

## NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN LAMA KERJA DENGAN PERASAAN KELELAHAN PADA PEKERJA HERATON CRAFT DI KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Madia Handika Yusuf, Muchamad Rifai

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

Jalan Prof. Soeomo, SH, Janturan, Warungboto, Yogyakarta 55154

Email : [madia.handika@gmail.com](mailto:madia.handika@gmail.com)**INTISARI**

**Latar Belakang:** Kelelahan kerja merupakan suatu perasaan yang timbul pada suatu keadaan yang secara umum terjadi pada pekerja, dimana pekerja sudah tidak sanggup lagi untuk melakukan pekerjaan<sup>1</sup>. Menurut *International Labour Organization (ILO)* menunjukkan dari 58,115 sampel 32,8% atau sekitar 18.828 sampel menderita kelelahan kerja. Hasil studi pendahuluan sebagian besar pekerja mengalami keluhan kelelahan kerja yang ditandai dengan lemas, sakit punggung, konsentrasi berkurang, lelah pada seluruh badan, sering menguap, terasa beban pada mata dan merasakan ngantuk pada saat bekerja<sup>2</sup>.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 46 orang teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling seluruh populasi yang berjumlah 46 orang. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi square*

**Hasil:** Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan pada pekerja Heraton *Craft*, dengan nilai *p value* sebesar 0,005 ( $P \text{ value} < 0,05$ ). Sedangkan pada lama kerja juga memiliki hubungan antara lama kerja dengan perasaan kelelahan pekerja Heraton *Craft* dengan nilai *p value* sebesar 0,002 ( $P \text{ value} < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Ada hubungan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan pada Pekerja di Heraton *Craft* di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Ada hubungan antara lama kerja dengan perasaan kelelahan pada pekerja Heraton *Craft* di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta

**Kata kunci :** Perasaan Kelelahan, Beban Kerja, Lama Kerja

## ABSTRACT

**Background :** Work fatigue is a feeling that appears in a situation that generally occurs in workers, whereheas workers are no longer able to do work. According to the International Labor Organization (ILO), from 58,115 samples, 32.8% or around 18,828 samples suffering from work fatigue. The results of the preliminary study most of the workers experienced complaints of work fatigue characterized by weakness, back pain, decreased concentration, fatigue in the whole body, yawning, feeling a burden on the eyes and feeling sleepy at work.

**Method:** This type of research is quantitative research with cross sectional design research design. The sample in this study amounted to 46 people, the sampling technique used in this study was the total sampling of the entire population of 46 people. The statistical test used was the chi square test

**Results:** Bivariate analysis shows that there is a correlation between workload and feelings of fatigue in Heraton Craft workers, with a p value of 0.005 (P value <0.05). Whereas the length of work also has a correlation between the length of work with the fatigue of Heraton Craft workers with a p value of 0.002 (P value <0.05).

**Conclusion :** There was a correlation between workloads and feelings of fatigue for Heraton Craft employees in Sleman Regency of Yogyakarta Special Region. There was a correlation between the length of work and the feeling of fatigue at the workshop of Heraton Craft in Sleman, Yogyakarta

**Keywords:** Feelings of Fatigue, Workload, Working Time

## 1. PENDAHULUAN

Kelelahan kerja merupakan suatu perasaan yang timbul pada suatu keadaan yang secara umum terjadi pada pekerja, dimana pekerja sudah tidak sanggup lagi untuk melakukan pekerjaan. Orang yang mengalami kelelahan kerja biasanya mengalami gejala-gejala seperti perasaan lesu, menguap, mengantuk, pusing, sulit berpikir, kurang berkonsentrasi, kurang waspada, persepsi yang buruk dan lambat, kaku dan canggung dalam gerakan, gairah bekerja kurang, tidak seimbang dalam berdiri, tremor pada anggota badan, tidak dapat mengontrol sikap, dan menurunnya kinerja jasmani dan rohani<sup>1</sup>. Kelelahan kerja menggambarkan seluruh respon tubuh terhadap aktivitas yang dilakukan dan paparan yang diterima selama bekerja. Ada tiga indikasi terjadinya kelelahan kerja yaitu pelemahan aktivitas, pelemahan motivasi kerja dan kelelahan fisik. Ketiga indikasi tersebut merupakan gejala yang dapat diamati untuk mengetahui kelelahan kerja<sup>3</sup>.

Setiap tahun, dari 58,115 sampel 32,8% atau sekitar 18.828 sampel menderita kelelahan kerja. Pelanggaran saat bekerja merupakan penyebab utama terjadinya kecelakaan kerja. Beberapa faktor yang mempengaruhi kelelahan adalah intensitas dan durasi kerja fisik dan mental, monoton, iklim kerja, penerangan, kebisingan, tanggung jawab, kecemasan, konflik, penyakit keluhan sakit dan nutrisi<sup>4</sup>. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan menegaskan peranan dan kedudukan tenaga kerja yang sangat penting sebagai pelaku dan tujuan pembangunan, menekankan perlunya pembangunan ketenagakerjaan untuk meningkatkan kualitas tenaga kerja dan peran sertanya dalam pembangunan serta perlindungan tenaga kerja dan keluarganya<sup>5</sup>.

Keselamatan kerja merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh sebuah perusahaan. Dalam Undang-Undang Ketenagakerjaan No.13 Tahun 2003, pasal 86 dan 87 pada bab Perlindungan, Pengupahan dan Kesejahteraan. Pasal 87 ayat 1 berbunyi "Setiap perusahaan wajib menerapkan sistem manajemen keselamatan dan kesehatan kerja yang terintegrasi dengan sistem manajemen perusahaan"<sup>6</sup> (Budiman dan Husaini, 2016). Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Menurut beberapa peneliti, kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan dapat menurunkan produktivitas. Investigasi di beberapa negara menunjukkan bahwa kelelahan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecelakaan kerja<sup>7</sup>.

Tingkat kelelahan akibat kerja yang dialami pekerja dapat menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan dan mengurangi kepuasan serta penurunan produktivitas yang ditunjukkan dengan berkurangnya kecepatan performansi, menurunnya mutu produk, hilangnya orisinalitas, meningkatnya kesalahan dan kerusakan, kecelakaan yang sering terjadi, kendornya perhatian dan ketidaktepatan dalam melaksanakan pekerjaan. Kelelahan kerja dapat terjadi akibat dari faktor lingkungan kerja, faktor individu dan faktor pekerjaannya<sup>8</sup>.

Waktu kerja yang sesuai Undang-Undang Ketenagakerjaan Nomor 13 Tahun 2003 yaitu untuk 6 hari kerja dalam seminggu waktu kerjanya adalah 7 jam dalam sehari dan 40 jam dalam satu minggu serta untuk 5 hari kerja dalam seminggu waktu kerjanya adalah 8 jam dalam satu hari dan 40 jam dalam satu minggu. Waktu istirahat antara jam kerja yaitu minimal setengah jam setelah bekerja selama 4 jam, kemudian untuk istirahat mingguan yaitu satu hari untuk 6 hari kerja atau 2 hari untuk 5 hari kerja dalam satu minggu<sup>9</sup>. Lamanya seseorang bekerja dengan baik dalam sehari pada umumnya 6-10 jam. Memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan lama kerja, bekerja dengan waktu yang berkepanjangan timbul kecenderungan untuk terjadinya kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan serta ketidakpuasan<sup>10</sup>.

Beban kerja yang berlebihan dapat berakibat buruk pada kualitas dan performansi kerja. Efek buruk dapat mencakup penurunan waktu reaksi, peningkatan kesalahan dalam pengambilan keputusan, penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi, serta peningkatan potensi kecelakaan kerja. Jelas bahwa beban kerja yang secara fisiologis berlebihan akan berdampak pada kesehatan dan produktifitas kerja<sup>11</sup>. Beban kerja yang diperoleh tubuh manusia harus sesuai atau seimbang pada kemampuan atau kapasitas fisik, kemampuan kognitif serta keterbatasan tubuh manusia yang memperoleh beban tersebut. Kemampuan kerja tubuh manusia berbeda antara satu individu pekerja dengan individu pekerja lainnya, karena sangat tergantung pada tingkat keterampilan, kesegaran jasmani, keadaan gizi, jenis kelamin, usia, dan ukuran tubuh manusia<sup>12</sup>.

Industri rumah tangga atau *home industry* merupakan suatu peluang usaha yang mulai bermunculan dalam era sekarang karena semakin sempitnya lapangan kerja yang tersedia. Industri semacam ini dapat dikelola didalam rumah sehingga dapat dipantau setiap saat. Usaha kecil semacam ini dikelola oleh orang-orang yang memiliki hubungan kekerabatan. Modal yang dibutuhkan usaha ini sedikit dan alat-alat yang digunakan bersifat manual. Industri rumahan dikota Yogyakarta mengalami perkembangan yang besar<sup>13</sup>.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 22 April 2019 di *home industry* Heraton *Craft* di Desa Palgading Kecamatan Ngaglik Kabupaten Sleman Yogyakarta telah dilakukan *observasi* pada tempat usaha tersebut didapatkan hasil wawancara dengan pada 11 orang pekerja di *home industry* Heraton *Craft* di Dusun Palgading, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, Yogyakarta ditemukan masalah seperti :

- a. sebagian besar pekerja mengalami keluhan kelelahan kerja yang ditandai dengan lemas, sakit punggung, konsentrasi berkurang, lelah pada seluruh badan, sering menguap, terasa beban pada mata dan merasakan ngantuk pada saat bekerja,
- b. kegiatan pembuatan dompet dan tas dengan lama kerja sebesar 8 jam dan sering lembur dengan durasi kerja hingga 10 jam terkadang juga lebih jika terdapat permintaan besar dari konsumen.
- c. sehari produksi Heraton *Craft* mampu memproduksi 60 hingga 65 tas dan dompet dalam waktu sehari terkadang jika sudah mendekati hari libur bisa lebih dari hasil pada hari biasa.
- d. beberapa pekerja terkadang harus bekerja hingga larut malam, sehingga waktu istirahatnya berkurang.
- e. proses produksi yang dilakukan terus menerus yang dilakukan selama 5 hari kerja dalam seminggu yang melibatkan seluruh aktivitas tubuh pekerja, dari semua aktivitas tersebut menimbulkan perasaan kelelahan.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilaksanakan di *Home industry* Heraton *Craft* di Dusun Palgading, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2019. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel *independent* (beban kerja dan lama kerja) dengan variabel *dependent* (perasaan kelelahan). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 46 orang teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling seluruh populasi yang berjumlah 46 orang. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi square*. Cara pengambilan data pada variabel perasaan kelelahan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner IFRC (*International Fatigue Research Committee of Japanese Association of Industrial Health*) sedangkan pengambilan data pada variabel beban kerja menggunakan metode 10 denyut dan menggunakan rumus %CVL.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Hasil Penelitian

Hasil analisis bivariat beban kerja dengan perasaan kelelahan pekerja Heraton *Craft* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Hubungan antara Beban Kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja pada pekerja Heraton *Craft* di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta

Beban Kerja	Perasaan Kelelahan				Total		P-Value	RP	95% CI	
	Lelah		Tidak Lelah							
	n	%	n	%	N	%			Low	Up
<b>Berat</b>	26	83,9	5	16,1	31	100	0,002	2,516	1.2105	5.232
<b>Ringan</b>	5	33,3	10	66,7	15	100				
<b>Total</b>	31	117,2	15	82,8	46	100				

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan beban kerja berat dan mengalami perasaan kelelahan sebanyak 26 pekerja (83,9%), responden yang mengalami beban kerja ringan dan mengalami perasaan kelelahan sebanyak 5 pekerja (33,3%), responden yang mengalami beban kerja berat dan tidak mengalami perasaan kelelahan sebanyak 5 pekerja (16,1%), dan responden yang mengalami beban kerja ringan dan tidak mengalami perasaan kelelahan sebanyak 10 pekerja (66,7%).

Hasil uji bivariat dengan menggunakan uji *fisher* menunjukkan nilai p value sebesar 0,002 ( $P \leq 0,05$ ) artinya ada hubungan beban kerja dengan perasaan kelelahan pada pekerja Heraton *Craft*. Hasil *Ratio Prevalens* (RP) sebesar 2,516 dengan nilai CI yang tidak mencakup angka 1, artinya pekerja dengan beban kerja berat berisiko mengalami perasaan kelelahan 2,516 kali dibandingkan dengan pekerja yang beban kerja ringan dan merupakan faktor risiko.

Hasil analisis bivariat beban kerja dengan perasaan kelelahan Pekerja Heraton *Craft* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Hubungan antara Lama Kerja dengan Perasaan Kelelahan pada Pekerja Heraton *Craft* di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

Lama Kerja	Perasaan Kelelahan				Total		P-Value	RP	95% CI	
	Lelah		Tidak Lelah							
	n	%	n	%	N	%			Low	Up
<b>Berisiko</b>	25	83,3	5	16,7	30	100	0,005	2.222	1,157	4,267
<b>Tidak berisiko</b>	6	37,5	10	62,5	16	100				
<b>Total</b>	31	120,8	15	79,2	46	100				

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan lama kerja berisiko dan mengalami perasaan kelelahan sebanyak 25 pekerja (83,3%), responden yang lama kerja tidak berisiko dan mengalami perasaan kelelahan sebanyak 6 pekerja (37,5%), responden yang lama kerja berisiko dan tidak mengalami perasaan kelelahan sebanyak 5 pekerja (16,7%), dan responden yang lama kerja tidak berisiko dan tidak mengalami perasaan kelelahan sebanyak 10 pekerja (62,5%).

Hasil uji bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan nilai p value sebesar 0,005 ( $P \leq 0,05$ ) artinya ada hubungan lama kerja dengan perasaan kelelahan pada pekerja Heraton *Craft*. Hasil *Ratio Prevalens* (RP) sebesar 2,222 dengan nilai CI yang tidak mencakup angka 1, artinya pekerja yang lama kerja berisiko memiliki risiko mengalami perasaan kelelahan 2,222 kali dibandingkan dengan karyawan yang lama kerja tidak berisiko dan merupakan faktor risiko.

## b. Pembahasan

### 1). Hubungan antara Beban Kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja pada Pekerja Heraton *Craft* di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta.

Hasil wawancara 46 pekerja Heraton *Craft* 31 pekerja (67,4%) memiliki *Score* dengan rentang nilai (91-120) yang artinya pekerja mengalami perasaan kelelahan kerja tinggi dan 15 pekerja (32,6%) mendapatkan *score* dengan rentang nilai (30-90) yang artinya pekerja mengalami perasaan kelelahan kerja rendah. *Score* paling tinggi yang didapatkan dari hasil wawancara kuesioner IFRC adalah 106. *Score* 106 termasuk dalam tingkat kelelahan tinggi. Sedangkan *score* paling rendah yang didapatkan dari hasil wawancara kuesioner IFRC adalah 79. Skor 79 termasuk dalam tingkat kelelahan rendah.

Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan pada pekerja Heraton *Craft* di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian yang telah didapatkan diketahui bahwa jumlah terbanyak pekerja Heraton *Craft* memiliki beban kerja berat kisaran %CVL (30 s.d <60%) dan mengalami lelah sebanyak 26 pekerja (83,9%).

Beban kerja yang dirasakan oleh karyawan Heraton *Craft* termasuk dalam beban kerja berat karena kondisi pekerjaannya, karyawan Heraton *Craft* melakukan pekerjaannya masih dengan cara manual seperti pada proses penjemuran yang prosesnya masih menggunakan cara yang sederhana kulit yang sudah dibersihkan kemudian dijemur pada terik panas matahari bagian ini merupakan salah satu bagian yang memiliki beban kerja berat karena harus bekerja dibawah terik sinar matahari, proses pengecatan masih menggunakan alat yang sederhana bahan kain yang akan diwarnai dimasukan kedalam ember yang berisi pewarna kemudian kain dimasukan, pemotongan kain salah satu bagian pekerjaan yang memiliki beban kerja berat karena memerlukan konsentrasi yang tinggi karena masih menggunakan cara yang sederhana dimana kain dan kulit yang sebelumnya sudah diberikan pola dipotong menggunakan pisau dan penggaris sesuai dengan pola yang ada, pada bagian penjahitan bahan kain yang sudah di potong kemudian dijahit untuk dijadikan tas atau dompet begitupun jika menggunakan bahan kulit bagian ini salah satu yang memiliki beban kerja berat karena memerlukan konsentrasi yang tinggi dan juga duduk dalam waktu yang lama, pengemasan dilakukan saat dompet maupun tas yang telah jadi dimasukan kedalam wadah plastik kemudian dimasukan kedalam dus, dan proses menganyam masih menggunakan cara manual yakni dengan menggunakan keterampilan tangan pekerja,

sebagian besar pekerjaan yang ada di Heraton *Craft* masih menggunakan alat sederhana dalam bekerja sehingga tenaga yang dikeluarkanpun jauh lebih besar, Semakin tinggi jumlah pesanan maka, pekerja akan semakin banyak mengeluarkan energi, hal ini dapat berakibat buruk, dapat menurunkan konsentrasi dan dapat juga menimbulkan kecelakaan kerja.

Gejala kelelahan akibat kerja dapat berkisar dari rasa sakit pada otot, rasa kaku pada bagian tubuh tertentu, rasa kantuk dan kejenuhan. tingkat kelelahan akibat kerja yang dialami bisa menyebabkan ketidaknyamanan, dan kemungkinan mengurangi kepuasan serta penurunan kinerja yang ditunjukkan dengan berkurangnya produktifitas kerja, meningkatnya kesalahan dan ketidaknyamanan dalam melaksanakan pekerjaan<sup>14</sup>.

Beban kerja yang dirasakan oleh karyawan Heraton *Craft* termasuk dalam beban kerja berat karena kondisi pekerjaannya, karyawan Heraton *Craft* melakukan pekerjaannya masih dengan cara manual. Karyawan Heraton *Craft* saat melakukan pekerjaannya, banyak yang merasakan lelah pada seluruh tubuhnya dan ada juga yang merasakan lelah sebelum bekerja, perasaan lelah yang disampaikan seperti, kepala terasa berat, merasa lelah diseluruh badan, sering menguap, merasa ngantuk, sulit berkonsentrasi, bahu terasa kaku, merasa haus, karena pekerjaan yang dilakukan di Heraton *Craft* melibatkan seluruh aktifitas tubuh pekerja. Sejalan dengan teori bahwa penyakit akibat kerja adalah setiap penyakit yang disebabkan oleh faktor pekerjaan atau lingkungan kerja dan beban kerja, penyakit yang diderita yaitu penyakit umum dan penyakit akibat kerja<sup>15</sup>. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Permatasari, (2017) menunjukkan ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan pada pekerja matahari *department store* cabang Lippo *Plaza* kendari tahun 2016. Lingkungan kerja fisik dengan intensitas penerangan yang kurang, sehingga keluhan lelah pada mata akan menambah beban kerja yang dirasakan pekerja, sehingga semakin mempengaruhi keadaan kelelahan pekerja. Selain itu faktor sikap kerja yang kurang baik akan menambah beban kerja pada otot<sup>16</sup>.

Berat ringganya beban kerja yang diterima oleh seseorang tenaga kerja dapat digunakan untuk menentukan berapa lama seseorang tenaga kerja dapat melakukan aktivitas pekerjaannya sesuai dengan kemampuan atau kapasitas kerja yang bersangkutan. Dimana semakin berat beban kerja, maka akan semakin pendek waktu kerja seseorang untuk bekerja<sup>1</sup>. Hal ini didukung dengan penelitian Kusgiyanto, (2017) ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan pada pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. Posisi kerja duduk dan statis dalam waktu lama, gerakan berulang selama bekerja, perbandingan waktu kerja dan waktu istirahat yang tidak seimbang serta pengambilan beban kerja yang ditentukan berdasarkan kemauan individu pekerja<sup>17</sup>.

Kelelahan (kelesuan) adalah perasaan subjektif, tetapi berbeda dengan kelemahan dan memiliki sifat bertahap. Tidak seperti kelemahan, kelelahan dapat diatasi dengan priode istirahat. Kelelahan dapat disebabkan secara fisik atau mental. Secara medis, kelelahan adalah gejala *non spesifik*, yang berarti bahwa ia memiliki banyak kemungkinan penyebab. Kelelahan dianggap sebagai gejala, bukan tanda karena merupakan perasaan subjektif dilaporkan oleh pasien, dari pada satu tujuan yang dapat diamati oleh orang lain<sup>18</sup>.

Penelitian yang telah dilakukan di Heraton *Craft* menunjukkan bahwa aktivitas fisik pekerja Heraton *Craft* memiliki beban kerja berat sehingga dapat menimbulkan risiko terjadinya perasaan kelelahan. Pekerja banyak mendapatkan pekerjaan jika pesanan tas dan dompet meningkat yang pada hari biasa Heraton *Craft* dapat memproduksi tas atau dompet dalam sehari bisa mencapai 60-65 buah, disaat mendekati hari libur pesanan dapat bertambah hingga 80-90 buah, maka pekerjaan mereka akan

meningkat sehingga terkadang mereka harus melakukan lembur, beban kerja mereka yang cukup tinggi terkadang tidak diimbangi dengan waktu yang diberikan oleh pemilik industri untuk beristirahat. Pemilik usaha *Home Industry Heraton Craft* dapat menerapkan cara kerja yang ergonomi sehingga dapat mengurangi beban kerja, seperti memberikan tempat duduk yang nyaman kepada pekerja yang melakukan pekerjaan menjahit, menggunakan alat penggering, membelikan sarung tangan dan alat pemotong kepada pekerja. Memberikan kesempatan kepada pekerja untuk melakukan gerakan perenggangan disela-sela bekerja.

## 2). Hubungan antara Lama Kerja dengan Perasaan Kelelahan Kerja pada Pekerja Heraton Craft di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa karyawan Heraton *Craft* lama kerja berisiko sejumlah 30 pekerja (65,2%), sedangkan lama kerja yaitu tidak berisiko sejumlah 16 pekerja (34,8%). pekerja Heraton *Craft* diketahui bahwa jumlah yang memiliki perasaan kelelahan sebanyak 25 pekerja dari 46 pekerja, pekerja Heraton *Craft* sebagian besar memiliki lama kerja berisiko dan juga perasaan kelelahan.

Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan antara lama kerja dengan perasaan kelelahan pada karyawan Heraton *Craft* di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian yang telah didapatkan diketahui bahwa jumlah terbanyak pekerja Heraton *Craft* memiliki lama kerja berisiko dan mengalami lelah sebanyak 25 pekerja (83,3%).

Lama kerja merupakan lamanya seseorang pekerja melakukan pekerjaan dalam satu hari, lamanya seseorang bekerja tergantung dari berapa banyak target yang harus dibuat dalam waktu satu hari, pada *home industry* Heraton *Craft* sistem kerja disana menggunakan sistem borongan ada yang borongannya perhari dan ada juga yang perminggu. Dalam sehari karyawan harus menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan berapa banyak yang diminta oleh pemilik Heraton *Craft* jika sehari target yang diminta tidak dapat terpenuhi maka akan dilanjutkan bekerja dirumah sehingga pekerja ada yang bekerja hingga lebih dari 8 jam perhari.

Pekerjaan yang dilakukan di Heraton *Craft* memiliki lama kerja lebih dari 8 jam perhari dapat menimbulkan risiko, mengalami hal-hal yang tidak diinginkan seperti tangan teriris pisau maupun benda tajam lainnya, dapat terkena jarum mesin jahit, dan penyakit akibat kerja. Kelelahan kerja merupakan kriteria yang lengkap tidak hanya menyangkut kelelahan yang bersifat fisik dan psikis saja tetapi lebih banyak berkaitan dengan adanya penurunan kinerja fisik, adanya perasaan lelah, penurunan motivasi, dan penurunan produktivitas kerja<sup>19</sup>.

Lama kerja lebih dari 8 jam perhari dapat menimbulkan rasa jenuh dan kelelahan kepada pekerja. Seseorang biasanya dapat bekerja dengan baik selama 40-50 jam. Lebih dari itu, kemungkinan besar untuk timbulnya hal-hal yang negatif bagi tenaga kerja<sup>20</sup>. Hal ini didukung dengan penelitian Narpati, (2019) ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan pada pekerja *laundry* CV.X Tembalang, Semarang tahun 2019. Pekerja dengan waktu kerja diatas normal didominasi oleh pekerja yang mengalami kelelahan kerja berat lamanya waktu kerja seseorang akan mempengaruhi produktivitas kerjanya, istirahat yang kurang dan durasi lama tidur yang kurang menjadikan salah satu penyebab kelelahan kerja pada karyawan sehingga produktivitas sedikit menurun<sup>21</sup>. Lama kerja yang lebih dari 8 jam perhari dapat mengurangi waktu istirahat sehingga dapat memunculkan risiko terjadi kelelahan pada pekerja. Waktu istirahat dan waktu bekerja yang proposional dapat menurunkan derajat kelelahan pekerja, lama dan ketepatan waktu beristirahat sangat berperan dalam mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja. Kesehatan pekerja yang selalu



dimonitor dengan baik, dan pembeberian gizi yang memadai dapat menurunkan kelelahan kerja<sup>15</sup>.

Lama kerja lebih dari 8 jam perhari mengharuskan pekerja melakukan pekerjaan pada malam hari untuk menyelesaikan pekerjaan mereka hal ini membuat waktu yang seharusnya untuk kehidupan lain terpaksa digunakan untuk bekerja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Asriyani, (2017) ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan pada pekerja PT. Kalla Kakao Industri Tahun 2017. Semakin lama waktu yang digunakan pekerja yang melebihi 7-8 jam per hari maka akan semakin berisiko mengalami tingkat kelelahan kerja berat, pekerja melakukan aktifitas kerja mereka dalam sehari rata-rata pukul 08.00- 17.00<sup>22</sup>. Penelitian lain yang sejalan dilakukan Dewi, (2019) ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan pada pekerja buruh angkut di pasar balai tengah. Pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah bekerja dalam waktu rata-rata selama 10 jam, dengan waktu tercepat selama 7 jam dan waktu terlama selama 15 jam yang dapat menimbulkan risiko terjadinya kelelahan<sup>23</sup>. Pekerja banyak mengalami kelelahan disebabkan karena pekerja memiliki jam kerja dalam sehari yang lebih dari 8 jam perhari, walaupun tidak semua pekerja memiliki jam kerja yang berisiko akan tetapi pekerja Heraton *Craft* melakukan sebagian besar pekerjaan secara manual, berulang-ulang dapat menyebabkan kelelahan pada pekerja. *Home industry* Heraton *Craft* dapat menerapkan jam kerja dan waktu istirahat sesuai dengan ketentuan yang terdapat didalam Undang-Undang No.13 Tahun. 2003 Pasal 7, Ayat 1 tentang waktu kerja , dapat juga menerapkan pengaturan cuti, pemanfaatan masa libur dan untuk rekreasi, dapat juga menggunakan bantuan musik saat bekerja ditempat kerja tujuannya untuk mengurangi kejenuhan akibat pekerjaan.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

##### a. Kesimpulan

- 1) Ada hubungan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja Heraton *Craft* di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Nilai *P-Value* 0,005 ( $P < 0.05$ ).
- 2) Ada hubungan antara lama kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja Heraton *Craft* di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Nilai *P-Value* 0,002 ( $P < 0.05$ ).

##### b. Saran

- 1) Bagi Pemilik Heraton *Craft*  
Perlu dilakukan upaya pengendalain bahaya seperti, (pengendalian administratif), sesuai Dengan Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 pasal 79 yang menyatakan "Pengusaha wajib memberi waktu istirahat dan cuti kepada pekerja/buruh" tentang ketenagakerjaan untuk mengurangi rasa kelelahan dan kejenuhan yang dialami oleh pekerja. Mengganti alat kerja yang lebih ergonomi seperti, alat pengering, dan alat pemotong.
- 2) Bagi Pekerja Heraton *Craft*  
Dapat memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin, melakukan istirahat singkat yang dilakukan secara berkala, memberikan waktu untuk melakukan cuti kerja, liburan bersama keluarga, serta memberikan kesempatan kepada pekerja untuk membiasakan diri berolahraga ringan atau pemanasan seperti menggerak-gerakkan kepala, tangan, dan kakinya saat sebelum bekerja atau sesudah bekerja.
- 3) Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan  
Dapat menambah sumber referensi terkait beban kerja, lama kerja, dan perasaan kelelahan.

4) Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya dapat mengikutsertakan variabel-variabel lain yang berkaitan dengan gejala perasaan kelelahan yang tidak diteliti pada penelitian ini, antara lain, usia, masa kerja, dan indeks masa tubuh.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Tarwaka, 2014. *Ergonomi Industri*. Revisi Edisi 2, Surakarta: Harapan Press.
2. ILO, 2013. *Tren Ketenagakerjaan Dan Sosial Di Indonesia 2013 Memperkuat Peran Pekerja Layak Dalam Kesetaraan Pertumbuhan*. Kantor ILO Untuk Indonesia. Jakarta.
3. Juliana, M., Camelia, A., Rahmawati, A. 2018. Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Pt. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol. 9, No. 1, Hal 53-63.
4. ILO, 2013. *Tren Ketenagakerjaan Dan Sosial Di Indonesia 2013 Memperkuat Peran Pekerja Layak Dalam Kesetaraan Pertumbuhan*. Kantor ILO Untuk Indonesia. Jakarta.
5. Chandra, U.S. 2015. Karakteristik Undang-Undang Ketenagakerjaan Dalam Perlindungan Hukum Terhadap Tenaga Kerja. *Jurnal Wawasan Hukum*, Vol. 32, No. 1, Hal 25.
6. Budiman, A. dan Husaini, H. 2016. *Hubungan Antara Umur Dan Indeks Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di PT Karias Tabing Kencana*. *Jurnal Berkala Kesehatan*, Vol. 1, No.2, Hal 121-129.
7. Sulistiowati. 2015. Ketidak Seimbangan Hak Dan Kewajiban Antara Investor Asing Dengan Pekerja Indonesia Dalam Penanaman Modal Dan Ketenagakerjaan. *Jurnal Mimbar Hukum*, Vol. 27, No. 2, Hal 193-213.
8. Atiqoh, J., Wahyuni, I., dan Lestanyo, J. 2014. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 2. No.2. Hal 1-10.
9. Verawati, L. 2016. Hubungan Tingkat Kelelahan Subjektif Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Bagian Pengemasan Di CV Sumber Barokah. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, Vol. 5, No. 1, Hal 51–60.
10. Suma'mur, P. 2014. *Kesehatan Kerja Dalam Perspektif (HIPERKES)*, Jakarta: Sagung Seto.
11. Iristiadi, H dan Yassierli. 2014. *Ergonomi Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
12. Purbasari, A., dan Purnomo, A.J. 2019. Penilaian Beban Fisik Pada Proses Assembly Manual Menggunakan Metode Fisiologis. *Jurnal Sigma Teknika*, Vol.2, No.1, Hal 123-130.
13. Bappeda DIY. 2018. Jumlah Industri Rumahan Di Bidang Perdagangan: [Http://Bappeda.Jogjaprovo.Go.Id](http://Bappeda.Jogjaprovo.go.id), diakses Pada Tanggal 16 April 2019. Yogyakarta.
14. Rambulangi, J.C. 2016. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pegawai Badan Pertanahan Nasional Tingkat II Samarinda. *Jurnal PSIKOBORNEO*, Vol.4, No.2, Hal 292-300.
15. Setyawati, L. 2010, *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*, Yogyakarta: Amara Books.
16. Permatasari, A.B., Rezal, F., dan Munandar, S. 2017. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di Matahari Department Store Cabang Lippo Plaza Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Vol. 2. No.5. Hal 1-11.
17. Kusgiyanto, W, Suroto, dan Ekawati. 2017. Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja

- Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 5. No.5. Hal 413-423.
18. Kuswana W.S. 2014. *Ergonomi dan Kesehatan Keselamatan Kerja*. Bandung. Pt. Remaja Rosdakarya.
  19. Nugroho, G.K.T., Ulfah, N., dan Herwanti, S. 2015. Hubungan Sikap Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Laundry Di Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kesmasindo*, Volume 7, Nomor 3, Hal. 209-217.
  20. Suma'mur, P. 2009. *Higiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*, Jakarta: Sagung Seto.
  21. Narpati, J.R., Ekawati., dan Wahyuni, I. 2019. Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi Olahraga, Lama Tidur, Waktu Istirahat Dan Waktu Kerja Dengan Kelelahan Kerja (Studi Kasus Pada Pekerja Laundry Bagian Produksi Di Cv.X Tembalang, Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 7. No.1. Hal 337-344.
  22. Asriyani, N., Karimuna, S.R., dan Jufri, N.N. 2017. Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Kalla Kakao Industri Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Vol. 2. No.6. Hal 1-10.
  23. Dewi, P.A., Lestanttyo., dan Widjaasena. 2019. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Pekerja Buruh Angkut Di Pasar Balai Tengah Kecamatan Lintau Buo Utara, Sumatera Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 7. No.1. Hal 358-364.