

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN PERASAAN
KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA DI BUNDA COLLECTION
HOME INDUSTRI**

Erika Prisilia Afriani¹, Subhan Zul Ardi²
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan
Yogyakarta, Indonesia
Email : erika1600029108@webmail.uad.ac.id

ABSTRACT

Background: *Feelings of fatigue are a condition of an individual experiencing physical, mental and emotional exhaustion. The problem found in Bunda Collection Home Industry with 4 workers there were complaints of work fatigue and required immediate remedial action possible. This research was conducted to determine the relationship between workload and feelings of work fatigue in workers at Bunda Collection Home Industri Kota Klaten, Central Java.*

Method: *This study uses a type of analytical observational quantitative research with a cross-sectional design. The research location was in Bunda Collection Home Industri Kota Klaten, Central Java with a sample of 37 people and the sample technique was total sampling. The data collected for workloads using the CVL method is pulse measurement and the questionnaire used is the Fatigue Assessment Scale (FAS) questionnaire.*

Results: *The results of the study there was a relationship between workload and feelings of work fatigue with a Confident Interval of 95% (CI) = 0.262-3.924 obtained a value (p-value = 0.001), and a Prevalence Ratio (RP) value = 1.01.*

Conclusion: *There is a significant association between workload and feelings of work fatigue in Mother Collection Home Industry workers.*

Keywords: *Feelings of fatigue, Workload, Cardiovascular Load.*

ABSTRAK

Latar Belakang: Perasaan kelelahan merupakan suatu keadaan individu yang mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional. Masalah yang ditemukan di Bunda Collection Home Industri dengan 4 pekerja terdapat keluhan kelelahan kerja dan memerlukan tindakan perbaikan segera mungkin. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja di Bunda Collection Home Industri Kota Klaten Jawa Tengah.

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Lokasi penelitian berada di Bunda Collection Home Industri Kota Klaten Jawa Tengah dengan sampel 37 orang dan teknik sampel adalah *total sampling*. Data yang dikumpulkan untuk beban kerja menggunakan metode CVL yaitu pengukuran denyut nadi dan kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *Fatigue Assessment Scale* (FAS).

Hasil: Hasil penelitian ada hubungan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja dengan *Confident Interval 95%* (CI) = 0,262-3,924 diperoleh nilai

(*p-value* = 0,001), dan nilai *Ratio Prevalence* (RP) = 1,01.

Kesimpulan: Ada hubungan signifikan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja Bunda *Collection Home* Industri.

Kata Kunci: *Perasaan Kelelahan, Beban Kerja, Cardiovascular Load.*

1. Pendahuluan

Perlindungan tenaga kerja yang meliputi aspek cukup luas yaitu perlindungan keselamatan, kesehatan, pemeliharaan moral kerja serta perlakuan yang sesuai dengan martabat manusia dan moral bangsa. Perlindungan tersebut untuk memberikan jaminan keselamatan dan meningkatkan derajat kesehatan para pekerja. Tujuan kesehatan kerja dapat tercapai apabila mendapat dukungan dari lingkungan kerja yang memenuhi syarat-syarat kesehatan. Salah satu tujuan dari pelaksanaan kesehatan kerja dalam bentuk operasional yaitu untuk pencegahan kelelahan dan meningkatkan kegairahan serta nikmat kerja.¹

Kelelahan kerja dapat didefinisikan pula sebagai suatu keadaan individu yang mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional yang terjadi karena stres yang dialami dalam jangka waktu yang cukup tinggi.² Kelelahan adalah suatu keadaan ketika merasa lelah secara fisik maupun mental, yang dapat disebabkan oleh jam kerja yang panjang tanpa istirahat, aktivitas fisik yang kuat dan berkelanjutan, atau waktu tidur dan istirahat yang kurang cukup. Kelelahan juga dapat menjadi sumber kecelakaan kerja. Menurut *National Safety Council* mengenai kelelahan di tempat kerja, hampir setiap pekerja di Amerika (97%) berisiko mengalami kelelahan. Hasil penelitian tersebut menyatakan dari sampel sebanyak 2.010 orang dewasa yang bekerja, sebanyak 16% melaporkan mengalami setidaknya satu nyaris meninggal karena kelelahan.³

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.⁴ Beban kerja meliputi aspek tugas-tugas yang harus dikerjakan, aspek seorang atau kelompok orang yang mengerjakan tugas, aspek waktu untuk mengerjakan tugas, dan aspek keadaan pada saat mengerjakan tugas.⁵

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Bunda *Collection Home* Industri, pekerja mengalami perasaan kelelahan dengan ciri-ciri mengantuk, nyeri punggung hingga bagian kaki. Sedangkan pada beban kerja berdasarkan denyut nadi memiliki rentang waktu memerlukan tindakan perbaikan dalam penanganan beban kerja, jika tidak mendapat tindakan perbaikan segera mungkin dapat mengalami kelelahan serta memicu terjadinya kecelakaan akibat faktor-faktor yang mempengaruhinya.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu metode kuantitatif dengan jenis pendekatan *Cross sectional*, yaitu jenis penelitian yang dilakukan dengan proses pengukuran variabel penelitiannya dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu. Penelitian ini dilaksanakan di Bunda *Collection Home* Industri pada bulan Mei 2022. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 orang. Analisis data yang digunakan yakni analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan *chi-square*.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Hasil

1) Hasil Uji Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat karakteristik responden penelitian. Berikut hasil uji variat:

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden	Frekuensi	Prosentase (%)
Usia		
20-30 tahun	23	62%
31-40 tahun	5	14%
>40 tahun	9	24%
Total	37	100%
Jenis Kelamin		
Perempuan	36	97%
Laki-laki	1	3%
Total	37	100%
Beban Kerja		
Tidak perlu perbaikan	17	46%
Diperlukan perbaikan	20	54%
Total	37	100%
Kelelahan Kerja		
Lelah	24	65%
Tidak Lelah	13	35%
Total	37	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan presentase 97%, dengan usia paling banyak antara 20-30 tahun sebanyak 23 orang dengan presentase 62%.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebanyak 54% dari jumlah responden memerlukan tindakan perbaikan sedangkan sisanya 46% responden tidak mengalami kelelahan sehingga tidak memerlukan tindakan perbaikan.

Sebanyak 65% responden mengalami kelelahan kerja dengan kategori lelah, dan 35% responden lainnya mengalami kelelahan kerja dengan kategori tidak lelah.

2) Hasil Uji Bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan uji *chi-square* untuk melihat hubungan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja. Berikut hasil uji bivariat:

Tabel 2. Hasil Uji *Chi- Square*

Beban Kerja	Kelelahan Kerja		Jumlah	<i>P value</i>	RP	CI 95%
	Tidak Lelah	Lelah				
Tidak perlu perbaikan	11	6	17	0,001	1,01	0,262-3,924
Diperlukan perbaikan	2	18	20			
Jumlah	13	24	37			

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *chi square* pada derajat kemaknaan 5% dengan *confident interval* 95% diperoleh nilai (*p value*<0,05). Maka hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja. Nilai *ratio prevalence* sebesar 1,01 sehingga dapat disimpulkan bahwa pekerja yang memerlukan tindakan perbaikan memiliki 1,01 kali lebih besar mengalami perasaan kelelahan dibandingkan dengan pekerja yang tidak memerlukan perbaikan.

b. Pembahasan

1) Perasaan Kelelahan Kerja

Kelelahan merupakan proses yang dapat mengakibatkan penurunan kesejahteraan, kapasitas atau kinerja sebagai akibat dari aktivitas kerja.⁶ Oleh karena itu, kelelahan merupakan masalah yang harus mendapatkan perhatian. Karena semua jenis pekerjaan formal ataupun informal dapat menimbulkan kelelahan kerja.⁷

Pekerjaan yang dilakukan oleh karyawan cenderung monoton, hal ini menjadi salah satu timbulnya perasaan kelelahan. Masalah monoton pekerjaan yang memiliki kesamaan pekerjaan dari menit ke menit yang tidak berubah, sehingga hal ini dapat menimbulkan rasa emosi terhadap lingkungan pekerjaan dan dapat menimbulkan rasa bosan saat bekerja. Monoton dan kebosanan banyak dialami para pekerja serta mengurangi produktivitas.⁸ Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 13 responden tidak mengalami kelelahan saat bekerja dan sebanyak 24 responden mengalami kelelahan kerja serta memerlukan tindakan perbaikan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya tentang hubungan antara iklim dan beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada 30 pekerja di gudang ke-5 area pabrik Perumahan Bangun Sarana Baja diketahui bahwa 15 pekerja mengalami kelelahan kerja ringan dan 3 pekerja mengalami kelelahan kerja sedang.⁹

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian, masih terdapat pekerja yang mengalami kelelahan kerja serta memerlukan tindakan perbaikan

sebesar 20 orang dengan presentase 54%, dan angka ini masih terbilang tinggi. Sebagai pihak manajemen seharusnya lebih mementingkan kesehatan para karyawannya untuk menghindari kejadian yang disebabkan oleh faktor faktor penyebab kelelahan.

2) Beban Kerja

Beban kerja yang diperoleh oleh 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 yang lainnya, karena sangat tergantung pada tingkat keterampilan, kesegaran jasmani, keadaan gizi, jenis kelamin, usia, dan ukuran tubuh manusia.¹⁰ Banyaknya tugas dengan tanggung jawab yang harus dilakukan organisasi atau unit-unitnya dalam satuan waktu dan jumlah tenaga kerja tertentu.¹¹

Hal penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden mengalami beban kerja dengan kategori perlu tindakan perbaikan atau mengalami kelelahan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Desa Dopleng Kecamatan Teras Boyolalimenyatakan bahwa 77,9% termasuk beban kerja ringan dan 22,1% termasuk beban kerja sedang yang artinya sama- sama memerlukan tindakan perbaikan segera mungkin.¹²

Beban kerja merupakan sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh suatu unit atau organisasi. Beban kerja itu sendiri seperti target yang telah ditetapkan perusahaan yang dirasa cukup berat dapat berpengaruh

pada kondisi fisik dan psikis seseorang. Beban ini dapat berupa beban fisik, beban mental, ataupun beban sosial sesuai dengan jenis pekerjaan si pelaku. Masing-masing orang memiliki kemampuan yang berbeda disetiap hubungannya dengan beban kerja. ¹³

3) Hubungan antara beban kerja dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja di Bunda *Collection Home* Industri

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji *Chi Square* pada derajat kemaknaan 5% dengan *confident interval* 95% diperoleh nilai *P Value* sebesar 0.001 (*p value*<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa *Ho* ditolak dan *Ha* diterima, sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja karyawan di Bunda *Collection Home* Industri.

Hasil uji statistik yang telah dilakukan menggunakan uji *fisher-exact* antara variabel beban kerja dengan kelelahan kerja di peroleh nilai *p.value* 0,029 (0,05), maka *Ho* ditolak dan *Ha* diterima yang berarti adanya hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja gudang di Inti Jaya Satu *Petshop* Ciputat. ¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja karyawan *laundry* dijelaskan bahwa semakin besar tingkat beban kerja maka semakin meningkat resiko kelelahan kerja.¹⁵ Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang diterima karyawan di Bunda *Collection Home* maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan kerja karyawan di Bunda *Collection Home*. Dan

sebaliknya semakin rendah tingkat beban kerja karyawan di Bunda *Collection Home* Industri maka semakin rendah pula tingkat kelelahan kerja karyawan di Bunda *Collection Home* Industri.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 24 responden mengalami kelelahan kerja dan sebanyak 20 responden mengalami beban kerja dengan kategori perlu dilakukan tindakan perbaikan. Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara beban kerja dengan kelelahan kerja (p value = 0,001) dengan nilai *Ratio Prevalence* 1,01. Diharapkan para pekerja segera mendapat tindakan perbaikan segera mungkin guna mengurangi terjadinya kecelakaan kerja.

Diharapkan para pekerja memanfaatkan waktu istirahat untuk menghindari rasa lelah pada saat bekerja. Waktu istirahat dapat digunakan untuk merenggakan otot-otot yang kaku akibat kelelahan kerja. Perlu dilakukan kajian ulang terhadap para karyawan agar dapat meminimalisir kelelahan akibat kerja.

Daftar Pustaka

1. Suma'mur PK. 2009. *Hygiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: Sagung Seto Tahun.
2. Kartono. 2017. *Personality, Employee Engagement, Emotional Intelligence, Job Burnout sebuah Pendekatan Dalam Melihat Turnover Intention*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.
3. Mallapiang, F., Alam, S., dan Suyuti, A. A. 2016. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat IGD di RSUD Haji Makassar Tahun 2014. *Al-Sihah : Public Health Science Journal*. Vol.8, No.1, Hal. 39–48.
4. 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.

5. Ambar, T. S.. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
6. Kusmindari, C.D., Melita, D., & Fatoni, M. (2020). Pengukuran Tingkat Kelelahan Kerja Mental Dengan Menggunakan Metode Bourdon Wiersma Terhadap Perbedaan Shift Kerja (Studi Kasus PT Semen Baturaja Palembang). *Bina Darma Conference on Engineering Science*, 276-281.
7. Medianto, D. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang (Studi Pada Pekerja TBKM Bagian Unit Pengantongan Pupuk). Muhammadiyah University of Semarang.
8. Lientje Setyawati K.M., 2011, *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*, Yogyakarta: Amara Books.
9. Mustofani, M., & Dwiyaniti, E. (2019). Relationship between Work Climate and Physical Workload with Work Related Fatigue. *The Indonesian Journal of* 1(2), 150. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v8i2.20>
10. 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.
11. Apriani, D., Nurazi, R., & Praningrum. (2013). Analisis Karakteristik Individu, Komitmen, Organisasi Beban Kerja dan Kinerja Pegawai Dinas Pendidikan Nasional Provinsi Bengkulu. *The Manager Review Jurnal Ilmiah Manajemen*, 15(1): 113-130.
12. Mudah Safitri. (2017). Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Rumah Tangga Rambak Kering Desa Doplang Kecamatan Teras Boyolali. [Skripsi Ilmiah]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
13. Tarwaka. 2010. *Ergonomi Industri Dasar dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: HARAPAN PRESS. *Teknologi Surabaya – Penerbit Guna Widya*.
14. Fenita Purnama Sari., Mutiara Ramadani., Andriyani Rahmah Fahriati. 2022. Analisa Beban Kerja Metode *Cardiovascular Load* Dengan Kelelahan Kerja. *Journal of Midwifery Care*: Vol. 02 No. 02, Juni 2022.
15. Haryono H dan Wati M. 2011. *Hubungan Antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Karyawan Laundry di Kelurahan Warungboto Kecamatan Umbulharjo Kota Yogyakarta*. *Jurnal Kesmas UAD* Vol.5 No.3 : 162-232.