

Gambaran Tingkat Kelelahan Kerja Gilir Pagi dan Sore pada Pekerja di PT. Cahaya Abadi Lestari Proyek Pembangunan Jalan dan Jembatan Manado Ringroad 3

Ni Made Aurellia Gracia*, Rahayu H. Akili*, Afnal Asrifuddin*

ABSTRAK

Pembangunan infrastruktur konstruksi jalan yang merupakan tempat kerja yang cukup berisiko pada keselamatan dan kesehatan pekerja menjadi salah satu penyebab pekerja mengalami kelelahan kerja yang berdampak pada kesehatan mereka. Hal tersebut terjadi karena jam kerja serta beban kerja yang dialami oleh setiap pekerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kelelahan kerja pada pekerja gilir pagi dan sore pada pekerja di PT. Cahaya Abadi Lestari Proyek Pembangunan Jalan dan Jembatan Manado Ringroad 3 dengan menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Sampel dari penelitian ini berjumlah 82 orang yang merupakan total populasi pekerja. Pengolahan data yang dilakukan yakni analisis univariat untuk mendeskripsikan frekuensi distribusi kelelahan kerja pada pekerja. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa ada sebanyak 9 orang mengalami kelelahan kerja rendah, 29 orang mengalami kelelahan kerja sedang, dan 3 orang mengalami kelelahan kerja tinggi pada gilir pagi. Sedangkan untuk gilir sore, didapati bahwa ada sebanyak 12 orang yang mengalami kelelahan kerja rendah, 22 orang mengalami kelelahan kerja sedang, dan 7 lainnya mengalami kelelahan kerja yang dikategorikan tinggi.

Kata Kunci: Kelelahan kerja, gilir pagi, gilir sore.

ABSTRACT

The development of road construction infrastructure which is a workplace that poses a risk to the safety and health of workers become a factor of work exhaustion that is experienced by the workers and has an impact on health aspects. It happens because due to the operational hours and workload experienced by each worker. The purpose of this study was to describe the work exhaustion for the morning shift as well as the night shift workers at PT. Cahaya Abadi Lestari Proyek Pembangunan Jalan dan Jembatan Manado Ringroad 3 with descriptive quantitative methods. The sample of this study amounted to 82 people which are the total population. Data processing carried out is a univariate analysis to describe the frequency distribution of work exhaustion on workers. The results of this study showed that as many as 9 people were experiencing low work exhaustion, 29 people experiencing moderate work exhaustion, and 3 people experiencing high work exhaustion in the morning shift. As for the afternoon shift, it was found that 12 people experienced low work exhaustion, 22 people experienced moderate work exhaustion, and 7 others experienced high work exhaustion.

Keywords: Work Exhaustion, Morning Shift, Night Shift

Pendahuluan

Masalah yang genting dan perlu ditangani karena dapat menyebabkan sesuatu yang fatal seperti kecelakaan kerja berasal dari kelelahan kerja. Pembangunan infrastruktur konstruksi jalan merupakan tempat kerja yang cukup berisiko pada pekerja proyek pembangunan jalan yakni pada keselamatan dan kesehatan kerja. Akibat kelelahan kerja menurut Suma'mur (2013), ketika seseorang merasakan kelelahan kerja, perasaan

tersebut bukan hanya dirasakan setelah seseorang melakukan pekerjaan namun dapat dirasakan sebelum bahkan sedang bekerja.

Pengaruh dari kerja gilir disampaikan oleh teori dari Suma'Mur (2015) bahwa pembagian kerja gilir ini dapat memberikan dan berhubungan dengan kelelahan yang dirasakan para pekerja.

Faktor yang berperan penting bagi produktivitas seseorang dalam bekerja

sebagai salah sumber daya manusia di bidang produksi, keselamatan dan kesehatan kerja perlu diperhatikan. Data yang dilampirkan oleh International Labour Organization (ILO), setiap tahun terjadi setidaknya dua juta pekerja yang meninggal akibat kelelahan kerja.

PT. Cahaya Abadi Lestari merupakan perusahaan yang bergerak di bidang pembangunan jalan, jembatan, bangunan, drainase atau pembangunan lainnya yang tersebar di Sulawesi Utara. Salah satunya di Manado yang sedang membangun project jalan Manado Ringroad 3. Sepanjang 11,4 Km jalan akan dibangun pada proyek ini dengan menghubungkan dua daerah yakni Kalasey Kabupaten Minahasa dan Winangun Kota Manado.

Risiko yang dapat terjadi saat proses penyelesaian proyek tersebut maka diadakan pergantian pekerja gilir atau *shift* pagi dan malam agar pembangunan tersebut diselesaikan berdasarkan target yang ditetapkan. Namun adanya pergantian *shift* tersebut pada pekerja maka seringkali para pekerja terjadi kelalaian dalam penggunaan alat untuk melindungi diri pekerja yang sebelumnya sudah disediakan oleh perusahaan. Kurangnya daya untuk berkonsentrasi saat proses kerja, akan menyebabkan masalah fisik dan mental pekerja. Kedua hal tersebut tentunya akan berdampak bagi produktivitas pekerja dalam proyek pembangunan ini.

Metode

Metode penelitian bersifat kuantitatif deskriptif adalah jenis metode yang digunakan untuk mengetahui gambaran tingkat kelelahan kerja gilir pagi dan kerja gilir sore pada pekerja di PT. Cahaya Abadi Lestari Proyek Pembangunan Jalan dan Jembatan Manado Ringroad 3 dan dilakukan pada bulan September-Oktober 2021. Sampel dari penelitian ini berjumlah 82 orang yang merupakan total pekerja di PT. Cahaya Abadi Lestari dalam Proyek Pembangunan Jalan dan Jembatan Manado Ringroad 3.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Wilayah kerja pada proyek pembangunan jalan dan jembatan Manado Ringroad 3 ini berlokasi di daerah Kalasey satu Kecamatan Pineleng Kabupaten Minahasa Sulawesi Utara. pembangunan sepanjang 11,4 kilometer ini bertujuan untuk menghubungkan jalan Kalasey Kabupaten Minahasa menuju jalan Winangun Kota Manado. Pembangunan ini bertujuan untuk mengurangi kemacetan yang ada di Kota Manado.

Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		n	%
Umur	15-25 Tahun	34	41,5
	26-35 Tahun	21	25,6
	36-45 Tahun	13	15,9
	>45 Tahun	14	17,1
	Total	82	100,0
Jenis Kelamin	Laki-laki	67	81,7
	Perempuan	15	18,3
	Total	82	100,0
Masa Kerja	<6 Tahun	37	45,1
	6-10 Tahun	16	19,5
	>10 Tahun	29	35,4
	Total	82	100,0
Pendidikan Terakhir	SD	5	6,1
	SMP	13	15,9
	SMA	56	68,3
	PT	8	9,8
	Total	82	100,0

Distribusi karakteristik umur pada tabel diatas, dimana responden pada pekerja PT. Cahaya Abadi Lestari Proyek Pembangunan Jalan dan Jembatan Manado Ringroad 3 dibedakan menjadi 4 kategori. Sebanyak 41,5% responden berada pada rentang usia 15-25 Tahun dan merupakan usia mayoritas dari responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Tabel di atas juga menjelaskan bahwa ada sebanyak 81,7% responden dengan jenis kelamin laki-laki yang bekerja di PT. Cahaya Abadi Lestari Proyek Pembangunan Jalan dan Jembatan Manado Ringroad 3.

Masa kerja pada pekerja PT. Cahaya Abadi Lestari Proyek Pembangunan Jalan dan Jembatan Manado Ringroad 3, sebanyak 45,1% pekerja yang memiliki masa kerja <6 Tahun dan sisanya terbagi pada kategori masa kerja yang lain. Pada tabel distribusi karakteristik diatas, pendidikan terakhir responden pada pekerja PT. Cahaya Abadi Lestari Proyek Pembangunan Jalan dan

Jembatan Manado Ringroad 3 yang paling dominan yakni 68,3% responden yang memiliki pendidikan terakhirnya di jenjang SMA.

Analisis Univariat

Kelelahan Kerja

Tingkat Kelelahan Kerja	n	%
Rendah	21	25,6
Sedang	51	62,2
Tinggi	10	12,2
Sangat Tinggi	0	0
Total	82	100,0

Pada penelitian ini, dimana pada tabel distribusi kelelahan kerja pada pekerja di PT. Cahaya Abadi Lestari Proyek Pembangunan Jalan dan Jembatan Manado Ringroad 3 62,2% mengalami tingkat kelelahan kerja yang dikategorikan sedang.

Kelelahan Kerja pada Pekerja Gilir Pagi

Tingkat Kelelahan Kerja (Gilir Pagi)	n	%
Rendah	9	21,9
Sedang	29	70,8
Tinggi	3	7,3
Sangat Tinggi	0	0
Total	41	100,0

Hasil penelitian terkait tingkat kelelahan kerja pekerja di PT. Cahaya Abadi Lestari Proyek Pembangunan Jalan dan Jembatan Manado Ringroad 3, sebanyak 70,8% pekerja yang mengalami kelelahan kerja dengan kategori sedang dan tidak ada pekerja yang memiliki tingkat kelelahan yang dikategorikan sebagai tingkat kelelahan kerja yang sangat tinggi.

Tingkat kelelahan kerja yang dialami oleh responden akan mempengaruhi

kenyamanan mereka dalam bekerja sehingga menimbulkan gangguan dan mengurangi keaktifan mereka dalam bekerja. Secara tidak langsung, hal tersebut akan mempengaruhi produktivitas mereka dalam melakukan apa yang menjadi tanggungjawab mereka (Atiqoh, dkk. 2014).

Pekerja gilir pagi di PT. Cahaya Abadi Lestari bekerja mulai pukul 8 pagi sampai jam 4 sore. Pekerja dengan gilir pagi memiliki lebih banyak jam kerja dibanding pekerja dengan gilir sore. Jam kerja yang banyak menjadi salah satu faktor pendukung pekerja mengalami kelelahan kerja. Berdasarkan hasil penelitian dari Hastuti (2015) bahwa memang benar lama kerja berdampak pada tingkat kelelahan kerja yang dialami oleh para pekerja konstruksi.

Pekerjaan yang monoton dilakukan oleh para pekerja diungkap saat peneliti turun melakukan penelitian di lokasi kerja. Pekerja mengatakan bahwa pekerjaan mereka adalah pekerjaan yang monoton dilakukan sehingga mereka merasa bosan dan hal tersebut yang memicu mereka menjadi lelah dalam bekerja. Pekerjaan yang monoton yang dikerjakan cukup lama dapat memicu kelelahan kerja hingga kecelakaan kerja (Winanda, dkk. 2017).

Beberapa pekerja di lokasi tersebut yang bertugas di gilir pagi memberikan tanggapan bahwa mereka merasa kepanasan saat bekerja karena terik matahari yang menerpa mereka. Menurut hasil penelitian Supit (2021) pada petugas LLAJ Dinas

Perhubungan Kota Manado, ada beberapa keluhan yang membuat mereka tidak betah dalam bekerja dan salah satu faktornya adalah panasnya terik matahari. Terik matahari yang selalu mereka rasakan saat bekerja, secara tidak langsung akan mempengaruhi kinerja mereka dalam bekerja.

Pekerja yang bekerja pada gilir pagi merasakan kebisingan akibat motor dan mobil yang lalu lalang di sekitar tempat mereka bekerja. Secara teori, kebisingan akan mempengaruhi tingkat kelelahan kerja dari para pekerja. Hal ini diperkuat dengan teori dari Pujianto (2018) bahwa suara yang terlalu bising yang diterima dalam waktu yang cukup lama akan menyebabkan gemuruh atau berdengin pada indra pendengaran manusia.

Tingkat kelelahan kerja yang dirasakan oleh pekerja pada gilir pagi juga dapat disebabkan karena kurangnya peregangan otot. Peregangan tubuh sangat penting dilakukan di waktu istirahat maupun di sela-sela waktu bekerja. Hal ini penting dilakukan karena dapat menjaga fleksibilitas otot yang tegang saat bekerja (Kementerian Kesehatan, 2018). Waktu istirahat yang didapatkan pada pekerja gilir pagi dengan durasi waktu satu jam dipakai untuk mencari konsumsi dan bersantai. Tidak sedikit juga dari pekerja gilir pagi menggunakan waktu istirahat mereka untuk menyelesaikan pekerjaan mereka. Pekerja di gilir pagi seringkali mendapatkan beban kerja berlebih

karena saat ada beberapa pekerja yang sudah menyelesaikan pekerjaan mereka, atasan dari perusahaan tersebut akan memerintahkan dengan tanggung jawab baru yang harus mereka penuhi. Bahkan tidak sedikit pekerja pada gilir pagi harus lembur dan ikut bekerja pada gilir sore untuk menyelesaikan tugas baru yang diamanahkan kepada pekerja tersebut. Beban kerja berlebih tentunya akan berdampak pada kelelahan kerja. Semakin tinggi beban kerja yang diberikan kepada pekerja, maka akan semakin tinggi peluang mereka mengalami kelelahan kerja

Kelelahan Kerja pada Pekerja Gilir Sore

Tingkat Kelelahan Kerja (Gilir Sore)	n	%
Rendah	12	29,3
Sedang	22	53,6
Tinggi	7	17,1
Sangat Tinggi	0	0
Total	41	100,0

Pekerja gilir sore didominasi dengan kategori tingkat kelelahan kerja sedang yang mencapai persentase 53,6% dan yang paling sedikit adalah pekerja yang memiliki tingkat kelelahan kerja dengan kategori tinggi.

Waktu kerja yang didapatkan oleh pekerja yang bekerja pada gilir sore adalah 5 jam mulai dari jam 5 sore hingga jam 10 malam. Pekerja yang bekerja pada gilir ini memaksimalkan waktu mereka untuk menyelesaikan pekerjaan dengan waktu istirahat selama satu jam. Pekerja juga seringkali tidak menggunakan waktu istirahat mereka dengan baik karena

mengingat waktu kerja yang hanya sedikit dan dituntut untuk melakukan penyelesaian pekerjaan dari gilir pagi.

Pekerja pada gilir sore mengutarakan pendapat mereka bahwa mereka kadang mengantuk saat bekerja. Ketika mereka memaksakan diri mereka untuk menyelesaikan pekerjaan karena sudah menjadi tanggung jawab melekat, mereka seringkali merasa lemah dan cepat lelah. Menurut Tarwaka (1999) dalam Safar (2018) bahwa sebanyak 63% pekerja menderita kelelahan yang dipengaruhi oleh pembagian waktu kerja.

Pencahayaan di tempat kerja saat sore hingga malam hanya memanfaatkan pencahayaan dari salah satu alat di tempat kerja yaitu *Trail Roller*. Pencahayaan dari alat ini tidak cukup mendukung para pekerja untuk melihat saat gelap. Sedangkan, pencahayaan yang kurang dan tidak cukup membantu untuk melihat saat gelap akan berdampak pada kelelahan mata yang secara tidak langsung meningkatkan rasa lelah dari para pekerja (Odi, 2018).

Penerangan yang merupakan faktor fisik yang ada di tempat kerja mempengaruhi kelelahan kerja dari para pekerja (Suma'mur 2009). Pekerjaan yang menjadi tanggungjawab mereka membutuhkan ketelitian dalam bekerja sehingga memerlukan pencahayaan yang memadai untuk memudahkan mereka bekerja. Apabila terjadi kelelahan mata saat bekerja, akan menambah beban kerja,

mempercepat rasa kelelahan kerja, memerlukan waktu istirahat yang lebih, kehilangan jam bekerja, penurunan mutu, peningkatan jumlah kesalahan yang diperbuat saat melakukan pekerjaan, mengganggu konsentrasi pekerja, dan menurunkan produktivitas kerja (Manuaba, 1992 dalam Hadi, 2018).

Kesimpulan

1. Tingkat kelelahan kerja pada pekerja gilir pagi di PT. Cahaya Abadi Lestari Proyek Pembangunan Jalan dan Jembatan Manado Ringroad terdistribusi pada tiga kategori kelelahan kerja yakni kelelahan kerja rendah sebanyak 9 orang, kelelahan kerja sedang sebanyak 29 orang yang merupakan kategori yang dominan, serta ada sejumlah 3 orang dengan tingkat kelelahan tinggi.
2. Tingkat kelelahan kerja pada pekerja gilir sore di PT. Cahaya Abadi Lestari Proyek Pembangunan Jalan dan Jembatan Manado Ringroad terdistribusi pada tiga kategori kelelahan kerja yakni kelelahan kerja rendah sebanyak 12 orang, kelelahan kerja sedang yang merupakan kategori dominan diantara kategori tingkat kelelahan kerja yang lain dengan jumlah sebanyak 22 orang, serta kelelahan kerja tinggi sebanyak 7 orang.

Saran

1. Sebisa mungkin mengadakan pelatihan K3 tentang pentingnya SMK3 agar para

pekerja selalu memahami bagaimana pentingnya K3 ditempat kerja.

2. Melakukan pergantian pekerjaan pada para pekerja agar tidak menimbulkan beban kerja yang berlebihan yang dapat berisiko kepada kelelahan kerja.
3. Memberikan tugas pekerjaan sesuai dengan kemampuan dan umur pekerja. Agar tidak mengalami risiko kelelahan kerja yang tinggi dan menyeimbangkan waktu istirahat yang cukup.

Daftar Pustaka

- Atiqoh, J., Wahyuni, I., & Daru, L. 2014. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 2, No. 2; 119-126.
- Barus, Y. R. (2017). Perbedaan Kelelahan Kerja Ditinjau dari Shift Kerja pada Karyawan PT. Tirta Alpin Makmur.
- Hadi, S. P, & Aditya, Y. P. R. 2018. Pengaruh Pelatihan, Motivasi, dan Lingkungan Kerja terhadap Produktivitas Kerja (Studi Kasus pada Karyawan Bagian Body & Rangka CV. Laksana). *Jurnal Ilmu Administrasi Bisnis*. 7(3).
- Hastuti, DD. 2015. *Hubungan antara Lama Kerja dengan Kelelahan pada Pekerja konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta Semarang*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang. Jawa Tengah.
- International Labour Organization. 2018. *World Employment and Social Outlook*. Geneva: ILO.
- Kementerian Kesehatan. 2018. Pentingnya Peregangan Tubuh di Sela-sela Waktu Kerja. Dilansir pada laman

promkes.kemkes.go.id: LINK 1.
Diakses pada 6 Januari 2022.

- Odi, K. D., Purimahua, S. L., & Luh, P. R. 2018. Hubungan Sikap Kerja, Pencahayaan, dan Suhu terhadap Kelelahan Kerja dan Kelelahan Mata pada Penjahit di Kampung Solor Kupang 2017. *Jurnal KESMAS*. Vol. 14, No. 1; 65-76.
- Suma'mur. 2009. *Higiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Suma'mur. 2013. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: Cv. Sagung Seto.
- Suma'mur. 2015. *Kesehatan Kerja dalam Perspektif Hiperkes & Keselamatan Kerja*.
- Supit, M. I. A. L., Kawatu, P. A. T., & Angela F. C. K. 2021. Hubungan antara Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petugas LLAJ Dinas Perhubungan Kota Manado. *Jurnal KESMAS*. Vol. 10, No. 3; 95-104.
- Syafar, S., & Aris, F. 2018. Pengaruh Shift Kerja terhadap Kelelahan Pekerja Pabrik Sawit di PTPN V Sei Galuh. *Jurnal Teknik Industri Terintegrasi (JUSTIN)*. Vol. 1, No. 2; 88-97.
- Winanda, L. A. R., Adit. W., & Nadjadji, A. 2017. Model Prediksi Kelelahan Pekerja Konstruksi di Lokasi Proyek. *Jurnal Ilmiah Teknik Sipil*. Vol. 21, No. 2; 99-109. Website: [10.24843/JITS.2018.v21.i02.p03](https://doi.org/10.24843/JITS.2018.v21.i02.p03)