



HUBUNGAN BEBAN KERJA, SHIFT KERJA DAN MASA KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA DI PT X KOTA PALEMBANG

Dwi Lestari¹, Lisneni Dewi², Yulia Hardi³

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

✉ Corresponding author:
dl26896@gmail.com

Abstrak

Kelelahan kerja adalah keadaan seseorang dimana menurunnya ketahanan dan efisiensi dalam bekerja. Hal tersebut disebabkan oleh melemahnya kondisi tenaga kerja untuk melakukan suatu kegiatan dan mengakibatkan terjadinya pengurangan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh (Juliana, 2018). Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan di PT X Palembang. Populasi pada penelitian ini adalah sama dengan jumlah sampel pekerja di bagian Unit Operasi PT X Palembang yang berjumlah 36 orang pegawai. Sampel diambil dengan menggunakan Total Sampling Rendahkan, teknik uji statistik menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan uji Chi-Square dengan nilai P value = 0.05, ada hubungan Beban Kerja, Shift Kerja Dan Masa Kerja Terhadap Kelelahan Kerja nilai P value ≤ 0.05 , Tidak ada hubungan Beban Kerja, Shift Kerja Dan Masa Kerja Terhadap Kelelahan kerja nilai P value > 0.05 , Kesimpulannya ada hubungan antara beban kerja, shift kerja dan masa kerja terhadap kelelahan kerja. Saran memberikan suplemen untuk menjaga kesehatan tubuh serta minuman isotonik sebagai pengganti cairan tubuh secara rutin dan Menerapkan peraturan bahwa pekerja yang kurang sehat disarankan untuk beristirahat guna memulihkan keadaan fisiknya baik itu sakit ringan maupun berat serta Mengganti tenaga manusia dengan mesin jika hal itu memungkinkan untuk mengurangi beban kerja pada pekerja

Kata Kunci: Stres, Usia, Pendidikan, Masa Kerja

Abstract

Work fatigue is a state of a person with decreased resilience and efficiency at work. This is caused by weakening labor conditions to carry out an activity, resulting in reduced work capacity and endurance (Juliana, 2018). This type of research uses analytical descriptive methods with a cross-sectional approach. This research was conducted at PT PLN Indonesia Power Keramasan Palembang. The population in this study is the same as the number of sample workers in the Operation Unit of PT X Palembang, which amounted to 36 employees. Samples were taken using Total Sampling, whereas statistical test techniques used the Chi-Square test. The results of this study show that based on the Chi-Square test with P value = 0.05, there is a relationship between Workload, Work Shift, and Working Period to Work Fatigue. P value ≤ 0.05 , There is no relationship between Workload, Work Shift, and Working Period to Work Fatigue P value > 0.05 ; the conclusion is that there is a relationship between workload, shift work, and working period to work fatigue. Advice on providing supplements to maintain a healthy body and isotonic drinks as a substitute for body fluids regularly and Implementing regulations that less healthy workers are advised to rest to restore their physical condition, both mild and severe illness, and Replacing human labour with machines if it is possible to reduce the workload on workers

Keywords: Stress, Age, Education, Working Period

PENDAHULUAN

Setiap individu memerlukan pekerjaan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dengan pesatnya perkembangan teknologi, penggunaan mesin-mesin di perusahaan dan industri semakin meningkat, sehingga penting bagi manusia yang mengoperasikan mesin-mesin tersebut untuk memperhatikan aspek keselamatan dan kesehatan kerja. Sumber daya manusia merupakan aset utama perusahaan; pengelolaan yang baik terhadap sumber daya manusia dapat mendukung perkembangan perusahaan. Manajemen perusahaan berupaya menciptakan lingkungan kerja yang baik dan nyaman bagi karyawannya, misalnya dengan memberikan kompensasi yang sesuai, pelatihan peningkatan keterampilan, dan menciptakan lingkungan kerja yang kondusif. Tujuannya adalah agar karyawan merasa puas dan berkomitmen dalam mencapai target perusahaan (Juliana, 2018).

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, Pasal 86, menyatakan bahwa setiap pekerja berhak memperoleh perlindungan terhadap keselamatan dan kesehatan kerja untuk mencapai produktivitas kerja yang optimal. Dengan jumlah penduduk yang besar, Indonesia menyediakan angkatan kerja yang signifikan, dengan data dari Biro Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa angkatan kerja Indonesia mencapai 135 juta, terbagi dalam sektor formal (30%) dan sektor informal (70%) (Sari, 2017).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa setelah penyakit jantung, kelelahan berat menjadi penyebab kematian kedua terbanyak. Penelitian oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang terhadap 12 ribu perusahaan dan 16 ribu pekerja secara acak menunjukkan bahwa 65% pekerja mengalami kelelahan fisik akibat rutinitas kerja, 28% mengalami kelelahan mental, dan sekitar 7% mengalami stres berat dan merasa terasing. Di salah satu perusahaan di Indonesia, penelitian menunjukkan gejala kelelahan pekerja meliputi sakit kepala, kekakuan pada bahu, dan nyeri punggung (Juliana, 2018).

Secara umum, penyebab kecelakaan kerja dibagi menjadi dua kategori: tindakan manusia yang tidak aman (unsafe human acts) dan kondisi lingkungan yang tidak aman (unsafe conditions). Penelitian menunjukkan bahwa faktor manusia berkontribusi besar terhadap kecelakaan kerja, yaitu antara 80-85%. Faktor utama penyebab kecelakaan kerja oleh manusia adalah stres dan kelelahan, yang berkontribusi sebesar 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja (Dirgayudha, 2016).

Masalah keselamatan dan kesehatan kerja (K3) sering kali dipicu oleh kelelahan kerja, yaitu kondisi di mana ketahanan dan efisiensi kerja menurun akibat melemahnya kondisi fisik pekerja. Kelelahan kerja juga sering disebabkan oleh lingkungan kerja yang monoton, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan psikologis seperti tekanan darah tinggi, gangguan kesehatan, ketegangan jiwa, dan depresi. Kelelahan kerja adalah masalah umum yang dapat mempengaruhi kesehatan pekerja dan menurunkan produktivitas. Data dari International Labour Organization (ILO) mencatat bahwa setiap tahun 2 juta pekerja meninggal akibat kecelakaan kerja terkait kelelahan, dengan 32,8% dari 58.115 sampel yang mengalami kelelahan (Atiqoh, dkk., 2018).

Berdasarkan wawancara pada 3 Februari 2023 dengan seorang karyawan bagian personalia PT X, perusahaan tersebut menerapkan sistem kerja shift, terdiri dari Shift I (pagi-malam) dari pukul 08.00 hingga 22.00 dan Shift II (malam-pagi) dari pukul 22.00 hingga 08.00, dengan waktu istirahat untuk sholat, makan, atau keperluan darurat

lainnya. Wawancara juga mengungkapkan keluhan dari karyawan mengenai shift malam, termasuk gangguan tidur, gangguan pencernaan, kelelahan, kecelakaan kerja, dan kesulitan dalam menyesuaikan waktu dengan keluarga serta kegiatan sosial yang biasa dilakukan pada sore atau malam hari.

Observasi di lapangan menunjukkan bahwa bagian teknik di operasi adalah area dengan beban kerja yang tinggi, melayani 20 hingga 40 gangguan setiap hari, yang mempengaruhi tingkat beban kerja pekerja teknik. Pekerja teknik yang beroperasi 24 jam dibagi dalam shift pagi, sore, dan malam. Beberapa pekerja melaporkan keluhan terkait penyesuaian jam kerja shift yang melibatkan 6 hari kerja dan 2 hari inspeksi K3. Pekerjaan di tim teknik dengan pelayanan 24 jam menuntut tindakan cepat, tepat, dan profesional, yang dapat meningkatkan beban kerja dan menyebabkan kelelahan. Faktor-faktor penyebab kelelahan kerja sering kali tidak diperhatikan selama pelaksanaan tugas teknik. Kelelahan kerja dapat meningkat dengan beban kerja shift yang berat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti berencana untuk menyelidiki lebih lanjut tentang "Hubungan antara Beban Kerja, Shift Kerja, dan Masa Kerja terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT X Kota Palembang Tahun 2023."

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel independent yaitu beban kerja, shift kerja dan masa kerja dengan variabel dependent yaitu Kelelahan Kerja. Penelitian ini dilaksanakan di PT X Kota Palembang dari Februari hingga Juli 2024. Populasi dan sampel penelitian terdiri dari 36 orang di unit Operasi di PT X Keramasan Kota Palembang, dengan teknik sampling yang digunakan adalah Total Sampling, yaitu metode pengambilan sampel di mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi.. 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 beban kerja, shift kerja, masa kerja, kelelahan kerja. Jumlah responden dalam Penelitian ini yaitu 36 responden yang berfokus pada lingkungan kerja dan pekerja yang bekerja di PT X Kota Palembang. Berikut hasil dari penelitian uji analisis univariat yaitu :

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja pada Pekerja
di PT X Kota Palembang

Kelelahan Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	16	44.4
Tinggi	20	55.6
Total	36	100

Berdasarkan tabel di atas, dari 36 responden di PT X Kota Palembang, 16 responden (44,4%) termasuk dalam kategori kelelahan kerja rendah, sementara 20 responden (55,6%) termasuk dalam kategori kelelahan kerja tinggi.

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Beban Kerja pada Pekerja
di PT X Kota Palembang

Beban Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Berat	23	63.9
Ringan	13	36.1
Total	36	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 36 responden di PT X Kota Palembang, 23 responden (63,9%) memiliki beban kerja berat, sedangkan 13 responden (36,1%) memiliki beban kerja ringan.

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Shift Kerja pada Pekerja
di PT X Kota Palembang

Shift Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Shift Pagi	12	33.0
Shift Sore	9	25.0
Shift Malam	15	41.7
Total	36	100

Berdasarkan tabel di atas, dari 36 responden di PT X Kota Palembang, 12 responden pekerja (33,0%) memiliki shift kerja pagi, dan 9 responden (25.0) memiliki shift kerja sore dan sementara 15 responden (41.7%) memiliki shift kerja malam.

Tabel 5.4.
Distribusi Frekuensi Masa Kerja pada Pekerja
di PT X Kota Palembang

Masa Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Baru	16	44.4
Lama	20	55.6
Total	36	100

Berdasarkan tabel ini menunjukkan bahwa dari 36 responden di PT X Kota Palembang, 16 responden (44.4%) dengan masa kerja baru, sedangkan 20 responden (55.6%) dengan masa kerja lama.

Analysis Bivariate

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

Tabel 5.5
Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja
di X Kota Palembang

No	Beban Kerja :	Kelelahan Kerja						P-value
		Rendah		Tinggi		Total		
		N	%	n	%	N	%	
1	Berat	5	21.7	18	78.3	23	100	.001
2	Ringan	11	84.6	2	15.4	13	100	
Jumlah		16	100	20	100	36	100	

Dari tabel 5.5 diatas dapat dilihat bahwa responden dengan beban kerja berat yang mengalami kelelahan kerja tinggi sebesar 18 responden (78.3%), sedangkan responden

dengan beban kerja ringan yang mengalami kelelahan kerja tinggi sebesar 2 responden (15.4%). Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja.

Tabel 5.6
Hubungan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja
di X Kota Palembang

No.	Shift Kerja	Kelelahan Kerja				Total		p value
		Rendah		Tinggi		N	%	
		N	%	n	%			
1.	Pagi	8	66.7	4	33.3	12	100	0,036
2.	Sore	5	55.6	4	44.4	9	100	
3.	Malam	3	20.0	12	80.0	15	100	
	Jumlah	16	100	20	100	36	100	

Dari tabel 5.6 diatas dapat dilihat bahwa responden shift pagi yang mengalami kelelahan tinggi sebanyak 4 responden (33.3%) dan responden shift sore yang mengalami kelelahan tinggi sebanyak 4 responden (44.4%) dan responden shift malam yang mengalami kelelahan tinggi sebanyak 12 responden (80.0%). Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,033 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara shift kerja dengan kelelahan kerja.

Tabel 5.7
Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja
di X Kota Palembang

No	Masa Kerja :	Kelelahan Kerja						P-value
		Rendah		Tinggi		Total		
		N	%	n	%	N	%	
1	Baru	12	75.0	4	25.0	16	44.4	.003
2	Lama	4	20.0	16	80.0	20	55.6	
Jumlah		16	100	20	100	36	100	

Dari tabel 5.7 diatas dapat dilihat bahwa responden dengan masa kerja baru < 5 tahun yang mengalami kelelahan tinggi sebesar 4 responden (25.0%), sedangkan responden dengan masa kerja lama ≥ 5 tahun yang mengalami kelelahan tinggi sebesar 16 responden (80.0%). Berdasarkan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,003 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada Bab V terhadap hubungan antara beban kerja, *shift* kerja dan masa kerja dengan kelelahan kerja di PT X Palembang Tahun 2023.

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 dan mertua saya yang tercinta, yang telah memberikan dukungan moral dan material serta doa yang tiada henti untuk kesehatan dan kesuksesan saya. Terima kasih juga kepada suami tercinta dan anak-anak terkasih saya, yang selalu memberikan kasih sayang, cinta, doa, dan dukungan yang tidak pernah berhenti, dan teman-teman seperjuangan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arfiyanti, N., & Karimuna, S. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Kalla Kakao Industri Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 198202.
- [2] Atiqoh, 2016. "Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada pekerja Industri Keripik Melinjo di Desa Benda Indramayu", *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 5(3), 140-150.
- [3] Dirgayudha, 2016 "Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pengumpul Tol Di Gerbang Cililitan Pt Jasa Marga Cabang Ctc Tahun 2016 Universitas Indonesia Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pengumpul Tol Di Gerbang Cililitan Pt Jasa Marga Cabang Ctc Tahun 2016."
- [3] Firmana, 2017 "Pengaruh Pelaksanaan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada Pt. Pembangunan Perumahan Tbk Cabang Kalimantan Di Balikpapan," 3(1), Hal. 68-82.