

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pengisian Air Minum Dalam Kemasan Di PT Bharata Sakti Persada Indramayu Tahun 2021

Factors Affecting Work Fatigue in Workers Filling Bottled Drinking Water at PT Bharata Sakti Persada Indramayu 2021

Rizka Amalianah¹, Sutangi², Ade Rahmawati³

Program studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Wiralodra^{1,2,3}

e-mail: rzamalianah@gmail.com¹, sutangisakiman@gmail.com², aderahmawati@unwir.ac.id³

Abstrak

Latar Belakang: Kelelahan adalah keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja. Kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara pada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta kelelahan merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh menghindari kerusakan lebih lanjut. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap kelelahan kerja pada pekerja pengisian air minum dalam kemasan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah pekerja bagian pengepakan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu sebanyak 32 responden. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai *p-value* jenis kelamin = 0,160 sehingga $p > 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh jenis kelamin terhadap kelelahan kerja. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh *p-value* = 0,000 sehingga $p < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh umur terhadap kelelahan kerja. Masa kerja : Berdasarkan hasil penelitian diperoleh *p-value* = 0,036 sehingga $p < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa masa kerja berpengaruh terhadap kelelahan kerja. **Saran:** Bagi perusahaan agar menyediakan makanan saat istirahat guna pengadaan asupan gizi bagi karyawan. Mengadakan pelatihan K3 secara rutin untuk menambah wawasan khususnya tentang kesehatan dan keselamatan kerja (K3).

Kata Kunci: Jenis Kelamin, Umur, Masa Kerja, Kelelahan Kerja.

Abstract

Background: Fatigue is a condition by a decrease in efficiency and endurance at work. Fatigue shows different conditions from each individual, but all of them lead to a loss of efficiency and decreased work capacity and fatigue is a body protective mechanism so that the body avoids further damage. **Objective:** This study aims to determine the factors that influence work fatigue on workers filling bottled drinking water at PT Bharata Sakti Persada Indramayu. **Methods:** This type of research is an analytic observational study using a cross sectional design. The sample in this study were employees or workers in the packing department at PT Bharata Sakti Persada Indramayu as many as 32 respondents. **Research Results:** Based on the results obtained *p-value* gender = 0.160 so that $p > 0.05$ this indicates that there is no effect of gender on work fatigue. Based on the results of the study obtained *p-value* = 0.000 so that $p < 0.05$ this indicates that there is an effect of age on work fatigue. Working period: Based on the results of the study obtained *p-value* = 0.036 so that $p < 0.05$ this indicates that the working period has an effect on work fatigue. **Advice:** For companies to provide food during breaks in order to provide nutritional intake for employees. Conduct regular K3 training to add insight for employees, especially regarding occupational health and safety (K3).

Keywords: Gender, Age, Working Period, Work Fatigue.

Pendahuluan

World Health Organization (WHO) dalam model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020 meramalkan 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 yaitu 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh psikis berat dan merasa tersisihkan.¹

Kecelakaan kerja disebabkan oleh banyak faktor baik dari faktor individu, maupun faktor dari luar seperti faktor lingkungan kerja. Kelelahan kerja penting untuk diperhatikan, karena kelelahan pada pekerja mempunyai dampak pada penurunan produktivitas kerja dan penurunan konsentrasi kerja². Suatu perusahaan yang baik tentu mempunyai sumber daya yang baik. Hal ini dapat dilihat dari kondisi kesehatan fisik dan psikis, pendidikan atau keahlian, serta kinerja dan produktivitas dari pekerja itu sendiri.³

Kelelahan merupakan permasalahan yang selalu terjadi ditempat kerja baik sektor formal maupun informal. Menurut Data *International Labour Organisation* menunjukkan bahwa hampir setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan, dimana terdiri dari 58.118 sampel sekitar 18.828 sampel menderita kelelahan dan berpengaruh pada produktivitas kerja.⁴

Kelelahan merupakan masalah yang harus mendapat perhatian. Semua jenis pekerjaan baik formal dan informal menimbulkan kelelahan kerja. Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah kesalahan kerja. Menurunnya kinerja sama artinya dengan menurunnya produktivitas kerja. apabila tingkat produktivitas seresponden tenaga kerja terganggu yang diakibatkan oleh faktor kelelahan fisik maupun psikis maka akibat yang ditimbulkan akan dirasakan oleh perusahaan berupa penurunan produktivitas perusahaan. Pada dasarnya produktivitas dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu beban kerja, kapasitas kerja, dan beban tambahan akibat lingkungan kerja. Beban kerja biasanya berhubungan dengan beban fisik, mental maupun sosial yang mempengaruhi tenaga kerja. Sedangkan kapasitas kerja berkaitan dengan kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan pada waktu tertentu. Beban tambahan akibat lingkungan kerja meliputi faktor fisik, kimia dan faktor pada tenaga kerja sendiri yang meliputi faktor biologi, fisiologis dan psikologis.⁵

PT. Bharata Sakti Persada didirikan pada tanggal 14 Oktober 2008 melalui akte pendirian Perseroan Terbatas No. 18 dihadapan Notaris Iin Rohini, SH di Indramayu, yang telah mendapat persetujuan Menteri Kehakiman Republik Indonesia No. AHU- 42959.AH.01.01 Tahun 2008 tertanggal 03 Desember 2008. Bidang Usaha yang digeluti adalah Agen LPG 3Kg dan Pabrik Air Minum Dalam Kemasan MM. Jumlah karyawan keseluruhan adalah 86 responden sedangkan yang bekerja pada pengepakan air minum kemasan sebanyak 32 responden. Berdasarkan data awal pada bulan Mei 2021 penulis telah melakukan wawancara terhadap 10 pekerja pada bidang pengepakan, 6 responden (60%) mengatakan merasa lelah dengan pekerjaan tersebut, sedangkan 4 responden (40%) mengatakan biasa saja. Berdasarkan data tersebut sebagian besar pekerja pada bidang pengepakan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu merasakan kelelahan.

Metode penelitian

Jenis penelitian ini bersifat observasi analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel terdiri dari 32 responden. Pengukuran kelelahan kerja menggunakan kuesioner IFRC (*Industrial Fatigue Research Committee*) untuk mengukur tingkat kelelahan subjektif.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai *p-value* jenis kelamin = 0,160 sehingga $p > 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh jenis kelamin terhadap kelelahan kerja. Umur : Berdasarkan hasil penelitian diperoleh *p-value* = 0,000 sehingga $p < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh umur terhadap kelelahan kerja. Masa kerja : Berdasarkan hasil penelitian

diperoleh $p\text{-value} = 0,036$ sehingga $p < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa masa kerja berpengaruh terhadap kelelahan kerja.

Pengaruh jenis kelamin, umur, dan masa kerja dengan kelelahan kerja Pada Pekerja Di PT Bharata Sakti Persada Indramayu Tahun 2021

Variabel	Kelelahan Kerja						P- Value
	rendah		tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Jenis Kelamin							
Laki-laki	14	43,8	9	28,1	23	71,9	0,160
Perempuan	3	9,4	6	18,8	9	28,1	
Umur							
<35 Tahun	17	53,1	6	18,8	23	71,9	0,000
>35 Tahun	0	0	9	28,1	9	28,1	
Masa Kerja							
<5 Tahun	13	40,6	6	18,8	19	59,4	0,036
>5 Tahun	4	12,5	9	28,1	13	40,6	

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square*, diperoleh nilai probabilitas ($p\text{-Value}$) sebesar 0,160, $p\text{-Value} > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruhnya jenis kelamin terhadap kelelahan kerja pada karyawan bagian pengepakan Air minum kemasan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu.

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square*, diperoleh nilai probabilitas ($p\text{-Value}$) sebesar 0,000, $p\text{-Value} < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara umur terhadap kelelahan kerja pada karyawan bagian pengepakan Air minum kemasan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu.

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi Square*, diperoleh nilai probabilitas ($p\text{-Value}$) sebesar 0,036, $p\text{-Value} < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara masa kerja terhadap kelelahan kerja pada karyawan bagian pengepakan Air minum kemasan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil bahwa nilai $p\text{ Value} = 0,160 > (\alpha=0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga tidak ada pengaruhnya jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian pengepakan air minum dalam kemasan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu. Hasil dilapangan menunjukkan bahwa dari total 32 responden yang berjenis kelamin perempuan 9 responden atau 100%, sebagian besar mengalami kelelahan kerja tinggi yaitu sebanyak 6 responden atau 66,7%. Responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 23 responden atau 100%, yang mengalami kelelahan kerja tinggi 9 responden atau 39,1% dan yang mengalami kelelahan ringan sebanyak 14 responden atau 60,9%. Dapat dilihat bahwa karyawan laki-laki ataupun karyawan perempuan semuanya sebagian besar

mengalami kelelahan tinggi, ini 34 artinya jenis kelamin tidak mempengaruhi terhadap kelelahan kerja. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan yang dilakukan oleh Wulan Rilam Sari tentang Faktor faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja penyadapan karet di PT Perkebunan karet Nusantara 5 Riau dengan hasil uji statistik $p\text{-Value} = 0,000 < (\alpha=0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada hubungan umur dengan kelelahan kerja pada pekerja pengisian tabung gas di Depot LPG PT. Pertamina.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil bahwa nilai $p\text{ Value} = 0,000 < (\alpha=0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada pengaruhnya umur dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian pengepakan air minum dalam kemasan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu. Hasil penelitian dilapangan menunjukkan bahwa dari total 32 responden yang berumur di atas 35 tahun, semuanya mengalami kelelahan kerja tinggi yaitu sebanyak 9 responden atau 100%. 35 Responden yang berumur dibawah 35 tahun sebanyak 23 responden atau 100%, yang mengalami kelelahan kerja tinggi 6 responden atau 26,1% dan yang mengalami kelelahan ringan sebanyak 17 responden atau 73,9%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Salasa Nio dkk tentang Hubungan antara umur, masa kerja dan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja di bagian loining PT.Sinar pure foods international bitung bahwa kategori umur Berdasarkan hasil uji Korelasi Spearman menunjukkan bahwa nilai $p\text{-Value} 0,001 < 0,05$ dan nilai $r = 0,391$ maka dapat dinyatakan ada hubungan yang lemah antara umur dengan kelelahan kerja pada pekerja di bagian Loining PT. Sinar Pure Foods International Bitung.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa nilai $p\text{-Value} = 0.036 < (\alpha = 0.05)$. maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada pengaruhnya masa kerja dengan kelelahan kerja 36 pada pekerja bagian pengepakan air minum dalam kemasan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu. Hasil penelitian dilapangan menunjukkan bahwa dari total 32 responden yang masa kerja di atas 5 tahun sebanyak 13 responden atau 100%, sebagian besar mengalami kelelahan kerja tinggi yaitu sebanyak 9 responden atau 69,2% dan mengalami kelelaha rendah sebanyak 4 responden atau 30,8%. Responden yang berumur dibawah 5 tahun sebanyak 19 responden atau 100%, yang mengalami kelelahan kerja tinggi 6 responden atau 31,6% dan yang mengalami kelelahan ringan sebanyak 13 responden atau 68,4%. Dari data yang diperoleh tentang masa kerja, mayoritas pekerja sudah melewati masa kerja 2 tahun. Masa kerja 2 tahun merupakan waktu yang cukup lama untuk pekerja beradaptasi dan menyesuaikan dengan aktifitas sehari-hari di tempat kerja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mentari tentang hubungan karakteristik pekerja dan cara kerja dengan kelelahan kerja pada pemanen kelapa sawit di PT. Perkebunan nusantara IV (persero) unit usaha adolina tahun 2012 diperoleh nilai $p\text{- Value} = 0,023$ yang berarti ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja. Dari hasil penelitiannya peneliti berpendapat bahwa semakin lama masa kerja seseresponden maka semakin tinggi tingkat kelelahan, ini disebabkan karena semakin lama responden bekerja maka perasaan jenuh akibat pekerjaan yang monoton tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialaminya.

Kesimpulan

1. Jenis kelamin pekerja pada bagian pengepakan air minum kemasan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu sebagian besar laki-laki sebanyak 23 responden atau 71,9%.
2. Umur pekerja pada bagian pengepakan air minum kemasan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu sebagian besar dibawah 35 tahun sebanyak 23 responden atau 71,9%.

3. Masa kerja pekerja pada bagian pengepakan air minum kemasan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu sebagian besar dibawah 5 tahun sebanyak 19 responden atau 59,4%.
4. Kelelahan kerja pada pekerja bagian pengepakan air minum kemasan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu sebagian besar mengalami kelelahan rendah sebanyak 17 responden atau 53,1%.
5. Tidak ada pengaruh jenis kelamin terhadap kelelahan kerja pada pekerja bagian pengepakan air minum kemasan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu, (p-Value = 0,160).
6. Ada pengaruh umur terhadap kelelahan kerja pada pekerja bagian pengepakan air minum kemasan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu, (p-Value = 0,000).
7. Ada pengaruh masa kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja bagian pengepakan air minum kemasan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu, (p-Value = 0,036).

Saran

Bagi perusahaan agar mampu menyediakan makanan saat istirahat untuk pengadaan asupan gizi bagi karyawan, perusahaan mampu menyediakan alat pelindung diri (APD) sesuai dengan jenis pekerjaannya, perusahaan agar secara rutin mengadakan pelatihan untuk menambah wawasan bagi karyawannya khususnya tentang kesehatan dan keselamatan kerja (K3). Bagi karyawan yang kerja di bagian pengepakan diharapkan patuh, disiplin dan bertanggung jawab sesuai dengan peraturan yang ditentukan oleh perusahaan. Bagi peneliti lain Perlu adanya penelitian lebih lanjut tetapi dengan instrumen yang berbeda sehingga dapat mengetahui faktor – faktor yang lain yang mempengaruhi kelelahan kerja.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization, UNICEF. *Global strategy for infant and young child feeding*. Geneva: World Health Organization; 2003
2. Damopoli, W., Mayulu, N., dan Gresty, M. 2013. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Anak SD di Kota Manado. *Ejournal keperawatan*. 1(1): 1-7.
3. Simanjuntak, P.J. 2013. *Manajemen dan Evaluasi Kinerja*. Lembaga Penerbit Univ. Indonesia, Jakarta.
4. ILO. 2013. *Health and Safety in Work Place for Productivity*. Geneva: International Labour Office.
5. Muizzudin, A., 2013. Hubungan antara Kelelahan Kerja dengan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja bagian Tenun di PT. Alkatex Tegal. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.