

PERBEDAAN TINGKAT KELELAHAN KERJA BERDASARKAN SHIFT KERJA DI MINIMARKET 24 JAM KOTA TOMOHON

Nerva Anastasia*, Paul A. T. Kawatu*, Adisti. A. Rumayar*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan suatu permasalahan umum yang sering kali kita jumpai pada pekerja ditempat kerja. Berdasarkan data dari (ILO,2013) bahwa hampir setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan kerja. Kelelahan kerja juga dapat disebabkan oleh gangguan tidur yang dipengaruhi oleh kekurangan waktu tidur dan gangguan pada circadian rhythms akibat shift kerja Shift kerja merupakan pilihan dalam pengorganisasian kerja untuk memaksimalkan produktivitas kerja sebagai pemenuhan tuntutan perusahaan (Joko dkk, 2012). Dari survei awal yang dilakukan, minimarket memiliki 3 shift kerja, yaitu shift pagi, shift sore dan shift malam, kelelahan yang sering terjadi pada pekerja minimarket yaitu sering merasa nyeri, sering menguap, mengantuk pada shift malam dan lesu. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kelelahan kerja berdasarkan shift kerja pada pekerja minimarket 24 jam di Kota Tomohon. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif survei analitik dengan pendekatan potong lintang (cross sectional). Populasi dan sampel pekerja dalam penelitian ini berjumlah 52 orang. Instrument yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan alat Reaction Timer dengan menggunakan uji Anova. Berdasarkan uji perbedaan tingkat kelelahan kerja berdasarkan shift kerja pada pekerja minimarket 24 Jam Kota Tomohon dengan menggunakan uji Anova dengan nilai $p=0,037$ ($p<0,05$)

Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Shift Kerja

ABSTRACT

Work fatigue is a common problem that we often encounter with workers at work. Based on data from (ILO, 2013) almost every year as many as two million workers die due to work accident caused by work fatigue. Work fatigue can also be caused by sleep disorders which can be affected by lack of sleep and disruption of circadian rhythms due to work shifts. Work shift is a choice in organizing work to maximize work productivity as a fulfillment of company demands (Joko et al, 2012). From the initial survey conducted, minimarket have three work shifts, there are morning shift, afternoon shift and night shift, fatigue that often occurs in minimarket workers that often feels pain, evaporates, sleepy on night shift and lethargic. to determine the level of work fatigue based on work shifts of 24-hours minimarket workers in Tomohon City. The type of this research is quantitative analytic survey research with cross sectional approach. The population and sample in this study amounted to 52 workers. The instrument that used in this study used Reaction Timer tool by using Anova test. Based on the differences in work fatigue level based on work shifts in the tomohon 24-hour minimarket worker by using Anova test with value $p=0,037$ ($p<0,05$).

Keywords : Fatigue, Work Shift

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja merupakan suatu permasalahan umum yang sering kali kita jumpai pada pekerja ditempat kerja. Kata lelah (*fatigue*) menunjukkan keadaan tubuh fisik dan mental yang berbeda, tetapi semuanya berakibat kepada penurunan daya kerja dan berkurangnya ketahanan tubuh untuk bekerja (Suma'mur, 2009). Menurut

Umiyati (2009) kelelahan kerja adalah keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja. Berdasarkan data dari *International Labour Organization* (ILO,2013) hampir setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan kerja. Ada lebih dari 250 juta kecelakaan ditempat kerja. Terlebih lagi

ada 1,2 juta pekerja yang meninggal diakibatkan oleh kecelakaan dan sakit ditempat kerja. Menurut ILO ada 2,78 juta pekerja yang meninggal setiap tahun karena kecelakaan kerja. Kecelakaan kerja non-fatal hampir seribu kali lebih banyak dibandingkan kecelakaan kerja fatal. Kecelakaan non-fatal diperkirakan dialami oleh 374 juta pekerja setiap tahun. Kasus di Indonesia berdasarkan data Kepolisian Republik Indonesia.

Penyebab kelelahan kerja berbeda-beda sesuai dengan faktor internal yang berasal dari diri sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari luar atau lingkungan kerja. Di Indonesia kelelahan kerja juga dapat disebabkan oleh gangguan tidur yang dapat dipengaruhi oleh kekurangan waktu tidur dan gangguan pada *circadian rhythms* akibat *shift* kerja. *Shift* kerja merupakan pilihan dalam pengorganisasian kerja untuk memaksimalkan produktivitas kerja sebagai pemenuhan tuntutan perusahaan (Joko dkk, 2012). *Shift* kerja juga merupakan pola waktu kerja yang diberikan pada tenaga kerja untuk mengerjakan sesuatu oleh perusahaan dan biasanya dibagi atas kerja pagi, sore dan malam hari (Suma'mur, 2009). Di kota tomohon banyak minimarket yang telah beroperasi dan hampir setiap keluarahan di Kota Tomohon terdapat minimarket. Tujuannya yaitu agar mudah dijangkau oleh masyarakat sekitar untuk memenuhi kebutuhan masyarakat sehari-hari. Dari sekian banyak minimarket,

terdapat 5 minimarket yang beroperasi selama 24 Jam, di antaranya satu Indomaret, satu Alfamidi dan tiga Alfamart. Karyawan minimarket bekerja dengan sistem *shift* yang dibagi antara *shift* pagi, *shift* sore dan *shift* malam. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja pada Pekerja *Shift* pagi, *Shift* sore dan *Shift* malam pada Tenaga Kerja Minimarket 24 Jam di Kota Tomohon.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan menggunakan metode observasi analitik dengan menggunakan pendekatan studi potong lintang (*cross sectional*). Subjek penelitian ini adalah para pekerja minimarket 24 jam di Kota Tomohon. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2019 – Maret 2020. Populasi pada penelitian ini adalah 52 responden. Pengumpulan data diperoleh dari hasil penelitian pengukuran kelelahan kerja pada pekerja minimarket 24 jam di Kota Tomohon dengan menggunakan alat pengukuran yaitu reaction timer. Analisis univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *one way anova*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel. 1 Distribusi Pekerja Berdasarkan Karakteristik Pekerja

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	33	63,5
Perempuan	19	36,5
Total	52	100,0
Umur (Tahun)		
16-20	9	17,3
21-25	38	73,1
26-30	5	9,6
Total	52	100,0
Tingkat Pendidikan		
SMA/SMK	47	90,4
S1/S2/S3	5	9,6
Total	52	100,0
Masa Kerja		
1-12 bulan	32	61,5
13-24 bulan	16	30,8
25-36 bulan	2	3,8
37-48 bulan	1	1,9
>49 bulan	1	1,9
Total	52	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pekerja minimarket yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 33 pekerja (63,5%) dan berjenis kelamin perempuan 19 pekerja (36,5%). Umur pada pekerja minimarket yaitu yang berumur kisaran 16-20 tahun sebanyak 9 pekerja (17,3%) kisaran umur 21-25 tahun sebanyak 38 pekerja (73,1%), dan kisaran umur 26-30 tahun sebanyak 5 pekerja (9,6%). Tingkat pendidikan pada pekerja minimarket yaitu tingkat pendidikan terakhir SMA/SMK sebanyak 47 pekerja (90,4%), dan tingkat pendidikan terakhir S1/S2/S3 sebanyak 5 pekerja (9,6%). Masa kerja pada pekerja minimarket yaitu yang masa kerja 1-12 bulan sebanyak 32 pekerja (61,5%), masa kerja 13-24 bulan sebanyak 16 pekerja (30,8%), masa kerja 25-36 bulan sebanyak 2

pekerja (3,8%), masa kerja 37-48 bulan sebanyak 1 pekerja (1,9%) dan masa kerja >49 bulan sebanyak 1 pekerja (1,9%).

Analisis Univariat

Tabel 2 Distribusi Pekerja Minimarket berdasarkan Shift Kerja

Shift Kerja	n	%
Pagi	17	32,7
Sore	18	34,6
Malam	17	32,7
Jumlah	52	100,0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pekerja minimarket yang berkerja *shift* pagi sebanyak 17 orang (32,7%), pekerja yang berkerja *shift* sore sebanyak 18 orang (43,6%) dan pekerja yang berkerja *shift* malam sebanyak 17 orang (32,7%).

Tabel 3 Distribusi Pekerja Minimarket 24 Jam di Kota Tomohon Berdasarkan Kelelahan Kerja

Kelelahan Kerja	n	%
Nomal	12	23,1
Ringan	19	36,5
Sedang	12	23,1
Berat	9	17,3
Jumlah	52	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan jumlah pekerja minimarket yang mengalami kelelahan normal sebanyak 12 orang (23,1%), pekerja minimarket yang mengalami kelelahan ringan sebanyak 19 orang (36,5%), pekerja minimarket yang mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 12 orang (23,1) dan pekerja minimarket yang mengalami kelelahan tinggi sebanyak 9 orang (17,3%)

Analisis Bivariat

Tabel 4 Perbedaan Kelelahan Kerja Berdasarkan *Shift* Kerja Pada Pekerja Minimarket 24 Jam di Kota Tomohon.

S Shift Kerja		Kelelahan Kerja				Total	Sign. (p)
		Normal	Ringan	Sedang	Berat		
Pagi	n	6	7	3	1	17	0,037
	%	35,3%	41,2%	17,6%	5,9%	100,0%	
Sore	n	5	6	4	3	18	
	%	27,8%	33,3%	22,2%	16,7%	100,0%	
Malam	n	1	6	5	5	17	
	%	5,9%	35,3%	29,4%	29,4%	100%	
Jumlah	n	12	19	12	9	52	
	%	23,1%	36,5%	23,1%	17,3%	100,0%	

Hasil analisis dengan menggunakan uji Anova diperoleh nilai $p = 0,037$ dimana $p < \alpha = 0,05$ yang berarti ada perbedaan kelelahan kerja pada pekerja minimarket antara *shift* pagi, *shift* sore dan *shift* malam. Kelelahan merupakan suatu mekanisme perlindungan tubuh supaya terhindar dari kerusakan yang lebih parah atau lebih lanjut yang kemudian terjadi pemulihan setelah tubuh beristirahat. Berdasarkan penyebabnya kelelahan ada beberapa macam yaitu kelelahan fisiologis dan kelelahan psikologis. Kelelahan fisiologis disebabkan oleh faktor fisik ditempat kerja antara lain oleh suhu dan kebisingan. Kelelahan psikologis merupakan kelelahan yang disebabkan oleh faktor psikologis (Maurits, 2010).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Angouw (2016) pada 102 perawat di Rumah Sakit Gmim Bethesda Tomohon, terdapat perbedaan kelelahan kerja yang signifikan pada perawat antara shift pagi, shift sore dan shift malam dengan menggunakan uji analisis Chi-Square dengan nilai $p < 0,000$.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pekerja minimarket 24 jam di Kota Tomohon dapat disimpulkan:

1. Tingkat kelelahan kerja yang dialami pekerja minimarket 24 jam di Kota Tomohon dengan kategori kelelahan berat paling banyak pada pekerja dengan shift malam sebanyak 5 pekerja, kategori kelelahan sedang pada pekerja dengan shift malam sebanyak 5 pekerja, kategori kelelahan kerja ringan pada pekerja dengan shift pagi sebanyak 7 pekerja, dan kategori kelelahan normal pada pekerja dengan shift pagi sebanyak 6 pekerja.
2. Terdapat perbedaan kelelahan kerja pada pekerja minimarket dengan *shift* pagi, *shift* sore dan *shift* malam, dimana hasil nilai p diperoleh sebesar 0,037.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan beberapa hal:

1. Dapat melakukan perenggangan otot sejenak ketika mulai merasakan penat untuk mengurangi kelelahan.

2. Untuk pekerja dengan shift malam sebaiknya mengkonsumsi makanan yang bergizi dan istirahat yang cukup sebelum bekerja agar bisa mengurangi kelelahan akibat kerja.
3. Untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lainnya yang dapat menyebabkan kelelahan kerja pada pekerja baik formal maupun informal.

Umiyati, 2009. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Penjahit Sektor Usaha Informal di Wilayah Ketapang Cipondoh Tangerang tahun 2009*. (Online). (<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/2004/1/92637-UMYATI-FKIK.pdf>)

DAFTAR PUSTAKA

- Angouw. T, 2016. *Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja pada Perawat Shift Kerja Pagi, Shift Kerja Sore dan Shift Kerja Malam di Ruang Rawat Inap RSU GMIM Bethesda Tomohon*. Volume 5, Nomor 2, ISSN: 2302-2493. (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/pharmacon/article/view/12184p>) Diakses pada tanggal 22 September 2019
- Fakultas Kesmas, 2015. *Pedoman Penulisan Skripsi. Pedoman FKM Unsrat Manado*.
- ILO, (2013) *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Indonesia (Online). (http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@asia/@ro-bangkok/@ilo-jakarta/documents/publication/wcms_237650.pdf). Diakses tanggal 10 Oktober 2019
- Joko S, Titin IO, Sigit TS. 2012. *Pengaruh shift kerja terhadap kelelahan karyawan dengan menggunakan metode bourdon wiersman dan 30 items of rating scale*. *Jurnal Teknologi*
- Maurits, L. S. K. 2010. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.
- Suma'mur 2009. *Higiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja*. Jakarta : CV Sagung Seto.