

PERBEDAAN KELELAHAN KERJA FISIK BERDASARKAN *SHIFT* KERJA PADA KARYAWAN SPBU BAGIAN OPERATOR DI KOTA YOGYAKARTA

Yuli Maulinda, Widodo Hariyono

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan
Jalan Prof. Soepomo, SH, Janturan, Warungboto,
Yogyakarta 55154

Email: ymaulinda3@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Kelelahan adalah perasaan subjektif yang di alami oleh seseorang, dimana kelelahan tersebut dapat diatasi dengan periode istirahat, dan dapat disebabkan secara fisik atau mental. Kelelahan kerja merupakan fenomena yang sering dialami oleh tenaga kerja, namun hal ini tidak bisa diabaikan karena berkaitan dengan perlindungan kesehatan tenaga kerja. Kelelahan yang terjadi secara terus menerus untuk jangka waktu yang panjang akan menjadi kelelahan yang kronis. Rasa lelah yang dialami oleh penderita tidak hanya terjadi sesudah melakukan pekerjaan yaitu pada waktu sore hari, melainkan juga selama bekerja, bahkan sebelum bekerja. Masalah yang ditemukan di SPBU di Kota Yogyakarta terdapat pada karyawan operator SPBU yaitu ditemukan sistem *shift* kerja yang terbagi menjadi 3 rotasi yang dijalankan terus menerus selama 24 jam selama 7 hari dalam seminggu.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, digunakan untuk menganalisis perbedaan kelelahan kerja berdasarkan umur, jenis kelamin, masa kerja, kelelahan kerja dan *shift* kerja di SPBU Kota Yogyakarta yang disajikan dalam bentuk tabel/grafik. Alat yang digunakan yaitu kuesioner, Microsoft Excel 2013.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian dengan 45 responden, didapat data perbedaan kelelahan kerja dengan kategori kurang lelah sebanyak 6 orang (13,3%), lelah sebanyak 31 orang (68.9%) dan sangat lelah sebanyak 8 orang (17,8%).

Kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan kelelahan kerja fisik berdasarkan *shift* kerja pada karyawan SPBU bagian operator di Kota Yogyakarta.

Kata Kunci: Kelelahan kerja fisik, *Shift* kerja

DIFFERENCES IN PHYSICAL VOCATIONAL EMPLOYMENT BASED ON EMPLOYEE SHIFT IN OPERATOR PARTS EMPLOYEES IN YOGYAKARTA CITY

Yuli Maulinda, Widodo Hariyono

Faculty of Public Health, Ahmad Dahlan University
Prof.Dr.Soepomo street, Janturan, Warungboto
Yogyakarta 55154
Email: ymaulinda3@gmail.com

ABSTRACT

Background: Fatigue is a subjective feeling experienced by a person, where the fatigue can be overcome by periods of rest, and can be caused physically or mentally. Work fatigue is a phenomenon that is often experienced by workers, but this cannot be ignored because it is related to the protection of the health of the workforce. Fatigue that occurs continuously for a long period of time will become chronic fatigue. Fatigue experienced by sufferers not only occurs after doing work that is in the afternoon, but also during work, even before work. The problem found at gas stations in the city of Yogyakarta is found in SPBU operator employees, which is found that the work shift system is divided into 3 rotations that run continuously for 24 hours for 7 days a week.

Method: This study uses a quantitative descriptive method, used to analyze differences in work fatigue based on age, gender, work period, work fatigue and work shifts at SPBU Kota Yogyakarta, which are presented in tabular / graphical form. The tool used is a questionnaire, Microsoft Excel 2013.

Results: Based on the results of a study with 45 respondents, obtained data on differences in work fatigue in the category of less tired as many as 6 people (13.3%), as many as 31 people (68.9%) and very tired as many as 8 people (17.8%).

Conclusion: There is no difference in physical work fatigue based on work shifts at the SPBU operator operator in Yogyakarta City.

Keywords: Physical work fatigue, Work shift

1. PENDAHULUAN

Suatu proses kerja tentu menghasilkan bahaya dan risiko yang dapat mengancam kesehatan dan keselamatan para pekerja. Undang-undang No.1 tahun 1970 menjelaskan bahwa setiap tenaga kerja berhak mendapat perlindungan atas keselamatannya dalam melakukan pekerjaan¹. Kelelahan kerja merupakan fenomena yang sering dialami oleh tenaga kerja, namun hal ini tidak bisa diabaikan karena berkaitan dengan perlindungan kesehatan tenaga kerja. Bahkan dari hasil penelitian disebutkan bahwa dari 80% *human error*, 50% diantaranya disebabkan oleh kelelahan kerja². Salah satu faktor penyebab utama kecelakaan kerja yang disebabkan oleh manusia adalah stress dan kelelahan (*fatigue*). Kelelahan kerja memberikan kontribusi 50% terhadap terjadinya kecelakaan³.

Menurut *National Safety Council*⁴, hampir setiap pekerja di Amerika (97%) berisiko mengalami kelelahan. Sebuah studi yang dilakukan pada tahun 2014 memperkirakan hingga 13% dari cedera di tempat kerja dikaitkan dengan kelelahan. Berdasarkan survey dari 2010 orang dewasa yang bekerja, 16% melaporkan mengalami setidaknya satu nyaris meninggal karena kelelahan. Menurut Depnakertrans⁵, data mengenai kecelakaan kerja pada tahun 2004, di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat. 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 yang terjadi secara terus menerus untuk jangka waktu yang panjang akan menjadi kelelahan yang kronis. Rasa lelah yang dialami oleh penderita tidak hanya terjadi sesudah melakukan pekerjaan yaitu pada waktu sore hari, melainkan juga selama bekerja, bahkan sebelum bekerja. Kelelahan terjadi apabila beban kerja sebesar 30-40% dari kapasitas kerja, disamping akibat pekerjaan statis yang dilakukan dalam jangka waktu yang tidak singkat⁶.

Menurut Setyawati⁷, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja terdiri faktor lingkungan kerja yang tidak memadai untuk bekerja dan masalah psikososial mereka ataupun fisik mereka. Fisik seorang pekerja dapat dipengaruhi oleh tingkatan umur, karyawan muda umumnya memiliki kemampuan fisik yang lebih kuat dibandingkan dengan karyawan yang berumur lebih tua.

Di zaman sulit sekarang ini, manusia didorong untuk bekerja dengan giat untuk hasil yang maksimal guna memenuhi tuntutan hidup yang semakin beragam. Manusia berusaha dengan tidak mengenal waktu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, tidak hanya bekerja pada pagi hari hingga sore hari saja, tetapi juga bekerja pada malam hari. Undang-undang No.13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan, pasal 77 ayat 1, UU No.13/2003 memaparkan setiap pengusaha wajib untuk melaksanakan ketentuan jam kerja. Karyawan yang bekerja 6 hari dalam seminggu, jam kerjanya adalah 7 jam dalam 1 hari 42 jam dalam 1 minggu. Sedangkan untuk karyawan dengan 5 hari kerja dalam 1 minggu, kewajiban bekerja mereka 8 jam dalam 1 hari dan 40 jam dalam 1 minggu.

Stasiun Pengisian Bahan Bakar untuk Umum atau disingkat SPBU merupakan prasarana umum yang disediakan oleh PT. Pertamina (Persero) untuk masyarakat Indonesia secara luas guna memenuhi kebutuhan bahan bakar. Petugas Operator yang ada di SPBU mengalami kelelahan disebabkan karena bekerja yang dilakukan dengan berdiri secara terus menerus untuk mengisi bensin dan terdapat pula *system shift* kerja yang akan mengakibatkan kelelahan kerja pada petugas operator SPBU. *Shift* kerja merupakan pola kerja yang diberikan kepada tenaga kerja untuk mengerjakan sesuatu oleh perusahaan dan biasanya dibagi atas kerja pagi, sore, dan malam. *Shift* pagi dimulai pukul 06.00-14.00, *shift* siang dimulai pukul 14.00-22.00, dan *shift* malam dimulai pukul 22.00-06.00. SPBU merupakan suatu perusahaan yang menjalankan proses produksi secara terus menerus selama 24 jam selama 7 hari dalam seminggu⁸.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas⁹. Data yang digunakan adalah data sekunder SPBU. Desain penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan distribusi kelelahan kerja berdasarkan umur, jenis kelamin, masa kerja dan *shift* kerja.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tanggal 10 Agustus sampai 24 Agustus 2019 pada semua pekerja bagian operator di ketiga SPBU di Kota Yogyakarta didapatkan jumlah sampel sebanyak 45 responden. Responden dalam penelitian ini yaitu pekerja bagian operator SPBU di Kota Yogyakarta dengan jumlah 45 pekerja. Analisis *univariat* merupakan analisis yang digunakan secara deskriptif yang dilakukan terhadap setiap variabel dari hasil penelitian, yaitu variabel bebas (*independent*), variabel terikat (*dependent*) dan variabel pengganggu, yang bertujuan untuk menjelaskan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel.

1. *Shift* Pagi

a.) Karakteristik Berdasarkan Umur

NO	Umur	N	%
1.	Remaja Akhir (17-25 Tahun)	16	35,6
2.	Dewasa Awal (26-35 Tahun)	20	44,4
3.	Dewasa Akhir (36-45 Tahun)	9	20,0
	Total	45	100,0

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Karyawan Bagian Operator

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa golongan umur yang lebih dominan yaitu pada golongan umur dewasa awal (26-35 tahun). Pada golongan

umur tersebut merupakan usia produktif untuk bekerja. Dari ketiga SPBU yang diteliti menunjukkan bahwa jumlah data berdasarkan umur tertinggi pada golongan umur dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 20 orang dengan frekuensi 44,4%, selanjutnya jumlah data berdasarkan umur terendah pada golongan umur dewasa akhir (36-45 tahun) sebanyak 9 orang dengan frekuensi 20,0%.

NO	Umur	N	%
1.	Remaja Akhir (17-25 Tahun)	5	33,33
2.	Dewasa Awal (26-35 Tahun)	6	40
3.	Dewasa Akhir (36-45 Tahun)	4	26,67
	Total	15	100,0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur Karyawan *Shift* Pagi
Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa golongan umur pada shift pagi terbagi menjadi tiga dimana kategori umur remaja akhir (17-25 tahun) sebanyak 5 orang (33,33%), kategori dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 6 orang (40%) dan kategori dewasa akhir (36-45 tahun) sebanyak 4 orang (26,67%).

b.) Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

NO	Jenis Kelamin	N	%
1.	Laki-laki	35	77,8
2.	Perempuan	10	22,2
	Total	45	100,0

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Karyawan Bagian Operator
Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin tertinggi yaitu terdapat pada laki-laki sebanyak 35 pekerja (77,8%) dan distribusi jenis kelamin terendah terdapat pada perempuan sebanyak 10 pekerja (22,2%).

NO	Jenis Kelamin	N	%
1.	Laki-laki	10	66,67
2.	Perempuan	5	33,33
	Total	15	100,0

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Karyawan *Shift* Pagi
Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin karyawan *shift* pagi terdiri dari laki-laki sebanyak 10 orang (66,67%) dan perempuan sebanyak 5 orang (33,33%).

c.) Karakteristik Berdasarkan Masa Kerja

NO	Masa Kerja	N	%
1.	1-10 Tahun	37	82,2
2.	11-20 Tahun	8	17,8
	Total	45	100,0

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Masa Kerja Karyawan Bagian Operator
Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa distribusi masa kerja tertinggi yaitu terdapat pada 37 pekerja (82,5%) dengan masa kerja 1-10 tahun dan distribusi masa kerja terendah terdapat pada 8 pekerja (17.8%) pada masa kerja 11-20 tahun.

NO	Masa Kerja	N	%
1.	1-10 Tahun	12	80
2.	11-20 Tahun	3	20
	Total	15	100,0

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Masa Kerja Karyawan Shift Pagi
Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa distribusi masa kerja karyawan shift pagi terbagi menjadi dua dimana kategori lama masa kerja 1-10 tahun sebanyak 12 orang (80%) dan kategori lama masa kerja 11-20 tahun sebanyak 3 orang (20%).

d.) Karakteristik Kelelahan Kerja

NO	Kelelahan Kerja	N	%
1.	Kurang Lelah	6	13,3
2.	Lelah	31	68,9
3.	Sangat Lelah	8	17,8
	Total	45	100,0

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Operator
Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa golongan kelelahan kerja seluruh responden yang lebih dominan mengalami kelelahan yaitu pada kategori lelah sebanyak 31 orang (68,9%), selanjutnya jumlah yang mengalami kelelahan terendah pada kategori kurang lelah sebanyak 6 orang (13,3%).

NO	Kelelahan Kerja	N	%
1.	Kurang Lelah	1	6,67
2.	Lelah	12	80
3.	Sangat Lelah	2	13,33
	Total	15	100,0

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Karyawan Shift Pagi
Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui bahwa golongan kelelahan kerja pada shift pagi terbagi menjadi tiga dimana kategori kurang lelah sebanyak 1 orang (6,67%), kategori lelah sebanyak 12 orang (80%) dan kategori sangat lelah sebanyak 2 orang (13,33%).

e.) Karakteristik Berdasarkan *Shift* Kerja

NO	Shift Kerja	N	%
1.	<i>Shift</i> Pagi	15	33,3
2.	<i>Shift</i> Siang	15	33,3
3.	<i>Shift</i> Malam	15	33,3
	Total	45	100,0

Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Shift* Kerja Karyawan Bagian Operator
Sumber : *Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 9, menunjukkan bahwa distribusi *shift* kerja tidak terdapat perbedaan dimana setiap *shift* terdapat 15 pekerja (33,3%).

2. *Shift* Siang

a) Karakteristik Berdasarkan Umur

NO	Umur	N	%
1.	Remaja Akhir (17-25 Tahun)	5	33,33
2.	Dewasa Awal (26-35 Tahun)	6	40
3.	Dewasa Akhir (36-45 Tahun)	4	26,67
	Total	15	100,0

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Umur Karyawan *Shift* Siang
Sumber : *Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 10, dapat diketahui bahwa golongan umur pada *shift* siang terbagi menjadi tiga dimana kategori umur remaja akhir (17-25 tahun) sebanyak 5 orang (33,33%), kategori dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 6 orang (40%) dan kategori dewasa akhir (36-45 tahun) sebanyak 4 orang (26,67%).

b) Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

NO	Jenis Kelamin	N	%
1.	Laki-laki	10	66,67
2.	Perempuan	5	33,33
	Total	15	100,0

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Karyawan *Shift* Siang
Sumber : *Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 11, menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin karyawan *shift* pagi terdiri dari laki-laki sebanyak 10 orang (66,67%) dan perempuan sebanyak 5 orang (33,33%).

c) Karakteristik Berdasarkan Masa Kerja

NO	Masa Kerja	N	%
1.	1-10 Tahun	11	73,33
2.	11-20 Tahun	4	26,67
	Total	15	100,0

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Masa Kerja Karyawan *Shift* Siang
 Sumber : *Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 12, menunjukkan bahwa distribusi masa kerja karyawan *shift* terbagi menjadi dua dimana kategori lama masa kerja 1-10 tahun sebanyak 11 orang (73,33%) dan kategori lama masa kerja 11-20 tahun sebanyak 4 orang (26,67%).

d) Karakteristik Berdasarkan Kelelahan Kerja

NO	Kelelahan Kerja	N	%
1.	Kurang Lelah	2	13,33
2.	Lelah	11	73,33
3.	Sangat Lelah	2	13,33
	Total	15	100,0

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Karyawan *Shift* Siang
 Sumber : *Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 13, dapat diketahui bahwa golongan kelelahan kerja pada *shift* siang terbagi menjadi tiga dimana kategori kurang lelah sebanyak 2 orang (13,33%), kategori lelah sebanyak 11 orang (73,33%) dan kategori sangat lelah sebanyak 2 orang (13,33%).

e) Karakteristik Berdasarkan *Shift* Kerja

NO	Shift Kerja	N	%
1.	<i>Shift</i> Pagi	15	33,3
2.	<i>Shift</i> Siang	15	33,3
3.	<i>Shift</i> Malam	15	33,3
	Total	45	100,0

Tabel 14. Distribusi Frekuensi *Shift* Kerja Karyawan Bagian Operator
 Sumber : *Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 14, menunjukkan bahwa distribusi *shift* kerja tidak terdapat perbedaan dimana setiap *shift* terdapat 15 pekerja (33,3%).

3. *Shift* Malam

a) Karakteristik Berdasarkan Umur

NO	Umur	N	%
1.	Remaja Akhir (17-25 Tahun)	6	40

2.	Dewasa Awal (26-35 Tahun)	8	53,33
3.	Dewasa Akhir (36-45 Tahun)	1	6,67
	Total	15	100,0

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Umur Karyawan *Shift* Malam
Sumber : *Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 15, dapat diketahui bahwa golongan umur pada *shift* malam terbagi menjadi tiga dimana kategori umur remaja akhir (17-25 tahun) sebanyak 6 orang (40%), kategori dewasa awal (26-35 tahun) sebanyak 8 orang (53,33%) dan kategori dewasa akhir (36-45 tahun) sebanyak 1 orang (6,67%).

b) Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

NO	Jenis Kelamin	N	%
1.	Laki-laki	15	100
2.	Perempuan	0	0
	Total	15	100,0

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Karyawan *Shift* Malam
Sumber : *Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 16, menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin karyawan *shift* malam hanya terdiri dari laki-laki sebanyak 15 orang (100%).

c) Karakteristik Berdasarkan Masa Kerja

NO	Masa Kerja	N	%
1.	1-10 Tahun	14	93,33
2.	11-20 Tahun	1	6,67
	Total	15	100,0

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Masa Kerja Karyawan *Shift* Malam
Sumber : *Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 17, menunjukkan bahwa distribusi masa kerja karyawan *shift* malam terbagi menjadi dua dimana kategori lama masa kerja 1-10 tahun sebanyak 14 orang (93,33%) dan kategori lama masa kerja 11-20 tahun sebanyak 1 orang (6,67%).

d) Karakteristik Kelelahan Kerja

NO	Kelelahan Kerja	N	%
1.	Kurang Lelah	3	20
2.	Lelah	8	53,33
3.	Sangat Lelah	4	26,67
	Total	15	100,0

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Karyawan *Shift* Malam
Sumber : *Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 18, dapat diketahui bahwa golongan kelelahan kerja pada *shift* malam terbagi menjadi tiga dimana kategori kurang lelah sebanyak 3 orang (20%), kategori lelah sebanyak 8 orang (53,33%) dan kategori sangat lelah sebanyak 4 orang (26,67%).

e) *Shift* Kerja

NO	Shift Kerja	N	%
1.	<i>Shift</i> Pagi	15	33,3
2.	<i>Shift</i> Siang	15	33,3
3.	<i>Shift</i> Malam	15	33,3
	Total	45	100,0

Tabel 19. Distribusi Frekuensi *Shift* Kerja Karyawan Bagian Operator
Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 19, menunjukkan bahwa distribusi *shift* kerja tidak terdapat perbedaan dimana setiap *shift* terdapat 15 pekerja (33,3%).

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Agustus sampai 24 Agustus 2019 pada semua pekerja bagian operator di ketiga SPBU di Kota Yogyakarta yaitu SPBU Sultan Agung, SPBU Tungkak dan SPBU Giwangan. Subjek penelitian ini adalah karyawan bagian operator didapatkan jumlah sampel sebanyak 45 responden. Pembahasan mengenai deskripsi karakteristik responden dan variabel penelitian. Berikut ini adalah uraian dari karakteristik responden dan variabel penelitian :

- a) Distribusi responden berdasarkan umur
Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa distribusi umur tertinggi yaitu terdapat pada kelompok dewasa awal antara 26-35 tahun. Usia karyawan merupakan usia produktif karena rentang usia responden antara usia 17-45 tahun. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bahwa rentang usia produktif penduduk Indonesia yaitu berkisar 15-64 tahun¹⁰.
- b) Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin
Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin tertinggi yaitu terdapat pada laki-laki sebanyak 35 pekerja dan distribusi jenis kelamin terendah terdapat pada perempuan sebanyak 10 pekerja.
- c) Distribusi responden berdasarkan masa kerja
Masa kerja operator yakni >3 tahun, bahwa semakin lama masa kerja seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan, karena semakin lama bekerja menimbulkan perasaan jenuh akibat kerja monoton yang juga berpengaruh terhadap meningkatnya kelelahan yang dialami⁸. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki masa kerja lama yaitu 1-10 tahun.
- d) Distribusi responden berdasarkan kelelahan kerja
Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa distribusi kelelahan kerja tertinggi yaitu terdapat pada 31 pekerja dengan kategori kelelahan kerja lelah dan distribusi kelelahan kerja terendah terdapat pada 6

pekerja dengan kategori kelelahan kerja kurang lelah. Hasil penelitian menunjukkan responden dengan *shift* kerja pagi sebagian besar dengan kelelahan dalam kategori lelah yaitu ada 12 orang (80%), kemudian responden dengan *shift* kerja siang sebagian besar dengan kelelahan dalam kategori lelah yaitu ada 11 orang (73,33%), dan responden dengan *shift* kerja malam sebagian besar dengan kelelahan dalam kategori lelah yaitu ada 8 orang (53,33%). Hal ini menunjukkan kecenderungan bahwa *shift* pagi, *shift* siang dan *shift* malam sama-sama mengalami kelelahan dalam kategori sangat lelah yang mayoritas paling banyak sehingga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara *shift* kerja yang dilakukan.

Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja, menurunkan kapasitas kerja dan ketahanan kerja yang ditandai oleh sensasi lelah, motivasi menurun, aktivitas menurun. Karakteristik kelelahan kerja akan meningkat dengan semakin lamanya pekerjaan yang dilakukan, sedangkan menurunnya rasa lelah dapat meningkatkan kesalahan kerja dan memberikan peluang terjadinya kecelakaan kerja dalam industri. Kelelahan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan perawat dalam memberikan pelayanan kepada pasien. Gejala-gejala dari kelelahan adalah kecemasan, penurunan ingatan jangka pendek, penurunan waktu reaksi, penurunan efisiensi kerja, penurunan *performance* kerja dan peningkatan kelalaian¹¹. Kelelahan pada pekerja bagian operator SPBU dapat memberikan pengaruh buruk terhadap konsumen maupun lingkungan yang di sekitar karena kelelahan dapat menimbulkan kesalahan dalam bekerja dan menyebabkan kecelakaan kerja sehingga waktu kerja menjadi tidak efisien dan efektif. Potensi kesalahan yang muncul akibat adanya kelelahan kerja fisik adalah karena terganggunya konsentrasi kerja, apabila perhatian pekerja tidak maksimal terhadap berbagai proses pengisian BBM maka kualitas yang buruk akan mengganggu kepuasan pelanggan.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Maghfiroh¹², mendapatkan bahwa *Shift* kerja tidak berhubungan dengan kelelahan. Hal ini disebabkan responden pada setiap *shift* memiliki kecenderungan tingkat kelelahan yang sama. Perbedaan jumlah konsumen pada setiap *shift* tidak terlalu signifikan. Jumlah konsumen dan tindakan yang diberikan menentukan beban kerja karyawan. Semakin banyak konsumen dan tindakan yang diberikan, maka beban kerja baik fisik maupun psikis makin tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Liarucha¹³, mendapatkan bahwa tidak ada perbedaan kelelahan perawat ruang rawat inap 2 *shift*/hari dengan 3 *shift*/hari di RS Baladhika Husada dan RSD Kalisat Kabupaten Jember. Banyak atau sedikitnya jumlah pasien, kebutuhan perawatan yang diberikan pada masing-masing pasien, dan jumlah perawat yang memberikan layanan keperawatan mempengaruhi beban kerja dari masing-masing perawat. Perbedaan beban kerja mempengaruhi dari kondisi kelelahan. Jumlah perawat ruang yang bertugas adalah 2 orang pada setiap *shift*, ketika jumlah pasiennya dan jenis perawatan yang diberikan berbeda maka akan mengakibatkan kelelahan kerja yang berbeda pula pada setiap ukuran waktu lama bekerja pada setiap perawat.

Sedangkan hasil penelitian Lientje¹⁴, shift kerja memiliki efek negatif dalam kesehatan fisik dan mental, prestasi kerja dan kecelakaan kerja. Gangguan ritme sirkadian diindikasikan sebagai sumber masalah. Berdasarkan hasil penelitian Vilia¹⁵, hubungan antara kelelahan kerja shift makin berat tingkat kelelahan kerja yang dialaminya. Hasil penelitian Torbjorn¹⁶, dampak dari shift kerja ditandai dengan kantuk dan kinerja yang berkurang. Perlu diketahui bahwa seseorang tidak mungkin untuk melakukan penyesuaian terhadap shift kerja dari waktu ke waktu, bahkan dengan kerja malam.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Tidak ada perbedaan *shift* pagi dan *shift* malam dengan kelelahan kerja fisik pada karyawan SPBU bagian operator di Kota Yogyakarta.
2. Tidak ada perbedaan *shift* pagi dan *shift* siang dengan kelelahan kerja fisik pada karyawan SPBU bagian operator di Kota Yogyakarta.
3. Tidak ada perbedaan *shift* siang dan *shift* malam dengan kelelahan kerja fisik pada karyawan SPBU bagian operator di Kota Yogyakarta.

5. SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah disebutkan oleh peneliti, maka saran yang dapat menjadi pertimbangan bagi pihak-pihak terkait antara lain :

- A. Bagi perusahaan
 1. Pemberian jam istirahat yang terstruktur atau terjadwalkan di tiap shift kerja sesuai dengan undang-undang, yang dilaksanakan minimal selama tiga puluh setelah bekerja selama 4 jam kerja.
 2. Pemilik perusahaan hendaknya membedakan jumlah operator pompa bensin di tiap *shift*. Seharusnya operator pada *shift* siang lebih banyak karena jumlah kendaraan tertinggi pada *shift* siang serta untuk mengurangi beban kerja operator *shift* siang.
- B. Bagi Operator

Memanfaatkan waktu istirahat dengan sebaik-baiknya misalnya dengan duduk bersandar, ataupun berbaring sejenak agar pada saat bekerja tidak mengalami kelelahan yang sangat tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
2. Tarwaka., 2011, *Ergonomi Industri: Dasar – Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*, Surakarta: Harapan Press, Hal. 335.
3. Faiz, N., 2014, Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Bagian Operator SPBU Di Kecamatan Ciputat Tahun 2014, *Skripsi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, Hal. 54.*
4. National Safety Council, 2017, *Fatigue in The Workplace: Rizky Employer Practices-Part Two of a Three-Part Series: <https://www.nsc.org/>*, diambil pada tanggal 11 Juni 2019, Yogyakarta, Hal. 3,8.
5. Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi, 2004, *Data Kecelakaan Kerja Indonesia*, Jakarta.
6. Iridiastadi, H. dan Yassierli, 2014, *Ergonomi Suatu Pengantar*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, Hal. 100,118.
7. Setyawati, L., 2015, *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*, Yogyakarta: Amara Books, Hal. 6, 25-26.
8. Maurits, L.S., 2011, *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*, Cetakan II, Yogyakarta: Amara Books, Hal. 19.
9. Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
11. Tarwaka., 2015, *Ergonomi Industri: Dasar – Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*, Surakarta: Harapan Press.
12. Maghfiroh, S dan Mifbakhuddin., 2015, Hubungan Toleransi Stress, Shift Kerja dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* 10 (2): 46-53.
13. Liarucha, R. A., D. Wijaya dan H. Rasni., 2016, Perbedaan Kelelahan Perawat Ruang Rawat Inap 2 Shift/hari dengan 3 Shift/hari di RS Baladhika Husada dan RSD Kalisat Kabupaten Jember, *Jurnal Pustaka Kesehatan* 4 (2): 280-285.
14. Lientje, 2008, Faktor dan Penjadualan Shift Kerja, *Jurnal Teknoim*, Volume 13 Nomor 2, 11-12.
15. Vilia, 2013, Hubungan *Shift* Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Instalasi Rawat Inap RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung, *Jurnal*, ISSN: 2337-3776.
16. Torbjorn, 2016, *Psychological and Psychophylogical Effect Of Shift Work*, Hal. 67-73.