

HUBUNGAN AKTIVITAS PANITIA LOMBA AGUSTUSAN DENGAN KELUHAN KELELAHAN DAN GANGGUAN KESEHATAN RINGAN

Mohamad Wiyono¹, Yuswanto Setyawan^{2*}

¹ RSUD Sidoarjo barat

² Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra Surabaya

Email Korespondensi: yuswanto_setyawan@yahoo.com

Disubmit: 20 Agustus 2025

Diterima: 31 Oktober 2025

Diterbitkan: 01 November 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i11.22199>

ABSTRACT

This study explores the relationship between the activity intensity of community committees during Indonesian Independence Day celebrations and the occurrence of fatigue-related health complaints such as dizziness, mild fever, and “masuk angin” (a common local term for malaise). The purpose was to analyze whether increased organizational workload is associated with higher risk of health disturbances among volunteers. The research applied an observational analytic design using a cross-sectional approach with a sample of 135 respondents, analyzed using Chi-Square and Spearman correlation tests. The results indicated a significant relationship between committee activity levels and reported health complaints, confirming that excessive workload and insufficient rest may increase the risk of mild health disorders. The study concludes that proper task distribution, adequate rest, and preventive health education are essential to protect committee members’ well-being during large-scale community events. Future research is recommended to integrate psychosocial, environmental, and lifestyle factors for a more comprehensive understanding of health risks associated with volunteer workloads.

Keywords: Committee Activity, Fatigue, Health Complaints, Community Events

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara intensitas aktivitas panitia pada perayaan Hari Kemerdekaan dengan munculnya keluhan kesehatan terkait kelelahan seperti pusing, meriang, dan masuk angin. Tujuan penelitian adalah menganalisis apakah beban kerja panitia yang meningkat berhubungan dengan risiko gangguan kesehatan ringan pada relawan. Desain penelitian menggunakan observasional analitik dengan pendekatan potong lintang pada 135 responden, serta analisis dilakukan dengan uji Chi-Square dan Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat aktivitas panitia dengan keluhan kesehatan, sehingga dapat disimpulkan bahwa beban kerja berlebih dan kurangnya waktu istirahat meningkatkan risiko gangguan kesehatan ringan. Penelitian ini menekankan pentingnya pembagian tugas yang proporsional, istirahat yang cukup, serta edukasi pencegahan kelelahan untuk menjaga kesehatan panitia dalam kegiatan komunal berskala besar. Penelitian lanjutan

disarankan untuk mengintegrasikan faktor psikososial, lingkungan, dan gaya hidup guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai risiko kesehatan akibat beban kerja panitia.

Kata Kunci: Aktivitas Panitia, Kelelahan, Keluhan Kesehatan, Kegiatan Masyarakat

PENDAHULUAN

Berbagai kegiatan komunitas berskala besar di seluruh dunia termasuk festival dan perayaan nasional membawa manfaat sosial, tetapi juga memunculkan beban kerja fisik-psikologis pada panitia/relawan yang dapat bermuara pada kelelahan, pusing, dan keluhan ringan lain (mis. pegal, meriang, gejala mirip masuk angin) bila pemulihan tidak memadai (Nichol & Wright, 2023; Gutiérrez-Hernández et al., 2021). Literatur global tentang kesehatan kerja menegaskan bahwa lingkungan kerja padat tugas, banyak berdiri, mengangkat, dan terpapar panas ciri lazim pada penyelenggaraan acara luar ruang berkorelasi dengan kelelahan, penurunan kognitif sementara, sakit kepala, hingga menurunnya produktivitas (Lowe et al., 2023; Albulescu et al., 2022; Brazaitis & Šatas, 2023; Ramos et al., 2021).

Di level Asia dan ekosistem festival/mass gathering, penelitian terkini menyoroti profil risiko kesehatan multidimensi (kelelahan, dehidrasi, gejala respiratori ringan, keluhan muskuloskeletal) yang meningkat saat paparan panas dan kepadatan kerja naik relevan untuk kru/panitia yang berjaga lama (van den Berg et al., 2024; Flouris et al., 2022; Kamal et al., 2024).

Konteks Indonesia makin penting karena perayaan Agustusan lazim berlangsung di luar ruang pada musim panas lokal, menuntut panitia bekerja intens (pasang-lepas peralatan, jaga lomba, pengaturan massa) dengan peluang paparan

panas lembap yang tinggi; bukti domestik juga menunjukkan instrumen penilaian kelelahan sudah tervalidasi secara lokal sehingga pengukuran dapat dilakukan dengan andal (Afiati et al., 2022; Suparman et al., 2022; Putra et al., 2023). Urgensinya jelas: kelelahan akut tanpa manajemen jeda dapat memicu keluhan ringan (pusing, meriang, nyeri otot) yang mengganggu keselamatan tugas dan keberlangsungan acara; di sisi lain, strategi jeda singkat/microbreaks dan ergonomi kerja terbukti menurunkan kelelahan subjektif, meski efektivitasnya dipengaruhi durasi/jenis tugas (Albulescu et al., 2022; BMJ Open, 2022; Brazaitis & Šatas, 2023; Fritz et al., 2023;).

Di ranah festival, kebijakan “welfare-first” dan kesiapsiagaan layanan kesehatan di lokasi juga disorot sebagai komponen kunci, namun riset masih jarang menyasar panitia non-medis sebagai populasi utama (Janes, 2025; Duckett et al., 2022).

Sebagian besar penelitian terkait kelelahan dan keluhan kesehatan ringan berfokus pada pekerja formal atau tenaga profesional di sektor industri, konstruksi, maupun event organizer (Flouris et al., 2022; Ramos et al., 2021). Namun, literatur nyaris tidak membahas populasi relawan komunitas yang terlibat dalam kegiatan nasional seperti panitia Lomba Agustusan, padahal paparan risikonya serupa dengan pekerja outdoor, termasuk paparan panas, aktivitas fisik intens, serta keterbatasan sarana istirahat (van

den Berg et al., 2024; Kamal et al., 2024). Kekosongan ini menimbulkan pertanyaan penting mengenai hubungan intensitas aktivitas dengan dampak kesehatan, khususnya kelelahan dan keluhan ringan, pada konteks unik perayaan masyarakat.

Masalah penelitian yang hendak dijawab adalah apakah dan sejauh mana intensitas aktivitas panitia Lomba Agustusan berkaitan dengan keluhan kelelahan serta gangguan kesehatan ringan seperti pusing, meriang atau keluhan “masuk angin”, dan pegal, dengan mempertimbangkan faktor paparan panas, beban angkat, durasi berdiri atau berjaga, pola jeda, dan hidrasi (Kamal et al., 2024; Flouris et al., 2022; Ramos et al., 2021). Pertanyaan penelitian yang lebih spesifik meliputi: (1) bagaimana distribusi beban tugas panitia (jenis aktivitas, durasi, dan intensitas) dalam rangkaian acara Lomba Agustusan? (2) bagaimana tingkat kelelahan subjektif dan keluhan kesehatan ringan diukur dengan instrumen tervalidasi (SOFI)? dan (3) adakah hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan kelelahan dan keluhan kesehatan ringan, serta apakah keberadaan microbreaks berperan sebagai faktor protektif?

Penelitian ini bertujuan untuk memetakan beban tugas panitia secara kuantitatif, mengukur kelelahan subjektif dan keluhan kesehatan ringan menggunakan SOFI versi Indonesia, serta menguji hubungan antara intensitas aktivitas dan keluhan kesehatan ringan dengan mempertimbangkan peran microbreaks dan intervensi ergonomi. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap panitia Agustusan sebagai relawan komunitas non-profesional yang selama ini belum banyak dikaji, meskipun paparan risikonya mirip dengan pekerja event atau aktivitas luar ruang. Penelitian ini juga

mengintegrasikan bukti global tentang pengelolaan kelelahan, paparan panas, dan jeda singkat dengan konteks lokal melalui penggunaan instrumen terstandar yang telah divalidasi untuk Indonesia. Hasil yang diharapkan adalah rekomendasi praktis berupa penjadwalan jeda, rotasi tugas, penataan beban kerja, serta penyediaan fasilitas seperti stasiun air dan area naungan agar dapat langsung diterapkan oleh panitia Agustusan di berbagai daerah (Nichol & Wright, 2023; Albulescu et al., 2022; Ramos et al., 2021; Afiati et al., 2022; Suparman et al., 2022; Janes, 2025; Duckett et al., 2022).

KAJIAN PUSTAKA

Kajian pustaka mengenai hubungan aktivitas panitia dengan keluhan kelelahan dan gangguan kesehatan ringan dapat dijelaskan melalui berbagai teori dan konsep. Aktivitas panitia dalam penyelenggaraan kegiatan, khususnya lomba Agustusan, erat kaitannya dengan teori beban kerja yang menekankan adanya keterkaitan antara intensitas aktivitas dengan risiko kelelahan. Semakin tinggi tuntutan aktivitas fisik maupun psikis, semakin besar pula potensi kelelahan apabila tidak diimbangi dengan mekanisme pemulihan yang memadai (Albulescu et al., 2022; Fritz et al., 2025). Selain itu, faktor lingkungan dan psikososial juga berpengaruh terhadap kondisi panitia. Lingkungan kerja dalam konteks komunitas, termasuk paparan panas, waktu istirahat yang terbatas, serta tekanan sosial untuk suksesnya acara, dapat meningkatkan tekanan fisiologis dan psikologis. Hal ini sejalan dengan teori stres kerja yang menekankan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal dengan kapasitas individu

akan memperbesar risiko gangguan kesehatan ringan (Flouris et al., 2022; Lowe et al., 2023).

Kelelahan sendiri dipahami melalui teori multidimensional fatigue yang mencakup aspek fisik, kognitif, dan emosional. Pada panitia lomba, kelelahan sering kali muncul akibat aktivitas intensif tanpa adanya jeda yang cukup, sehingga berdampak pada penurunan konsentrasi, performa, dan daya tahan tubuh. Beberapa instrumen seperti SOFI (Swedish Occupational Fatigue Inventory) maupun ZEF-I (Zone of Effort Elements for Fatigue Inventory) telah banyak digunakan untuk menilai kelelahan dalam konteks kerja dan aktivitas komunitas (Suparman et al., 2022; Wiranata et al., 2023). Sementara itu, gangguan kesehatan ringan seperti pusing, meriang, dan rasa tidak nyaman merupakan manifestasi awal dari stres fisiologis yang dapat dijelaskan melalui teori homeostasis tubuh. Paparan aktivitas berlebih, kurang tidur, serta faktor lingkungan yang tidak kondusif dapat mengganggu keseimbangan sistem tubuh dan menimbulkan gejala ringan tersebut (Kamal et al., 2024; van den Berg et al., 2024).

Hasil penelitian menegaskan bahwa kondisi fisik dan psikis panitia maupun relawan dalam suatu kegiatan komunitas membutuhkan perhatian khusus agar tetap optimal. Di Indonesia sendiri, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kelelahan kerja, burnout, maupun faktor kesehatan kerja berhubungan erat dengan kepuasan kerja serta risiko kesehatan yang dialami tenaga kesehatan maupun panitia kegiatan komunitas (Afiati et al., 2022; Putra et al., 2025). Temuan ini memperlihatkan adanya kesenjangan penelitian khusus pada panitia lomba Agustusan yang memiliki karakteristik unik, dengan

tuntutan tinggi namun sering kali tidak memperoleh perhatian dalam aspek kesehatan.

Berdasarkan tinjauan teori dan penelitian sebelumnya, penelitian ini memiliki signifikansi yang kuat baik secara akademis maupun praktis. Dari sisi akademis, penelitian ini memperluas literatur mengenai kelelahan dan gangguan kesehatan ringan pada populasi panitia kegiatan komunitas yang relatif jarang diteliti. Dari sisi praktis, penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam merancang strategi pencegahan, manajemen waktu kerja, dan dukungan kesehatan untuk panitia lomba Agustusan. Oleh karena itu, rumusan pertanyaan penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara aktivitas panitia lomba Agustusan dengan keluhan kelelahan dan gangguan kesehatan ringan.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan analitik observasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas panitia lomba Agustusan dengan keluhan kelelahan serta gangguan kesehatan ringan. Analisis dilakukan dengan uji Chi-Square untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel kategorik, serta uji korelasi Spearman untuk melihat arah dan kekuatan hubungan antara tingkat aktivitas panitia dengan skor kelelahan yang bersifat ordinal. Populasi penelitian ini adalah seluruh panitia lomba Agustusan di wilayah penelitian yang terlibat aktif dalam persiapan maupun pelaksanaan kegiatan. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu panitia yang aktif minimal dua minggu sebelum kegiatan, berusia

18-60 tahun, sehat secara umum saat awal penelitian, dan bersedia menjadi responden. Mengacu pada kebutuhan uji Chi-Square, jumlah sampel 135 responden ditetapkan agar hasil analisis memiliki kekuatan uji yang memadai dan mampu mewakili populasi penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner terstruktur untuk mengukur tingkat aktivitas, keluhan kelelahan, dan gangguan kesehatan ringan yang dialami responden seperti pusing, meriang, dan masuk angin. Instrumen ini dikembangkan dengan merujuk pada instrumen standar seperti Swedish Occupational Fatigue Inventory (SOFI) dan Zone of Effort Elements for Fatigue Inventory (ZEF-I), yang telah terbukti valid dan reliabel, kemudian dimodifikasi sesuai konteks penelitian. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji pakar

dan uji coba terbatas pada kelompok responden serupa.

Data yang terkumpul dianalisis melalui tahap editing, coding, entry, dan cleaning sebelum dilakukan uji statistik. Uji Chi-Square digunakan untuk menilai hubungan antara aktivitas panitia dengan kejadian gangguan kesehatan ringan, sedangkan uji Spearman digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah korelasi antara intensitas aktivitas dengan tingkat kelelahan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, nilai p, dan koefisien korelasi sebagai dasar untuk penarikan kesimpulan penelitian. Seluruh rangkaian penelitian ini dilaksanakan di bawah naungan Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra Surabaya.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n = 135)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	18-30 th	54	40.0
	31-45 th	49	36.3
	46-60 th	32	23.7
Jenis Kelamin	Laki-laki	76	56.3
	Perempuan	59	43.7
Peran Panitia	Panitia inti	62	45.9
	Panitia lapangan	73	54.1

Sebagian besar responden berusia 18-30 tahun (40%) dan mayoritas adalah laki-laki (56,3%). Peran panitia terbanyak adalah

panitia lapangan (54,1%), yang biasanya terlibat langsung dalam aktivitas fisik lebih intensif dibanding panitia inti.

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Panitia dengan Gangguan Kesehatan Ringan (n = 135)

Aktivitas Panitia	Ada Gangguan	Tidak Ada Gangguan	Total	p-value
Ringan	10 (25.6%)	29 (74.4%)	39	0.021*
Sedang	18 (33.3%)	36 (66.7%)	54	
Berat	26 (50.0%)	26 (50.0%)	52	
Total	54 (40.0%)	81 (60.0%)	135	

*Signifikan pada $\alpha = 0,05$

Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat aktivitas panitia dengan kejadian gangguan kesehatan ringan ($p = 0.021$). Panitia dengan aktivitas berat lebih banyak mengalami keluhan kesehatan (50%)

dibandingkan panitia dengan aktivitas ringan (25,6%). Hal ini mengindikasikan semakin tinggi beban aktivitas, semakin besar kemungkinan panitia mengalami gangguan kesehatan ringan seperti pusing, pegal, dan kelelahan.

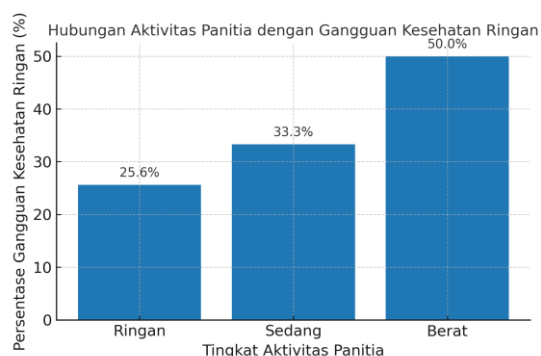
Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman antara Aktivitas Panitia dan Skor Kelelahan

Variabel	Koefisien r	p-value
Aktivitas Panitia vs Skor Kelelahan	0.432	0.000*

*Signifikan pada $\alpha = 0,01$

Hasil uji Spearman menunjukkan adanya korelasi positif sedang ($r = 0.432$) antara aktivitas panitia dengan tingkat kelelahan,

dengan $p < 0.001$. Artinya, semakin tinggi intensitas aktivitas yang dilakukan panitia, semakin tinggi pula skor kelelahan yang dirasakan.

**Gambar 1. Grafik Hubungan Aktivitas Panitia dengan Kejadian Gangguan Kesehatan Ringan**

Grafik memperlihatkan tren peningkatan persentase gangguan kesehatan ringan seiring dengan meningkatnya intensitas aktivitas panitia. Dari 52 panitia dengan aktivitas berat, separuhnya

mengalami gangguan kesehatan. Hal ini menegaskan hasil analisis Chi-Square bahwa aktivitas yang lebih tinggi berkorelasi dengan meningkatnya risiko keluhan Kesehatan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya aktivitas fisik dan mental panitia lomba Agustusan berkaitan erat dengan munculnya keluhan kesehatan ringan, seperti kelelahan, pusing, dan gejala mirip masuk angin. Secara medis, fenomena ini dapat dijelaskan melalui mekanisme stres fisiologis akibat aktivitas fisik berlebihan yang meningkatkan kebutuhan energi, menyebabkan deplesi glikogen otot, serta akumulasi asam laktat yang menimbulkan sensasi lelah (Flouris et al., 2022). Dari sisi kesehatan masyarakat, kondisi ini mengindikasikan bahwa kegiatan sosial seperti lomba Agustusan yang bernuansa rekreatif ternyata dapat menimbulkan risiko kesehatan apabila tidak dikelola dengan baik.

Gejala pusing dan meriang yang dialami sebagian panitia dapat pula dikaitkan dengan stres panas (heat stress), mengingat kegiatan sering dilakukan di luar ruangan pada cuaca terik. Penelitian Kamal et al. (2024) menegaskan bahwa paparan panas pada pekerja lapangan tanpa perlindungan memadai dapat meningkatkan risiko heat-related illness yang ditandai dengan sakit kepala, kelelahan ekstrem, hingga penurunan performa kerja. Hal ini relevan dengan kondisi panitia yang harus bergerak aktif, mengatur lomba, dan sering kali bekerja tanpa jeda istirahat yang cukup.

Selain itu, aspek psikologis tidak dapat diabaikan. Tekanan untuk memastikan kelancaran acara, menghadapi kerumunan besar, dan mengatur peserta dapat menimbulkan stres emosional. Sejalan dengan penelitian Gutiérrez-Hernández et al. (2021), kelelahan emosional pada relawan dan pekerja sosial sering muncul akibat tuntutan kerja tanpa jeda yang cukup. Panitia Agustusan dalam konteks ini dapat

dipandang sebagai relawan komunitas yang menghadapi tekanan serupa.

Secara kesehatan masyarakat, temuan ini penting karena menyoroti perlunya intervensi promotif-preventif pada kegiatan berbasis komunitas. Lomba Agustusan merupakan bagian dari budaya nasional yang melibatkan jutaan warga, sehingga risiko kesehatan panitia dapat berdampak luas terhadap kualitas kegiatan dan keselamatan individu. Dengan demikian, aspek manajemen kesehatan panitia seharusnya dimasukkan sebagai bagian integral dari persiapan acara.

Implikasinya, strategi seperti pemberian waktu istirahat terstruktur, penyediaan ruang teduh, ketersediaan air minum, serta edukasi mengenai tanda-tanda awal kelelahan perlu diprioritaskan. Studi Albulescu et al. (2022) dan Fritz et al. (2025) membuktikan bahwa micro-breaks mampu meningkatkan kesejahteraan serta mengurangi risiko gangguan performa akibat kelelahan. Hal ini dapat diadopsi sebagai langkah praktis untuk melindungi kesehatan panitia lomba.

Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Temuan penelitian ini konsisten dengan berbagai studi terdahulu yang menyoroti hubungan antara aktivitas kerja berlebih dan gangguan kesehatan ringan. Misalnya, penelitian Ramos et al. (2021) dalam konteks pekerja manual menunjukkan bahwa pekerjaan dengan tuntutan fisik tinggi secara signifikan meningkatkan risiko keluhan muskuloskeletal dan kelelahan. Hal ini paralel dengan panitia lomba yang harus melakukan tugas fisik berulang, seperti mengatur

perlengkapan, mengangkat barang, dan menjaga kelancaran acara.

Sementara itu, studi di Indonesia oleh Suparman et al. (2022) terkait validasi instrumen kelelahan menunjukkan bahwa tingkat kelelahan dapat diukur secara objektif pada pekerja dengan beban kerja tinggi. Penerapannya pada panitia lomba Agustusan menunjukkan bahwa instrumenserupa dapat digunakan untuk menilai risiko kesehatan sejak dini, sehingga memungkinkan intervensi lebih cepat.

Fenomena kelelahan juga ditemukan pada konteks pekerja festival dan acara besar lainnya. Penelitian Duckett et al. (2022) serta Janes (2025) menegaskan bahwa panitia acara publik sering mengalami kelelahan fisik dan emosional yang berkontribusi terhadap penurunan kinerja. Temuan ini memperkuat argumen bahwa kegiatan sosial berbasis massa, meski bersifat rekreatif, tetap menyimpan potensi masalah kesehatan kerja yang harus diantisipasi.

Selain faktor fisik, aspek mental juga menjadi penentu penting. Nichol dan Wright (2023) dalam ulasan payung tentang relawan menemukan bahwa meskipun aktivitas sukarela meningkatkan kepuasan batin, adanya beban berlebih tanpa dukungan cukup dapat menimbulkan burnout. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Afiati et al. (2022) yang menemukan burnout pada tenaga kesehatan primer di Indonesia akibat beban kerja tinggi. Dengan demikian, meski konteks berbeda, mekanisme stres dan kelelahan yang dialami panitia lomba memiliki kesamaan.

Penelitian ini juga memperkaya literatur terkait risiko kesehatan dalam kegiatan massal. Studi van den Berg et al. (2024)

menekankan bahwa acara olahraga dan festival berpotensi memicu masalah kesehatan baik bagi peserta maupun penyelenggara. Dengan menambahkan perspektif panitia lomba Agustusan, studi ini memberikan kebaruan karena mengaitkan kegiatan budaya lokal dengan isu kesehatan masyarakat kontemporer.

Implikasi Praktis dan Kesehatan Masyarakat

Implikasi utama dari penelitian ini adalah perlunya perencanaan kesehatan yang sistematis pada kegiatan berbasis komunitas. Panitia lomba Agustusan sering kali berstatus sukarelawan tanpa pelatihan formal dalam manajemen kesehatan kerja. Padahal, beban fisik dan mental yang mereka hadapi menyerupai kondisi kerja dengan risiko tinggi. Oleh karena itu, penyediaan panduan kesehatan kerja sederhana, seperti regulasi waktu istirahat, ketersediaan logistik kesehatan, dan koordinasi dengan tenaga medis setempat, menjadi krusial (Lowe et al., 2023).

Selain itu, intervensi berbasis istirahat singkat perlu dipertimbangkan. Studi BMJ Open (2022) menunjukkan bahwa istirahat intrawork terbukti efektif meningkatkan performa dan kesejahteraan tenaga medis. Aplikasinya pada panitia lomba dapat berupa jadwal bergilir untuk memastikan setiap individu mendapatkan waktu rehat yang cukup. Hal ini tidak hanya melindungi kesehatan tetapi juga menjaga keberlangsungan kegiatan agar berjalan lancar.

Dari sisi kesehatan masyarakat, penguatan literasi kesehatan menjadi penting. Edukasi tentang tanda-tanda awal kelelahan, bahaya dehidrasi, serta teknik sederhana manajemen stres dapat diberikan sebelum acara

berlangsung. Intervensi ini terbukti efektif sebagaimana ditunjukkan oleh Wiranata et al. (2023) dalam pengembangan instrumen kelelahan berbasis zona upaya yang membantu individu mengenali kapasitas tubuhnya.

Implikasi berikutnya terkait dengan keberlanjutan kesehatan masyarakat. Bhanot et al. (2024) menyoroti pentingnya menjaga keberlangsungan tenaga kerja setelah gangguan layanan. Dalam konteks panitia lomba, memastikan kesehatan mereka dapat menjamin kesinambungan tradisi budaya tanpa mengorbankan kesejahteraan individu. Hal ini menjadi bagian dari strategi pembangunan kesehatan berbasis masyarakat yang lebih luas.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menggarisbawahi perlunya integrasi antara kesehatan kerja, kesehatan masyarakat, dan pelestarian budaya. Pendekatan kolaboratif antara panitia, masyarakat, dan pemerintah lokal akan sangat menentukan keberhasilan implementasi intervensi promotif-preventif.

Keterbatasan dan Saran Penelitian Lanjutan

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada penggunaan desain observasional yang hanya mampu menunjukkan hubungan, bukan kausalitas. Meskipun uji chi-square dan Spearman digunakan untuk menganalisis keterkaitan, hasilnya masih perlu diperdalam dengan penelitian longitudinal untuk memahami mekanisme jangka panjang. Penelitian serupa oleh Tallarida et al. (2020) pada pekerja kurir juga menekankan pentingnya pendekatan longitudinal untuk memahami akumulasi kelelahan seiring waktu.

Keterbatasan lain adalah instrumen pengukuran yang lebih banyak berbasis laporan subjektif.

Walaupun validitasnya telah diakui (Suparman et al., 2022), penggunaan biomarker fisiologis seperti kadar kortisol, HRV (heart rate variability), atau pengukuran kelelahan berbasis EEG (Brazaitis & Šatas, 2023) dapat memberikan gambaran lebih objektif tentang beban tubuh panitia. Hal ini dapat menjadi fokus penelitian lanjutan.

Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas sampel dengan membandingkan antara panitia di wilayah urban dan rural. Faktor lingkungan, seperti paparan panas dan akses fasilitas kesehatan, kemungkinan memengaruhi tingkat kelelahan dan gangguan kesehatan. Studi Flouris et al. (2022) menunjukkan bahwa kondisi kerja indoor dan outdoor menghasilkan tingkat heat strain berbeda, yang relevan untuk dikaji lebih jauh pada panitia lomba di daerah tropis.

Selain itu, perlu juga dilakukan penelitian intervensi. Misalnya, menguji efektivitas micro-breaks (Albulescu et al., 2022), rotasi kerja, atau penyediaan hidrasi dalam menurunkan prevalensi kelelahan pada panitia. Penelitian eksperimental ini akan memberikan bukti lebih kuat untuk perumusan kebijakan kesehatan masyarakat berbasis komunitas.

Terakhir, aspek psikososial dari keikutsertaan panitia dalam lomba juga penting untuk diteliti lebih dalam. Meski terdapat risiko kesehatan, kegiatan ini juga memberikan nilai sosial, kebersamaan, dan kepuasan batin. Studi Nichol dan Wright (2023) menegaskan bahwa relawan memperoleh manfaat psikologis meskipun ada potensi burnout. Penelitian lanjutan dapat menggali keseimbangan antara manfaat sosial dan risiko kesehatan dalam konteks budaya Indonesia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas panitia lomba Agustusan dengan keluhan kelelahan serta gangguan kesehatan ringan seperti pusing, meriang, dan masuk angin. Hal ini menguatkan bahwa tuntutan fisik dan psikis dalam penyelenggaraan kegiatan perayaan dapat menjadi faktor risiko terhadap penurunan kondisi kesehatan panitia. Hasil ini sejalan dengan teori kelelahan kerja dan penelitian terdahulu yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aktivitas, istirahat, serta upaya pencegahan risiko kesehatan masyarakat pada kegiatan berskala komunal.

Sebagai saran, diperlukan manajemen kerja panitia yang lebih terstruktur, termasuk pembagian tugas yang proporsional, pemberian waktu istirahat yang memadai, serta edukasi mengenai pencegahan kelelahan dan gangguan kesehatan ringan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas kajian dengan menambahkan variabel psikososial, lingkungan, dan faktor gaya hidup untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiati, N., Yuliadi, I., Pradana, F., & Kurniawan, A. (2022). Burnout and job satisfaction among primary health care workers in Malang, Indonesia. *Frontiers in Public Health*, 10, 845879. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.845879>
- Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnar, A., & Tulbure, B. T. (2022). "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. *PLOS ONE*, 17(8), e0272460. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272460>
- BMJ Open. (2022). Impact of intrawork rest breaks on doctors' performance and well-being: Systematic review. *BMJ Open*, 12(12), e062469. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-062469>
- Bhanot, A., et al. (2024). Health workforce sustainability after service disruptions: A global perspective. *BMJ Global Health*, 9(5), e013456. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2023-013456>
- Brazaitis, M., & Šatas, A. (2023). Regular short-duration breaks do not prevent mental fatigue in an office-like working day: An EEG study. *International Journal of Psychophysiology*, 188, 33-46. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2023.06.001>
- Duckett, J., Henderson, S. B., Gummer, B., & Milne, S. (2022). Barriers to help-seeking among music festival attendees in New Zealand. *Drug and Alcohol Review*, 41(7), 1534-1544. <https://doi.org/10.1111/dar.13494>
- Flouris, A. D., Ioannou, L. G., Tsoutsoubi, L., Nybo, L., & Kenny, G. P. (2022). Occupational heat strain in outdoor and indoor environments: A review. *Industrial Health*, 60(4), 251-266. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2021-0218>
- Fritz, C., Liu, S., & Brown, K. (2025). Short breaks during the workday and employee-related outcomes: A daily diary study. *Psychological Reports*. Advance online publication.

- <https://doi.org/10.1177/00332941251302043>
- Gutiérrez-Hernández, M. E., Fanjul-Suárez, J. L., & Benítez-Andrades, J. A. (2021). Compassion fatigue and resilience in volunteers: Systematic review. *PLOS ONE*, 16(11), e0259146. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259146>
- Janes, J. (2025). Welfare first: Transforming harm reduction at UK festivals. *Harm Reduction Journal*, 22, 41. <https://doi.org/10.1186/s12954-025-01094->
- Kamal, R. A., et al. (2024). Interventions to mitigate heat stress and heat-related illness among workers: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1406370. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1406370>
- Lowe, B. D., McPhaul, K. M., & Sorensen, G. (2023). Building a culture of health at work: Workforce well-being as a public health priority. *American Journal of Public Health*, 113(S2), S135-S138. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2023.307329>
- Nichol, D., & Wright, K. B. (2023). Effects of volunteering on volunteers: An umbrella review. *Voluntas*, 34(4), 723-748. <https://doi.org/10.1007/s11266-023-00594-9>
- Putra, R. A., Sari, D. P., & Handayani, S. (2025). PROMIS Global-10 Indonesian version: Validation for population health surveys. *BMC Public Health*, 25, 123. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-19623-1>
- Ramos, A. K., et al. (2021). Evaluating ergonomic interventions in manual materials handling: A systematic review. *Applied Ergonomics*, 92, 103340. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2020.103340>
- Rest breaks aid directed attention and learning. (2023). *Experimental Results*, 4, e17. <https://doi.org/10.1017/exp.2023.17>
- Suparman, A., Wibowo, S., Kekalih, A., Ilyas, M., & Agustina, A. (2022). Indonesian version of Swedish Occupational Fatigue Inventory (SOFI): Validity and reliability. *The Indonesian Journal of Community and Occupational Medicine*, 2(2), 89-95. <https://doi.org/10.7454/ijcom.v2i2.89>
- Tallarida, R. J., et al. (2020). Psychological health and safety of express delivery workers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 123-140. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010123>
- Van den Berg, P., et al. (2024). Health risks associated with mass gatherings: Implications for sports and festivals. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(6), 595-603. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.03.004>
- Wiranata, A. P., et al. (2023). The Zone of Effort Elements for Fatigue Inventory (ZEF-I): Development and validation. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 29(3), 1003-1016. <https://doi.org/10.1080/10803548.2022.2126168>