

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kelelahan kerja pada pekerja konveksi

Putri Yunita Pane^{1*}, Tarianna Ginting¹, Liza Kartia¹, Tan Suyono²

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Prima Indonesia

²Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia

*Korespondensi: putrip4n3@gmail.com

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan kondisi fisik dan kondisi psikologis seseorang yang semakin melemah akibat dari berkurangnya energi yang digunakan untuk beraktivitas sehari-hari. Kelelahan bersifat subjektif dimana setiap orang memiliki sudut pandang yang berbeda mengenai definisinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kelelahan pada pekerja konveksi di Jalan Rawa II. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan *cross-sectional*. Sampel ditentukan dengan teknik *total sampling* dan berjumlah 35 orang yang merupakan seluruh pekerja konveksi di jalan Rawa II. Metode analisis data terdiri dari analisis univariat untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian dan analisa bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel menggunakan *Fisher Exact Test* ($\alpha=0,05$). Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh status gizi ($p= 0,008$) dan durasi kerja ($p= 0,008$) dengan tingkat kelelahan pada pekerja konveksi di jalan Rawa II. Disarankan agar pekerja konveksi untuk memperhatikan pola makan yang teratur agar status gizi menjadi lebih baik dan produktifitas kerjanya juga baik. Selain itu pekerja perlu istirahat yang cukup dan melakukan peregangan otot.

Kata kunci: Usia, status gizi, durasi kerja, kelelahan

ABSTRACT

Fatigue is a physical condition and psychological condition of a person who is getting weaker because of the reduced energy used for daily activities. Fatigue is subjective in that everyone has a different perspective regarding the definition. This study determined the factors that affect the level of fatigue in convection workers on Jalan Rawa II. This type of research is descriptive analytic using a cross-sectional design. The sample was determined by the total sampling technique and amounted to 35 people who are convection workers on Rawa II road. The data analysis method consisted of univariate analysis to explain the characteristics of each research variable and bivariate analysis to determine the relationship between variables using the Fisher Exact Test ($\alpha = 0.05$). The results of statistical tests showed the influence of nutritional status ($p = 0.008$) and duration of work ($p = 0.008$) on the level of fatigue in convection workers on Rawa II road. It is recommended that convection workers pay attention to a regular diet so that their nutritional status is better and their work productivity is also good. In addition, workers need adequate rest and stretch muscles.

Key words: Age, nutritional status, duration of work, fatigue

1. PENDAHULUAN

Kelelahan kerja ialah suatu kondisi fisik dan kondisi psikologis seseorang yang semakin melemah. Hal tersebut akibat dari berkurangnya energi yang digunakan untuk beraktivitas sehari-hari (Suma'mur, 2009). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan *International Labour Organisation* (ILO) terdapat 32% pekerja di seluruh dunia mengalami kelelahan akibat pekerjaan. Tingkat keluhan kelelahan berat pada pekerja di seluruh dunia berkisar antara 18,3-27% dan tingkat prevalensi kelelahan pada sektor industri sebesar 45% (ILO, 2016).

Penelitian yang dilakukan *National Safety Council* (NSC) terhadap 2.010 tenaga kerja di Amerika Serikat pada tahun 2017 menunjukkan terdapat kurang lebih 13% tenaga kerja mengalami kecelakaan kerja karena faktor kelelahan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui 40%

tenaga kerja mengalami kelelahan kerja yang dapat memicu terjadinya peningkatan absensi, penurunan produktivitas, serta dapat meningkatkan jumlah kecelakaan kerja (National Safety Council, 2017).

Pada tahun 2013, Kementerian Tenaga Kerja Jepang melakukan penelitian terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan 16.000 pekerja yang dipilih secara acak dan ditemukan 65% pekerja mengeluh mengalami kelelahan fisik akibat kerja rutin, kemudian sebesar 28% mengeluh mengalami kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan (Safira *et al.*, 2020).

Data yang diperoleh dari Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia mengemukakan angka kejadian kecelakaan kerja pada tahun 2011 ialah 9.891 kasus, tahun 2012 terjadi 21.735 kasus, tahun 2013 terjadi 35.917 kasus, dan pada tahun 2014 terjadi 24.910 kasus. Di Indonesia terdapat 65% pekerja yang mengunjungi poliklinik perusahaan dengan keluhan kelelahan akibat kerja (Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi, 2014).

Ada beberapa faktor penyebab terjadinya suatu kondisi kelelahan yaitu usia, status gizi, dan durasi kerja. Pada kondisi usia lanjut, jaringan otot seseorang akan mengalami pengerutan dan pergantian oleh jaringan ikat, berkurangnya keelastisitasan otot dapat disebabkan oleh pengerutan otot manusia (Prihartini, 2006). Penelitian yang dilakukan oleh Atiqoh *et al.*, (2014) pada pekerja konveksi di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang yang mayoritas responden berusia produktif (>40 tahun) sebanyak 71% dan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengaruh usia dan tingkat kelelahan pekerja ($p=0.001$).

Kondisi status gizi seseorang juga dapat mempengaruhi daya kerja pekerja. Semakin baik status gizi seseorang maka akan semakin baik juga daya kerjanya. Status gizi dipengaruhi juga oleh asupan gizi. Jika asupan gizi tidak sesuai dengan kebutuhannya maka kondisi tubuh orang tersebut akan cepat merasakan lelah sehingga mempengaruhi daya kerjanya, begitu juga sebaliknya. Penelitian yang dilakukan Pranoto *et al.* (2014) di PT. Iskandar Indah Textile Surakarta bagian Weaving dengan jumlah responden sebanyak 30 orang diketahui 83% pekerja memiliki status gizi normal, dan 86,7% tingkat kelelahan kerja ringan ($p=0,000$).

Durasi kerja yang lazim dalam sehari ialah 6 jam sampai dengan 8 jam. Apabila durasi kerja diperpanjang sehingga melewati batas kemampuan kerja yang optimal maka dapat dipastikan efisiensi, produktivitas, efektivitas pekerja akan menurun sehingga hasil kerja yang dihasilkan tidak akan sesuai dengan yang diharapkan dan apabila kondisi ini terus berlanjut maka dapat menyebabkan kelelahan dan penyakit serta kecelakaan kerja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Hastuti (2015) di PT. Nusa Raya Cipta Semarang kepada 35 responden menunjukkan adanya keterkaitan antara durasi kerja dan kelelahan kerja dengan ($p=0,002$).

Hasil pengamatan peneliti di lapangan pada bulan Oktober 2020 pukul 10.00 WIB dengan mewawancarai 5 orang pekerja konveksi di Jalan Rawa, Kecamatan Medan Denai, Kota Medan. Rata-rata pekerja berusia 30 tahun yang memiliki durasi kerja lebih dari 8 jam/hari. Pekerja mendaku mengalami kelelahan dan sulit untuk berkonsentrasi selama bekerja sehingga menyebabkan menurunnya produktivitas kerja hingga kelalaian dalam bekerja yang dapat menyebabkan kecelakaan akibat kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kelelahan pada pekerja konveksi di Jalan Rawa II Kota Medan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional*. Penelitian ini menganalisis pengaruh usia, status gizi, durasi kerja dengan tingkat kelelahan pada pekerja konveksi industri rumahan di Jalan Rawa II Gg Nangka Kecamatan Medan Denai Kota Medan dengan menggunakan *Fisher Exact Test* (CI 95%). Populasi pada penelitian ini adalah sebanyak 35 pekerja konveksi di jalan Rawa II Gg Nangka dengan menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2020 – November 2020 di Jalan Rawa II Gg Nangka Medan. Data diperoleh langsung dari responden dengan cara melakukan wawancara, mengisi kuisioner dan melakukan pengukuran yaitu untuk mengukur berat badan.

3. HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan pada pekerja konveksi di jalan Rawa II disajikan dalam tabel 1. Dari hasil uji normalitas non parametric menunjukkan data tidak terdistribusi dengan normal sehingga peneliti menggunakan uji alternatif *Fisher's Exact Test*.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Total Responden (n=35)	
	n	%
Umur		
Tidak Berisiko (20 – 35)	18	51,4
Berisiko (36 – 50)	17	48,6
Status Gizi		
Normal (>18,5 kg atau <24,9 kg)	17	46,6
Tidak normal (<18,5 kg atau >25,0 kg)	18	51,4
Durasi Kerja		
Tidak Lama (4-8 jam)	17	48,6
Lama (≥8 jam)	18	51,4
Gejala Kelelahan		
Ringan	29	82,9
Sedang	6	17,1

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat dari 35 pekerja sebanyak 18 pekerja (51,4%) berusia 20-35 tahun dan 17 pekerja (48,6%) dengan berusia 36-50 tahun. Rata-rata pekerja konveksi di jalan Rawa II termasuk dalam kategori keadaan gizi tidak normal yaitu sebanyak 18 pekerja (51,4%) dan 17 pekerja (48,6%) termasuk kategori gizi normal. Jumlah pekerja yang memiliki durasi kerja yang lama yakni ≥8 jam sebanyak 18 pekerja (51,4%) dan pekerja yang memiliki waktu kerja yang tidak lama 4-6 jam sebanyak 17 pekerja (48,6%). Gejala kelelahan yang dialami pekerja tampak 29 pekerja (82,9%) mengalami kelelahan kerja dengan kategori ringan dan hanya 6 pekerja (17,1%) yang mengalami kelelahan kerja dengan kategori sedang.

Tabel 2. Analisis Bivariat Fak Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konveksi

Variabel	ISPA		Tidak ISPA		p-value	PR (95% CI)
	n	%	n	%		
Usia						
Tidak Berisiko	15	83,3	3	16,7	1,000	1,134
Berisiko	14	82,3	3	17,7		
Status Gizi						
Tidak Normal	18	100	0	0	0,008	1,732
Normal	11	64,7	6	35,3		
Durasi Kerja						
Lama	18	100	0	0	0,008	1,732
Tidak Lama	11	64,7	6	35,3		

Pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa menunjukkan status gizi berpengaruh signifikan antara dengan tingkat kelelahan yang hasil uji statistik didapatkan $p=0,008$ ($<0,05$) dan hasil uji statistik juga diperoleh nilai PR sebesar 1,732 yang artinya responden yang mengalami status gizi tidak normal memiliki beresiko 1,732 kali untuk mengalami gejala kelelahan dibandingkan responden yang mengalami status gizi normal. Selanjutnya durasi kerja juga mempengaruhi tingkat kelelahan ($p=0,008$) dan nilai PR sebesar 1,732 yang artinya responden yang memiliki

durasi kerja lama memiliki beresiko 1,732 kali untuk mengalami gejala kelelahan dibandingkan responden yang memiliki durasi kerja yang tidak lama. Sementara itu tidak ada pengaruh antara usia dengan tingkat kelelahan ($p=1,000$) dan nilai PR sebesar 1,134 yang artinya responden yang tidak berisiko memiliki beresiko 1,134 kali untuk mengalami gejala kelelahan dibandingkan responden yang berisiko.

4. PEMBAHASAN

Dari hasil analisis penelitian tidak terdapat pengaruh antara usia dengan tingkat kelelahan pada pekerja konveksi di jalan Rawa II. Dari 35 pekerja terdapat 18 pekerja (51,4%) yang berusia 20-35 tahun yang berada dalam kelompok tidak berisiko, dengan tingkat kelelahan ringan sebanyak 15 pekerja, dengan tingkat kelelahan ringan sebanyak 15 pekerja (83,3%) dan mengalami tingkat kelelahan sedang sebanyak 3 pekerja (16,7%). Sementara kelompok usia yang berisiko sebanyak 17 pekerja (48,6%) yang berusia 36-50 tahun, dengan tingkat kelelahan ringan sebanyak 14 pekerja (82,3%) dan yang mengalami tingkat kelelahan sedang sebanyak 3 pekerja (17,7%). Baik itu usia muda maupun tua mengalami gejala kelelahan ($p=1,000$).

Selanjutnya, dari 35 pekerja terdapat 17 pekerja (48,6%) yang mempunyai status gizi normal dengan tingkat kelelahan ringan sebanyak 11 pekerja (64,7%), dan pekerja dengan tingkat kelelahan sedang sebanyak 6 pekerja (35,5%). Sementara 18 pekerja (100%) mempunyai status gizi tidak normal yang tingkat kelelahannya ringan dengan nilai p 0,008 ($< 0,05$) dan nilai PR sebesar 1,732 yang artinya responden yang mengalami status gizi tidak normal memiliki beresiko 1,732 kali untuk mengalami gejala kelelahan dibandingkan responden yang mengalami status gizi normal.

Durasi kerja juga berpengaruh terhadap tingkat kelelahan pada pekerja konveksi di jalan Rawa II. Dari 35 pekerja terdapat 18 pekerja (100%) yang waktu kerjanya tergolong lama yakni ≥ 8 dengan tingkat kelelahan ringan. Sementara 17 pekerja (48,6) memiliki waktu kerja yang tidak lama 4-6 jam dengan tingkat kelelahan ringan sebanyak 11 pekerja (64,7%) dan yang mengalami tingkat kelelahan sedang sebanyak 6 pekerja (35,3%) dengan nilai p 0,008 dan nilai PR sebesar 1,732 yang artinya responden yang memiliki durasi kerja lama memiliki beresiko 1,732 kali untuk mengalami gejala kelelahan dibandingkan responden yang memiliki durasi kerja yang tidak lama.

Durasi kerja pekerja sangat berpengaruh terhadap gejala kelelahan, pekerja dengan waktu yang lama dikarenakan banyak responden memilih bekerja dengan durasi kerja lebih dari 8 jam/hari, sementara pekerja dengan waktu yang tidak lama memilih bekerja dengan durasi kerja 4 hingga 6 jam. Mereka yang bekerja dengan durasi yang lebih lama memilih untuk menambah waktu kerja dengan alasan mengejar target dengan cara terus bekerja keras tanpa memikirkan keluhan. Dari jawaban responden pada kuesioner, gejala kelelahan yang banyak dialami pekerja ialah nyeri punggung di bagian bawah, sulit untuk berkonsentrasi dan merasa lelah di seluruh badan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data serta analisis terdapat pengaruh antara status gizi kerja, durasi kerja dengan tingkat kelelahan dan tidak terdapat pengaruh antara usia dengan tingkat kelelahan pada pekerja konveksi di jalan Rawa II Medan.

6. REFERENSI

- Atiqoh J, Wahyuni I., Lestanyo D. 2014. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro* 2(2), pp. 119-126
- Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi. 2014. *Data Angka Kecelakaan Tahun 2011-2014*. Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi. Jakarta
- Hastuti DD. 2015. Hubungan Antara Lama Kerja Dengan Kelelahan Pada Pekerja Kontruksi di PT.

- Nusa Raya Cipta Semarang. Universitas Negeri Semarang
International Labour Organization. 2016. Workplace Stress: A Collective Challenge. Geneva
National Safety Council. 2017. Fatigue In The Workplace: Causes and Consequences of Employee
Fatigue
Pranoto BA, Hardjanto, Suwadji. 2014. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga
Kerja Bagian Weaving di PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. Program Studi
Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
Prihartini E. 2006. Pengaruh Faktor Umur dan Masa Kerja Terhadap Ambang Dengar Tenaga Kerja
Terpapar Kebisingan di PT. Sarasa Nugraha, Tbk Kemiri Kebakkramat Karanganyar.
Universitas Sebelas Maret
Safira ED, Pulungan RM, Arbitera C. 2020. Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Indonesia Power
Unit Pembangkitan dan Jasa Pembangkitan (UPJP) Priok. Jurnal Kesehatan 11(2)
<https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2134>
Suma'mur PK. 2009. Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES). Sagung Seto. Jakarta