

HUBUNGAN FAKTOR-FAKTOR YANG RELEVAN PADA KONDISI KELELAHAN IBU RUMAH TANGGA YANG MENYUSUI BAYI 0-12 BULAN DI WILAYAH KOTATIP CILACAP

Naomi Parmila Hesti Savitri¹, Misrina Retnowati²

Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap

Email: naomisavitri@gmail.com

ABSTRAK

Rutinitas ibu rumah tangga setara dengan 14 jam sehari dan tujuh hari dalam seminggu. Rutinitas ibu rumah tangga ditambah dengan kondisi menyusui dapat menyebabkan kelelahan yang berakibat terjadi gangguan mental sehingga mempengaruhi ibu kesulitan dalam memberikan ASI dan cenderung mengalami *leisure gap* atau kesenjangan waktu luang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan faktor yang relevan pada kondisi kelelahan ibu rumah tangga yang menyusui bayi 0-12 bulan. Metode penelitian adalah observasional analitik untuk menjelaskan hubungan faktor yang relevan terhadap kondisi kelelahan pada 33 ibu rumah tangga yang menyusui bayi 0-12 bulan di wilayah kotatip Cilacap yang dipilih menggunakan teknik area proportional random sampling. Analisa data dengan uji chi kuadrat dan uji korelasi eta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bermakna dari faktor aktivitas fisik ($p < 0,01$), dan faktor kondisi lingkungan ($p < 0,01$) terhadap kondisi kelelahan ibu. Sedangkan faktor kondisi fisik tidak bermakna mempengaruhi kondisi kelelahan ibu ($p > 0,01$). Hubungan yang kuat dalam mempengaruhi kondisi kelelahan ibu adalah aktivitas fisik dengan koefisien korelasi 0,671. Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh bermakna dari faktor aktivitas fisik dan kondisi lingkungan terhadap kelelahan ibu. Terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan kelelahan ibu rumah tangga yang menyusui bayi 0-12 bulan.

Kata Kunci: kelelahan ibu rumah tangga, aktivitas fisik, kondisi lingkungan, kondisi fisik.

ABSTRACT

Housewife's routine is equivalent to 14 hours a day and seven days a week. Housewife routines coupled with breastfeeding conditions can cause fatigue which results in mental disorders that affect the mother's difficulty in giving milk and tend to experience leisure gaps or gaps in free time. This study aims to determine the relationship of relevant factors in fatigue conditions of housewives who breastfeed infants 0-12 months. The research method is analytic observational to explain the relationship of factors that are relevant to the condition of fatigue in 33 housewives who breastfeed infants 0-12 months in the Cilacap municipal area chosen using the area proportional random sampling technique. Data analysis with chi quadrat test and eta correlation test. The results showed that there was a significant influence of physical activity factors ($p < 0.01$), and environmental conditions ($p < 0.01$) on maternal fatigue. While physical condition factors did not significantly affect the condition of maternal fatigue ($p > 0.01$). A strong relationship in influencing maternal fatigue is physical activity with a correlation coefficient of 0.671. The conclusion in this study is that there is a significant influence of physical activity and environmental conditions on maternal fatigue. There is a strong relationship between physical activity and fatigue of housewives who are breastfeeding babies 0-12 months.

Keywords: housewife, physical activity, environmental conditions, physical conditions

PENDAHULUAN

Salah satu pekerjaan di sektor non formal adalah pekerjaan rumah tangga yang dilakukan oleh ibu rumah tangga. Pekerjaan rumah tangga membutuhkan banyak tenaga pikiran karena semua pekerjaan dirangkum dalam satu waktu hari kerja. Mulai dari memasak, mencuci dan menyetrika, merapikan rumah, mengurus anak, sampai pada hal mengatur keuangan keluarga. Pekerjaan rumah tangga sering dianggap pekerjaan sepele namun jika tidak dilaksanakan dengan baik akan mempengaruhi seluruh aspek dalam kehidupan rumah tangga baik secara langsung maupun tidak langsung.

Pekerjaan rumah tangga erat kaitannya dengan ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga merupakan kelompok yang dianggap kurang produktif secara ekonomi karena merupakan pekerjaan domestik yang relatif ringan. Secara psikologis, ibu rumah tangga bertanggung jawab atas ketentraman, kedamaian dan keteraturan penghuninya (Koeswoyo, 2014).

Di masyarakat, ibu rumah tangga sering dianggap sebagai seorang yang tidak mandiri, pengangguran, dan pasif sehingga menguburkan pandangan bahwa pekerjaan rumah tangga adalah pekerjaan rutinitas dan mudah dilakukan, padahal aktivitas rumah tangga sangat menguras tenaga dan emosi. Pemahaman tersebut menimbulkan stigma ibu rumah tangga dipandang lebih rendah daripada ibu yang bekerja di ranah publik atau perkantoran (Goffman dalam Sudhana, 2013).

Menurut Putri dan Sudhana (2013) menyebutkan bahwa rutinitas ibu rumah tangga terjadi dari pagi hingga malam hari setara dengan 14 jam sehari dan tujuh hari dalam seminggu.

Jenis pekerjaan apapun akan memerlukan kekuatan otot dan pemikiran sehingga akan menimbulkan beban kerja bagi yang melakukan.

Jenis pekerjaan rumah tangga yang hanya terlihat rutinitas, sebenarnya telah menghasilkan pengeluaran kalori yang dapat

memengaruhi kondisi tubuh terutama jika ibu sedang menyusui.

Tubuh dapat menjalankan fungsi sel-sel tubuh dan organ dalam jika didukung dengan kalori yang adekuat. Paru-paru dan jantung tidak akan mampu melaksanakan fungsi dasarnya jika tubuh kekurangan kalori. Agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari maka tubuh akan menggunakan energi sebagai bahan bakar yang diperoleh melalui makanan yang dikonsumsi.

Kebutuhan kalori berdasarkan rekomendasi Angka Kecukupan Gizi (AKG) pada wanita rata-rata 2150 kkal per hari tergantung dari usia, berat badan, tinggi badan, gaya hidup, kesehatan, dan aktivitas fisik yang dilakukan (Atika dan Erna, 2011).

Kebutuhan kalori total adalah jumlah kebutuhan kalori tubuh ditambah dengan jumlah kalori saat melakukan aktivitas fisik. Aktivitas pekerjaan rumah tangga merupakan aktivitas yang termasuk golongan sedang yaitu sekitar 20% dari total kebutuhan kalori harian (Kemenkes RI, 2014).

Jumlah kalori yang dikeluarkan saat melakukan pekerjaan rumah tangga yang terbanyak adalah saat melakukan aktivitas mengepel lantai yang bisa membakar kalori sebanyak 400 kalori selama 60 menit, mencuci piring dapat membakar kalori sekitar 160 kalori selama 30 menit, mencuci dan menjemur sekaligus melipat baju dapat menghabiskan sekitar 280 kalori dan ditambah dengan menyetrika dapat membakar kalori sebanyak 140 kalori tiap 60 menit (Kemenkes RI, 2014).

Perubahan yang terjadi pada fisik seorang ibu menyusui salah satunya adalah terjadinya pengeluaran kalori 300 sampai dengan 500 kalori per hari. Selain itu perubahan lain yang kadang menimbulkan ketidaknyamanan ibu menyusui adalah keluhan nyeri punggung, leher dan lengan yang diakibatkan karena lama menggendoong bayi selama menyusui (Kemenkes RI, 2011).

Dampak aktivitas yang berat dari ibu rumah tangga ditambah dengan kondisi sedang menyusui dapat menyebabkan kelelahan sehingga ibu rumah tangga

cenderung mengalami *leisure gap* atau kesenjangan waktu luang. Hal tersebut berdampak pada beberapa gangguan mental. Hasil studi *American Psychologi Assosiation* menyebutkan bahwa ibu rumah tangga cenderung mengalami depresi daripada ibu yang bekerja di perkantoran. Hal tersebut disebabkan karena ibu merasa terisolasi, kehilangan tujuan dan identitas, serta kurangnya waktu terhadap diri sendiri (Sandimin, 2009).

WHO (2014) menyebutkan bahwa perempuan usia 12-51 tahun memiliki resiko tiga kali lebih besar terjadi depresi.

Di Indonesia menunjukkan data bahwa gangguan kesehatan mental mencapai 15,6% saat hamil dan 19,% setelah melahirkan atau pada saat kondisi *baby blues syndrome*. Perempuan lebih banyak mengalami gangguan mental dikarenakan kelebihannya memiliki kemampuan lebih atau *multitasking* dan lebih sering menggunakan emosi dan perasaan ditambah dengan pengaruh hormon yang memicu keadaan emosional tidak stabil. Hal ini menyebabkan perempuan lebih

banyak mendapatkan tekanan yang lebih besar saat melakukan *multitasking* tersebut (Risksdas, 2013)

Kelelahan berkaitan dengan aktivitas yang dilakukan dan erat hubungannya dengan pekerjaan tertentu yang dibebankan pada seseorang. Kelelahan merupakan proses yang terjadi secara bertahap dan dibedakan ke dalam dua aspek yaitu kelelahan mental (non-fisik) dan kelelahan fisik (Leung, dkk., 2014).

Pada ibu rumah tangga ditambah dengan kondisi menyusui dapat terjadi kondisi kelelahan yang dapat menyebabkan gangguan mental sehingga dapat mempengaruhi ibu kesulitan dalam memberikan ASI. Kondisi gangguan psikologis dapat menyebabkan produksi ASI berkurang dan pengaruh dari hormon prolaktin dapat menyebabkan ibu rumah tangga yang sedang menyusui bayi 0-12 bulan dapat memperberat kondisi kelelahan yang diderita ibu.

Menurut Lal dan Craig (2011) kelelahan dapat terjadi mulai dari terjaga hingga tertidur. Kelelahan di

kelompokkan dalam dua jenis yaitu kelelahan mental (*mental fatigue*) yang menyerang pada kondisi psikologis dan kelelahan fisik (*physucal fatigue*) yang menyerang pada otot-otot dalam tubuh.

Kelelahan mental sering dikaitkan dengan kondisi kebosanan. Kebosanan merupakan tipe khusus dari kelelahan yang disebabkan oleh menurunnya aktivitas dalam otak yang dipicu oleh lemahnya stimulus atau rangsangan pada otak. Sedangkan kelelahan fisik berkaitan dengan menurunnya kekuatan pada otot. Dalam kondisi stres yang tinggi pada otot dapat menyebabkan kekuatan dan pergerakan otot juga menurun. Kelelahan fisik dapat memicu munculnya kelelahan mental (Lal dan Craig, 2011).

Faktor-faktor penting yang mempengaruhi kelelahan secara mental diantaranya adalah nutrisi, kondisi fisik tubuh, lingkungan dan aktivitas sehari-hari.

Pengaruh nutrisi terhadap kelelahan pada seseorang terjadi karena asupan nutrisi yang tidak sesuai dengan kebutuhan energi yang dikeluarkan untuk melakukan

aktivitas fisik akan menimbulkan kelelahan fisik. Asupan energi adalah jumlah energi yang diperoleh dari makana yang dikonsumsi.

Asupan energi mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi seseorang menunjukkan konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi yang kurang menunjukkan kondisi tubuh yang buruk sehingga seseorang akan menjadi malas, lemah dan produktivitas kerja menurun yang dapat menyebabkan penurunan kepekaan syaraf mototrik sehingga seseorang akan merasakan cepat lelah dan mudah terserang stres mental yang ditunjukkan dengan perubahan perilaku menjadi tidak tenag, mudah tersinggung, cengeng dan apatis (Depkes RI, 2013)

Faktor lain yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami kelelahan adalah kondisi lingkungan terutama suhu lingkungan. Suhu lingkungan berpengaruh terhadap kondisi tubuh manusia. Pada suhu lingkungan yang panas atau $> 22^{\circ}$ celcius maka proses pengambilan oksigen kurang optimal dan jumlah asam laktat yang dilepaskan akibat

proses metabolisme lebih tinggi sehingga akan mempengaruhi cepat terjadinya kelelahan (No dan Kwak, 2016).

Faktor lain yang menyebabkan seseorang mengalami kelelahan adalah aktivitas fisik yang dilakukan. Kelelahan merupakan fenomena kompleks fisiologis maupun psikologis dimana ditandai dengan adanya perasaan lelah dan perasaan fisiologis dalam tubuh. Kelelahan akan berakibat menurunnya kemampuan kerja seseorang (Sucipto, 2014).

Aktivitas fisik yang melebihi kemampuan fisik seseorang dapat menimbulkan kondisi kelelahan baik fisik maupun psikologis. Kelelahan yang terus menerus dalam jangka waktu yang lama akan menjadi kelelahan yang kronis (Purnamasari, dkk, 2012).

Untuk menilai tingkat kelelahan ibu rumah tangga yang sedang menyusui 0-12 bulan maka digunakan alat ukur dengan metode SOFI (*Sewdush Occupational Fatigue Inventory*). Alat ukur SOFI mengukur ke dalam beberapa dimensi untuk menggambarkan

tingkat kelelahan seseorang. Terdapat lima dimensi kelelahan yang diukur dalam penilaian SOFI yakni rasa kantuk (*sleepiness*), ketidaknyamanan fisik (*physical discomfort*), kekurangan motivasi (*lack of motivastion*), kekurangan energi (*lack of energy*), dan pengerahan tenaga fisik (*physicaql exertion*) (Zuraida, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan beberapa perbandingan alat ukur persepsi kelelahan secara subyektif, dapat diketahui bahwa kuesioner *Swedish Occupational Fatigue Inventory* (SOFI) memiliki reliabilitas dan validitas yang baik.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasional analitik yaitu penelitian yang dilakukan untuk menjelaskan pengaruh dari faktor-faktor kelelahan pada ibu rumah tangga yang menyusui 0-12 bulan tanpa memberikan perlakuan hanya dengan memberikan kuesioner. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dengan cara survei

menggunakan kuesioner dan wawancara singkat pada ibu rumah tangga yang menyusui. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum di wilayah Kecamatan kotatip Cilacap, dengan teknik pengambilan sample menggunakan teknik area proportional random sampling yang disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel sebanyak 33 ibu rumah tangga yang menyusui 0-12 bulan.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan pada ibu rumah tangga yang menyusui 0-12 bulan yaitu kondisi fisik, lingkungan yang meliputi suhu atau iklim, dan aktivitas sehari-hari. Teknik analisa data yang digunakan untuk menganalisa rumusan masalah dan menguji hipotesa yaitu menggunakan uji chi square dengan derajat kepercayaan $p=0,01$. Untuk melihat hubungan faktor yang relevan dalam mempengaruhi kelelahan ibu rumah tangga yang menyusui 0-12 bulan digunakan uji korelasi eta untuk menilai hubungan beberapa variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitan menunjukkan karakteristik subyek penelitian disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

No	Karakteristik	n	%
1.	Usia (tahun):		
	18 – 25	15	45,4
	26 – 40	18	54,6
2.	Paritas:		
	primipara	21	63,6
	multipara	7	21,2
	grandemulti	5	15,2

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia yaitu jumlah lebih banyak pada usia 26-40 tahun (54,6%). Sedangkan karakteristik berdasarkan paritas yaitu primipara mempunyai jumlah terbanyak yaitu sebanyak 21 orang (63,6 %), multipara sebanyak 7 orang (21,2%) dan grandemultipara sebanyak 5 orang (15,2%).

Berasarkan karakteristik ibu rumah tangga yang menyusui didapatkan data bahwa berasarkan usia paling banyak terapat ibu usia 26-40 tahun yaitu sebanyak 18 orang (54,6%) dan usia 18-25 sebanyak 15

orang (45,4%). Kelompok ibu rumah tangga yang masih menyusui pada responden dalam penelitian ini masih ada ibu usia 35 tahun ke atas yang secara fisik sudah mengalami penurunan fungsi tubuh sehingga cenderung merasakan kelelahan.

Kategori Ibu dikatakan ibu muda adalah yang berada diantara kategori *emerging adulthood* (18-25 tahun) dan dikatakan adalah yang berumur 25-40 tahun. Namun dalam keseharian yang dikatakan ibu muda adalah yang berumur dibawah 30 tahun dan baru memiliki anak balita (Ariani, 2013).

Berdasarkan kelompok usia pada responden dalam penelitian ini adalah banyaknya usia dalam kategori *young adulthood* yaitu usia 25-40 tahun. Usia berkaitan dengan kinerja seseorang karena semakin meningkat usia maka proses degenerasi dari organ akan mengalami penurunan. Semakin bertambahnya usia akan mengalami penurunan kekuatan pada otot karena akumulasi asam laktat sehingga berdampak pada kelelahan otot (Budiman et al, 2016). Sementara Budiono (2013) menyatakan bahwa

fenomena berkurangnya kinerja otot setelah terjadinya tekanan fisik untuk suatu waktu disebut dengan kelelahan otot secara fisiologis.

Sedangkan karakteristik responden berdasarkan paritas adalah yang primipara sebanyak 21 orang (63,6%), yang multipara sebanyak 7 orang (21,2%), yang grandemultipara sebanyak 5 orang (15,2%). Seorang primipara akan mengalami kejenuhan dalam melakukan pekerjaan rumah tangga ditambah dengan kondisi menyusui. Selain belum mempunyai pengalaman merawat bayi, ibu primipara masih kebingungan dalam mengatur pekerjaan rumah tangga. Keadaan tersebut dapat menimbulkan kebosanan. Pekerjaan rumah tangga bukan pekerjaan yang ringan karena seorang ibu rumah tangga juga harus berpikir dalam masalah keuangan keluarga. Jika pengeluaran dan pemasukan rumah tangga mengalami masalah, maka dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kelelahan yang berakibat pada menurunnya konsentrasi sehingga berpengaruh

terhadap ketidakstabilan emosi atau stres.

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan kondisi kelelahan

No	Karakteristik	n	%
1.	Durasi melakukan pekerjaan		
	6 jam	11	33,3
	11 jam	19	57,6
	15 jam	3	9,0
2.	Waktu muncul kelelahan		
	Pukul 06.00 – 10.00	4	12,1
	Pukul 13.00 – 16.00	19	57,6
	>Pukul 19.00		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa durasi atau lama ibu rumah tangga melakukan pekerjaan rumah tangga yaitu berkisar antara 6 jam sampai 15 jam. Durasi melakukan pekerjaan yang banyak adalah 11 jam yaitu 19 orang (57,6%), kemudian sebanyak 11 orang melakukan pekerjaan dengan durasi 6 jam (33,3%) dan sebanyak 3 orang yang melakukan pekerjaan selama 15 jam (9,0%). Seangkan kondisi kelelahan yang ditunjukkan responden berdasarkan waktu munculnya kelelahan adalah sebagian besar muncul kelelahan di waktu malam pukul 19.00 ke atas yaitu sebanyak 19 orang (57,6%), dan waktu munculnya kelelahan berikutnya adalah di waktu pagi pukul 06.00-

10.00 sebanyak 10 orang (30,3%) dan waktu muncul kelelahan lainnya yaitu pukul 13.00-16.00 sebanyak 4 orang (12,1%).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan data bahwa durasi melakukan pekerjaan oleh responden dalam penelitian ini adalah 6 jam sehari sebanyak 11 orang (33,3%), durasi pekerjaan selama 11 jam dalam sehari sebanyak 19 orang (57,6%), dan durasi melakukan pekerjaan dalam sehari selama 15 jam sebanyak 3 orang (9,0%). Keadaan tersebut menunjukkan bahwa dalam waktu sehari responden dalam penelitian ini mempunyai durasi waktu bekerja paling banyak adalah 11 jam yang dapat dikatakan hampir separuh hari ibu sibuk dengan pekerjaan rumah tangga. Sebuah studi yang dilakukan oleh *American Psychological Association* menyebutkan bahwa rutinitas bekerja ibu rumah tangga dari pagi hingga malam setara dengan 14 jam sehari selama tujuh hari dalam seminggu. Hal tersebut menyebabkan ibu mengalami *leisure gap* atau kesenjangan waktu luang. Jika hal tersebut terjadi secara terus menerus

maka akan berdampak pada gangguan mental yang berakibat terjadinya depresi. Depresi pada ibu dapat terjadi karena ibu mengalami perasaan terisolasi, kehilangan tujuan dan identitas, serta kurangnya waktu terhadap diri sendiri. WHO (2014) menyebutkan bahwa perempuan usia 12-51 tahun memiliki resiko tiga kali lebih besar mengalami depresi.

Dalam tabel 2 juga ditunjukkan tentang munculnya waktu lelah yang dialami oleh ibu rumah tangga yaitu kelelahan muncul pada waktu pukul 06.00-10.00 sebanyak 19 orang (57,6%), untuk waktu lelah pukul 13.00-16.00 sebanyak 4 orang (12,1%), dan waktu lelah yang muncul pukul 19.00 keatas sebanyak 10 orang (30,3%). Berdasarkan waktu munculnya kondisi lelah bahwa kondisi lelah biasanya muncul pada pukul 06.00 di waktu pagi hari dan cenderung berkurang mulai pukul 10.00. kemudian kondisi lelah akan muncul kembali pada pukul 13.00 di siang hari sampai pukul 16.00 di sore hari. Dan pada malam hari kondisi lelah cenderung mengalami penurunan hingga pukul 19.00.

Selanjutnya kondisi lelah akan muncul kembali hingga pukul 06.00 pada keesokan harinya. Dalam penelitian ini didapatkan jumlah terbanyak responden yang mengalami kelelahan adalah pada pukul 06.00-10.00 yang mana hal tersebut menunjukkan bahwa kelelahan sudah dialami ibu sejak malam hari dan dirasakan pada pagi hari saat bangun tidur dan akan melakukan aktivitas di pagi hari. Kondisi kelelahan yang terakumulasi setiap hari dapat menyebabkan menurunnya kinerja seseorang (Lail dan Craig, 2001).

Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan faktor yang mempengaruhi kelelahan

No	Karakteristik	n	%
a. Aktivitas Fisik			
1. Aktivitas fisik:			
	Dilakukan sendiri	14	42,4
	Dibantu keluarga	19	57,6
2. Pekerjaan rumah tangga:			
	Mencuci & menyetrika	23	69,6
	Menyapu & mengepel	5	15,2
	Memasak	5	15,2
b. Kondisi Lingkungan (suhu/iklim):			
	Panas	30	90,9
	Dingin	1	3,0
	Sejuk	2	6,0
c. Kondisi Fisik:			
	Sehat	21	63,6
	Anemia	5	15,1
	Insomnia	5	15,1
	Gangguan syaraf	2	6,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan yakni faktor aktivitas fisik yang dilakukan selama melakukan pekerjaan rumah tangga lebih banyak dibantu keluarga yakni 19 orang (57,6) dan selebihnya dilakukan sendiri sebanyak 14 orang (42,4%). Sedangkan untuk aktivitas fisik berupa jenis pekerjaan rumah tangga yang banyak dilakukan adalah mencuci dan menyetrirka yaitu sebanyak 23 orang (69,9%) dan lainnya berupa aktivitas menyapu dan memasak masing-masing sebanyak 5 orang (15,2%). Faktor lain yang mempengaruhi kelelahan yaitu kondisi lingkungan berupa suhu/iklim sebagian besar responden tinggal di daerah dengan iklim panas sebanyak 30 orang (90,9%) dan lainnya tinggal di daerah dengan iklim dingin sebanyak 1 orang (3,0%) dan di daerah dengan iklim sejuk sebanyak 2 orang (6,0%).

Beberapa faktor yang dapat menimbulkan kelelahan adalah aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu rumah tangga yang menyusui terutama pada kelompok ibu dengan

paritas primipara yaitu sebagian besar ibu melakukan aktivitas rumah tangga dengan dibantu sebanyak 19 orang (57,6%) dan yang melakukan aktivitas rumah tangga dilakukan sendiri sebanyak 14 orang (42,4%). Hal tersebut menunjukkan bahwa walaupun ibu melakukan pekerjaan rumah tangga dengan dibantu keluarga maupun dilakukan sendiri namun tidak lepas dari tanggung jawab ibu tentang keadaan rumah dan bayinya. Penghakiman yang diberikan masyarakat kepada ibu rumah tangga seperti jika keadaan bayinya kurus atau rumah tidak tertata rapi maka sering membuat ibu rumah tangga menjadi stres.

Sedangkan aktivitas rumah tangga yang sering dilakukan adalah mencuci dan menyetrirka yaitu sebanyak 23 orang (69,6%), dan aktivitas menyapu dan mengepel serta memasak masing-masing sebanyak 5 orang (15,2%). Jumlah kalori yang dikeluarkan saat melakukan pekerjaan rumah tangga berupa mencuci, menjemur, dan menyetrirka dapat membakar kalori sebanyak 420 kalori tiap 60 menit. Jika ditambah dengan kondisi

menyusui maka akan terjadi pengeluaran kalori tambahan sebanyak 300 sampai 500 kalori per hari. Sedangkan untuk aktivitas menyapu dan mengepel lantai dapat membutuhkan kalori sebanyak 400 kalori selama 60 menit. Dan aktivitas memasak dapat membakar kalori sebanyak 160 kalori setiap 60 menitnya.

Faktor lain yang mempengaruhi kelelahan adalah kondisi lingkungan yaitu suhu atau iklim di daerah tempat tinggal responden dalam penelitian ini. Hampir semua responden tinggal di daerah dengan iklim panas yaitu sebanyak 30 orang (90,9%), dan 1 orang di daerah dengan suhu dingin (3,0%) serta 2 orang di daerah dengan suhu sejuk (6,0%). Menurut No dan Kwak (2016) bahwa suhu lingkungan berpengaruh terhadap kondisi tubuh manusia. Suhu lingkungan yang tinggi akan mempengaruhi proses pengambilan oksigen sehingga jumlah asam laktat yang dilepaskan akibat proses metabolisme sangat tinggi. Kondisi tersebut akan menurunkan kinerja seseorang yaitu ibu rumah tangga.

Dan faktor lain yang mempengaruhi kelelahan ibu rumah tangga yaitu tentang kondisi fisik ibu. Kondisi fisik ibu dikaitkan dengan riwayat kesehatan baik sebelum hamil, saat hamil maupun saat ini dalam kondisi menyusui. Dari riwayat kesehatan ibu didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu dalam kondisi sehat tanpa riwayat penyakit yaitu sebanyak 21 orang (63,6%). Sedangkan ibu dengan gangguan kesehatan yang diderita sampai sekarang yaitu anemia dan insomnia masing-masing sebanyak 5 orang (15,2%), dan yang mengalami gangguan syaraf sebanyak 2 orang (6,0%) berupa sering kesemutan dan gangguan pada syaraf mata. Kondisi kesehatan ibu sangat berpengaruh terhadap terjadinya kelelahan. Walaupun ibu dikatakan sehat tanpa riwayat penyakit namun tetap harus diwaspadai terhadap kondisi cedera yang mungkin timbul sehingga dapat mempengaruhi kekuatan otot saat akan melakukan aktivitas rumah tangga selanjutnya. Sedangkan kondisi ibu yang dengan ganggaunn kesehatan berupa anemia dan

insomnia dapat mempengaruhi sirkulasi oksigen untuk metabolisme otot dalam menghasilkan energi atau tenaga untuk melakukan aktivitas. Sedangkan kondisi fisik berupa gangguan syaraf baik syaraf kaki maupun penglihatan akan mempengaruhi performa kinerja ibu yang dapat memicu kelelahan mental.

Tabel 4. Hasil Pengukuran Kelelahan dengan SOFI

No	Aspek SOFI	n	%
1.	Pengerahan Fisik	0	0
2.	Ketidaknyamanan Fisik	6	18,2
3.	Kurang Energi	8	24,2
4.	Kurang motivasi	7	21,2
5.	Kondisi kantuk	12	36,4
	Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa kategori penilaian kelelahan menurut SOFI yaitu pengerahan fisik sebanyak 0orang (0%), ketidaknyamanan fisik sebanyak 6 orang (18,2%), kurang energi sebanyak 8 orang (24,2%), kurang motivasi sebanyak 7 orang (21,2%), dan kondisi kantuk sebanyak 12 orang (36,4%).

Tabel 5. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan

Variabel	Aspek SOFI				
	PF	KF	KE	KM	KK
Aktivitas Fisik	0	3	4	4	10
Kondisi	0	2	4	3	0

Lingkungan						
Kondisi Fisik	0	1	0	0	2	0,562

Keterangan: X^2 = Uji Chi Kuadrat

Berdasarkan hasil olah data untuk menganalisis hubungan antar variabel didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik ibu rumah tangga yang menyusui mempunyai pengaruh bermakna ($p < 0,01$), kondisi lingkungan berupa suhu/iklim mempunyai pengaruh bermakna ($p < 0,01$), dan kondisi fisik ibu tidak memberikan pengaruh bermakna ($p > 0,01$).

Hasil analisa faktor yang mempengaruhi kelelahan ibu rumah tangga dengan menggunakan SOFI didapat hasil seperti yang tertera pada tabel 4 dan 5 yaitu bahwa faktor aktivitas fisik dan lingkungan mempunyai pengaruh terhadap terjadinya kelelahan terutama pada kondisi ketidaknyamanan fisik, kekurangan energi, kurang motivasi dan terbanyak adalah kondisi kantuk. Sedangkan faktor kondisi fisik ibu mempunyai pengaruh terhadap keadaan ketidaknyamanan fisik dan kondisi kantuk. Dalam melakukan aktivitas fisik dibutuhkan kalori untuk pembentukan ATP atau energi

terutama pada otot. Energi awal yang digunakan untuk aktivitas otot yang sangat menonjol adalah penggunaan ATP untuk memberi tenaga pada actin dan myosin di otot. Penggunaan energi di otot akan menggunakan cadangan glycogen yang terdapat pada hepar. Jika tubuh mempunyai cadangan glycogen di hepar maka akan terjadi proses oksidasi bahan makanan untuk pembakaran karbohidrat, lemak, dan protein sehingga akan merubah proses anaerob menjadi proses oksidasi atau aerob. Keuntungan proses ini adalah lama aktivitas otot akan bertambah dan produksi ATP meningkat menjadi 13 kali lebih banyak. Namun jika cadangan glycogen dalam hepar digunakan secara terus menerus oleh ibu rumah tangga ditambah dengan kondisi menyusui yang dalam sehari dapat membakar kalori sebanyak lebih dari 700 kalori, maka dampak yang muncul adalah kondisi ketidaknyaman fisik, kurang energi, kurang motivasi dan kondisi kantuk sebagai akibat tubuh kekurangan suplai oksigen ke otak (Fatahillah dan Mintarto, 2019).

Kondisi lingkungan fisik juga berpengaruh terhadap kelelahan. Proses peningkatan suhu lingkungan, kelembaban udara dan suhu tubuh sangat berpengaruh terhadap tingkat dehidrasi tubuh. Kondisi dehidrasi jika dibiarkan dalam waktu lama akan berdampak pada kondisi *heat exhaustion*, *heat stroke*, *heat aesthenia*, dan dampak berbahaya lainnya adalah serangan jantung. Kondisi awal dehidrasi memberi dampak berupa kelelahan yang disertai rasa mual dan pusing, jenuh, muah tersinggung, kurang nafsu makan hingga terjadinya insomnia (Saini et.al, 2014). Kondisi lingkungan fisik di daerah tempat tinggal responden tidak dapat dirubah namun jika terjadi dalam jangka waktu lama maka akan menimbulkan kelelahan kronis yang ditunjukkan dengan kondisi ketidaknyaman fisik, kurang energi dan kurang motivasi yang dapat disebabkan oleh kondisi dehidrasi selama melakukan aktivitas fisik di rumah tangga.

Tabel 6. Korelasi antara faktor Aktivitas fisik, kondisi lingkungan dan kondisi fisik ibu dengan kondisi kelelahan ibu

Korelasi antara variabel	Koefisien korelasi	p
Aktivitas Fisik	0,671	< 0,01*
Kondisi Lingkungan	0,554	< 0,01*
Kondisi Fisik	0,292	0,05

Keterangan: Uji Korelasi Eta

Berdasarkan tabel 6 menggambarkan korelasi antar variabel. Kriteria kuatnya hubungan dinyatakan sebagai berikut: 0,8-1,0 dikatakan sangat kuat; 0,6-0,8 dikatakan kuat; 0,4-0,6 dikatakan sedang; 0,2-0,04 dikatakan rendah; 0-0,1 dikatakan sangat rendah. Dari tabel diatas yang menunjukkan hubungan yang kuat adalah aktivitas fisik dengan koefisien korelasi 0,671.

Pada tabel 6 menyatakan bahwa hubungan yang kuat terhadap faktor-faktor yang relevan terhadap munculnya kelelahan pada ibu rumah tangga yang menyusui adalah aktivitas fisik yaitu sebesar 0,671 ($p < 0,01$). Sedangkan kondisi lingkungan berupa suhu atau iklim mempunyai kekuatan hubungan sedang yaitu sebesar 0,554 ($p < 0,01$). Dan kondisi fisik mempunyai hubungan yang lemah dalam mempengaruhi kelelahan ibu rumah tangga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada ibu rumah tangga yang menyusui bayi 0-12 bulan di wilayah kotatip Cilacap dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu rumah tangga yang dilakukan sendiri sebanyak 14 orang (42,4%) dan dibantu sebanyak 19 orang (57,6%).
2. Kondisi lingkungan di daerah ibu tinggal yang mempunyai iklim panas sebanyak 30 orang (90,9%), yang berada di iklim dingin sebanyak 1 orang (3,0%), dan yang berada di daerah sejuk sebanyak 2 orang (6,0%).
3. Kondisi fisik ibu rumah tangga yang menyusui bayi 0-12 bulan yang dalam keadaan sehat sebanyak 21 orang (63,3%), yang mengalami anemia (5 orang (15,1%)), yang mengalami insomnia sebanyak 5 orang (15,1%), dan yang mengalami gangguan syaraf sebanyak 2 orang (6,0%).
4. Faktor yang mempengaruhi munculnya kondisi kelelahan ibu yang paling dominan adalah

aktivitas fisik dan kondisi lingkungan.

5. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kelelahan pada ibu rumah tangga yang menyusui bayi 0-12 bulan menunjukkan korelasi yang kuat dengan koefisien korelasi sebesar 0,671.

Fisiologi Tubuh Pada Saat Melakukan Latihan Olahraga. Journal of Sport and Exercise Science, Vol 2:1 (9-13)

Kemenkes RI. (2011). *Makanan Sehat Ibu Menyusui*. Kementrian Kesehatan RI: Direktorat Bina Gizi.

Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementrian Kesehatan RI: Direktorat Bina Gizi.

DAFTAR PUSTAKA

Atikah, P dan Erna, K. (2011). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Mulia Medika.

Budiman, Husaini, Arifin (2016). *Hubungan antara umur dan indeks beban kerja dengan kelelahan pada pekerja di PT. Karias tabing kencana*, Jurnal Berkala Kesehatan, 1 (2). 12-24.

Budiono J, Pusparini, (2013), *Bunga Rampai Higiene Perusahaan Ergonomi Kesehatan Keselamatan Kerja*, Semarang: UNDIP

Depkes RI. 2013. *Pedoman Kecukupan Gizi Pekerja Selama Bekerja*. Direktorat Bina Kesehatan Kerja: Jakarta

Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Cilacap* tahun 2018.

Fattahilah dan Mintarto (2019), *Efek Suhu Lingkungan Terhadap*

Leung, A.W.S., Chan, C. C. G., dan He, J. (2004). Structural Stability And Reliability Of Swedish Occupational Fatigue Inventory Among Chinese Vdt Workers. *Applied Ergonomics*, Vol. 35, 233-241

MiHyun No, Hyo-Bum Kwak (2016), *Effects of enviromental temperature on physiological response during submaximal and maximal exercise in soccer players*. Integrative Medicine Research, 5 (1), 216-222.

Notoadmojo, (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Prabjhot Saini, Sandeep Kaur, Bindu K, Jasbir Kaur. (2014). *Effect of Controlled Room Temperature on Oral and Axillary Body Temperature Among Healthy Young People*. Nursing and Midwifery Research Journal, 10 (4), 110-120.

Purnamasari, Dyah Umiyarni., Ulfah, Nur.,(2012). *Pengaruh Konsumsi Energi dan Protein Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Wanita di Industri Bulu Mata Palsu PT. Hyup Sung Purbalingga*. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Jurusan Kesehatan Masyarakat FKIK UNSOED Purwokerto

Putri dan Sudhana. (2013). *Perbedaan Tingkat stres ibu rumah tangga yang menggunakan dan tidak menggunakan pembantu rumah tangga*. Jurnal Psikologi Udayana, 1 (1), 94-105.

Suparniati (2011). *Beban Kerja pekerja wanita ibu rumah tangga di Kelurahan Uwung Jaya, Kecamatan Jatiuwung, Kodya Tangerang, Jawa Barat*. (Thesis). Jakarta:UI

Zuraida.(2015). *Tingkat kelelahan pengemudi Bus Rapid Transport (BRT) Jakarta berdasarkan Swedish Occupational Fatigue Index (SOFI)*. Comtech, 6 (2), 229-237.