

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Buruh Di Pelabuhan Soekarno Hatta

Tenri Diah T.A¹, Adhinda Putri Pratiwi²

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pejuang Republik Indonesia, Indonesia

² Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pejuang Republik Indonesia, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Terbit: Month, Date, Year

DOI: <https://doi.org/10.37304/juara.v4i1.13556>

KATA KUNCI

Umur, Jenis Kelamin, Beban Kerja

EMAIL KORESPONDENSI

tenri.d@fkmupri.ac.id

ABSTRACT

Fatigue is a physical and mental condition that results in decreased working power and reduced body resistance to work. Based on a survey conducted, it was found that most workers who work at the Soekarno Hatta port complain about the workload they do every day. As for complaints of fatigue, workers feel a heavy feeling in the head, feel sleepy and feel tired throughout the body. The aim of this research is to find out what factors are associated with work fatigue in workers at the Soekarno Hatta port. The type of research used is observational analytics with a cross sectional design. The population in this study was 54 workers and the sample for this research was the total sampling or total population of 54 workers. Respondent data was collected using a questionnaire. Data analysis uses the Chi-Square Test. The results of this study show that there is a relationship between age ($p=0.007$), gender ($p=0.010$), and workload ($p=0.000$) with work fatigue in workers in Soekarno Hatta Harbor. Suggestions that can be given are that it is hoped that companies will pay more attention to the welfare of workers, and it is hoped that companies will be able to overcome work fatigue for workers. It is also recommended to replace human labor with machines if it is possible to reduce the workload on workers.

ABSTRAK

Lelah (fatigue) merupakan suatu keadaan fisik dan mental yang mengakibatkan terjadinya penurunan daya kerja dan berkurangnya ketahanan tubuh untuk bekerja. Berdasarkan survei yang dilakukan didapatkan bahwa kebanyakan buruh yang bekerja di pelabuhan soekarno hatta mengeluh terkait beban pekerjaan yang mereka kerjakan setiap harinya. Adapun keluhan kelelahan para buruh merasakan perasaan berat dikepala, merasa mengantuk dan merasa Lelah pada seluruh badan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada buruh di pelabuhan soekarno hatta. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah 54 orang buruh dan sampel penelitian ini yaitu total sampling atau total populasi sebanyak 54 orang buruh. Pengumpulan data responden menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan Uji Chi-Square. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan umur ($p=0,007$), jenis kelamin ($p=0,010$), dan beban kerja ($p=0,000$) dengan kelelahan kerja pada buruh di pelabuhan soekarno hatta. Saran yang dapat diberikan yaitu Diharapkan kepada perusahaan untuk lebih memperhatikan kesejahteraan bagi para buruh, dan diharapkan agar perusahaan mampu mengatasi kelelahan kerja bagi para buruh. Serta disarankan mengganti tenaga manusia dengan mesin jika hal itu memungkinkan untuk mengurangi beban kerja pada buruh.

1. PENDAHULUAN

Kelelahan kerja menjadi salah satu persoalan krusial yang perlu ditanggulangi karena kelelahan dapat menyebabkan kecakapan kerja menghilang. Kondisi Kesehatan menurun sehingga dapat memicu kecelakaan kerja, serta produktivitas dan prestasi kerja menurun. Semua jenis pekerjaan baik formal dan informal menimbulkan kelelahan kerja. Kelelahan adalah perasaan subjektif, tetapi berbeda dengan kelemahan dan memiliki sifat bertahap. Salah satu masalah yang berkaitan dengan Kesehatan dan kenyamanan dalam bekerja adalah kelelahan akibat kerja. Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah kesalahan kerja. Menurunnya kinerja sama artinya dengan menurunnya produktivitas kerja, apabila tingkat produktivitas seorang tenaga kerja terganggu yang disebabkan oleh faktor kelelahan fisik maupun psikis maka akibat yang ditimbulkannya akan dirasakan oleh perusahaan berupa penurunan produktivitas perusahaan selain itu, dampak lainnya dalam jangka Panjang dapat menimbulkan penyakit akibat kerja (PAK) serta kecelakaan kerja (Hanita, 2019).

Kelelahan (fatigue) adalah kondisi fisik dan mental yang menyebabkan penurunan kapasitas kerja dan melemahnya ketahanan fisik untuk bekerja. Kelelahan ini membuat seseorang kehilangan kemauan untuk bekerja karena kondisi mentalnya. Kelelahan yang parah menyebabkan seseorang berhenti bekerja karena orang tersebut tidak mampu lagi melanjutkan pekerjaannya. Karyawan yang kelelahan dan terus bekerja dapat mengganggu alur kerja dan mempengaruhi kesehatannya (Hanita, 2019).

Hasil survei terhadap 12.000 perusahaan oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang, di mana 16.000 pekerja di negara tersebut dipilih secara acak, menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat pekerjaan rutin, 28% kelelahan mental dan sekitar 7 % Karyawan mengeluhkan stres, ketegangan, dan kesepian (Lasota, 2020).

Biro Statistik Tenaga Kerja AS melaporkan terjadi 5.703 kecelakaan fatal pada tahun 2006, atau 3,9 pekerja per 100.000. Tingkat keselamatan kerja Indonesia masih sangat buruk, peringkat 26 dari 27 negara yang dipantau. Pada tahun tersebut terjadi 51.523 kecelakaan kerja yang terdiri dari 45.234 luka ringan, 1.049 fatal, 317 cacat total dan 5.400 cacat sebagian (Abokhashabah, 2020).

Survei di USA, kelelahan merupakan masalah besar ditemukan sebanyak 24% seluruh orang dewasa yang datang ke poliklinik menderita kelelahan kronis. Data yang hampir sama terlihat dalam komunitas yang dilaksanakan oleh kendel di Inggris yang menyebutkan bahwa 25% Wanita dan 20% pria mengeluh selalu Lelah. Penelitian lain mengevaluasi 100 orang penderita kelelahan disebabkan karena kelelahan psikis 3% karena kelelahan fisik dan 33% karena kelelahan fisik dan psikis (Acharya, 2018).

Berdasarkan data *International Labour Organization* (ILO) tahun 2019 menunjukkan sekitar 32% pekerja dunia mengalami kelelahan akibat pekerjaan yang mereka lakukan. Tingkat keluhan kelelahan berat pada pekerja di seluruh dunia berkisar antara 18,3-27% dan tingkat prevalensi kelelahan diindustri sebesar 45% (Matsuo, 2020). Sedangkan kecelakaan kerja yang mengakibatkan kematian 60% terjadi di sector pertanian, konstruksi, transportasi, perikanan, kehutanan dan pergudangan (Mattola, 2020). Organisasi Kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) mempunyai model Kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020, yang memperkirakan gangguan psikis pada pekerja seperti perasaan Lelah yang begitu berat dan berujung pada depresi dapat menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung.

Berdasarkan data Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi di Indonesia melaporkan hingga tahun 2010, kecelakaan kerja karena kelelahan masih didominasi bidang jasa konstruksi (31,9%), disusul sektor Industri manufaktur (31,6%), transport (9,3%), pertambangan (2,6%), kehutanan (3,6%), dan lain-lain (20%) (Prastuti, 2018). Lebih dari 65% pekerja di Indonesia datang ke poliklinik perusahaan dengan keluhan kelelahan kerja.

Tenaga kerja atau para pegawai dan buruh yang bekerja di Pelabuhan Soekarno Hatta mempunyai beban dan tanggung jawab yang tinggi dalam melaksanakan tugasnya. Resiko kerja yang dialami oleh para buruh sangat berat. Pelabuhan Soekarno Hatta merupakan perusahaan umum milik negara. Berdasarkan survei awal yang dilakukan didapatkan bahwa kebanyakan buruh yang bekerja di Pelabuhan Soekarno Hatta mengeluh terkait beban pekerjaan yang mereka kerjakan setiap harinya. Kebanyakan buruh setiap tahunnya mengambil izin untuk istirahat akibat kelelahan kerja yang dialami. Terdapat beberapa buruh yang memiliki umur yang bervariasi diantaranya berumur tua dengan masa kerja lebih dari 5 tahun yang berisiko mengalami keluhan kelelahan kerja dengan tingkat beban pekerjaannya yang berat. Adapun keluhan kelelahan para buruh merasakan perasaan berat dikepala, merasa mengantuk dan merasa Lelah pada seluruh badan, kondisi ini diperkirakan karena kondisi kerja yang terus menerus melakukan pekerjaan yang berulang-ulang. Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada buruh di Pelabuhan Soekarno Hatta.

2. METODE

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk meneliti hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pendekatan *cross sectional* yaitu dimana data variabel bebas dan variabel terikat dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah semua buruh yang bekerja di Pelabuhan Soekarno Hatta sebanyak 54 orang. Kemudian jumlah sampel menggunakan total sampling yaitu keseluruhan populasi sebanyak 54 orang.

Instrumen yang digunakan kuesioner. Data diproses menggunakan SPSS untuk mengetahui antara dua variabel. Dalam hal ini, uji bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan variabel independent dengan variabel dependent. Jenis statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hubungan Umur Dengan Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan hubungan umur dengan Kelelahan Kerja sebagai berikut:

Tabel 1. Hubungan Umur Dengan Kelelahan Kerja Pada Buruh di Pelabuhan Soekarno Hatta

Kelompok Umur	Kelelahan Kerja				p-value
	Lelah		Tidak Lelah		
	n	%	n	%	
18 - 28	13	24,09	9	16,66	0,007
29 - 40	21	38,88	11	20,37	

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 1 menunjukkan dari 54 responden, buruh yang berumur 18 – 28 tahun yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 13 responden (24,09%) dibandingkan dengan buruh yang berumur 29 – 40 tahun yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 21 responden (38,88%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai p value untuk hubungan factor umur terhadap kelelahan kerja yaitu 0,007, dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 sehingga terdapat hubungan factor umur terhadap kelelahan kerja pada buruh.

Adanya hubungan antara umur dengan kelelahan kerja pada buruh di Pelabuhan Soekarno Hatta sesuai dengan teori Suma'Mur (2014) yang menyatakan bahwa umur pada umumnya usia yang telah lanjut, kemampuan fisiknya juga menurun. Dari umur dapat diketahui ada beberapa kapasitas fisik seperti penglihatan, pendengaran dan kecepatan reaksi menurun. Makin tua usia, makin sulit bagi seseorang untuk beradaptasi dan makin cepat menjadi Lelah. Demikian pula makin pendek waktu tidurnya dan makin sulit untuk tidur. Pada umumnya keluhan musculoskeletal mulai dirasakan pada umur kerja, yaitu 25 tahun keatas. Keluhan pertama biasanya dirasakan pada umur 35 tahun dan tingkat keluhan terus meningkat sejalan dengan bertambahnya umur. Hal ini terjadi karena pada umur setengah baya, kekuatan dan ketahanan otot mulai menurun sehingga resiko terjadinya keluhan otot meningkat. Kebanyakan kinerja fisik mencapai puncak dalam usia pertengahan 20-an dan kemudian menurun dengan bertambahnya usia (Prastuti, 2018).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Diah (2023) terkait hubungan antara umur dengan kelelahan pada tenaga kerja bongkar muat yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara umur dan kelelahan. Usia berkaitan dengan kinerja karena pada usia yang meningkat akan diikuti engan proses degenerasi dari organ sehingga dalam hal ini kemampuan organ akan menurun. Dengan adanya penurunan kemampun organ, maka hal ini akan menyebabkan tenaga kerja akan semakin mudah mengalami kelelahan. Kondisi, kemampuan dan kapasitas tubuh manusia akan mengalami penurunan. Semakin bertambahnya umur akan semakin rentan terjadinya kelelahan.

b. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kelelahan Kerja

Tabel 2. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kelelahan Kerja Pada Buruh di Pelabuhan Soekarno Hatta

Jenis Kelamin	Kelelahan Kerja				p-value
	Lelah		Tidak Lelah		
	n	%	%	%	
Laki-Laki	32	59,26	50	33,33	0,010
Perempuan	4	7,41	0	0	

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan dari 54 responden, buruh yang berjenis kelamin laki-laki yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 32 responden (59,26%) dibandingkan dengan buruh yang berjenis kelamin perempuan yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 4 responden (7,41%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai p value untuk hubungan factor jenis kelamin terhadap kelelahan kerja yaitu 0,010, dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 sehingga terdapat hubungan factor jenis kelamin terhadap kelelahan kerja pada buruh.

Jenis kelamin adalah ciri fisik dan biologis yang dimiliki oleh responden yang membedakan laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin mempengaruhi tingkat kelelahan risiko

otot, hal ini terjadi karena secara fisiologis kemampuan otot Wanita lebih rendah daripada pria. Laki-laki mempunyai kekuatan fisik yang lebih besar dibandingkan Perempuan. Kelelahan merupakan suatu mekanisme perlindungan agar terhindar dari kerusakan lebih lanjut, sehingga dengan demikian terjadilah pemulihan setelah istirahat. Sedangkan kelelahan kerja merupakan suatu perasaan yang timbul pada suatu keadaan yang secara umum terjadi pada pekerja, dimana pekerja sudah tidak sanggup lagi untuk melakukan pekerjaannya. Kelelahan kerja merupakan masalah penting yang perlu ditanggulangi karena dapat menyebabkan kecelakaan kerja dan dapat berdampak pada Kesehatan pekerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kusgiyanto (2017) yang menemukan bahwa prevalensi kelelahan pada perawat perempuan sebanyak 93% dan pada perawat laki-laki sebanyak 87,5%, Raftopoulos dkk juga menemukan ada hubungan jenis kelamin dengan kelelahan ($p=0,003$).

c. Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Tabel 3. Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Buruh di Pelabuhan Soekarno Hatta

Beban Kerja	Kelelahan Kerja				p-value
	Lelah		Tidak Lelah		
	n	%	n	%	
Ringan	4	7,41	5	9,26	0,000
Berat	42	77,78	3	5,55	

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan dari 54 responden, buruh yang memiliki beban kerja ringan dan mengalami kelelahan kerja sebanyak 4 responden (7,41%) dibandingkan dengan buruh yang memiliki beban kerja berat dan mengalami kelelahan kerja sebanyak 42 responden (77,78%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* untuk hubungan beban kerja terhadap kelelahan kerja yaitu 0,000, dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 sehingga terdapat hubungan beban kerja terhadap kelelahan kerja pada buruh.

Adanya hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada buruh di Pelabuhan Soekarno Hatta sesuai dengan teori Tarwaka (2016) yang menyatakan bahwa berat ringannya beban kerja yang diterima oleh seseorang tenaga kerja dapat digunakan untuk menentukan berapa lama seorang 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 tanpa kelelahan dan gangguan fisiologis yang berarti atau sebaliknya. Jika kemampuan pekerja lebih tinggi dari pada tuntutan pekerjaan, akan muncul perasaan bosan. Sebaliknya, jika kemampuan pekerja lebih rendah dari pada tuntutan pekerjaan maka akan muncul kelelahan yang berlebihan.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Matsuo (2020) terkait dengan kelelahan kerja pada pekerja menyatakan ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dan kelelahan. Kelelahan kerja pada pekerja karena dipengaruhi dari factor sikap kerja yang kurang baik akan menambah beban kerja pada otot. Kondisi beban kerja yang berat seperti mendorong atau menarik, serta mengangkat beban yang berlebihan dengan jarak yang jauh dapat mempengaruhi kelelahan kerja sebanyak (53%) dan sebanyak (90%) pekerja yang setiap hari melakukan aktivitas menarik dan mendorong beban secara berlebihan.

4. KESIMPULAN

- a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara umur, jenis kelamin dan beban kerja dengan kelelahan kerja.
- b. Diharapkan kepada perusahaan untuk lebih memperhatikan kesejahteraan bagi para buruh, dan dengan adanya penelitian ini diharapkan agar perusahaan mampu mengatasi kelelahan kerja bagi para buruh. Serta memberikan beban kerja yang merata kepada seluruh buruh ataupun menambah tenaga kerja atau buruh agar pekerjaan yang dikerjakan tidak begitu berat yang dirasakan oleh para buruh karena membagi beban kerja secara merata
- c. Disarankan kepada penulis selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam tentang kelelahan kerja, meneliti variabel-variabel lain yang kemungkinan memiliki pengaruh dengan kelelahan kerja yang tidak diteliti pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abokhashabah, T et al. (2020). A review of occupational exposure to heat stress, its health effects and controls among construction industry workers, A case of Jeddah, KSA. 35-45. 10.12692/ijb/17.1.35-45
- Acharya, P., Boggess, B., & Zhang, K. (2018). Assessing Heat Stress and Health among Construction Workers in a Changing Climate: A Review. *International journal of environmental research and public health*, 15(2), 247. <https://doi.org/10.3390/ijerph15020247>
- Hanita Rosmalina, 2019. Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pekerja Laundry di Sepanjang Jalan Dr. Mansyur Medan Tahun 2019. Skripsi. Universitas Sumatera Utara
- Kusgiyanto, W, dan Ekawati, S 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*, 5(5), hal. 413-423
- Lasota, A. M., & Hankiewicz, K. (2020). Kelelahan Yang Dilaporkan Sendiri Dan Keluhan Kesehatan Dari Kolektor Sampah. *Central European Journal Of Operations Research*, 28(2), 633-643. <https://doi.org/10.1007/S10100-019-00637-W>
- Mattola, Mega Putri. Pengaruh Shift Kerja terhadap Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja PT. PLN (Persero) Area Pare-pare. Skripsi-S1 thesis, Universitas Hasanuddin. 2020.
- Matsuo, T., Kobayashi, D., Taki, F., Sakamoto, F., Uehara, Y., Mori, N., & Fukui, T (2020). Prevalence of Health Care Worker Burnout During The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic in Japan. *JAMA Network Open*, 3 (8).
- Prastuti, TN, dan Martiana, T 2018, "Analisis Karakteristik Individu Dengan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Taksi Di Rungkut Surabaya," *The Indonesian Journal of Public Health*, 11(1), hal. 64-74. doi: 10.20473/ijph.v12i1.2017.64-74
- Pratiwi, P., A & Diah, T. 2023. Hubungan Faktor Internal dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat. *Jurnal Keolahragaan JUARA*. Vol. 3. No.1.
- Tarwaka, & Bakri, S. H. A. (2016). *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Produktivitas*. <http://shadibakri.Uniba.Ac.Id/WpContent/Uploads/2016/03/Buku-Ergonomi.Pdf>