



Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petani

Mira Lestari Wurarah, Paul Artur Tenvov Kawatu, Rahayu Hasan Akili

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

E-mail: lestariwurarah@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Beban kerja menentukan berapa lama seseorang dapat bekerja sesuai dengan kapasitas kerjanya. Beban kerja petani lebih diarahkan pada kemampuan petani untuk melakukan semua kegiatan yang harus dilakukan dengan hati-hati. Tuntutan pekerjaan yang berlebihan dapat menyebabkan beban kerja dan gangguan stress mental pada petani. Kelelahan kerja masih merupakan salah satu faktor terbesar yang menyebabkan kecelakaan di tempat kerja. Beban kerja sesuai dengan kemampuan psikis dan fisik pekerja merupakan salah satu faktor penyebab kelelahan kerja. Tujuan Penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada petani di Desa Tumaratas Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa. **Metode Penelitian:** Penelitian ini dilaksanakan di Desa Tumaratas Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa pada bulan Desember 2019 sampai bulan Januari 2020. Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian deskriptif analitik dengan desain potong lintang dan jumlah sampel 85 orang. Instrumen yang digunakan ialah kuesioner NASA-TLX dan reaction timer. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji korelasi Spearman Rank. **Hasil Penelitian:** Hasil uji spearman rank terhadap hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja mendapatkan nilai p value = 0,004 ($<0,05$). **Kesimpulan:** Kesimpulan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan bermakna antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada petani di Desa Tumaratas Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa.

Kata Kunci: Beban Kerja; Kelelahan Kerja; Petani

PENDAHULUAN

Kesehatan kerja merupakan salah satu bidang kesehatan masyarakat yang memfokuskan perhatian pada masyarakat pekerja baik yang berada di sektor formal maupun di sektor informal. Tempat kerja selalu memiliki berbagai faktor bahaya yang dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja atau dapat menyebabkan timbulnya gangguan atau penyakit akibat kerja. Gangguan ini dapat berupa gangguan fisik maupun psikis terhadap tenaga kerja. Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) adalah upaya dalam melakukan pencegahan atau memperkecil terjadinya bahaya (*hazard*) dan risiko (*risk*) terjadinya penyakit dan kecelakaan, maupun kerugian-kerugian lainnya yang mungkin terjadi (Achmadi, 2014).

Upaya yang dilakukan dalam bidang K3 salah satunya bagaimana mengatasi keluhan kelelahan kerja, dimana keluhan ini merupakan keluhan yang hampir setiap hari dikeluhkan oleh para pekerja. Kelelahan kerja akan berdampak pada kecelakaan kerja, dimana pekerja yang bekerja dalam keadaan lelah akan mengalami penurunan kemampuan fisik serta psikis.

Kelelahan kerja masih menjadi salah satu faktor terbesar penyebab terjadinya kecelakaan kerja di suatu tempat kerja, dalam jumlah presentase, faktor kelelahan kerja memberikan presentase sebesar 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja (Maurits, 2012). Menurut *Internasional Labour Organization* (ILO) menunjukkan data bahwa di dunia hampir setiap tahun terdapat sebanyak dua juta pekerja yang meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan, data ini semakin memperjelas bahwa kontribusi kelelahan kerja pada terjadinya kecelakaan kerja terbilang besar.

Faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap terjadinya kelelahan kerja bisa berasal dari faktor lingkungan kerja yang tidak memadai untuk bekerja sampai kepada masalah psikososial dapat berpengaruh terhadap terjadinya kelelahan kerja (Maurits, 2012). Lingkungan kerja yang nyaman, ventilasi udara yang memadai, tidak adanya kebisingan, waktu istirahat dan waktu bekerja yang proporsional, pemberian gizi yang cukup, beban kerja yang sesuai dengan kemampuan psikis dan fisik pekerja, semuanya dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan kerja pada umumnya dan kelelahan kerja pada khususnya.

Beban kerja menentukan berapa lama seseorang dapat bekerja sesuai dengan kapasitas kerja. Beban kerja juga merupakan besaran pekerjaan yang harus ditanggung oleh suatu unit atau jabatan organisasi serta hasil kali antara jumlah kerja dengan waktu kerja. Agar seseorang dapat bekerja tanpa kelelahan atau gangguan, maka semakin berat beban kerja, harus semakin singkat waktu kerjanya (Suma'mur, 2014).

Pertanian merupakan kegiatan manusia yang menyangkut proses produksi, menghasilkan bahan-bahan kebutuhan manusia baik yang berasal dari tumbuhan maupun hewan yang disertai dengan usaha untuk memperbaharui, mengembangkan, dan mempertimbangkan faktor ekonomi.

Beban kerja petani lebih mengarah pada kemampuan petani untuk melaksanakan semua kegiatan yang harus dilakukan dengan teliti. Hal ini juga ditunjang dengan permasalahan yang dihadapi petani, yaitu tidak ada keringanan tuntutan kerja bagi petani dengan jam kerja 14 jam/hari dan resiko penyakit akibat kerja yang mengancam kesehatan petani dan juga resiko kecelakaan kerja saat mengangkat beban berat. Tuntutan kerja yang terlalu *overload* dapat menyebabkan beban kerja dan gangguan mental stress pada petani.

Petani merupakan kelompok kerja terbesar di Indonesia, petani bekerja dalam sebuah wilayah terbuka dan petani merupakan tenaga kerja informal. Menurut UU RI No.19 tahun 2013 petani adalah warga negara Indonesia perseorangan dan/atau beserta keluarganya yang melakukan usaha tani di bidang tanaman pangan, hortikultura, perkebunan dan/atau peternakan. Petani merupakan pekerjaan atau mata pencaharian

utama masyarakat di Desa Tumaratas Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa dengan populasi petani sebanyak 563 orang.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan beberapa petani di Desa Tumaratas, ditemukan beberapa petani yang mengalami gejala kelelahan kerja seperti lelah seluruh badan, kurang fokus dan mengantuk. Beban kerja dari petani juga cukup berlebihan, dimana petani harus melakukan pekerjaan dengan waktu yang lama dalam sehari yaitu sekitar 14 jam (07:00 - 21:00). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada petani di Desa Tumaratas Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional study* (studi potong lintang). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh petani. Petani di Desa Tumaratas Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa berjumlah 563 petani. Jumlah sampel diperoleh menggunakan rumus Slovin dan didapatkan 85 orang. Instrumen yang digunakan ialah kuesioner NASA-TLX dan alat *reaction timer*. Analisis data penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menganalisis setiap variabel penelitian, dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan kelelahan kerja dengan uji korelasi Spearman Rank.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini yaitu berjumlah 85 responden, 53 responden berjenis kelamin laki-laki dan 32 responden berjenis kelamin perempuan. Dengan umur terbanyak yaitu umur 18-35 tahun sebanyak 35 responden (41,2%) dan berdasarkan masa kerja paling lama yaitu <5 tahun sebanyak 46 responden (54,1%)

Tabel 1. Hasil pengukuran beban kerja dan kelelahan kerja.

No	Variabel	n	Presentase %
1	Beban Kerja		
	a. Ringan	4	4,7%
	b. Sedang	26	30,6%
	c. Berat	55	64,7%
2	Kelelahan Kerja		
	a. Ringan	28	32,9%
	b. Sedang	53	62,4%
	c. Berat	4	4,7%

Beban kerja pada petani di Desa Tumaratas paling banyak yaitu beban kerja berat sebanyak 55 orang (64,7%) kemudian beban kerja sedang sebanyak 26 orang (30,6%) dan yang terakhir beban kerja ringan sebanyak 4 orang (4,7%). Beban kerja baik mental maupun fisik jika telah melebihi kapasitas pekerja dapat memicu terjadinya kelelahan kerja. Kelelahan kerja yang dikarenakan oleh beban kerja yang berat, dapat mengakibatkan kemungkinan besar pekerja menghadapi bahaya kecelakaan pada saat bekerja dan munculnya penyakit-penyakit seperti kelainan otot yang disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan (Tarwaka, 2014).

Pekerjaan yang bersifat psikis atau mental sulit diukur melalui perubahan fungsi faal tubuh. Secara fisiologis, aktivitas mental terlihat sebagai suatu jenis pekerjaan yang ringan sehingga kebutuhan kalori untuk aktivitas mental juga lebih rendah. Sedangkan secara moral dan tanggung jawab, aktivitas mental jelas lebih berat dibandingkan dengan aktivitas fisik, karena lebih melibatkan kerja otak dari pada kerja otot. Setiap

aktivitas mental akan selalu melibatkan unsur persepsi, interpretasi dan proses mental dari suatu informasi yang diterima oleh organ sensor untuk diambil suatu keputusan atau proses mengingat sesuatu. Penilaian beban kerja psikis lebih kepada tingkat ketelitian, kecepatan maupun konstansi kerja. Semakin tinggi tuntutan kerja yang dimiliki pekerja, maka akan dapat meningkatkan beban kerja pekerja termasuk beban kerja psikis (Mamusung et al, 2019).

Kelelahan Kerja dengan menggunakan alat *reaction timer* menunjukkan bahwa kelelahan ringan sebanyak 28 orang (32,9%), kelelahan sedang sebanyak 53 orang (62,4%), dan kelelahan berat sebanyak 4 orang (4,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa petani yang mengalami kelelahan kerja sedang lebih banyak dari kelelahan ringan. Seseorang yang mengalami kelelahan dapat berpengaruh terhadap penurunan produktivitas kerja yang dapat berdampak pada kerugian. Kelelahan kerja yang dialami oleh petani di Desa Tumaratas Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa dapat disebabkan karena beban kerja dan waktu kerja yang cukup lama > 8 jam dalam sehari, lingkungan kerja, serta kerja yang monoton dapat menyebabkan kelelahan kerja.

Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Petani Di Desa Tumaratas Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji *spearman rank* yaitu dengan nilai $p=0,004$ dan nilai $r=0,306$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada petani di Desa Tumaratas Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa dengan kategori interval korelasi cukup dan arah hubungan positif.

Mayoritas penyebab munculnya beban kerja pada petani adalah pemberian waktu kerja yang lebih dari 10 jam dan kapasitas kerja yang berlebihan juga perilaku dari pekerja yang kurang memperhatikan ergonomi (pengaturan situasi dalam lingkungan kerja) mengingat keadaan, keterbatasan dan kemampuan tiap orang pasti berbeda-beda. Seorang tenaga kerja memiliki kemampuan tersendiri dalam hubungan dengan beban kerja. Beberapa pekerja lebih cocok untuk beban fisik, mental, atau sosial. Namun pada persamaan umum, mereka hanya mampu memikul beban pada suatu berat tertentu, bahkan ada beban yang dirasa optimal bagi seseorang. Inilah yang dimaksud dengan penempatan seorang pekerja pada jenis pekerjaan yang tepat. Ketepatan suatu penempatan meliputi kecocokan, pengalaman, ketrampilan, motivasi dan sebagainya (Suma'mur, 2009).

Kelelahan kerja yang dialami oleh petani di Desa Tumaratas Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa dapat disebabkan karena beban kerja dan waktu kerja yang cukup lama yaitu >10 jam dalam sehari, lingkungan kerja, serta kerja yang monoton dapat menyebabkan kelelahan kerja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reppi (2019) dengan judul hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja Industri Pembuatan Mebel Kayu di Desa Leilem Satu diperoleh nilai $p=0,039$ dan nilai $r=0,320$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja Industri Pembuatan Mebel Kayu di Desa Leilem Satu.

PENUTUP

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada petani di Desa Tumaratas Kecamatan Langowan Barat Kabupaten Minahasa. Berdasarkan hal ini maka sebaiknya petani mengganti alat kerja yang masih bersifat tradisional agar dapat mengurangi beban kerja petani saat melakukan pekerjaan seperti alat untuk menggeburkan tanah, alat untuk mengangkut hasil panen, dan lain sebagainya. Petani juga lebih memperhatikan faktor

usia dan kesehatan, jika petani berada pada usia lanjut dan memiliki kondisi fisik yang kurang sehat, sebaiknya jangan memaksakan bekerja sekitar 14 jam dalam sehari.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi. 2014. *Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Anonimous. 2019. *Data Kependudukan Desa Tumaratas Kecamatan Langowan Barat*
- Hastono, S. P. 2016. *Analisis Data Pada Bidang Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mamusung, N. I., Kawatu, P. A., & Sumampouw, O. J. (2019). Hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja pada petugas karcis parkir kawasan mega mas kota manado. *KESMAS*, 8(7).
- Maurits, L. S. K. 2012. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books
- Reppi, G. 2019. *Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Pembuatan Mebel Kayu Di Desa Leilem Satu*. Jurnal. Universitas Sam Ratulangi. Vol 1, Nomor 1. diakses pada 27 Januari 2020
- Sujarweni, V. W. 2015. *Statistik Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media
- Suma'mur. 2009. *Hygiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*. Jakarta. Sagung Seto.
- Suma'mur. 2014. *Higiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: Sagung Seto
- Tarwaka. 2014. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Surakarta. Harapan Press.
- Tarwaka. 2015. *Ergonomi Industri*. Surakarta. Harapan Press.