



Hubungan Faktor Individu Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di PT. Adhi Persada Gedung Bekasi Tahun 2018

Nela Agustin¹, Sariah²

Abstrak

Kelelahan Kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan Faktor Individu dengan Kelelahan Kerja pada karyawan di PT Adhi Persada Gedung Bekasi tahun 2018. Kelelahan kerja yang terjadi disebabkan oleh faktor-faktor penyebab kelelahan kerja seperti faktor individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *desain cross sectional study*. Populasinya adalah seluruh pekerja di PT Adhi Persada Gedung Bekasi tahun 2018. Populasi berjumlah 161 pekerja dengan sampel sebanyak 62 pekerja. Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik aksidental. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat (digunakan uji alternatif Fisher dengan $\alpha=0,05$). Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa seluruh pekerja mengalami kelelahan, yaitu 27 orang (43,5%) pekerja mengalami kelelahan kerja ringan, dan 35 orang (56,5%) pekerja mengalami kelelahan kerja berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 4 variabel yang memiliki hubungan yang signifikan, yaitu: umur dengan kelelahan kerja ($P=0,000$), masa kerja dengan kelelahan kerja ($P=0,007$), status perkawinan dengan kelelahan kerja ($P=0,000$), dan jenis pekerjaan dengan kelelahan kerja ($P=0,019$). Dari hasil penelitian yang didapatkan, kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara Faktor Individu dengan Kelelahan Kerja. Saran untuk pekerja yaitu memanfaatkan waktu istirahat seoptimal mungkin supaya kelelahan kerja yang dirasakan bisa berkurang. Saran untuk perusahaan yaitu harus memperhatikan lagi kondisi pekerjanya

Kata Kunci : Faktor Individu, Kelelahan Kerja

The Relationship Between Individual Factors And Work Fatigue In Employees Of PT. Adhi Persada Gedung Bekasi Year 2018

Abstract

Work fatigue is part of a general problem often found in the workforce. The aim of this study was to find out the relationship between individual factors and work fatigue in employees of PT Adhi Persada Gedung Bekasi In 2008. Work fatigue happened due to work fatigue cause factors as individual factors. This study applied quantitative approach with cross sectional study design. Population made up of 161 employees of PT Adhi Persada Gedung Bekasi in 2018 with 62 employees samples. Accidental technique was used in the sample understanding. Questionnaires were used as the instruments. Data analysis was performed univariate and bivariate (applied alternative Fisher test with $\alpha=0,05$). Based on study results, it is known that all employees experience fatigue, namely 27 employees (43.5%) experienced mild work fatigue and 35 employees (56.5%) experienced heavy work fatigue. Study results also showed the presence of 4 variables possessing significant relationship, i.e. age with work fatigue ($P=0,000$), work period with work fatigue ($P=0,007$), marital status with work fatigue ($P=0,000$) and work type with work fatigue ($P=0,019$). Study result concluded the existence of the relationship between individual factors and work fatigue. It is recommended for employees to use the rest time as optimal as possible to reduce work fatigue. Recommendation for the company to pay more attention to the conditions of the employees.

Keywords: Individual Factors, Work Fatigue

¹ Alumni Prodi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Persada Husada Indonesia

² Dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat pada STIKes Persada Husada Indonesia

Pendahuluan

Menurut *Internasional Labour Organization* (ILO) setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan kerja. Dalam penelitian tersebut dijelaskan dari 58.115 sampel, 18.828 diantaranya (32,8%) mengalami kelelahan. Menurut Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi (Depnakertrans), data mengenai kecelakaan kerja pada tahun 2004 di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja (27,8%) disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, kurang lebih 9,5% atau 39 orang mengalami cacat (Januar Atiqoh, dkk., 2014:124).

Faktor individu seperti umur juga mempunyai hubungan yang signifikan terhadap terjadinya kelelahan, bukti di negara Jepang menunjukkan bahwa pekerja yang berusia 40–50 tahun akan lebih cepat menderita kelelahan dibandingkan dengan pekerja yang relatif lebih muda. Status seseorang juga mempengaruhi tingkat kelelahan, orang yang sudah menikah lebih cepat mengalami kelelahan dibandingkan dengan yang bujangan oleh karena waktu istirahat tidak dimanfaatkan secara maksimal sebab kondisi keluarganya juga perlu mendapatkan perhatian yang cukup. (Hidayat, 2003)

Kelelahan pada seseorang pekerja biasa terjadi karena berbagai penyebab diantaranya karena beban fisik maupun mental yang berlebihan belum lagi adanya beban tambahan yang harus ditanggung pekerja, seperti karena faktor lingkungan kerja, faktor sarana kerja dan faktor manusianya sendiri, waktu kerja yang terlalu panjang, gizi kerja yang kurang dan stres kerja.

Selain itu tingkat kelelahan juga dipengaruhi oleh faktor karakteristik dari tenaga kerjanya seperti umur, jenis kelamin, status gizi, lamanya kerja, berat badan maupun tinggi badan, dll. Untuk bekerja perlu energi hasil pembakaran, semakin berat pekerjaan semakin banyak pula energi yang diperlukan oleh otot

untuk bekerja. Efek dari kelelahan adalah dapat menurunkan konsentrasi kerja, menurunnya performa kerja dan ujungnya adalah menurunkan produktivitas kerja.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa faktor individu seperti shift kerja, usia, jenis kelamin, waktu kerja, lingkungan kerja, status kesehatan, status gizi, masa kerja, lama kerja, pendidikan, dan status perkawinan, mempunyai hubungan terhadap terjadinya kelelahan kerja. (Oentoro, 2004)

Sedangkan ILO (1998) mengutarakan bahwa faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja meliputi otonomi kerja, intensitas dan durasi kerja mental atau fisik mental, lingkungan yang terdiri atas cahaya dan kebisingan, penyebab mental dan kondisi kesehatan, serta status gizi. Kelelahan kerja memberikan kontribusi 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja (Setyawati, 2007).

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 seorang tenaga kerja terganggu yang disebabkan oleh faktor kelelahan fisik maupun psikis maka akibat yang ditimbulkan akan dirasakan oleh perusahaan berupa penurunan produktivitas perusahaan (Ambar Silastuti, 2006:6).

Kelelahan menurut *Occupational Safety and Health* (2003) merupakan penurunan sementara atau ketidakmampuan, kurangnya keinginan dalam menanggapi suatu kondisi atau situasi dikarenakan aktivitas mental dan fisik yang berlebihan.

Kelelahan kerja adalah suatu gejala yang ditandai dengan adanya penurunan kinerja otot, perasaan lelah dan penurunan kesiagaan. Kata lelah bisa merupakan keadaan yang berbeda-beda tetapi semuanya akibat pada penurunan kapasitas kinerja dan ketahanan tubuh. Sedangkan ujung dari kelelahan adalah

penurunan produktivitas kerja yang akan merugikan pihak perusahaan apabila tidak ditanggulangi dengan serius. (Wowo Sunaryo Kuswana, 2014).

Proyek konstruksi adalah jenis pekerjaan yang memiliki beban kerja fisik yang tinggi. Pekerja pada proyek konstruksi cenderung menggunakan kekuatan fisiknya dalam melakukan pekerjaan, seperti pekerja konstruksi bagian batu, pekerja konstruksi bagian kayu, pekerja konstruksi bagian galian, pekerja konstruksi bagian pembesian, pekerja tukang las, pekerja pembersihan K3, dll, sehingga beban kerja yang diberikan pada pekerja perlu disesuaikan dengan kemampuan fisik pekerja (Tarwaka, 2014:104).

PT Adhi Persada Gedung bergerak dibidang jasa konstruksi, diantaranya merupakan proyek pelaksanaan pembangunan Apartemen Tower Arlington N.Y yang berlokasi di Jalan Raya Hankam (Exit Tol Jatiwarna) Bekasi. Bangunan terdiri dari 22 lantai dengan jumlah total tenaga kerja 161 orang pekerja. Pekerja tersebut melakukan pekerjaan yang berbeda-beda menurut UU No. 18 Tahun 1999. Setiap tukang memiliki pembagian spesifikasi tukang berdasarkan keahliannya (Kementerian Pekerjaan Umum Badan Pembinaan Konstruksi, 2014:8).

Proyek ini menerapkan waktu kerja dari pukul 07.00-22.00 WIB dengan waktu istirahat dua jam yaitu pukul 12.00-13.00 WIB dan 18.00-17.00 WIB. Pasal 77 sampai pasal 79 UU No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan dijelaskan waktu kerja meliputi: (1) tujuh jam satu hari dan 40 jam satu minggu untuk enam hari kerja dalam satu minggu; (2) delapan jam satu hari dan 40 empat puluh jam satu minggu untuk lima hari kerja dalam satu minggu (Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia, 2004:13). Jika penerapan jam kerja melebihi batas waktu delapan jam dan setiap pekerja merangkap beberapa bidang pekerjaan maka akan menimbulkan beban kerja bagi para

pekerjanya yang berakibat pekerja tersebut mengalami kelelahan kerja.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Penelitian *cross sectional* merupakan penelitian non-eksperimental dalam rangka mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasional atau dikumpulkan sekaligus pada waktu yang sama. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mencari hubungan faktor individu dengan kelelahan kerja.

Pada penelitian ini populasinya adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (V.Wiratna Sujaewni, 2014:65). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan subjek atau semua karyawan di PT Adhi Persada Gedung Bekasi sebanyak 161 pekerja.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian (V.Wiratna Sujaewni, 2014:65). Teknik sampling yang digunakan adalah *accident sampling*. Sampel yang diambil secara *accident sampling* berarti sampel diambil dari responden atau kasus yang kebetulan ada di suatu tempat atau keadaan tertentu (Notoadmodjo, 2010).

Cara pengambilan sampel secara *accidental* ini dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia disuatu tempat sesuai dengan konteks penelitian. Responden adalah karyawan di PT Adhi Persada Gedung. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Taro Yamane:

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

d² = Presisi (ditetapkan 10% dengan tingkat kepercayaan 95%)

Berdasarkan rumus tersebut diperoleh jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1} = \frac{161}{(161)(0.10)^2 + 1} = \frac{161}{2.61} = 61.685 \text{ dibulatkan menjadi } 62 \text{ sampel}$$

Berdasarkan rumus di atas jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 62 pekerja dari total 161 pekerja.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Analisis Univariat

Analisa univariat berfungsi untuk meringkas kumpulan data hasil pengukuran sedemikian rupa sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna. Peringkasan tersebut dapat berupa ukuran statistik (rata-rata, median, standar deviasi, dll), tabel dan grafik.

Analisis Univariat ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran pada masing-masing variabel Faktor Individu dengan Kelelahan Kerja Karyawan di PT. Adhi Persada Gedung Bekasi Tahun 2018. Variabel tersebut terdiri dari Faktor Individu (umur, jenis kelamin, masa kerja, status perkawinan, pendidikan dan jenis pekerjaan) sedangkan variabel terikatnya adalah Kelelahan Kerja

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
20-29 tahun	18	29
30-39 tahun	29	41,9
40-49 tahun	13	21,0
>50 tahun	5	8,1
Total	62	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 30-39 tahun sebanyak 29 responden (41,9%), responden dengan usia 20-29 tahun sebanyak 18

responden (29,0%), responden dengan usia 40-49 tahun sebanyak 13 responden (21,0%) dan responden dengan usia >50 tahun 5 orang (8,1%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	59	95,2
Perempuan	3	4,8
Total	62	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang paling banyak

yaitu laki-laki sebanyak 59 orang (95,2%), dan responden perempuan sebanyak 3 orang (4,8%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Masa Kerja

Masa Kerja	Frekuensi	Presentase (%)
< 1 tahun	27	43,5
> 1 tahun	35	56,5
Total	62	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang paling banyak Masa Kerja >1 tahun sebanyak 35 orang

(56,5%), dan responden dengan Masa Kerja <1 tahun sebanyak 27 orang (43,5%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Perkawinan

Status Perkawinan	Frekuensi	Presentase (%)
Belum menikah	19	30,6
Sudah menikah	43	69,4
Total	62	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang paling banyak sudah menikah sebanyak 43 orang (69,4%),

dan responden yang belum menikah sebanyak 19 orang (30,6%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	12	19,4
SMP	13	21
SMA	30	48,4
Perguruan Tinggi	7	11,3
Total	62	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden tingkat pendidikan SMA sebanyak 30 orang (48,4%), responden SMP sebanyak 13 orang (21,0%), responden

SD sebanyak 12 orang (19,4%) dan responden dengan tingkat pendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 7 orang (11,3%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan

Jenis Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Staf Kantor	16	25,8
Pekerja Lapangan/ Buruh	46	74,2
Total	62	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang paling sedikit berada pada Staf kantor sebanyak 16 orang (25,8%), dan

responden Pekerja Lapangan/ Buruh sebanyak 46 orang (74,2 %).

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja

Kelelahan Kerja	Frekuensi	Presentase(%)
Berat	35	56,5
Ringan	27	43,5
Total	62	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang mengalami Kelelahan Kerja didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami Kelelahan Kerja Berat sebanyak 35 orang (56,5%) dan Responden yang mengalami Kelelahan Kerja Ringan sebanyak 27 orang (43,5%).

Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen (variabel bebas) yaitu faktor individu (umur, jenis kelamin, masa kerja, status perkawinan, pendidikan dan jenis pekerjaan) dengan variabel dependen (terikat) yaitu kelelahan kerja.

Dalam penelitian ini, analisis bivariat menggunakan tabel silang (*cross table*) untuk menyoroti dan menganalisis perbedaan atau hubungan antara dua variabel. Menguji ada tidaknya perbedaan/ hubungan antara Faktor Individu dengan kejadian Kelelahan kerja yang dianalisis menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil yang diperoleh pada analisis *Chi Square* menggunakan program SPSS 23 yaitu nilai *p* dengan kriteria pengujian:

1. Jika *p value* < 0,05, maka tolak H_0 artinya ada hubungan signifikan.
2. Jika *p value* $\geq 0,05$, maka terima H_0 artinya tidak ada hubungan signifikan.

Berdasarkan analisis bivariat, faktor yang dihubungkan adalah sebagai berikut :

Tabel 4 Hubungan Umur Dengan Kelelahan Kerja

Umur	Kelelahan Kerja				Total		P-value
	Berat		Ringan				
	N	%	N	%	N	%	
20-29 Tahun	3	16,7	15	83,3	18	100	0,05 0,000
30-39 Tahun	16	61,5	10	38,5	26	100	
40-49 Tahun	11	84,6	2	15,4	13	100	
>50 Tahun	5	100	0	0	5	100	
Total	35	56,5	27	43,5	62	100	

Pada tabel di atas memperlihatkan responden yang paling banyak mengalami kelelahan kerja resiko berat berada pada rentang usia 30 – 39 Tahun yaitu sebanyak 16 orang (61,5%). Sedangkan responden yang mengalami kelelahan kerja resiko rendah berada pada rentang usia 40–49 Tahun

sebanyak 2 orang (15,4%). Nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara umur dengan kelelahan kerja, maka semakin tinggi usia pekerja berarti semakin berat tingkat kelelahan kerja yang dirasakan pekerja.

Tabel 5 Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kelelahan Kerja

Jenis Kelamin	Kelelahan Kerja				Total		P-value
	Berat		Ringan				
	N	%	N	%	N	%	
Laki-Laki	35	59,3	24	40,7	18	100	0,05
Perempuan	0	0,0	10	100	26	100	0,144
Total	35	56,5	27	43,5	62	100	

Pada tabel di atas memperlihatkan responden yang paling banyak mengalami kelelahan kerja resiko berat berada pada laki-laki yaitu sebanyak 35 (59,3%). Sedangkan responden yang mengalami kelelahan kerja resiko rendah berada pada perempuan

sebanyak 3 orang (100,0%). Nilai *p-value* sebesar 0,144 ($>0,05$) yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja, kecenderungan jenis kelamin laki-laki lebih berat mengalami kelelahan kerja dari jenis kelamin perempuan.

Tabel 6 Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Masa Kerja	Kelelahan Kerja				Total		P-value
	Berat		Ringan				
	N	%	N	%	N	%	
<1 Tahun	10	37	17	71,4	27	100	0,05
>1 Tahun	25	63	10	28,6	35	100	0,007
Total	35	56,5	27	43,5	62	100	

Pada tabel di atas memperlihatkan responden yang paling banyak mengalami kelelahan kerja berat berada pada masa kerja >1 tahun yaitu sebanyak 25 (71,4%), sedangkan responden yang mengalami kelelahan kerja Ringan berada pada masa kerja <1 tahun yaitu 10 orang (28,6%). Nilai *p-value* sebesar 0,007

($<0,05$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja, kecenderungan pekerja di >1 tahun lebih berat mengalami kelelahan kerja semakin lama masa kerja responden berarti semakin berat tingkat kelelahan kerja yang dirasakan pekerja.

Tabel 7 Hubungan Status Perkawinan Dengan Kelelahan Kerja

Status Perkawinan	Kelelahan Kerja				Total		P-value
	Berat		Ringan				
	N	%	N	%	N	%	
Belum Menikah	2	10,5	17	71,4	19	100	0,05
Sudah Menikah	33	76,7	10	28,6	43	100	0,007
Total	35	56,5	27	43,5	62	100	

Pada tabel di atas memperlihatkan responden yang paling banyak mengalami kelelahan kerja berat berada pada responden yang sudah menikah yaitu sebanyak 33 orang (76,7%), sedangkan responden yang

mengalami kelelahan kerja ringan berada pada responden yang sudah menikah yaitu sebanyak 10 orang (23,3%). Nilai *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara status perkawinan dengan

kelelahan kerja, kecenderungan responden yang sudah menikah tingkat kelelahan kerja yang dirasakan pekerja lebih berat

dibandingkan dengan responden yang belum menikah.

Tabel 8 Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kelelahan Kerja

Pendidikan	Kelelahan Kerja				Total		P-value
	Berat		Ringan				
	N	%	N	%	N	%	
SD	9	75	3	25	12	100	0,05
SMP	6	46,2	7	53,8	13	100	
SMA	18	60	12	40	30	100	
Perguruan Tinggi	2	28,6	5	71,4	7	100	0,225
Total	35	56,5	27	62	100	100	

Pada tabel di atas memperlihatkan responden yang paling banyak mengalami kelelahan kerja berat berada pada responden yang dengan tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 18 orang (60,0%), sedangkan responden yang mengalami kelelahan kerja

ringan berada pada responden yang dengan tingkat pendidikan SD yaitu sebanyak 3 orang (25,0%). Nilai *p-value* sebesar 0,225 ($>0,05$) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kelelahan kerja.

Tabel 9 Hubungan Jenis Pekerjaan Dengan Kelelahan Kerja

Jenis Pekerjaan	Kelelahan Kerja				Total		P-value
	Berat		Ringan				
	N	%	N	%	N	%	
Staf Kantor	5	31,5	11	68,8	16	100	0,05
Pekerja Lapangan/ Buruh	30	65,2	16	34,8	46	100	
Total	35	56,5	27	43,5	62	100	

Pada tabel di atas memperlihatkan responden yang paling banyak mengalami kelelahan kerja berat berada pada pekerja lapangan/buruh yaitu sebanyak 30 orang (65,2%), sedangkan responden yang mengalami kelelahan kerja ringan berada pada staf kantor yaitu sebanyak 11 orang (68,8%). Nilai *p-value* sebesar 0,019 ($<0,05$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara jenis pekerjaan dengan kelelahan kerja, kecenderungan pekerja lapangan/buruh mengalami kelelahan kerja lebih berat dari pekerja staf kantor.

Pembahasan

Pembahasan ini diawali dengan hubungan Faktor Individu dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di PT. Adhi Persada Gedung Bekasi Tahun 2018.

Karakteristik

Usia

Pada tabel di atas memperlihatkan responden yang paling banyak mengalami kelelahan kerja resiko berat berada pada rentang usia 30–39 Tahun yaitu sebanyak 16 orang (61,5%). Sedangkan responden yang mengalami kelelahan kerja resiko rendah berada pada rentang usia 40–49 Tahun

sebanyak 2 orang (15,4%). Nilai p -value sebesar 0,000 ($<0,05$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara umur dengan kelelahan kerja, maka semakin tinggi usia pekerja berarti semakin berat tingkat kelelahan kerja yang dirasakan pekerja.

Davis (2001) menyatakan bahwa pekerja yang berumur diatas 35 tahun memiliki kelemahan pada saat melakukan pekerjaan dengan temperatur panas dibandingkan dengan pekerja yang lebih muda. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tua umur seseorang, maka akan semakin tinggi tingkat kelelahan yang dirasakan.

Berdasarkan penelitian ini sejalan dengan penelitian Dwi Medianto yang dilakukan oleh Dwi Medianto di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang 2017 menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara umur dengan Kelelahan Kerja, p -value 0,000. Responden yang mengalami kelelahan kerja ada 37 (75,5%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dyah Ayu Kemala Shinta 2013 bahwa ada hubungan antara umur pekerja dengan kelelahan kerja karena umur berkaitan dengan kinerja karena pada umur yang meningkat akan diikuti dengan proses degenerasi dari organ sehingga dalam hal ini kemampuan organ akan menurun.

Pada penelitian ini usia menjadi faktor penyebab kelelahan kerja karena semakin tua umur seseorang maka akan semakin besar tingkat kelelahan yang dirasakan di PT. Adhi Persada Gedung Bekasi.

Jenis Kelamin

Pada tabel di atas memperlihatkan responden yang paling banyak mengalami kelelahan kerja resiko berat berada pada laki-laki yaitu sebanyak 35 (59,3%). Sedangkan responden yang mengalami kelelahan kerja resiko rendah berada pada perempuan sebanyak 3 orang (100,0%). Nilai p -value sebesar 0,144 ($>0,05$) yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara jenis kelamin

dengan kelelahan kerja, semakin rendah tingkat kelelahan pekerja semakin tidak mempunyai hubungan terhadap kelelahan kerja.

Berdasarkan penelitian ini sejalan dengan penelitian Dyah Ayu Kemala Shinta 2013 menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan Kelelahan Kerja, didapatkan Jenis Kelamin Laki-laki sebanyak 33 orang (73,3%) dan pekerja perempuan sebanyak 12 orang (26,7%) dengan p -value 0,243.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Handi Chesnal di bagian produksi PT. Putra Karangetang Popontolen Minahasa Selatan menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja dengan p -value 0.922

Pada penelitian ini jenis kelamin tidak menjadi faktor Kelelahan Kerja karena tidak ada perbedaan yang konsisten antara pria dan wanita di PT. Adhi Persada Gedung Bekasi.

Masa Kerja

Pada tabel di atas memperlihatkan responden yang paling banyak mengalami kelelahan kerja berat berada pada masa kerja > 1 tahun yaitu sebanyak 25 (71,4%), sedangkan responden yang mengalami kelelahan kerja ringan berada pada masa kerja < 1 tahun yaitu 10 orang (28,6%). Nilai p -value sebesar 0,007 ($<0,05$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja, maka semakin tinggi masa kerja responden berarti semakin tinggi kelelahan kerja yang dirasakan pekerja.

Masa kerja adalah suatu kurun waktu atau lamanya tenaga kerja bekerja di suatu tempat. Masa kerja dapat mempengaruhi baik kinerja positif maupun negatif, akan memberi pengaruh positif pada kinerja personal karena dengan bertambahnya masa kerja maka pengalaman dalam melaksanakan tugasnya semakin bertambah. Sebaliknya akan memberi pengaruh negatif apabila semakin bertambahnya masa kerja maka akan muncul

kebiasaan pada tenaga kerja (Suma'mur P.K., 2014:45).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mauludi (2010) menjelaskan adanya hubungan masa kerja pekerja dengan kelelahan, masa kerja yang lama berhubungan dengan terjadinya kelelahan sebesar 52,3%. Selain itu, masa kerja akan mempengaruhi stamina tubuh pekerja, sehingga akan menurunkan ketahanan tubuh (Tarwaka, 2014:354).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umyati (2010) membuktikan bahwa masa kerja yang lebih lama akan mempengaruhi kelelahan kerja. Kelelahan kerja yang paling banyak dialami oleh pekerja dengan masa kerja lebih dari 8 (delapan) tahun sebesar 69,7%. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayati (2009) kelelahan banyak dialami oleh pekerja dengan masa kerja lebih dari 15 tahun yaitu sebanyak 32 orang (69,6%).

Pada penelitian ini Masa Kerja menjadi faktor Kelelahan Kerja Karena semakin lama seseorang bekerja dalam suatu perusahaan, maka selama itu perasaan jenuh akan pekerjaannya akan mempengaruhi tingkat kelelahan yang dialaminya demikian jugadi PT. Adhi Persada Gedung Bekasi.

Status Perkawinan

Pada tabel di atas memperlihatkan responden yang paling banyak mengalami kelelahan kerja berat berada pada responden yang sudah menikah yaitu sebanyak 33 orang (76,7%), sedangkan responden yang mengalami kelelahan kerja ringan berada pada responden yang sudah menikah yaitu sebanyak 10 orang (23,3%). Nilai P-value sebesar 0,000 ($<0,05$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara status perkawinan dengan kelelahan kerja, maka responden yang sudah menikah berarti semakin berat tingkat kelelahan kerja yang dirasakan pekerja dibandingkan dengan responden yang belum menikah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eraliesia (2009) dan Mauludi (2010), terdapat hubungan antara status perkawinan dengan tingkat kelelahan kerja. Seseorang yang sudah menikah dan memiliki anak akan lebih mudah mengalami kelelahan, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat digunakan untuk mengurus dan memperhatikan anak dan istri atau keluarganya (Hidayat, 2003 dan Mauludi, 2010).

Pada penelitian ini status perkawinan menjadi faktor kelelahan kerja karena pekerja yang memiliki tanggung jawab khusus, dalam hal ini seorang suami atau istri akan memiliki tanggung jawab lebih dalam memenuhi kebutuhan keluarga demikian juga pekerja yang di PT Adhi Persada Gedung Bekasi.

Tingkat Pendidikan

Pada tabel di atas memperlihatkan responden yang paling banyak mengalami kelelahan kerja berat berada pada responden yang dengan tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 18 orang (60,0%), sedangkan responden yang mengalami kelelahan kerja ringan berada pada responden yang dengan tingkat pendidikan SD yaitu sebanyak 3 orang (25,0%). Nilai P-value sebesar 0,225 ($>0,05$) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kelelahan kerja.

Berdasarkan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Merlin Soasa di Pelabuhan Manado 2013 yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara Pendidikan dengan Kelelahan Kerja, P-value 0,148.

Pada penelitian ini pendidikan tidak menjadi faktor penyebab kelelahan kerja karena, pendidikan belum tentu mempengaruhi kelelelahan kerja di PT Adhi Persada Gedung Bekasi.

Jenis Pekerjaan

Pada tabel di atas memperlihatkan responden yang paling banyak mengalami kelelahan kerja berat berada pada pekerja lapangan/buruh yaitu sebanyak 30 orang (65,2%) sedangkan responden yang mengalami kelelahan kerja ringan berada pada staf kantor yaitu sebanyak 11 orang (68,8%). Nilai P-value sebesar 0,019 ($<0,05$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara jenis pekerjaan dengan kelelahan kerja, maka semakin berat jenis pekerjaan responden berarti semakin berat tingkat kelelahan kerja yang dirasakan pekerja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian Sustana. S (2008), di Perusahaan Migas Kalimantan Timur bahwa terdapat hubungan antara Jenis Pekerjaan dengan kelelahan kerja dengan P-value 0,004. Jenis pekerjaan yang menuntut fisik dan mental, monoton atau menuntut perhatian akan menyebabkan terjadinya kelelahan kerja (ACTU, 2000).

Semua jenis pekerjaan akan menghasilkan kelelahan kerja. Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja. Meningkatnya kesalahan kerja akan memberi peluang terjadinya kecelakaan kerja (Mentari, 2012).

Pada penelitian ini jenis pekerjaan menjadi faktor penyebab kelelahan kerja karena jenis pekerjaan adalah suatu bentuk aktivitas yang dilakukan pekerja masing-masing jenis pekerjaannya sehari-hari yang tentu mempengaruhi kelelahan kerja di PT Adhi Persada Gedung Bekasi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian univariat, responden dengan jumlah tertinggi berada pada usia 30-39 tahun sebanyak 26 responden (41,9%), sedangkan responden

dengan jumlah sedikit berada pada usia >50 tahun sebanyak 5 orang (8,1). Responden yang paling banyak yaitu laki-laki sebanyak 59 orang (95,2%), dan responden perempuan sebanyak 3 orang (4,8%). Responden yang paling banyak masa kerja >1 tahun sebanyak 35 orang (56,5%) dan paling sedikit masa kerja <1 tahun sebanyak 27 orang (43,5%). Responden dengan jumlah sedikit yaitu belum menikah sebanyak 19 orang (30,6%) dan responden dengan jumlah banyak yaitu sudah menikah sebanyak 43 orang (69,4%). Responden terbanyak dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 30 orang (48,4%) dan responden dengan jumlah sedikit dengan tingkat pendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 7 orang (11,3%). Responden dengan jumlah sedikit jenis pekerjaan sebagai Staf kantor sebanyak 16 orang (25,8%), dan responden terbanyak jenis pekerjaan sebagai pekerja lapangan/buruh sebanyak 46 orang (74,2 %).

2. Berdasarkan hasil penelitian bivariat, terdapat hubungan yang signifikan antara umur dengan kelelahan kerja ($p\text{-value}=0,000$), masa kerja dengan kelelahan kerja ($p\text{-value}=0,007$), status perkawinan dengan kelelahan kerja ($p\text{-value}=0,000$), jenis pekerjaan dengan kelelahan kerja ($p\text{-value}=0,019$).
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja ($p\text{-value}=0,144$), status pendidikan dengan kelelahan kerja ($p\text{-value}=0,225$).
4. Dari seluruh pekerja yang dijadikan sampel penelitian, seluruh pekerja mengalami kelelahan kerja yang berbeda di PT Adhi Persada Gedung Bekasi Tahun 2018 didapatkan hasil bahwa responden yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 35 orang (56,5%) dan responden yang mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 27 orang (43,5%).

Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang ada, maka penulis mencoba memberikan masukan atau saran yakni sebagai berikut.

1. Bagi PT Adhi Persada Gedung Bekasi.
 - a. Bagi PT. Adhi Persada Gedung Bekasi, harus memperhatikan lagi kondisi pekejanya hendaknya dilakukan peregangan otot *safety morning* seperti gerakan kepala, tangan, pinggang, dan kaki yang wajib diikuti seluruh pekerja supaya kelelahan kerja yang dirasakan bisa berkurang;
 - b. Diharapkan pekerja/ karyawan agar dapat mengenali timbulnya kelelahan kerja, dan menghentikan pekerjaan sesaat untuk menghindari kejadian yang tidak diinginkan seperti kecelakaan kerja.

2. Bagi Institusi.

Diharapkan kepada institusi STIKes Persada Husada Indonesia agar dapat menyediakan lebih lengkap lagi buku-buku referensi tentang K3 terbitan tahun-tahun yang baru di perpustakaan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan dalam penelitian-penelitian selanjutnya. Kekurangan dalam penelitian ini diharapkan dapat diperbaiki oleh peneliti-peneliti selanjutnya yang sekiranya tertarik untuk meneliti permasalahan yang sama dan perlu meneliti tentang variabel lainnya yang mempengaruhi kelelahan kerja. Penelitian perlu diperluas dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga hasil yang diperoleh lebih memungkinkan untuk dilakukan generalisasi pada populasi yang besar.

Ucapan Terima Kasih

Dengan telah selesainya penelitian dan dengan diterbitkannya artikel ini, kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yaitu:

1. Agustina, SKM, M.Kes selaku Ketua STIKes Persada Husada Indonesia;

2. Dr. Qomariah Alwi, SKM, M.Med.Sc selaku pembimbing dan narasumber yang telah memotivasi dan memberikan banyak masukan;
3. Bapak/Ibu Pimpinan PT Adhi Persada Gedung Bekasi yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di lokasinya;
4. Bapak ibu pekerja/karyawan PT Adhi Persada Gedung Bekasi yang telah meluangkan waktu dan menyediakan energi untuk menjawab pertanyaan pertanyaan yang diajukan penulis dalam pelaksanaan pengumpulan data penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Wibowo, Adik. (2004) *Metodologi Penelitian Praktis Bidang Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,.
- Budiono, A.M. Sugeng, dkk. (2003). *Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Annies, B.N. (2015). *Hubungan Antara Beban Kerja Fisik dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Bagian Produksi Tulangan Beton di PT Wijaya Karya Beton Tbk. PPB Majalengka*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Saebani, Beni Ahmad. (2017). *Pedoman Aplikatif Metode Penelitian Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah, Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Setiyowati, Dina Lusiana, dkk. (2014). *Penyebab Kelelahan pada Pekerja Mebel*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Dyah, A (2013). *Hubungan Antara Faktor Individu Dengan Kelelahan Pada Pekerja Pembuat Tahu Di Pabrik Tahu Kelurahan Jomblang, Kecamatan Candisari Semarang Tahun 2013* (Skripsi). Semarang: Universitas Dian Nuswantoro.
- Hidayat, T. (2003). *Bahaya Laten Kelelahan Kerja*. Jakarta: Harian Pikiran Rakyat.
- Chesnal, Handi, dkk. (2015). *Hubungan antara Umur, Jenis Kelamin dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga*

- Kerja di Bagian Produksi Pt. Putra Karangetang Popontolen Minahasa Selatan.* (<http://fkm.unsrat.ac.id/wpcontent/uploads/2015/02/jurnal-HandiChesnal.pdf>).
- Jurnal Kesehatan Masyarakat. (2013). *Hubungan Beban Kerja Fisik, Kebisingan dan Faktor Individu Dengan Kelelahan Pekerja Bagian Weaving PT. X Batang.* Semarang: Universitas Diponegoro.
- Jurnal Kesehatan Masyarakat. (2014). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang.* Semarang: Universitas Diponegoro.
- Lientje, Setyawati K.M. (2011). *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*, Yogyakarta: Amara Books.
- Mauludi, Noval. (2010). *Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Pada Pekerja di Proses Produksi Kantong Semen PBD (Paper Bag Division) PT. Indocement Tungal Prakarsa TBK Citeureup-Bogor Tahun 2010.* Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Muftia, Atik. (2015). *Hubungan antara Faktor Fisik dengan Kelelahan Kerja Karyawan Produksi Bagian Selektor di PT. Sinar Sosro Ungan Semarang.* Semarang: Universitas Diponegoro.
- Oentoro, S. (2004). *Kampanye Atasi Kelelahan Mental dan Fisik.* Jakarta: UI Press
- Profil. PT. Adhi Persada Gedung. (2017). *Laporan Bulanan Perusahaan..* Jakarta: PT. Adhi Persada Gedung
- Profil. PT. Adhi Persada Gedung. (2017). *Laporan Bulanan 25 Desember s/d 24 Januari 2018 QHSE .* Jakarta: PT. Adhi Persada Gedung
- Suma'mur, P.K. (1999). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja.* Jakarta: CV Haji Masagung.
- _____. (1999). *Ergonomi Untuk Produktivitas Kerja.* Jakarta: CV Haji Masagung.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Tarwaka, Solichul, HA. Bakri dan Lilik Sudiajeng. (2004). *Ergonomi Untuk Keselamatan Kerja dan Produktivitas.* Surakarta: Islam Batik University Press.
- Tarwaka. (2008). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja.* Surakarta: Harapan Press.
- _____. (2014). *Ergonomi Industri Revisi Edisi II.* Surakarta: Harapan Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenaga-kerjaan. (2003).
- V.Wiratna Sujarweni. (2004). *Metodelogi Penelitian.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.