

Pencegahan Kelelahan Kerja Dan Stres Kerja Pada Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung

Gurdani Yogisutanti¹

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung

gurdani@yahoo.com

Abstrak

Kelelahan kerja masih menjadi salah satu permasalahan di dunia kerja yang harus menjadi perhatian bagi para pekerja itu sendiri. Kelelahan yang terus-menerus dapat menyebabkan seseorang mengalami stres kerja, sehingga menjadi tidak produktif. Kegiatan pengabdian masyarakat Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Immanuel Bandung dilaksanakan di wilayah desa binaan, yaitu Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. Salah satu kegiatan yang dilakukan adalah dengan memberikan penyuluhan dan pengukuran kelelahan kerja dan stres kerja pada guru-guru PAUD yang ada di desa tersebut. Sasaran pengabdian masyarakat adalah peningkatan pengetahuan dan kesadaran guru-guru PAUD tentang kelelahan kerja dan stres kerja. Sebanyak 8 orang guru yang berasal dari 3 PAUD, yaitu PAUD Tadzkiroh, Balqis dan Assyifa. Rerata tiap PAUD terdiri dari 2-3 orang guru dan semuanya adalah perempuan dengan usia antara 29-48 tahun dengan tingkat pendidikan sebagian besar Tamat SMA dan ada yang Sarjana. Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 27 November 2018 tempat dilaksanakan di PAUD Tadzkiroh Desa Babakan. Kegiatan dimulai dengan pengisian kuesioner stres kerja dan data diri responden serta pengukuran kelelahan kerja menggunakan *reaction timer* Lakassidaya L77. Penyampaian materi kelelahan kerja dan stres kerja secara santai menggunakan power point dan disampaikan dengan tanya jawab dua arah. Hasil pengukuran kelelahan kerja didapatkan sebanyak 75% guru PAUD mengalami lelah ringan, dan 25% dalam kondisi normal. Stres kerja diukur menggunakan instrumen untuk diagnosis stres kerja dengan beberapa kriteria sebagai berikut penyebab stres kerja. Sebagian besar aspek berdasarkan sumber stres, guru-guru PAUD Desa Babakan termasuk dalam kategori derajat stres sedang. Berdasarkan hasil diskusi diketahui bahwa pengetahuan dan kesadaran guru tersebut tentang kelelahan dan stres kerja masih rendah, sehingga dengan penyampaian materi tentang pencegahan kelelahan kerja dan stres kerja pada guru dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadarannya. Upaya pengukuran kelelahan kerja dan stres kerja pada guru PAUD belum pernah dilaksanakan, sehingga masyarakat mendapatkan manfaat mengetahui kondisi kesehatannya. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran tentang kelelahan kerja dan stres kerja memberikan manfaat bagi guru PAUD untuk melaksanakan upaya pencegahannya.

Kata Kunci: guru; PAUD; kelelahan; kerja; stres; reaction timer

Abstract

Fatigue is one of the problems in the world of work. it can cause a person to experience work stress, so it becomes unproductive. The community service program of the Immanuel School of Health Sciences, Public Health Study Program was held in the assisted village area, namely Babakan Village, Ciparay District, Bandung Regency. One of the activities carried out was providing counseling and measuring work fatigue and work stress on early childhood education programs (PAUD) teachers in the village. The target of community service is to increase the knowledge and awareness of PAUD teachers about work fatigue and work stress. A total of 8 teachers from 3 PAUDs, namely PAUD Tadzkiroh, Balqis and Assyifa. The average of each PAUD consists of 2-3 teachers and all of them are women between the ages of 29-48 years with the level of education mostly graduating from high school and there are graduated. Community service was held on November 27, 2018, the place was held at Tadzkiroh PAUD in Babakan Village. The activity begins with filling in the job stress questionnaire and the respondent's self data as well as measuring work fatigue using reaction timer the Lakassidaya L77. Submission of work fatigue and work stress material casually using power point and delivered with two-way question and answer. The results of the measurement of work fatigue were 75% of PAUD teachers experiencing mild fatigue, and 25% under normal conditions. Job stress is measured using instruments for the diagnosis of work stress with several criteria as follows the causes of work stress. Most aspects based on the source of stress, Babakan Village PAUD teachers are included in the category of moderate stress. Based on the results of the discussion it is known that the knowledge and awareness of the teacher about fatigue and work stress is still low, so that by delivering material on prevention of work fatigue and work stress on teachers can increase their knowledge and awareness. Efforts to measure work fatigue and work stress on PAUD teachers have never been carried out, so people get the benefit of knowing their health conditions. Increased knowledge and awareness about work fatigue and work stress provides benefits for PAUD teachers to carry out prevention efforts.

Keywords: *teacher; PAUD; fatigue; work; stress; reaction timer*

Diterima: 30 Januari 2019, Direvisi : 6 Februari 2019, Dipublikasikan : 15 Februari 2019

Pendahuluan

Kelelahan diidentifikasi sebagai salah satu masalah kesehatan kerja di negara berkembang (Lewis & Wessely, 1992), dan merupakan ancaman serius bagi kualitas hidup manusia bila kelelahan tersebut menjadi kronis dan berlebihan. Beberapa penyakit atau gejala yang dapat timbul di sektor pendidikan adalah *burnout*, depresi, kelelahan mental, mangkir kerja, gangguan tidur bahkan sampai insomnia, penyakit kardiovaskuler dan gejalanya, migren, hipertensi, gangguan fungsi lambung, merokok, minuman keras dan narkoba, psikotropika dan zat adiktif (*European Trade Union Committee for Education, ETUCE, 2007*).

Permasalahan tentang kelelahan kerja dan stres kerja tidak hanya dialami oleh pekerja di bidang industri. Para guru dan dosen yang berada di bidang jasa pendidikan pun mengalami hal tersebut. Hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan data bahwa kelelahan dapat berpengaruh terhadap kinerja pendidik.

Selain itu, pendidik juga mengalami stres kerja (Yogisutanti, 2018). Oleh karena itu, pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh STIKes Immanuel setiap tahun, khususnya untuk program studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat difokuskan pada upaya untuk pencegahan dan peningkatan pengetahuan serta kesadaran tentang kelelahan kerja dan stres kerja pada pendidik. Adapun jenis tenaga kerja yang menjadi subjek dari pengabdian masyarakat adalah guru-guru PAUD di Desa Babakan Kecamatan Ciparay.

Desa Babakan Kecamatan Ciparay merupakan wilayah desa binaan dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung. Desa Babakan berada pada ketinggian 750 m dpl dengan banyak curah hujan 70 mm/tahun. Kondisi tanah (topografi) dataran tinggi dengan kemiringan 45%. Suhu udara rerata antara 28-32°C. Struktur tanah berbukit dengan dibatasi sebelah Utara yaitu Desa Cikukun, sebelah Selatan kehutanan dan pegunungan Malabar, sedangkan sebelah Barat Sungai Cicangri dan sebelah Timur dibatasi oleh jalan desa. Di Desa Babakan terdapat 3 PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini), yaitu: Tadzkiroh, Balqis dan Asyisyifa. Dari 3 PAUD tersebut terdapat 8 orang guru yang bertugas dalam melakukan pendidikan dan pengajaran pada siswa PAUD tersebut.

Pengetahuan tentang kelelahan kerja dan stres kerja baik upaya pencegahan, gejala, maupun akibat dari kelelahan dan stres kerja hendaknya dimiliki oleh guru. Guru adalah suatu pekerjaan yang banyak menimbulkan kelelahan kerja psikologis dibandingkan dengan kelelahan fisik. Apabila guru telah mengerti gejala kelelahan kerja, serta upaya pencegahan kelelahan kerja, maka penurunan produktivitas, angka absen kerja dan kejadian sakit yang disebabkan kelelahan kerja dapat dicegah dan dihindari. Kelelahan yang dirasakan oleh guru, apalagi yang terkait dengan pembelajaran permainan anak-anak, memungkinkan terjadinya kelelahan pada otot dan menyebabkan keluhan muskuloskeletal. Apabila keluhan tersebut tidak ditangani atau tidak dicegah, maka akan dapat menyebabkan menurunnya kinerja guru tersebut.

Masalah kesehatan masyarakat di Desa Babakan sebagian besar adalah tentang kesehatan lingkungan dan masalah gizi masyarakat. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengelola PAUD di Desa Babakan, didapatkan informasi bahwa anak-anak usia PAUD hendaknya menjadi sasaran dalam program pengabdian masyarakat. Pembelajaran sejak usia dini dianggap lebih efektif dibandingkan dengan usia dewasa. Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh program studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung pada tahun 2018 di Desa Babakan Kecamatan Ciparay dengan melakukan pengukuran kelelahan kerja menggunakan indikator waktu reaksi dan stres kerja menggunakan instrumen dari kementerian tenaga kerja. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di antaranya adalah: Memberikan pengetahuan dan kesadaran tentang pencegahan kelelahan kerja dan stres kerja pada guru PAUD di Desa Babakan Kecamatan Ciparay.

Metode

Metode pendidikan kesehatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Babakan pada guru-guru PAUD adalah: a) ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan media power point; b) pengukuran stres kerja pada guru PAUD menggunakan kuesioner survei diagnosis stres kerja; c) pengukuran waktu reaksi sebagai indikator dari kelelahan kerja pada guru dengan menggunakan *reaction timer* Lakassidaya L77; d) peserta mengisi kuesioner *nordic body map* untuk mengetahui keluhan muskuloskeletal yang dirasakan; e) diskusi tentang permasalahan yang pernah dialami oleh guru PAUD untuk mengetahui penyebabnya dan menentukan solusi atau pemecahan masalah tersebut;

Materi yang disampaikan pada kegiatan penyuluhan di antaranya adalah tentang: Permasalahan kelelahan kerja dan stres kerja di Indonesia; Domain keselamatan dan kesehatan kerja; Lingkungan kerja (fisik, kimia, biologi, ergonomi, psikologi); Kelelahan kerja dan stres kerja pada guru; Penyebab kelelahan kerja dan stres kerja pada guru; Keluhan-keluhan muskuloskeletal yang dirasakan; Peraturan dan undang-undang terkait dengan keselamatan dan kesehatan kerja; Hasil-hasil penelitian terkait dengan kelelahan kerja pada tenaga pendidikan (dosen dan guru); Pengukuran kelelahan kerja dengan menggunakan waktu reaksi dan pengukuran stres kerja menggunakan kuesione survei diagnosis stress kerja yang dirancang untuk mengetahui berbagai kondisi pekerjaan yang menjadi sumber stres seseorang pekerja (Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia, 2018); serta Pencegahan kelelahan kerja dan stres kerja pada guru sekolah dasar.

Keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat diukur berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Untuk mengetahui keberhasilan penyuluhan yaitu dengan melakukan diskusi dan tanya jawab kepada peserta pengabdian masyarakat tentang materi yang diberikan dan meminta tanggapan tentang materi yang telah diberikan berdasarkan manfaat yang dirasakan oleh guru PAUD. Keberhasilan pengabdian masyarakat adalah dengan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran guru sebelum dan setelah penyuluhan mengenai pencegahan kelelahan kerja dan stres kerja pada guru.

Hasil dan Pembahasan

Prosedur kegiatan pengabdian masyarakat oleh dosen program studi S1 Ilmu Kesehatan masyarakat dalam melakukan pengukuran kelelahan kerja dan stres kerja serta penyuluhan pencegahan kelelahan kerja dan stres kerja pada guru di PAUD di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung dilakukan dalam 3 tahapan, yaitu: 1) Persiapan; 2) Pelaksanaan; 3) Evaluasi.

Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan agar pelaksanaan sesuai dengan yang telah direncanakan bersama khalayak sasaran. Adapun kegiatan persiapan yang dilakukan meliputi: a) survei pendahuluan dengan wawancara kepada tokoh masyarakat tentang permasalahan yang banyak terjadi. Dalam hal ini

adalah melakukan advokasi pada penanggung jawab PAUD di Desa Babakan Kecamatan Ciparay; b) menyiapkan materi yang akan disampaikan pada penyuluhan dan menyusun dalam bentuk *power point* agar mudah dalam penyampaian; c) menyiapkan alat ukur dan kuesioner yang membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat; d) menentukan waktu dan lokasi kegiatan pengabdian masyarakat bersama dengan penanggung jawab PAUD di Desa Babakan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Babakan Kecamatan Ciparay pada Sekolah PAUD dikemas dalam bentuk ceramah, tanya jawab dan diskusi dengan peserta, yaitu semua guru dari 3 PAUD, yaitu PAUD Tadzkiroh, Balqis dan Asyisyifa. Adapun langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut: 1) Pengukuran kelelahan kerja guru dengan menggunakan *reaction timer* Lakassidaya L77; 2) Pengukuran stres kerja guru dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner untuk survei diagnosis stres kerja; 3) Penyampaian materi pencegahan kelelahan kerja dan stres kerja pada guru dengan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi dengan peserta; 4) Memberikan pertanyaan untuk evaluasi kepada guru setelah selesai penyampaian materi tentang pencegahan kelelahan kerja dan stres kerja pada guru PAUD; 5) Menganalisis hasil pengukuran kelelahan kerja dan stres kerja pada guru PAUD; 6) Penyampaian hasil pengukuran kelelahan kerja dan hasil skor stres kerja pada guru PAUD; 7) Membuat kesimpulan dan saran untuk upaya yang harus dilaksanakan oleh guru PAUD di Desa Babakan yang menjadi peserta kegiatan pengabdian masyarakat; 8) Pemberian doorprize dan kenang-kenangan kepada seluruh peserta kegiatan pengabdian masyarakat; 9) Membagikan materi penyuluhan kepada seluruh peserta supaya dapat dibaca kembali apabila membutuhkan informasi terkait dengan pencegahan kelelahan kerja pada guru sekolah dasar.

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat merujuk pada tujuan yang telah dibuat sebelumnya. Evaluasi yang dapat dilakukan di antaranya adalah: 1) Evaluasi jumlah peserta, dari target 100% hadir, ternyata hanya 100% yang hadir; 2) Evaluasi proses untuk mengetahui peningkatan pengetahuan berdasarkan pertanyaan dalam diskusi dan memberikan pertanyaan kembali kepada peserta tentang materi yang telah diberikan secara lisan; 3) Seluruh peserta telah dapat diukur kelelahan kerja dan stres kerja; 4) Seluruh peserta telah melaporkan keluhan muskuloskeletal yang dirasakan menggunakan kuesioner *nordic body map*;

Kegiatan pengabdian masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung tahun 2018 dilaksanakan di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. Batas wilayah Desa Babakan di antaranya adalah: Sebelah Utara berbatasan dengan Desa Mekaraksana, sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Ancolmekar Kecamatan Arjasari, sebelah Barat berbatasan dengan Desa Rancakole Kecamatan Arjasari dan sebelah Timur berbatasan dengan Desa Mekaraksana dan Desa Mekarsari Kecamatan Pacet. Wilayah Desa Babakan dibagi ke dalam 5 Dusun, 17 Rukun Warga dan 48 Rukun Tetanggan (Desa Babakan, 2017).

Sebagian besar warga Desa Babakan adalah ibu rumah tangga (24,6%), dan pekerjaan lain yang ada di Desa Babakan di antaranya adalah: Pegawai Negeri Sipil, Tentara Nasional Indonesia, Polisi, Pedagang, Petani/pekebun dan peternak, karyawan swasta, buruh harian

lepas, buruh tani/perkebunan, karyawan BUMD, BUMN, karyawan swasta transportasi, konstruksi dan industri. Pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tahun 2018 oleh dosen program studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Immanuel Bandung adalah dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pencegahan dan pengukuran kelelahan kerja dan stres kerja pada guru PAUD di Desa Babakan, yang melibatkan 3 PAUD, yaitu: PUD Tadzkiroh, PAUD Balqis dan PAUD Asyisyifa.

Kegiatan pengabdian masyarakat pada guru PAUD di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung telah dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 27 November 2018, bertempat di ruang guru di PAUD Tadzkiroh dan dihadiri 8 orang guru (100%). Peserta penyuluhan antusias dengan materi yang diberikan karena merupakan materi yang baru dan selama ini tidak pernah terpikirkan oleh peserta. Walaupun materi yang disampaikan tidak menggunakan LCD, akan tetapi peserta dapat menyimak dan memperhatikan, karena materi penyuluhan telah dibagikan pada masing-masing peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai pada pukul 10.00 wib sampai selesai kurang lebih pukul 13.00 wib.

Peserta penyuluhan sebanyak 8 orang, dengan rerata usia 35,50 tahun, paling muda dengan usia 29 tahun dan paling tua berusia 48 tahun. Sebagian besar tingkat pendidikan adalah SMA sebanyak 7 orang (87,5%) dan hanya 1 orang yang berpendidikan S1 (12,5%). Lama kerja rata-rata adalah 2,38 jam per hari (antara 2-4 jam/hari) dan masa kerja berkisar antara 1 sampai 11 tahun, dengan rata-rata 4,75 tahun. Seluruh guru PAUD yang menjadi peserta kegiatan pengabdian masyarakat dengan status talah menikah dan mempunyai anak antara 1 - 4 orang. Hasil pengukuran kelelahan kerja dan stres kerja adalah sebagai berikut:

Tabel 1

Hasil pengukuran tingkat kelelahan kerja pada guru PAUD di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung

Tingkat kelelahan	f	Persentase
Lelah ringan	6	75,0
Normal	2	25,0
Jumlah	8	100,0

Hasil pengukuran tingkat kelelahan kerja pada guru PAUD didapatkan data bahwa sebagian besar guru PAUD yang mengikuti pengabdian masyarakat mengalami lelah ringan (75%), dan yang dalam kondisi normal hanya 25%.

Tabel 2
Hasil pengukuran tingkat stres kerja pada guru PAUD di Desa Babakabn Kecamatan Ciparay
Kabupaten Bandung

Kategori	Derajat Stres Kerja						Total	
	Ringan		Sedang		Berat			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Ketaksaan peran	2	25,0	5	62,5	1	12,5	8	100
Konflik peran	0	0	8	100	0	0	8	100
Beban berlebih kuantitatif	0	0	8	100	0	0	8	100
Beban berlebih kualitatif	0	0	6	75,0	2	25,0	8	100
Pengembangan karir	1	12,5	6	75,0	1	25,0	8	100
Tanggung jawab terhadap orang lain	3	37,5	4	50,0	1	12,5	8	100

Pengukuran stres kerja hasilnya dibagi menjadi beberapa sub kategori stres kerja, yaitu meliputi: 1) ketaksaan peran; 2) konflik peran; 3) beban berlebih kuantitatif; 4) beban kerja kualitatif; 5) pengembangan karir; dan 6) tanggung jawab terhadap orang lain. Hasil pengukuran stres kerja dapat dilihat pada Tabel 2.

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dalam kategori stres yang disebabkan oleh ketaksaan peran, sebagian besar berada pada derajat stres sedang (62,5%), sedangkan untuk sumber stres dari konflik peran dan beban berlebih kuantitatif 100% dalam derajat stres sedang. Sumber stres dari beban berlebih kualitatif, sebanyak 75% dalam derajat stres sedang, begitu juga dengan pengembangan karir dalam persentase yang sama. Sumber stres dari tanggung jawab terhadap orang lain, sebanyak 50% dalam kondisi derajat stres sedang dan ringan sebesar 37,5%.

Keluhan muskuloskeletal yang dirasakan oleh guru PAUD berdasarkan *nordic body map* adalah sebagai berikut: Sebagian besar keluhan muskuloskeletal yang dirasakan adalah sakit pada daerah pinggang bagian belakang (87,5%), sakit pada bahu kanan (50,0%), sakit pada leher bagian atas (50,0%). Sebanyak 37,5% mengeluhkan sakit pada betis kanan, sakit pada bagian punggung, sakit pada daerah pinggul ke belakang, dan sakit pada lutut kanan. Sebanyak 25,0% guru PAUD mengeluhkan sakit pada leher bagian bawah, sakit pada lengan atas bagian kanan, sakit pada lengan bawah di bagian kiri, sakit pada bahu kiri, sakit pada siku kanan, sakit pada pergelangan tangan kanan, dan sakit pada telapak kaki kiri. Sedangkan sebanyak 12,5% guru PAUD mengeluh sakit pada daerah pantat, sakit pada lengan atas bagian kiri, sakit pada telapak tangan bagian kiri, sakit pada betis kiri, sakit pada paha kanan dan sakit pada lutut kiri.

Sebagian besar keluhan muskuloskeletal yang dirasakan oleh guru PAUD tersebut disebabkan oleh pekerjaan di rumah, bukan karena aktivitas mengajar. Ada responden yang mempunyai anak balita dan banyak menggendong balita tersebut sehingga mengeluh sakit pada otot muskuloskeletalnya. Materi penyuluhan tentang pencegahan kelelahan kerja dan stres kerja dapat dikatakan menarik bagi peserta pengabdian masyarakat, hal tersebut dapat dilihat dari reaksi para guru yang aktif

dalam diskusi dan menanyakan hal-hal yang dirasakan terkait dengan kelelahan kerjanya.

Desa Babakan Ciparay dipilih menjadi lokasi pengabdian masyarakat dan menjasi desa binaan STIKes Immanuel Bandung berdasarkan referensi dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung. Jarak lokasi Desa Babakan dengan STIKes Immanuel Bandung kurang lebih 20 km, ditempuh dengan menggunakan kendaraan kurang lebih 2 jam perjalanan. Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung adalah dengan memberikan penyuluhan tentang kelelahan kerja dan stres kerja pada guru PAUD di Desa Babakan, yang terdiri dari 3 PAUD, yaitu PAUD Tadzkiroh, Balqis dan Asysyifa. Ketiga PAUD tersebut dipilih karena lebih mudah dalam aksesibilitas dan memungkinkan untuk dilakukan penggabungan pada waktu penyuluhan, mengingat satu PAUD biasanya terdiri dari 2-4 orang guru. Setelah penyuluhan dilakukan pengukuran kelelahan kerja dengan menggunakan waktu reaksi dan pengukuran stres kerja menggunakan instrumen survei diagnosis stres kerja serta *nordic body map* untuk mengetahui adanya keluhan muskuloskeletal yang dirasakan (Yogisutanti, Pengembangan Instrumen Kelelahan Kerja Fisik dan Psikologis pada Dosen, 2016).

Hasil pengukuran kelelahan kerja sebagian besar peserta pengabdian masyarakat adalah dalam kondisi lelah ringan. Mengingat jam kerja untuk guru PAUD hanya 2-4 jam per hari, maka kelelahan kerja sangat kecil terjadi. Berdasarkan keluhan dari guru PAUD tersebut, kelelahan kerja dan keluhan muskuloskeletal yang dirasakan karena mereka mempunyai pekerjaan sambilan, di antaranya ada yang menjadi pedagang kue, berkebun, mengasuh anak balita, dan mengerjakan pekerjaan rumah lainnya.

Hasil pengukuran stres kerja didapatkan sebagian besar aspek sumber stres yang dialami dalam derajat sedang. Hal tersebut dimungkinkan oleh karena tingkat kebosanan dalam melakukan pengajaran pada anak-anak PAUD dengan jenis pekerjaan yang monoton. Dari sisi pengembangan karir, mereka merasa tidak ada harapan untuk menjadi lebih baik lagi, dan menjadi guru PAUD menjadi pekerjaan yang hanya sekedar mengisi waktu luang.

Dengan dilakukannya penyuluhan tentang pencegahan kelelahan kerja dan stres kerja pada guru PAUD diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kepada para guru, sehingga tidak terjadi kelelahan yang berlebih dan bisa menimbulkan angka kesakitan. Walaupun kelelahan yang dirasakan sebagian besar bukan disebabkan oleh pekerjaannya sebagai guru PAUD, akan tetapi pencegahan kelelahan kerja dan pencegahan terhadap sakit pada muskuloskeletal dapat dicegah.

Berdasarkan hasil diskusi dan tanya jawab dengan peserta pengabdian masyarakat dapat diketahui bahwa materi tentang pencegahan kelelahan kerja maupun stres kerja belum pernah didapatkan oleh mereka dan menjadi suatu ilmu yang baru. Mereka tertarik untuk mempelajari lebih lanjut. Misalnya tentang pencahayaan yang

berkaitan dengan kelelahan kerja. Semakin kurang pencahayaan, maka akan semakin cepat lelah pada waktu bekerja. Selain itu, kebiasaan terlambat datang ke tempat kerja merupakan salah satu indikator kelelahan kerja dan pelemahan motivasi kerja.

Pengukuran kelelahan kerja dengan menggunakan *reaction timer* dikategorikan normal apabila skor kurang dari 50, lelah ringan apabila skor antara 51-80, lelah sedang apabila skor 81-110, dan lelah berat apabila skor lebih dari 110. Pengukuran kelelahan fisik menggunakan indikator waktu reaksi dikategorikan menjadi normal apabila waktu reaksi antara 150,0-240,0 milidetik, lelah ringan apabila waktu reaksi antara 240,0-410,0 milidetik, lelah sedang apabila waktu reaksi antara 410,0-580,0 milidetik dan lelah berat apabila waktu reaksi lebih dari 580,0 milidetik (Setyawati, 2010).

Kegiatan pengabdian masyarakat di PAUD Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung berjalan dengan lancar sesuai dengan yang telah direncanakan. Hal tersebut karena adanya faktor-faktor yang menjadi faktor pendukung dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, di antaranya yaitu: antusiasme peserta dalam menerima materi baru, peran serta kepala sekolah dalam menginstruksikan guru untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, serta kesadaran peserta akan pentingnya pencegahan kelelahan kerja. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada saat setelah selesai pembelajaran, yaitu mulai pukul 10.00 dan bertempat di ruang kelas PAUD Tadzkirah. Guru-guru dari PAUD Balqis dan PAUD Asyasyifa juga bersedia hadir untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, walaupun jaraknya lumayan jauh.

Selain faktor pendukung, terdapat pula faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, yaitu tidak tersedianya sarana LCD dan layar sebagai media dalam menyampaikan penyuluhan. Hal tersebut karena kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan secara bersama-sama dengan kegiatan pendidikan kesehatan bagi semua murid PAUD, sehingga keterbatasan jumlah alat audio/alat bantu pendidikan kurang. Namun demikian, dari program studi S1 Kesehatan Masyarakat telah mengantisipasi dengan membagikan materi yang akan disampaikan kepada semua peserta, sehingga tidak tersedianya sarana pendidikan kesehatan tidak menjadi masalah yang besar.

Simpulan dan Rekomendasi

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang pencegahan kelelahan kerja dan stres kerja serta pengukuran kelelahan kerja dan stres kerja pada guru PAUD di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung berjalan dengan lancar sesuai dengan yang telah direncanakan dan diikuti oleh 100% guru dari 3 PAUD, yaitu: PAUD Tadzkirah, PAUD Balqis dan PAUD Asyasyifa. Berdasarkan hasil pengumpulan data pengabdian masyarakat, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Sebanyak 75% guru PAUD yang menjadi peserta pengabdian masyarakat dalam kondisi lelah ringan, dan sisanya dalam kondisi normal. Kategori stres yang disebabkan oleh ketaksamaan peran, sebagian besar berada pada derajat stres sedang (62,5%), sedangkan untuk sumber stres dari konflik peran dan beban berlebih kuantitatif 100% dalam derajat stres sedang. Sumber stres dari beban berlebih kualitatif, sebanyak 75% dalam derajat stres sedang, begitu juga dengan pengembangan karir dalam persentase yang sama. Sumber stres dari tanggung jawab terhadap orang lain, sebanyak 50% dalam kondisi derajat stres sedang dan ringan sebesar 37,5%.

Pengetahuan dan kesadaran guru PAUD setelah mendapatkan penyuluhan tentang kelelahan kerja dan stres kerja menjadi meningkat. Adapun keluhan muskuloskeletal yang dirasakan oleh guru PAUD, sebagian besar bukan disebabkan oleh pekerjaan mereka sebagai guru, tetapi oleh karena pekerjaan lain yang menjadi tanggung jawabnya.

Saran yang dapat direkomendasikan berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di PAUD Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten bagi Guru PAUD di Desa Babakan Kecamatan Ciparay adalah: agar melakukan pencegahan kelelahan kerja dan stres kerja agar tidak terjadi sakit yang disebabkan kelelahan kerja maupun stres kerja dan menjaga posisi tubuh secara ergonomis dalam setiap kegiatan, terutama yang menyebabkan keluhan muskuloskeletal. Bagi STIK Immanuel Bandung, diharapkan kegiatan Pengabdian masyarakat hendaknya dilaksanakan dalam kurun waktu minimal 6 bulan, sehingga perkembangan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan dapat dievaluasi dan dilakukan tindak lanjut, serta adanya penambahan sarana LCD ataupun media lain, mengingat keterbatasan media menyebabkan penyampaian materi menjadi kurang efektif dan efisien.

Acknowledgements

Ucapan terima kasih pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung yang telah memberikan dana untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui program pengabdian masyarakat institusi di Desa Babakan Kecamatan Ciparay Kabupaten Bandung. Ucapan terima kasih ditujukan kepada mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Daftar Pustaka

- Desa Babakan. (2017). Retrieved Desember 15 , 2018, from www.babakan-ciparay.desa.id/first/artikel/98
- European Trade Union Committee for Education, ETUCE. (2007). *Report on the ETUCE Survey on Teacher Work-Related Health*. ETUCE.
- Lewis, G., & Wessely, S. (1992). The Epidemiology of Fatigue: More Questions than Answer. *Journal of Epidemiology and Community Health* , Vol 46: 92-97.

- Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia. (2018). *Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja*. Jakarta: Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia.
- Setyawati, L. (2010). *Selintas tentang Kelelahan Kerja, Manajemen Kelelahan Kerja dan Jawabannya*. Yogyakarta: Amara Books.
- Yogisutanti, G. (2018). *Kelelahan Kerja (Fatigue) Pada Dosen*. Bandung: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIK Immanuel Bandung.
- Yogisutanti, G. (2016). Pengembangan Instrumen Kelelahan Kerja Fisik dan Psikologis pada Dosen. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel* , Vol 10 (1): 683-698.