



Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konveksi Di Kampung Baru Kecamatan Baiturahman Banda Aceh Tahun 2022

Ilham Mulyanda¹, Mawardi², Ibrahim Laweung³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Banda Aceh

Corresponding Author: ✉ Imuliyanda@gmail.com

ABSTRACT

Kelelahan merupakan sebuah kondisi dimana berkurang kemampuan fisik dan mental yang diakibatkan dari penggunaan fisik, mental atau emosional secara berlebihan. Kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda antar individu, tetapi semuanya bermuara pada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Berdasarkan data BPJS Ketenagakerjaan tahun 2018 tercatat sebanyak 173.105 kasus kecelakaan kerja. Faktor yang menyebabkan tingginya kecelakaan kerja disebabkan oleh kelelahan kerja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dilaksanakan pada 20-25 Januari tahun 2022 dengan jumlah responden 30 orang. Penelitian ini menggunakan data primer. Adapun data primer yang digunakan diperoleh dari kuesioner yang disebar pada Pekerja Konveksi Di Kampung Baru Kecamatan Baiturahman Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel lama waktu kerja berhubungan terhadap kelelahan kerja pada Pekerja Konveksi Di Kampung Baru Kecamatan Baiturahman Banda Aceh. Adapun variabel lainnya yaitu Kualitas tidur, Status kebersihan lingkungan, Masa kerja dan Usia tidak memiliki hubungan terhadap kelelahan pada Pekerja Konveksi Di Kampung Baru Kecamatan Baiturahman Banda Aceh. Disarankan kepada pemilik usaha untuk menetapkan aturan lama waktu kerja yang sesuai dengan perundang-undangan ketenagakerjaan yang berlaku. Hal tersebut berguna untuk menjaga kondisi fisik dan kesejahteraan para Pekerja Konveksi Di Kampung Baru Kecamatan Baiturahman Banda Aceh.

Kata Kunci

Kelelahan Kerja, Lama Waktu Kerja, Kualitas Tidur, Status kebersihan lingkungan, Masa Kerja, Usia

PENDAHULUAN

Kelelahan adalah berkurangnya kemampuan fisik dan mental sebagai akibat dari penggunaan berlebih pada fisik, mental atau emosional yang juga dapat mengurangi hampir seluruh kemampuan fisik termasuk kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi, koordinasi, dan pengambilan keputusan atau keseimbangan. Kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara pada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh (Tarwaka, 2014)

Menurut data World Health Organization (WHO, 2020) gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi

penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh kementerian tenaga kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di sebuah negara maju, setiap hari terdapat 10-15% penduduknya yang mengalami kelelahan saat bekerja (WHO, 2020).

Dalam Undang-Undang RI No 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 164, dikatakan bahwa upaya kesehatan kerja ditujukan untuk melindungi pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang diakibatkan oleh pekerjaan. Berdasarkan data BPJS Ketenagakerjaan Pada tahun 2014 tercatat 130.415 kasus kecelakaan kerja, tahun 2015 yang mengalami kecelakaan kerja sebanyak 192.911 orang Sedangkan pada tahun 2018 jumlah pekerja yang mengenai kecelakaan kerja di Indonesia cenderung mengalami peningkatan angka kecelakaan kerja di Indonesia sebanyak 173.105 kasus. Kasus-kasus kecelakaan kerja tersebut masih di dominasi oleh kecelakaan pada konstruksi dengan persentase 32%. Faktor utama yang menyebabkan tingginya kecelakaan kerja konstruksi yaitu kelelahan pada pekerja (BPJS Ketenagakerjaan, 2018)

Dampak kelelahan kerja dapat menimbulkan efek baik dari jangka pendek maupun jangka panjang. Efek jangka pendek kelelahan kerja yaitu seseorang dapat memiliki kesulitan dalam berkonsentrasi, penilaian buruk dan pengambilan keputusan, kapasitas komunikasi interpersonal berkurang, koordinasi tangan-mata dan persepsi visual berkurang, kurangnya kewaspadaan, waktu reaksi lebih lambat serta berkurangnya memori (Erlina Dwi Hastuti, 2017) Berdasarkan penelitian Mutma Innah (2021), menunjukkan bahwa Hasil analisis data menggunakan uji Fisher's Exact Test yang dibaca karena ada 2 cell yang expected count kurang dari 5 maka yang diperoleh nilai $p = 0.403$ ($p < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga tidak terdapat hubungan yang bermakna dari masa kerja dengan kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Bulukumba (Mutma Innah, 2021).

Berdasarkan survei awal dengan wawancara pada pekerja Konveksi di Kampung Baru tahun 2021 diketahui bahwa waktu kerja dalam sehari yang kadang tidak menentu dan beragam yaitu dari 8 jam s/d 12 jam, sehingga mereka melakukan kegiatan menjahit dengan waktu istirahat yang tidak cukup dan pekerja konveksi yang ada di tempat jahit bekerja dengan Postur yang memoton dan waktu kerja yang juga menjadi salah satu faktor kelelahan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel sebesar 30 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2022. Tempat penelitian di Kampung Baru Kecamatan Baiturahman Banda Aceh Tahun 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Analisis Univariat

No	Variabel	F	%
1	Jenis Kelamin		
	- Laki-Laki	19	63.3
	- Perempuan	11	36.7
2	Pendidikan		
	- SD	1	3.3
	- SMP	55	73.3
	- SMA	22	16.7
	- S1	2	6.7
3	Kelelahan Kerja		
	- Sedang	7	23.3
	- Tinggi	9	30.0
	- Sangat tinggi	14	46.7
4	Waktu Kerja		
	- <8 Jam/Hari	21	70.0
	- >8 Jam/Hari	9	30.0
5	Kualitas Tidur		
	- Tidak Baik	21	70.0
	- Baik	9	30.0
6	Status Kebersihan Lingkungan		
	- Tidak Baik	20	66.7
	- Baik	10	33.3
7	Masa Kerja		
	- Lama	15	66.7
	- Baru	15	33.3
8	Usia		
	- <40 Tahun	24	80.0

	- >40 Tahun	6	20.0
Jumlah		30	100

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2022)

Dari Tabel 1 di atas, diketahui bahwa proporsi jenis kelamin laki-laki lebih tinggi di dibandingkan perempuan sebesar 19 orang (63.3%), Proporsi responden tertinggi pada Pendidikan SMA sebesar 22 orang (73.3%), Proporsi responden kelelahan kerja tertinggi pada sangat tinggi sebesar 14 orang (46.7%), Proporsi responden waktu kerja tertinggi pada <8 Jam/Hari sebesar 21 orang(70.0%), Proporsi responden kualitas tidur tertinggi pada kualitas tidur tidak baik sebesar 21 orang (70.0%), Proporsi responden status kebersihan tertinggi pada kebersihan lingkungan tidak baik sebesar 20 orang (66.7%), Proporsi responden masa kerja lama sebesar 15 orang (66.7%) dan Proporsi responden usia tertinggi pada usia <40 tahun sebesar 24 orang (80.0%).

Tabel 2.

Analisis Bivariat

Variabel	Kelelahan Kerja						P
	Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		
	f	%	F	%	f	%	
Waktu Kerja							
- <8 Jam/Hari	0	0	5	38.5	8	61.5	0,003
- >8 Jam/Hari	7	41.1	4	23.6	6	35.3	
Kualita Tidur							
- Tidak Baik	3	14.2	7	33.3	11	52.3	0,020
- Baik	4	44.4	2	22.2	3	33.3	
Status Kebersihan Lingkungan							
- Tidak Baik	3	15.0	6	30.0	11	55.0	0,026
- Baik	4	40.0	3	30.0	3	30.0	
Masa Kerja							
- Lama	4	26.7	3	20.0	8	53.3	0,049
- Baru	3	20.0	6	40.0	6	40.0	
Usia							
- <40 Tahun	6	25.0	6	25.0	12	50.0	0,049
- > 40 Tahun	1	16.6	3	50.0	2	33.3	

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2022)

PEMBAHASAN

Hubungan Waktu Kerja Terhadap Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di konveksi Kampung Baru Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh, hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara waktu kerja terhadap kelelahan kerja di konveksi Kampung Baru Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh dengan nilai p-value 0.03.

Hal ini dikarenakan sebagian perkerja di konveksi seringnya bekerja dengan waktu yang lembur dan melebihi jam kerja lebih dari 8 jam dalam sehari sehingga pekerja cenderung mengalami kelelahan dalam bekerja di konveksi Kampung Baru Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Hastuti, (2015) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan pada pekerja konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta Semarang. Lamanya seseorang bekerja dengan baik dalam sehari pada umumnya 6-10 jam. Sisanya dipergunakan untuk beristirahat, tidur, dan bersama keluarga. Memperpanjang waktu kerja menyebabkan kelelahan, gangguan kesehatan, kecelakaan, tidak efisien dan tidak produktif untuk bekerja. Jumlah 40 jam (jam kerja) dalam seminggu dapat dibuat lima atau empat hari kerja tergantung kepada berbagai faktor, namun fakta menunjukkan bekerja lima hari atau 40 jam kerja seminggu adalah peraturan yang berlaku dan semakin diterapkan dimanapun. (Suma'mur P.K, 2014)

Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kelelahan Kerja

Berdasarkan analisis statistik yang sudah di uji pada penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur terhadap kelelahan kerja menunjukkan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pekerja konveksi di Kampung Baru Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh Tahun 2021. Hal ini dikarenakan, berdasarkan tabel 6.1 sebagian besar pekerja berjenis kelamin laki-laki sebanyak 19 responden (63,3%) dari 30 responden, selain itu usia responden berdasarkan tabel 6.8 sebagian besar ≤ 40 Tahun sebanyak 24 responden (80%). Sebagaimana diketahui berdasarkan Nashori 2015, dimana laki-laki memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan perempuan. Hal ini disebabkan kebiasaan laki-laki usia muda yang lebih cenderung sering begadang meskipun dituntut untuk bekerja keeskokan harinya.

Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Prakoso et al. 2018 mendapatkan hasil adanya hubungan antara kualitas tidur terhadap kelelahan kerja. Hal itu juga didasari oleh responden yang mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk. Semakin buruk kualitas tidur pekerja maka semakin tinggi juga tingkat kelelahan pekerja. (Trisnawati, 2012).

Hubungan Status kebersihan lingkungan Terhadap Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil uji hubungan status kebersihan lingkungan terhadap kelelahan kerja didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara status kebersihan lingkungan dengan kelelahan kerja pekerja konveksi di Kampung Baru Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh Tahun 2021. Hal ini diasumsikan tempat kerja konveksi di Kampung Baru kecamatan Baiturrahman Banda Aceh tahun 2021 terjaga lingkungannya dan pekerja juga cukup asupan gizi pada pekerja, sehingga pekerja tetap sehat dan tidak letih.

Hal ini sesuai dikemukakan oleh Tarwaka, 2020 Status kebersihan lingkungan dan nutrisi atau keadaan gizi berhubungan erat satu sama lainnya dan berpengaruh pada produktivitas dan efisiensi kerja. Dalam melakukan pekerjaan tubuh memerlukan energi, apabila kekurangan baik secara kuantitatif maupun kualitatif kapasitas kerja akan terganggu.

Hubungan Masa Kerja Terhadap Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di konveksi Kampung Baru Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh, hasil uji 41 hubungan masa kerja terhadap kelelahan kerja menunjukkan tidak ada pengaruh antara masa kerja dengan kelelahan kerja pekerja konveksi di Kampung Baru Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh Tahun 2021. Hal ini diasumsikan pekerja sudah terbiasa dengan hal apa yang dikerjakan sehingga pekerja konveksi mampu mengatasi letihnya kerja di konveksi Kampung Baru Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh tahun 2021.

Menurut penelitian Atiqoh et al., 2014 menyatakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kelelahan kerja pada pekerja Konveksi bagian penjahitan yaitu terdiri dari beban kerja, sikap kerja, dan usia dengan masa kerja yang lebih dari 10 tahun. Tetapi dalam penelitian Prakoso et al. 2018 menyatakan bahwa adanya hubungan masa kerja terhadap kelelahan kerja. Penelitian itu mengungkapkan semakin lama masa kerja seseorang maka akan semakin tinggi tingkat kelelahan.

Hubungan Usia Terhadap Kelelahan Kerja

Berdasarkan uji chi square yang sudah dilakukan hubungan usia terhadap kelelahan kerja, diperoleh bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pekerja konveksi di Kampung Baru Kecamatan Baiturrahman Banda Aceh tahun 2021. Hal ini diasumsikan pekerja usia yang >40 tahun tidak banyak yang memiliki jam kerja lebih dari 8 jam, dan pekerja pada usia tersebut tidak banyak melakukan pekerjaan yang berat tetapi pekerja usia yang <40 tahun masih pada usia produktif yang melakukan pekerjaan berat sehingga pada usia pekerja pada usia produktif tidak rentan Lelah pada waktu kerja.

Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Ramdhani, 2010 menyatakan bahwa usia memiliki hubungan terhadap kelelahan kerja pada pekerja bagian konveksi bagian penjahit menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara usia dengan kejadian kelelahan pekerja, dengan menunjukkan sifat korelasi positif yang berarti semakin tua usia seorang tenaga kerja maka akan semakin tinggi tingkat kelelahannya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan diantara lama waktu kerja, kualitas tidur, status kebersihan lingkungan, masa kerja dan usia dengan kelehan kerja pada pekerja konveksi di Kampung Baru Kecamatan Baiturahman Banda Aceh Tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Atiqoh, Januar, Ida Wahyuni, and Daru Lestantyo. "Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja konveksi bagian penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang." *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)* 2.2 (2014): 119-126.
- Hastuti, D. D. (2015). Hubungan Antara Lama Kerja Dengan Kelelahan Pada Pekerja Konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Hastuti, E, D., Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Kejadian Kecelakaan Kerja Pada Pekerja Bagian Lambung Di Sebuah Perusahaan Konstruksi Semarang tahun 2017: Skripsi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro Semarang; 2017.
- ILO., *Workplace Stress: A Collective Challenge*. Geneva: International Labour Organization Office; 2016
- International Labour Organization., *Tren Ketenagakerjaan dan Sosial di Indonesia 2018 Memperkuat Peran Pekerja Layak dalam Kesetaraan Pertumbuhan*, Kantor ILO untuk Indonesia: Jakarta; 2013.
- Prokoso, Indra Dionisius., Hubungan Karakteristik Individu, Beban Kerja, Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Institusi Kependidikan X Tahun 2018: *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Universitas diponegoro*; 2018.
- Risnawati, E. (2012). Kualitas Tidur, Status Gizi Dan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Wanita Dengan Peran Ganda. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Jurusan Kesehatan Masyarakat*
- Ramadhani, M. (2019). Hubungan Iklim Kerja Panas Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pabrik Kelapa Sawit Bagian Produksi Pt

Letawa Kabupaten Mamuju Utara Tahun 2019 (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin)

Tarwaka., Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja, Surakarta: Harapan Pres; 2014.

Undang-Undang RI No 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan.

World Health Organization, Global goals for oral health, 2020. Available: <http://www.who.int>.