

HUBUNGAN ANTARA SHIFT KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN PT. MATAHARI DEPARTMENT STORE TBK, MANADO TOWN SQUARE, KOTA MANADO

Putra Mar'ie Aditama*, Paul A.T Kawatu*, Franckie R.R Maramis*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

ABSTRAK

Kelelahan kerja adalah fenomena kompleks pada populasi pekerja yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti lama waktu kerja, kapasitas kerja, maupun lingkungan fisik tempat kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Matahari Department Store TBK, Manado Town Square Kota Manado. Penelitian ini merupakan penelitian bersifat survey deskriptif dengan pendekatan Cross Sectional. Sampel penelitian adalah 80 orang karyawan PT. Matahari Departmen Store TBK, Manado Town Square kota manado, pengambilan jumlah sampel menggunakan Rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara untuk mengetahui karakteristik responden dan pengisian kuesioner shift kerja serta kelelahan kerja. Analisis data dilakukan dengan Chi Square Test dan menggunakan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Matahari Department Store TBK, Manado Town Square Kota Manado, berdasarkan hasil uji statistik nilai probabilitas $8,000$ $Pvalue = 0,001$. Saran bagi pihak perusahaan agar melakukan evaluasi terus menerus mengenai mekanisme pengaturan shift kerja yang disesuaikan dengan usia, jenis kelamin serta beban kerja dari karyawan agar dapat meminimalkan kelelahan kerja yang timbul, juga menciptakan lingkungan dan suasana kerja yang baik serta nyaman agar dapat menjaga motivasi kerja dari karyawan. Bagi karyawan dapat memperhatikan kondisi tubuh, asupan gizi serta istirahat yang cukup sebelum melakukan pekerjaan.

Kata Kunci: Shift Kerja, Kelelahan Kerja

ABSTRACT

Work fatigue is a complex phenomenon in the working population caused by various factors, such as length of working time, work capacity, and workplace physical environment. This study aims to determine the relationship between work shifts with work fatigue at employees of PT. Matahari Department Store TBK, Manado Town Square Manado City. This research is a descriptive survey with Cross Sectional approach. The sample of research is 80 employees of PT. Matahari Department Store TBK, Manado Town Square city manado, taking samples using Slovin Formulas. Data collection was done by interview to know the characteristics of respondents and filling the work shift questionnaire and work fatigue. Data analysis was done with Chi Square Test and using SPSS. The results showed that there is a significant relationship between work shift with work fatigue on the employees of PT. Matahari Department Store TBK, Manado Town Square Manado City, based on the statistical test probability value $8,000$ $Pvalue = 0.001$. Suggestion for company to do continuous evaluation about work shift arrangement mechanism adjusted to age, sex and work load from employees in order to minimize work fatigue arising, also create environment and working atmosphere good and comfortable in order to keep motivation of work from employees. For employees can pay attention to the condition of the body, nutritional intake and adequate rest before doing the job.

Key Word: Work Shift, Work Fatigue.

PENDAHULUAN

Kesehatan kerja merupakan salah satu bidang kesehatan masyarakat yang memfokuskan perhatian pada masyarakat pekerja baik yang berada di sektor formal maupun yang berada di sektor informal (Depkes RI, 2003). Kesehatan kerja bertujuan agar pekerja memperoleh derajat kesehatan setinggi-

tingginya baik fisik, mental maupun sosial.

Tujuan tersebut dapat dicapai dengan usaha preventif, kuratif dan rehabilitatif terhadap penyakit-penyakit atau gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh faktor pekerjaan, lingkungan kerja serta penyakit umum. Kesehatan kerja dapat dicapai secara optimal jika tiga komponen kerja berupa kapasitas

pekerja, beban kerja dan lingkungan kerja dapat berinteraksi secara baik dan serasi (Suma'mur, 2009).

Kelelahan kerja hanya dapat dirasakan sebagai perasaan kelelahan kerja disertai adanya perubahan waktu yang menonjol maka indikator perasaan kelelahan kerja dan waktu reaksi dapat dipergunakan untuk mengetahui adanya kelelahan kerja. Perasaan kelelahan kerja adalah gejala subjektif kelelahan kerja yang dikeluhkan pekerja yang merupakan semua perasaan yang tidak menyenangkan (Maurits, 2012).

Kelelahan kerja kronis dapat berpengaruh terhadap produktivitas kerja (Maurits, 2010) dengan demikian jika tenaga kerja mengalami kelelahan akibat kerja dapat menghambat pencapaian tujuan suatu perusahaan.

Menurut *International Labour Organisation* (ILO) setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan dari 58.115 sampel, 18.828 diantaranya (32,8%) mengalami kelelahan. Sedangkan jika pekerja mengalami kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan, maka akan berdampak langsung pada tingkat produktivitas kerjanya. Jadi faktor manusia sangatlah berpengaruh terhadap tingkat produktivitas kerja, seperti masalah tidur, kebutuhan biologis dan juga kelelahan kerja, bahkan diutarakan bahwa penurunan produktivitas tenaga kerja di lapangan sebagian besar disebabkan oleh kelelahan kerja (Sedarmayanti, 2009).

Shift kerja merupakan seseorang yang bekerja diluar jam kerja normal selama kurun waktu tertentu. Pekerja dapat bekerja pada pagi hari, siang hari, malam hari, bahkan pekerja dapat bekerja pada jam – jam yang tidak lazim seperti bekerja pada hari minggu. (Grandjean, 1995) dalam (Maurits, 2012) mengemukakan teori Schwanzenau yang menyebutkan ada beberapa saran yang harus diperhatikan dalam penyusunan jadwal shift kerja, yaitu bahwa pekerja yang berumur dibawah 25 tahun dan diatas 50 tahun dan pekerja yang memiliki kecenderungan mudah sakit perut, serta memiliki emosi yang labil disarankan untuk tidak diperkerjakan pada shift kerja malam.

PT. Matahari Department Store adalah Bisnis yang menjual barang dan jasa pada konsumennya untuk kegunaan pribadi, keluarga. Sebagai bagian integral dari masyarakat luas dan perilaku bisnis yang baik dalam menjalankan usahanya, Matahari Department Store senantiasa berpedoman dan patuh pada peraturan dan hukum yang berlaku. Seiring dengan berjalannya waktu dan tuntutan pengetahuan semakin meningkat, keahlian yang dimiliki karyawan tentunya akan berkurang, terlihat minimnya kreatifitas dan keterampilan yang rendah, sehingga berdampak kurang baik bagi pencapaian tujuan perusahaan.

Hasil Observasi dan Wawancara Awal tentang gejala – gejala kelelahan yang dilakukan pada bulan Agustus pada beberapa karyawan di Matahari Department Store, diketahui mereka mengalami gejala – gejala kelelahan antara lain merasa lelah

seluruh badan, mengantuk, sakit kepala dan konsentrasi berkurang selama menjalankan pekerjaan. Beberapa gejala dapat menyebabkan penurunan efisiensi dan efektifitas kerja fisik dan mental. Kelelahan menunjukkan keadaan yang berbeda – beda, tetapi semuanya berakibat kepada pengurangan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh. Selain itu menggunakan sepatu *highheels* bagi perempuan selama berjam-jam membuat betis mereka terkadang sakit. Faktor shift kerja juga menjadi alasan yang perlu diteliti. Department Store membagi shift kerja menjadi 2 yaitu pertama mulai pukul 10.00 – 17.00 sedangkan shift kedua mulai pukul 14.00 – 22.00. Selain itu karyawan harus menyelesaikan laporan setelah bekerja seharian hal ini dapat menyebabkan kelelahan kerja pada karyawan Matahari Department Store Mantos.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah survei deskriptif dengan rancangan penelitian *Cross Sectional* (potong lintang).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Matahari Mantos Kota Manado pada bulan Januari – Februari 2018

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan di Matahari Mantos Kota Manado yang berjumlah 400 karyawan, dan sampel dalam penelitian ini sebesar 80 responden diambil dengan metode *Random Sampling* dengan menggunakan rumus Slovin

Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisi data responden, data pembagian shift karyawan dan *Kuisisioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2)*. Yang berisi 17 pertanyaan dan setiap pertanyaan terdiri dari 6 pilihan jawaban yaitu : sangat sering, sering, agak sering, jarang, jarang sekali, dan tidak pernah.

Teknik Pengepompakan Data dan Pengolahan Data

Analisis Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variable penelitian yaitu untuk menggambarkan karakteristik dari variable shift kerja dan kelelahan kerja pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel.

Analisis bivariat dilakukan terhadap satu variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi, yaitu variabel independen yaitu shift kerja dan kelelahan kerja, di lakukan analisis Bivariat dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan bantuan program komputer.

Dalam penarikan kesimpulan merupakan langkah akhir dalam pengujian data yang didasarkan pada penerimaan dan penolakan hipotesis nol (H_0). Dalam penelitian ini menggunakan tingkat kemaknaan ($\alpha = 0.05$)

HASIL PENELITIAN

		Shift Kerja		Total	OR CI 95%	<i>p</i> value
		Pagi	Siang			
Kelelahan Kerja	Ringan	29	19	48	5,451	0,001
	%	36,2	23,8	60		
	Sedang	7	25	32		
	%	8,8	31,2	40		
Total	Jumlah	36	44	80		
	%	45	55	100		

Tabel diatas menjelaskan bahwa responden yang kelelahan kerja ringan di *shift* kerja Pagi sebanyak 29 responden (36,2%) dan *shift* kerja siang sebanyak 19 responden (23,8%). Responden yang kelelahan kerja sedang di *shift* kerja pagi sebanyak 7 responden (8,8%) dan *shift* kerja siang sebanyak 25 responden (31,2%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan membandingkan dengan teori yang ada maka ditemukan:

Lama Kerja

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki lama kerja sebanyak 8 jam yaitu 80 responden (100%).

Hasil penelitian Permatasari (2016) juga menunjukkan bahwa pekerja yang memiliki lama kerja sebanyak 8 jam lebih banyak 57 responden (75%).

Hal ini menunjukkan bahwa dalam pekerjaan seperti ini membutuhkan waktu kerja yang lebih lama berdasarkan peraturan Undang-undang Ketenagakerjaan.

Hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di Matahari Mantos Kota Manado

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di Matahari Mantos Kota Manado dengan nilai OR CI= 8,000 dengan *Pvalue*= 0,001. Hal ini juga didukung hasil tabel silang yang menunjukkan bahwa karyawan yang kelelahan kerja ringan (67,5%) dan kelelahan kerja sedang (32,5%) sedangkan *shift* kerja pagi (45%) dan *shift* kerja siang (55%). Sehingga *Shift* kerja dengan kelelahan kerja karyawan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Sunaryo (2004) bahwa terdapat banyak sumber yang mempengaruhi kelelahan kerja pada karyawan yang bisa mengakibatkan turunnya kualitas atau kinerja dalam melakukan tugas.

Menurut Siagian (2009) semakin lama seseorang mengalami kelahan maka akan berakibat pada ketidakmampuan seseorang berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, baik dalam arti lingkungan pekerjaan maupun diluarnya. Artinya karyawan yang bersangkutan akan menghadapi berbagai gejala negatif yang pada akhirnya berpengaruh pada prestasi kerjanya.

Hasil penelitian dari Permatasari (2016) menunjukkan bahwa dari 27 responden yang mempunyai kapasitas kerja kurang dengan kelelahan kerja berat sebesar 10 responden (37,0%) dan responden dengan kelelahan kerja ringan sebesar 17 responden (63,0%), dari 49 responden yang mempunyai beban kerja cukup dengan kelelahan kerja berat sebesar 16 responden (32,7%), dan kelelahan kerja ringan sebesar 33 responden (67,3%), dan Hasil uji *chisquare* didapatkan bahwa nilai $P\text{Value} > \alpha$ sehingga tidak terdapat hubungan antara kapasitas kerja dengan kelelahan kerja, dimana nilai hubungan kedua variabel bernilai ($\phi=0,894$).

Hasil penelitian Pratiwi (2016) menunjukan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak, yang berarti ada hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian *daily check* di PT. Kereta Api Daerah Operasi VI Yogyakarta DIPO Kereta Solo Balapan. Jumlah responden pada *shift* pagi yang mengalami kelelahan tinggi sebanyak 6 pekerja (25%) dan pada *shift* pagi yang mengalami tingkat kelelahan sedang ada 6 pekerja (25%) sedangkan yang mengalami tingkat kelelahan rendah sebanyak 12 pekerja (50%), pada *shift* siang yang mengalami kelelahan tinggi ada 9 pekerja (37,5%) dan pada *shift* siang yang mengalami kelelahan rendah ada 13 pekerja (54,2%) sedangkan yang mengalami tingkat kelelahan rendah sebanyak 2 pekerja (8,3%), pada *shift* malam yang mengalami kelelahan tinggi ada 16 pekerja (66,7%) dan yang mengalami kelelahan sedang pada *shift* malam ada 5 pekerja (20,8%) sedangkan yang mengalami

tingkat kelelahan rendah sebanyak 3 pekerja (12,5%).

Kelelahan yang tidak diatasi dengan baik biasanya akan berakibat pada ketidakmampuan seseorang berinteraksi secara positif dengan lingkungannya, baik dalam arti lingkungan pekerjaan maupun diluarnya. Artinya karyawan yang bersangkutan akan menghadapi berbagai gejala negatif yang pada akhirnya berpengaruh pada prestasi kerjanya.

Perlu diketahui bahwa karyawan retail merupakan sebuah profesi yang berorientasi pada penjualan. Pelayanan yang diberikan terintegrasi dengan penjualan secara menyeluruh. Implikasi karyawan yang ditimbulkan apabila kinerja dalam melaksanakan pekerjaan menurun atau meningkat, maka akan berdampak secara menyeluruh terhadap pelayanan yang diberikan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di Matahari Mantos Kota Manado yaitu karyawan yang kelelahan kerja ringan (67,5%) memiliki shift kerja Siang (55%) dan kelelahan kerja sedang (32,5%) memiliki shift kerja pagi (45%) dengan *P value* 0,001.

DAFTAR PUSTAKA

Dirgayuda, D., 2014. *Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pembuat Tahu Di Wilayah Kecamatan Ciputat*. (<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/25712>)

- Hasibuan, M.S.P. 2015. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Indrawaty, D., 2013. *Hubungan Shift Kerja Malam Dengan Penampilan Kerja Dan Perubahan Pola Tidur Karyawan Di PT. Sermanisteel Makassar*. (<http://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/PJKM/article/view/98>)
- Kusumaningtyas, 2012. *Pengaruh shift kerja terhadap kelelahan kerja subjektif pada tenaga kerja subjektif pada tenaga kerja dibagian weaving, PT.TYFOUNTEKS SUKOHARJO*.
- Marsusanti, E., 2015. *Pengaruh Shift Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Matahari Departement Store Kota Sukabumi*. (<http://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/swabumi/article/view/1958>)
- Martana, H. Ayu, 2015. *Pengaruh Shift Kerja Terhadap stress kerja pada karyawan di lingkungan PT. Semen Indonesia (Persero) Tbk*. (<http://etheses.uin-malang.ac.id/822/>)
- Maurits, L.S. 2012. *Selintas tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta. Lakassidaya
- Maurits, 2010. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Amara Books. Yogyakarta
- Nursalam. 2007. *Manajemen Keperawatan dan Aplikasinya*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Permatasari, A., 2016. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Matahari Departmen Store Cabang Lippo Plaza Kendari*. (<http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/viewFile/2009/1422>)
- Pratiwi, F. Cicin, 2016. *Hubungan Shift Kerja Dan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Dailiy Check Di PT. Kereta Api Daerah Operasi VI Yogyakarta Dipo Kereta Solo Balapan*. (<http://eprints.ums.ac.id/48792/>)
- Pondaag, H. 2016. *Hubungan Antara Shift kerja Dan Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Terhadap Karyawan di PT. Pembangkit Listrik Tenaga Panas Bumi Lahendong Kota Tomohon*
- Rosanti, E., 2011. *Perbedaan Tingkat kelelahan kerja tenaga kerja wanita antara shift Pagi, Shift Sore, Dan Shift Malam Di bagian Winding PT. Iskandar Indah Printing* *Textil* (<http://eprints.uns.ac.id/7564/1/197520911201110111.pdf>)
- Siagian, S.P. 2009. *Kiat Meningkatkan Produktivitas Kerja*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suma'mur PK. 2014. *Higiene Perusahaan dan kesehatan kerja (HIPERKES)*. Edisi 2 Jakarta. Sangung Seto.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Tarwaka, 2014. *Ergonomi Industri*. Harapan Press. Surakarta
- Tarwaka, 2015. *Ergonomic Industri*. Harapan Press. Surakarta
- UU no 1 tahun 1970 tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja*
- Widyananti, A. 2010. *Hubungan antara kelelahan kerja dengan stress kerja pada tenaga kerja di pengolahan kayu lapis Wreksa Rahayu, Boyolali*. (<https://eprints.uns.ac.id/2295/>)