

**Journal Educational of Nursing (JEN)**

Vol.2 No.1 – Januari – Juni 2019; hal. 141-146

p-ISSN : 2655-2418; e-ISSN : 2655-7630

journal homepage: <https://ejournal.akperrspadjakarta.ac.id>

## **Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Produksi PT Gerbang Sarana Baja Jakarta Utara**

Syarif Usman<sup>1</sup>, Indah Yuliani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammad Husni Thamrin, Jakarta

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Pertiwi Indonesia, Jakarta

### **Abstrak**

Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kelelahan kerja pada karyawan produksi PT. Gerbang Sarana Baja, Jakarta Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional* yakni melakukan pengukuran variabel dependen dan variabel independen pada satu saat tertentu saja. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 50 responden di area produksi PT. Gerbang Sarana Baja. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Chi-Square*. Dari hasil penelitian ini diperoleh sebesar 56 % responden yang mengalami kelelahan kerja tinggi dan 44 % responden rendah mengalami kelelahan kerja. Kemudian dari hasil analisis bivariate diperoleh 3 faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja yakni, Riwayat penyakit dengan *p value* 0,002, Beban kerja dengan *p value* 0,001, shift kerja dengan *p value* 0,034. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka ada beberapa saran yang dapat direkomendasikan pada perusahaan sebaiknya edukasi berupa memasang poster atau gambar mengenai kebugaran jasmani di tempat kerja dan menyediakan waktu untuk relaksasi (melakukan peregangan otot) di sela-sela waktu kerja. Untuk mengantisipasi terjadinya kelelahan kerja. Dan untuk karyawan edukasi berupa memasang poster atau gambar mengenai kebugaran jasmani di tempat kerja dan menyediakan waktu untuk relaksasi (melakukan peregangan otot) di sela-sela waktu kerja.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Karyawan Produksi, Factor Kelelahan

---

<sup>1</sup> E-mail : [fenomenabar@yahoo.com](mailto:fenomenabar@yahoo.com)

<sup>2</sup> E-mail : [indah.yuliani08@gmail.com](mailto:indah.yuliani08@gmail.com)

## Pendahuluan

Undang-Undang No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja yaitu bahwa setiap tenaga kerja berhak mendapat perlindungan atas keselamatan dalam melakukan pekerjaan dan orang lain yang berada di tempat kerja terjamin pula keselamatannya. Tempat kerja yang dimaksud adalah tiap ruangan atau lapangan, tertutup atau terbuka, bergerak atau tetap di mana tenaga kerja bekerja, atau yang sering dimasuki tenaga kerja untuk keperluan suatu usaha dan di mana terdapat sumber atau sumber-sumber bahaya.

Ruang lingkup yang diatur oleh Undang-undang ini ialah keselamatan kerja dalam segala tempat kerja, baik di darat, di dalam tanah, di permukaan air, di dalam air maupun di udara, yang berada di dalam wilayah kekuasaan hukum Republik Indonesia.

Menurut *International Labor Organisation* (ILO), tahun 2012 mencatat angka kematian dikarenakan kecelakaan dan penyakit akibat kerja (PAK) sebanyak 2 juta kasus setiap tahun. Lebih dari 160 juta pekerja menderita penyakit akibat kerja dan 313 juta pekerja mengalami kecelakaan non-fatal per tahunnya (Depkes, 2014).

Menurut Data Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi menyebutkan, sampai tahun 2013 di Indonesia tidak kurang dari 6 pekerja meninggal dunia setiap hari akibat kecelakaan kerja. Angka tersebut tergolong tinggi dibandingkan negara Eropa hanya sebanyak 2 orang meninggal per hari karena kecelakaan kerja (Disnakertrans, 2014).

Di Indonesia, 1 pengawas ketenagakerjaan harus mengawasi 110 perusahaan. Sedangkan jumlah perusahaan yang sudah menerapkan Sistem Manajemen K3 baru 2.1% dari sekitar 15.000 perusahaan (Supriyadi, 2014).

Kelelahan akibat bekerja terus menerus akan menyebabkan kesehatan karyawan menurun hingga menyebabkan kecelakaan kerja. Dalam undang-undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, pasal 164 dan 165 dinyatakan bahwa upaya kesehatan kerja ditujukan untuk melindungi pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang diakibatkan oleh pekerjaan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Beberapa hasil penelitian pada tahun 2014 membuktikan ada beberapa faktor yang berhubungan dengan terjadinya kelelahan pada pekerja yaitu faktor individu seperti umur juga mempunyai hubungan yang signifikan terhadap terjadinya kelelahan, hasil penelitian di Pelabuhan Samudera Bitung menunjukkan bahwa pekerja yang berusia 50-60 tahun akan lebih cepat menderita kelelahan dibandingkan dengan pekerja yang relatif lebih muda (Marco, dkk, 2016).

Berdasarkan penelitian di RSUD DR. Mohammad Soewandhie Surabaya tahun 2010 mengenai hubungan jenis kelamin dengan kelelahan, peningkatan jumlah angkatan kerja wanita jauh lebih besar dibandingkan dengan peningkatan jumlah angkatan kerja laki-laki. Prevalensi kelelahan pada wanita 28% lebih tinggi daripada laki-laki 19%. Penyebab kelelahan tersebut yaitu kecemasan, depresi, dan stres (Perwitasari, 2013).

Penelitian pekerja kantor di Uni Emirat Arab (UAE) pada tahun 2013, menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja. Hasil yang dilakukan oleh konsultan rekrutmen Robert Half mendapati 41% direktur sumber daya manusia menyatakan pegawai yang kelelahan menjadi kondisi umum di dalam

organisasi mereka. Selain itu, hampir 63% direktur sumber daya manusia di UAE menuding beban kerja sebagai penyebab utama pegawai kelelahan (Indriani, 2013).

Menurut Kompas, menunjukkan adanya hubungan antara perjalanan ke tempat kerja dengan kelelahan kerja. Proyek pembangunan transportasi massal cepat (MRT) sejak 2014 yang diikuti proyek-proyek lain awal tahun 2015 memakan sebagian badan jalan.

Hal itu membuat pengguna jalan yang umumnya berangkat dari rumah ke tempat kerja atau sebaliknya. Mereka membuang waktu berjam-jam di jalan, Belum lagi biaya akibat pemborosan bahan bakar minyak serta kelelahan fisik dan psikis (Istiqomah, 2015).

Dari keterangan-keterangan di atas maka dapat dilihat bahwa pekerja mengalami kelelahan kerja. Kelelahan kerja merupakan salah satu sumber masalah bagi kesehatan dan keselamatan pekerja. Tentu saja hal ini tidak dapat dibiarkan begitu saja karena dapat memiliki dampak negatif seperti kurang fokusnya bekerja sehingga produktivitas pada pekerja menurun pada kapasitas kerja. Berdasarkan pengamatan pada awal penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal April sampai Juli 2018, di PT Gerbang Sarana Baja, karyawan yang memiliki beberapa gejala seperti pusing ringan, pegal di kaki dan kram tangan serta bahu, sehingga Pekerjaan harus di berhentikan. Hal ini merupakan tanda-tanda dari gejala kelelahan apabila dibiarkan begitu saja akan mengakibatkan kurang fokus bekerja sehingga produktivitas menurun. Penelitian ini bertujuan supaya diketahuinya Faktor – Faktor apa yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada karyawan produksi PT Gerbang Sarana Baja, Jakarta Utara

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian observasional dan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan Produksi sebanyak 200 karyawan di PT. Gerbang Sarana Baja. Sedangkan sampelnya adalah

$$n = 25\% \times N$$

Ket :

n = besar sampel

N = besar populasi

$$= \frac{25}{100} \times 200 = 50$$

Jadi n = Sample adalah 50

## Hasil Penelitian

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

Variable	Jumlah	Persentase
<b>Kelelahan Kerja</b>		
Rendah	22	44
Tinggi	28	56
<b>Umur</b>		
Tidak beresiko	6	12
Beresiko	44	88
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	27	54
Perempuan	23	46
<b>Riwayat Penyakit</b>		
Tidak Ada	16	32
Ada	34	68
<b>Beban Kerja</b>		
Rendah	16	32
Tinggi	34	64
<b>Shift Kerja</b>		
Pagi	28	56
Malam	22	44
<b>Keadaan Perjalanan</b>		
Kendaraan Pribadi	30	60
Kendaraan Umum	20	40

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariate

Variabel	p-value	OR (95%) CI
Umur	1,4	2,8 (0,477-17,488)
Jenis Kelamin	2,7	2,6 (0,824 – 8,202)

Variabel	p-value	OR (95%) CI
Riwayat Penyakit	0,002	1,032 ( 0,303 – 3,515)
Beban Kerja	0,001	1,015 (0,3017 –3,361)
Shift Kerja	0,034	1,64 (0,292-2,771)
Keadaan Perjalanan	1,637	0,343 (0,092-1,289)

### Pembahasan

Berdasarkan table diatas dapat dilihat bahwa hanya terdapat 3 variabel yang mempengaruhi terjadinya kelelahan pada karyawan yaitu variable riwayat penyakit (p value 0,002), kemudian variabel beban kerja (p value 0,001), variable shift kerja (p value 0,034)

Ketiga variabel juga menunjukkan nilai Odd Rasio (OR) dengan nilai OR terbesar yaitu terdapat pada variable beban kerja yaitu sebesar 1,015 yang artinya karyawan yang mengalami kelelahan kerja dengan beban kerja tinggi

memiliki kemungkinan mengalami lelah dalam bekerja sebanyak 1,015 kali lebih besar dibandingkan dengan karyawan yang beban kerjanya rendah.

### Kesimpulan

Kelelahan kerja dipengaruhi oleh banyak faktor. Berdasarkan hasil penelitian analisis diatas, kelelahan kerja pada Karyawan dapat sebabkan adanya riwayat penyakit yang dialami oleh karyawan, beban kerja yang cukup tinggi serta terdapatnya pemberlakuan shift kerja terutama shift malam pada karyawan sehingga terganggunya waktu istirahat mereka.

### Saran

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi upaya mengurangi resiko terjadinya kelelahan pada karyawan, apabila sudah merasa kelelahan sebaiknya melakukan perenggangan untuk menghindari timbulnya suatu penyakit.

### Daftar Pustaka

1. Andriani, Mery. 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di Bagian Pengecoran Di Proyek Jakarta Box Tower PT. Wijaya Kusuma Contractors*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas M.H Thamrin.
2. Chesnal, Handi. 2014. *Hubungan antara umur, jenis kelamin, dan status gizi dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja di bagian produksi PT. Putra Karangetang Popontolen Minahasa Selatan*. Jurnal. Manado: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.
3. Dewi. 2015. *Hubungan Antara Lama Kerja Dengan Kelelahan Pada Pekerja Kontruksi Di PT. Nusa Raya Cipta Semarang*. Skripsi. Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang.
4. Departemen Kesehatan RI. 2009. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2008*. <http://www.depkes.go.id>. Diakses pada tanggal 10 Mei 2018.
5. Filosofi PT. Gerbang Sarana Baja . <http://www.indopora.com/about-us/philosophy>. Diakses pada 29 April 2018.
6. Hidayat, 2000. *Bahaya Laten Kelelahan Kerja Di Dinas Pekerjaan Umum Kota Tangerang Tahun 2000*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul.
7. Hutabarat, Tommy Christian. 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Prevalensi Kelelahan Pada Pekerja Di PT. X Tahun 2017*. Skripsi. Depok:

- Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
8. Irma, dkk. 2014. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Unit Produksi Paving Block CV Sumber Galian Kecamatan Bringkanaya Kota Makasar Tahun 2014*. Skripsi. Makasar: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hassanudin.
  9. Juliana, Mariani. 2018. *Analisis Faktor Resiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Arwana Anugrah Keramik. Tbk*. Skripsi. Palembang: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
  10. Kementerian Kesehatan RI. 2012. *Riskesdas 2012. Laporan Nasional*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen, RI.
  11. Maurits, Setyawati. 2010. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.
  12. Medianto, Dwi. 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) Di Pelabuhan Tanjung Emas*. Skripsi. Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang.
  13. Mentari, Annisa. 2012. *Hubungan Karakteristik Pekerja Dan Cara Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pemanen Kelapa Sawit Di PT. Perkebunan Nusantara IV (Persero) Unit Usaha Adolina*. Jurnal. Sumatera: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja.
  14. Muizzudin, Ahmad. 2013. *Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Bagian Tenun Di PT Alkatex Tegal Tahun 2013*. Jurnal. Tegal: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang.
  15. Nadia, Cesie. 2011. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pengumpul Tol Di Gerbang Cililitan PT. Jasa Marga Cabang CTC Tahun 2011*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
  16. Noval, Moch Mauludi. 2010. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Pekerja Di Proses Produksi Kantong Semen Pbd (Paper Bag Division) PT. Indocement Tunggul Prakarsa Tbk*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah
  17. Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
  18. Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
  19. Nurli Faiz, 2014. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan di SPBU Ciputat*. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat.
  20. Permatasari, Ofin Andina. 2016. *Hubungan Lingkungan Kerja Fisik Dengan Kelelahan Kerja Pada Kolektor Gerbang Tol Cililitan PT. Jasa Marga Cabang Cawang Tomang Cengkareng Tahun 2016*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
  21. Pratiwi, Cicin Fajar. 2016. *Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Daily Check Di PT. Kereta Api Daerah Operasi VI Yogyakarta DIPO Kereta Solo Balapan*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta.
  22. Profile PT. Indonesia Pondasi Raya Tbk.

- <http://www.indopora.com/about-us/company-profile>. Diakses pada 29 April 2018.
23. Dyah dewi, 2017. *Hubungan Antara Lama Kerja Dengan Kelelahan Pada Pekerja Konstruksi Di PT. Nusa Raya Cipta Semarang*. Skripsi. Semarang: Faklutas Kesehatan Masyarakat.
  24. Putri, Duhita Pangesti. 2008. *Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Pekerja Terhadap Kelelahan (Fatigue) Pada Operator Alat Besar PT. Indonesia Power Unit Bisnis Pembangkitan Suralaya Periode Tahun 2008*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
  25. Rachmawati, Annisa. 2016. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas M.H Thamrin.
  26. Ramli, Soehatman. 2013. *Smart Safety: Panduan Penerapan SMK3 yang Efektif*. Jakarta: Dian Rakyat.
  27. Ratnaningsih, Wina Indah. 2015. *Analisis Faktor-Faktor Yang Berkontribusi Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Shuttle X Rute Jabodetabek Tahun 2015*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
  28. Rimadini, Hana. 2010. *Tingkat Kelelahan Pengemudi Bus Transjakarta Koridor 1 Tahun 2010*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
  29. Sugiona,2013, *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. bandung: afabeth
  30. Tarwaka,dkk. 2004. *Ergonomi Untuk kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta : UNIBA Press.
  31. Utomo, Permendagri No. 12/2008