

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Agustus 2024  
Hasna Nafisa Zalfa  
021201014

**GAMBARAN BEBAN KERJA FISIK DAN MENTAL PADA KARYAWAN  
LABORATORIUM NALA MEDICAL CENTER DI KABUPATEN  
SEMARANG**

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Karyawan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan sebuah perusahaan. Oleh karena itu, aspek kesehatan dan keselamatan karyawan harus diperhatikan, terutama saat berada di tempat kerja. Bahaya fisik, kimia, biologi, ergonomi, dan psikososial adalah salah satu dari banyak hal yang dapat mengganggu produktivitas karyawan. Faktor fisik, kimia, dan biologi mungkin mudah dikendalikan dalam beberapa kasus, sehingga tingkat gangguan kesehatan yang disebabkan oleh faktor-faktor tersebut telah jauh berkurang. Namun, saat ini, hal yang perlu diperhatikan adalah aspek psikososial dan ergonomi (Irwandi, 2007). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wati dan Haryono (2011) tentang hubungan antara beban kerja dan kelelahan kerja karyawan laundry di Kelurahan Warungboto Kecamatan Umbulharjo Kota Yogyakarta, ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dan kelelahan kerja. Catatan hasil pekerjaan dapat menunjukkan jumlah hasil rata-rata yang dicapai oleh setiap tenaga kerja. Hasil rata-rata ini dapat digunakan untuk menghitung kebutuhan tenaga kerja. Hal ini sesuai dengan teori Suma'mur (2009), yang menyatakan bahwa banyak pekerjaan yang harus dilakukan oleh tenaga kerja fisik atau mental. Karena aktivitas fisik yang dilakukan saat melakukan pekerjaan, pekerja menerima beban. Pekerjaan berat membutuhkan banyak istirahat dan waktu kerja yang pendek. Beban kerja adalah tugas-tugas yang diberikan kepada tenaga kerja atau karyawan untuk diselesaikan dalam jangka waktu tertentu dengan menggunakan keterampilan dan potensi mereka. Menurut Munandar (2011) Secara khusus, beban kerja dibagi menjadi dua kategori: beban kerja fisik dan mental. Beban kerja fisik memerlukan energi otot untuk bekerja, dan konsumsi energi adalah faktor utama yang menentukan seberapa berat atau ringan suatu pekerjaan. Sebaliknya, beban kerja mental adalah jumlah upaya yang dilakukan oleh pikiran untuk menyelesaikan tugas yang memerlukan input kognitif seperti perhatian, ingatan, konsentrasi, dan pengambilan keputusan. Karyawan Laboratorium Nala Medical Center di Kabupaten Semarang saat ini memiliki jam kerja cukup panjang. Dengan adanya karyawan Laboratorium Nala Medical Center yang bekerja lebih dari 8 jam kerja dalam beberapa hari secara berturut – turut. Beban kerja karyawan sangat bervariasi tergantung pada peran spesifik mereka, ukuran klinik, dan tingkat volume pasien. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran beban

kerja fisik dan mental pada karyawan Laboratorium Nala Medical Center di Kabupaten Semarang.

**Metode:** Penelitian deskriptif ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan populasi sejumlah 60 orang. Namun, sampel yang digunakan adalah karyawan dengan status pekerja tetap sejumlah 52 karyawan. Laboratorium Pusat Medis Nala di Kabupaten Semarang dengan teknik pengambilan purposive sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat.

**Hasil:** Sebagian besar responden yaitu 45 orang responden (86,5%) dalam hal ini memiliki beban kerja fisik dalam kategori “Ringan” kemudian disusul oleh kategori “sedang” yaitu dengan 6 orang responden (11,5%) dan “Berat” dengan jumlah 1 orang karyawan (1,9%). Sebagian besar responden yaitu 29 orang responden (55,8%) dalam hal ini memiliki beban kerja mental dalam kategori “Sedang” kemudian disusul oleh kategori “Tinggi” dengan jumlah 18 orang responden (34,6%) dan terakhir adalah 5 orang karyawan (9,6%) dengan kategori “Rendah”

**Simpulan:** Karyawan Laboratorium Nala Medical Center di Kabupaten Semarang saat ini memiliki beban kerja fisik yang cukup ringan. Namun, beban kerja mental yang dimiliki oleh karyawan Laboratorium Nala Medical Center di Kabupaten Semarang masuk mengarah pada kategori tinggi.

Kata kunci: beban kerja fisik, beban kerja mental, karyawan laboratorium

Ngudi Waluyo University  
Study Program Public Health, Faculty of Health  
Final Project, August 2024  
Hasna Nafisa Zalfa  
021201014

**PHYSICAL AND MENTAL WORKLOAD DESCRIPTION OF NALA  
MEDICAL CENTER LABORATORY EMPLOYEES IN SEMARANG  
REGENCY**

**ABSTRACT**

**Background:** *Employees have a significant influence on the success of a company. Therefore, the health and safety aspects of employees must be considered, especially when in the workplace. Physical, chemical, biological, ergonomic, and psychosocial hazards are among the many things that can interfere with employee productivity. Physical, chemical, and biological factors may be easily controlled in some cases, so the rate of health disorders caused by these factors has been greatly reduced. However, currently, the thing that needs to be considered is the psychosocial and ergonomic aspects (Irwandi, 2007). According to a study conducted by Wati and Haryono (2011) on the relationship between workload and fatigue of laundry employees in Warungboto Village, Umbulharjo District, Yogyakarta City, it was found that there was a significant relationship between workload and work fatigue. Job outcome records can show the average number of results achieved by each workforce. These average results can be used to calculate labor needs. This is in accordance with the theory of Suma'mur (2009), which states that a lot of work must be done by physical or mental labor. Due to the physical activity performed while doing work, workers receive a load. Heavy work requires a lot of rest and short working hours. Workload is the tasks that are given to the workforce or employees to be completed within a certain period of time using their skills and potential. According to Munandar (2011) Specifically, workload is divided into two categories: physical and mental workload. Physical workloads require muscle energy to work, and energy consumption is a major factor that determines how heavy or light a job is. In contrast, mental workload is the amount of effort put in by the mind to complete tasks that require cognitive input such as attention, memory, concentration, and decision-making. Employees of the Nala Medical Center Laboratory in Semarang Regency currently have quite long working hours. With the presence of Nala Medical Center Laboratory employees who work more than 8 hours of work in several days in a row. Employee workloads vary greatly depending on their specific roles, clinic size, and patient volume levels. The purpose of this study is to find out the picture of physical and mental workload in employees of the Nala Medical Center Laboratory in Semarang Regency.*

**Method:** This descriptive research uses a quantitative approach. With a population of 60 people. However, the sample used is employees with permanent worker status of 52 employees. Nala Medical Center Laboratory in Semarang Regency with purposive sampling techniques. The instrument in this study is a questionnaire. The data analysis in this study uses univariate analysis.

**Results:** Most respondents, namely 51 respondents (98.1%) in this case have a physical workload in the "Light" category, followed by the "moderate" category with 6 people and "Heavy" with 1 employee. Most respondents, namely 29 respondents (55.8%) in this case have a mental workload in the "Medium" category, followed by the "High" category with 18 respondents or 34.6% and finally 5 employees (9.6%) with the "Low" category.

**Conclusion:** Employees of the Nala Medical Center Laboratory in Semarang Regency currently have a fairly light physical workload. The mental workload of employees of the Nala Medical Center Laboratory in Semarang Regency is in the high category.

*Keywords: physical workload, mental workload, laboratory employees*

