PLN Kabupaten Tabalong. *Jurnal UNISKA*, 6(2), 114–124. http://eprints.uniska-bjm.ac.id/2613/3/Artikel_Bita_Syuhqinah_16070232.pdf
- Tarwaka. (2015). *Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Ergonomi (K3E) Dalam Perspektif Bisnis*. Harapan Press.
- UU RI Nomor 1. (1970). *Keselematan Kerja*.
- UU RI Nomor 13. (2003). *Ketenagakerjaan*.
- Wahyuningsih, R., & Pratiwi, I. G. (2019). Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 163. <https://doi.org/10.30867/action.v4i2.180>
- Wahyuningsih, T. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Literasi Kesehatan Masyarakat Di Puskesmas Banguntapan I Bantul D.I.Y. *Jurnal Manajemen Informasi Dan Administrasi Kesehatan (JMIK)*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.32585/jmiak.v2i01.447>
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). *Gizi Untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press.
- Wulandari. (2021). Hubungan Status Gizi (IMT), Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di PT. Coca Cola Bottling Indonesia (Cikedokan Plant/Ckr-B). *Media Gizi Kesmas*, 3(2), 1–11.
- Wulandari, S., & Hadyanawati, A. A. (2020). Analisis Kelelahan Kerja Akibat Aktifitas Fisik Terhadap Kecepatan Reaksi Mahasiswa Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Prosiding IENACO*, 18(2), 57–61.
- Yentika, N. (2024). Hubungan Status Gizi dan Aktifitas Fisik Kemampuan Motorik Siswa Kelas V di Sekolah Dasar Se-Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu Tahun 2023. *Skripsi UNY, February*, 4–6.
- Zahidah, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Literasi Kesehatan Pada Pasien Di Puskesmas Kota Jambi. *Skripsi Universitas Jambi*, 5(3), 248–253

