



FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA DI PTX,Tbk PABRIK PALEMBANG TAHUN 2024

Rama Talina¹, Rima Septiani², Lisneni Dewi³

(1, 2, 3) S-1 Kesehatan Masyarakat, STIKesmas Abdi Nusa Palembang

✉ Corresponding author:
Ramatalina02@gmail.com

Abstrak

Kelelahan kerja merupakan salah-satu masalah yang penting untuk ditanggulangi, karena kelelahan kerja dapat mengakibatkan kondisi kesehatan menurun yang akan mengakibatkan turunnya produktivitas kerja serta dapat terjadinya kecelakaan kerja. Kelelahan kerja adalah salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan pada saat bekerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi menganalisis faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT X, Tbk Pabrik Palembang Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini seluruh populasi yang berjumlah 30 responden. analisis ini menggunakan metode chi-square analisis univariat dan bivariat. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia ($p=0,563$), masa kerja ($p=0,563$), dengan kelelahan kerja pada pekerja sedangkan IMT ($p=0,004$), terdapat hubungan yang signifikan terhadap kelelahan kerja. karena memiliki taraf signifikansi ($p=0,004$). Sarannya diharapkan pekerja Memperhatikan kondisi tubuh ketika melakukan aktivitas kerja sehari-hari, yang harus terkoordinasi antara beban kerja dan efisiensi kerja supaya tidak memicu terjadinya kelelahan saat kerja. Membiasakan pekerja melakukan peregangan otot di sela-sela pekerjaan atau saat beristirahat agar peredaran darah stabil sehingga tubuh dalam keadaan statis terlalu lama yang dapat menyebabkan pekerja mudah lelah.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja Usia, Masa Kerja, Indeks Masa Tubuh

Abstract

Work fatigue is a vital problem to overcome, because work fatigue can cause health conditions to decline which will result in decreased work productivity and accidents. Work fatigue is one of the occupational health and safety problems which can be a risk factor for accidents while working. This research aims to identify and analyse factors related to work fatigue in workers at PT X, Tbk Palembang factory in 2024. This research uses quantitative analytical methods with a cross-sectional approach. The sample in this study was the entire population, totalling 30 respondents. This analysis uses the chi-square method of univariate and bivariate analysis. This research shows no significant relationship between age ($p=0.563$), length of service ($p=0.563$), and work fatigue in workers. At the same time, BMI ($p=0.004$) has a significant relationship with work fatigue. Because it has a significance level ($p=0.004$), the suggestion is that workers should pay attention to their body condition when carrying out daily work activities, which must be coordinated between workload and work efficiency so as not to trigger fatigue while working. Make it a habit for workers to stretch their muscles between work or while resting so that blood circulation is stable so that the body remains in a static state for too long, which can cause workers to get tired quickly.

Keywords: Work Fatigue Age, Work Period, Body Masa Indeks

PENDAHULUAN

Keselamatan Kesehatan Kerja (K3) atau Occupational Safety and Health merupakan peningkatan dan memelihara derajat tertinggi seluruh pekerja baik secara fisik, mental serta kesejahteraan sosial di seluruh jenis pekerjaan, menghindari terjadinya gangguan kesehatan yang disebabkan oleh pekerjaan, melindungi pekerja pada tiap pekerjaan dari resiko yang muncul dari faktor-faktor yang bisa mengganggu kesehatan, menempatkan dan memelihara pekerja di lingkungan kerja yang cocok dengan keadaan fisiologis dan psikologis pekerja serta menghasilkan kesesuaian antara pekerjaan dengan pekerja dan setiap orang dengan tugasnya (Menurut International Labour Organization (ILO)).

Menurut Banyuwangi et al dalam Buku Lating (2021) penerapan Keselamatan Kesehatan Kerja (K3) merupakan salah satu upaya untuk membuat tempat kerja yang nyaman,sehat serta terhindar dari adanya pencemaran lingkungan,yang dapat mengurangi kecelakaan kerja maupun penyakit akibat kerja yang akhirnya membuat peningkatan keefektifan dan produktifitas kerja (Menurut buku lating 2021). Kelelahan adalah keadaan yang disertai adanya penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja. Kelelahan dapat ditunjukkan dengan kondisi yang berbeda-beda. Kelelahan kerja adalah salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan pada saat bekerja. Kelelahan dapat disebabkan oleh beberapa faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal diantaranya usia, status anemia, masa kerja, kualitas tidur, dan beban kerja, sedangkan faktor eksternal yaitu shift kerja dan iklim kerja panas (Mariani Juliana et al., 2018).

Kelelahan kerja merupakan masalah yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Kelelahan kerja merupakan masalah penting yang perlu ditanggulangi dengan baik sebab dapat menyebabkan berbagai masalah seperti kehilangan efisiensi dalam bekerja, penurunan produktivitas dan kapasitas kerja serta kemampuan kesehatan dan kemampuan bertahan tubuh yang menyebabkan kecelakaan kerja. Kelelahan juga merupakan penyebab utama terjadinya kecelakaan kerja dan akan berpengaruh terhadap produktivitas.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Juliana (2018) Berdasarkan analisis bivariat tidak terdapat hubungan antara usia dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. Terdapat hubungan antara status anemia, shift kerja, kualitas tidur, beban kerja, dan iklim kerja panas dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Arwana Anugrah Keramik, Tbk.

Pada penelitian yang dilakukan oleh mutma innah (2021) maka dapat disimpulkan sehingga tidak terdapat hubungan yang bermakna dari masa kerja dengan kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Bulukumba. Pada penelitian yang dilakukan oleh anugrah awalayah julianti (2022) Dari hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja, tidak ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja, tidak ada hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja, ada hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja, tidak ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja di PT. Hadji Kalla cabang Urip Sumohardjo Makassar Tahun 2021.

Pada penelitian yang dilakukan oleh indrawati (2018) Data yang diperoleh menggunakan analisis chi-square diperoleh hasil tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja, ada hubungan antara waktu kerja dengan kelelahan kerja, dan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan pada pekerja Caretaker dan PL. Kandang PT. Charoen Pokphand Jaya Farm 3 Kecamatan Kuok tahun 2018. Direkomendasikan perusahaan dapat memberikan batasan jam kerja maksimal 7 jam/hari, menjalankan program shift kerja dan meningkatkan pengetahuan tentang pengolahan gizi kerja melalui pelatihan tenaga gizi kerja pada pekerja untuk mengurangi terjadinya kelelahan kerja.

Berdasarkan data survey awal yang dilakukan peneliti terhadap pekerja yang ada di PT X, Tbk Pabrik Palembang pada bagian produksi,logistic dan HSE dengan mewawancarai pekerja peneliti juga melihat beberapa faktor yang dapat menyebabkan kelelahan kerja pada pekerja seperti usia, masa kerja, status gizi (IMT) PT X, Tbk Pabrik Palembang merupakan Perusahaan

yang bergerak dalam pengolahan semen. Jumlah seluruh karyawan yang bekerja di semen baturaja terdapat 284 orang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional adalah salah satu desain penelitian dalam observasional yang digunakan untuk melakukan pengumpulan data variabel dependen dan independen dalam waktu periode yang sama. Tujuannya untuk menganalisa adanya hubungan usia, masa kerja, IMT (Indeks masa tubuh) dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT X, Tbk Pabrik Palembang pada tahun 2024. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dengan metode *Total Sampling*. Data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data primer dan sekunder, dengan analisis menggunakan teknik univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat berguna untuk mengetahui frekuensi setiap variabel penelitian, antara lain usia, masa kerja, IMT, dan Kelelahan Kerja. Jumlah responden dalam Penelitian ini yaitu 30 responden yang berfokus pada lingkungan kerja dan pekerja yang bekerja di PT Semen Baturaja Palembang. Berikut hasil dari penelitian uji analisis univariat yaitu :

Tabel 5.1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelelahan kerja Di PT X, Tbk Pabrik Palembang Tahun 2024

No	Kelelahan Kerja	Frekuensi	Persen (%)
T 1	Lelah	26	86,7
2	Tidak lelah	4	13,3
Total		30	100

Tabel 5.1 menunjukkan hasil bahwa dari 30 responden yang mengalami lelah sebanyak 26 responden (86,7%) dan yang tidak mengalami lelah sebanyak 4 responden (13,3%).

Tabel 5.2

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia Di PT X, Tbk Pabrik Palembang Tahun 2024

No	Usia	Frekuensi	Persen (%)
1	Usia muda <45tahun	21	70,0
2	Usia tua ≥45 tahun	9	30,0
Total		30	100

Tabel 5.2 menunjukkan hasil bahwa dari 30 responden yang berusia muda <45tahun sebanyak 21 responden (70,0%) dan yang berusia tua ≥45 tahun sebanyak 9 responden (30,0%).

Tabel 5.3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan masa kerja Di PT X, Tbk Pabrik Palembang Tahun 2024

No	Masa kerja	Frekuensi	Persen (%)
1	Masa kerja ≤ 10 tahun	9	30,0
2	Masa kerja > 10 tahun	21	70,0
Total		30	100

Tabel 5.3 menunjukkan hasil bahwa dari 30 responden yang memiliki masa kerja ≤ 10 tahun sebanyak 9 responden (30,0 %) dan yang memiliki masa kerja diatas

> 10 tahun sebanyak 21 responden (70,0%).

Table 5.4
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) Di PT X,Tbk Pabrik Palembang Tahun 2024

No	Indeks masa tubuh	Frekuensi	Persen (%)
1	Normal 18,5 – 25,0	4	13,3
2	Tidak Normal > 25,0 – 27,0	26	86,7
Total		30	100

Tabel 5.4 menunjukkan hasil bahwa dari 30 responden yang memiliki IMT normal 18,5 – 25,0 sebanyak 4 responden (13,3%) dan yang memiliki IMT Tidak Normal > 25,0 – 27,0 sebanyak 26 responden (86,7%).

Analysis Bivariate

Untuk mengevaluasi hubungan antar variabel, dilakukan analisis bivariat antara variabel independen (usia, masa kerja, imt) dan variabel dependen (kelelahan kerja). Berikut adalah hasil analisis bivariat:

Tabel 5.5
Hubungan Usia dengan kelelahan kerja di PT X, Tbk Pabrik Palembang Tahun 2024

No	Usia	Kelelahan kerja				Total		P value
		Lelah		Tidak lelah		N	%	
		n	%	n	%			
1	Usia muda <45 tahun	19	90,5	2	9,5	21	100	0,563
2	Usia tua ≥45 tahun	7	77,8	2	22,2	9	100	

Berdasarkan tabel 5.5 diatas menyatakan bahwa usia muda <45 tahun yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 19 responden (90,5 %) sedangkan usia muda <45 tahun yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 2 reponden (9,5%) . usia tua ≥45 tahun yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 7 responden (77,8%) sedangkan usia tua ≥45 tahun yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 2 responden (22,2%). Hasil analisis hubungan kelelahan kerja dengan usia diperoleh *p value* 0.563 ($\alpha \leq 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan usia.

Table 5.6
Hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja Di X, Tbk Pabrik Palembang Tahun 2024

No	Masa kerja	Kelelahan kerja				Total		P value
		Lelah		Tidak lelah		N	%	
		n	%	n	%			
1	Masa kerja ≤ 10 tahun	7	77,8	2	22,2	9	100	0,563
2	Masa kerja > 10 tahun	19	90,5	2	9,5	21	100	

Berdasarkan tabel 5.6 diatas menyatakan bahwa Masa kerja ≤ 10 tahun yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 7 responden (77,8 %) sedangkan Masa kerja ≤ 10 tahun yang tidak

mengalami kelelahan kerja sebanyak 2 responden (22,2%). Masa kerja > 10 tahun yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 19 responden (90,5%) sedangkan Masa kerja > 10 tahun yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 2 responden (9,5 %) Hasil analisis hubungan kelelahan kerja dengan masa kerja diperoleh p value 0,563 ($\alpha \leq 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan masa kerja..

Table 5.7

Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan kelelahan kerja Di PT X, Tbk Pabrik Palembang tahun 2024

No	Indeks masa tubuh	Kelelahan kerja				Total		P value	OR
		Lelah		Tidak lelah		N	%		
		n	%	n	%				
1	Normal 18,0 – 25,0	1	25	3	75	4	100	0,004	0,013
2	Tidak Normal > 25,0 – 27,0	25	96,2	1	3,8	26	100		

Berdasarkan tabel 5.7 diatas menyatakan bahwa IMT normal 18,0 – 25,0 yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 1 responden (25 %) sedangkan IMT normal 18,0 – 25,0 yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 3 reponden (75 %). IMT tidak normal 25,0 – 27,0 yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 25 responden (96,2 %) sedangkan IMT tidak normal 25,0 – 27,0 yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 1 responden (3,8 %).Hasil analisis hubungan kelelahan kerja dengan IMT diperoleh p value 0.004 ($\alpha \leq 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan IMT. Dari Analisa diperoleh pula *Odds Ratio* 0.013

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada Bab V terhadap hubungan antara Indeks Masa Tubuh dan tidak ada hubungan antara usia dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja packer PT X, Tbk Pabrik Palembang

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT serta shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW, saya mempersembahkan skripsi ini untuk: orang tua saya yang tercinta, Kepada cinta pertamaku Ayah Sehdan (Alm) dan ibu Idalaila terima kasih untuk Ayah tersayang semoga ayah bangga dengan perjuangan anakmu ini sampai saat. Untuk ibuku tersayang terima kasih atas cinta, kasih sayang, support dan doa- doa nya selama ini sampai ayuk bisa semangat dengan perjuangan ini semoga kelak nanti ayuk bisa membahagiakan ibu, Kepada keluarga terima kasih atas dukungan dan doa- doa nya selama ini, Kepada sepupu dan teman – teman saya atas support nya selama ini semoga kalian juga pantang menyerah dan tetap semangat mengejar cita-citamu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agustinawati, K. R., Dinata, I. M. K., & Primayanti, I. D. A. I. D. (2019). Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja Pada pengerajin industri bokor di desa menyali. Jurnal Medika Udayana, 9(9), 1920-1927.
- [2] Aulia Nur Atikah, A. N. A., Ta'adi, T. A., & Aryani Widayati A.W (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan status periodontal pada pemuda- pemuda dukuh penegar kebumen (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- [3] Innah, M., Alwi, M. K., Gobel, F. A., & Abbas, H. H. (2021). Faktor yang Berhubungan

- dengan Kelelahan Kerja pada Penjahit Pasar Sentral Bulukumba. *Window of Public Health Journal*, 2(1), 59-69.
- [4] Juliana, M., Camelia, A., & Rahmiwati, A. (2018). Analisis faktor risiko kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi PT. Arwana anugrah keramik, tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*,
- [5] Julianti, Anugrah Awaliah, and Ella Andayanie. "Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Bengkel Toyota di PT. Hadji Kalla Cabang Urip Sumohardjo." *Window of Public Health Journal* 3.2 (2022): 380-388.