

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA DI PT. TIMUR LAUT JAYA MANADO

Deswandi Aldi Pajow¹⁾, Ricky C. Sondakh¹⁾, Benedictus S. Lampus¹⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

ABSTRACT

Law No. 13 of 2003 on employment in article 86 states that workers are entitled to the protection of health and safety, morals and decency and treated in accordance with human dignity and religious values. Excessive physical activity as well as the duties and workload piling is also an issue in the work for humans. Physical activity and the tasks and workload piling up that followed the inability of humans to adapt quickly can lead to psychological problems for workers. Early survey in PT. Northeast Jaya Manado shows that the workload is too excessive, where workers have to work continuously transporting goods and distributing them without regard to the rest period and a heavy load. This research uses analytic observational method with cross sectional study approach. The population of this research is 32 workers of PT. Northeast Jaya Manado. The sample of this study was the total population that met the study criteria, which is much as 32 people. The statistical tests were used to analyze the relationship between variables using Spearman test. Respondents who experienced a light workload, which medium fatigue was there 5 respondents. Respondents who experienced a medium workload, which light fatigue was there 2 respondents, heavy fatigue was 3 respondents, medium fatigue was 15 respondent. Respondents who experienced a heavy workload, which light fatigue was there 2 respondents. The Results of data analysis showed that there were significant correlation between workloads with work fatigue $p = 0.026 (\alpha < 0.05)$.

Key words: workload, work fatigue, labor

ABSTRAK

Undang-undang No.13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan dalam pasal 86 dinyatakan bahwa tenaga kerja berhak mendapat perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja, moral dan kesusilaan serta perlakuan yang sesuai dengan harkat dan martabat manusia serta nilai-nilai agama. Aktifitas fisik yang berlebihan serta tugas dan beban kerja yang menumpuk juga merupakan sebuah masalah dalam pekerjaan bagi manusia. Aktifitas fisik dan tugas serta beban kerja yang menumpuk yang di ikuti ketidakmampuan manusia dalam menyesuaikan diri dapat mengakibatkan masalah psikologis bagi tenaga kerja. Survey awal di PT. Timur Laut Jaya Manado, terlihat bahwa beban kerja tenaga kerja terlalu berlebihan, dimana tenaga kerja harus bekerja terus menerus mengangkut barang dan mendistribusikannya tanpa memperhatikan masa istirahat maupun berat beban. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study* (studi potong lintang). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 32, sampel penelitian adalah total populasi yaitu 32 orang. Variabel bebas adalah beban kerja, variabel terikat adalah Kelelahan kerja. Instrumen penelitian menggunakan alat Reaction Timer dan kuesioner. Responden yang menyatakan beban kerja ringan namun kelelahan kerja sedang ada 5 responden, dan kelelahan kerja berat ada 4 responden. Responden yang menyatakan beban kerja sedang namun kelelahan kerja ringan ada 2 responden, kelelahan kerja sedang ada 15 responden, kelelahan kerja berat ada 3 responden. Responden yang menyatakan beban kerja berat namun kelelahan kerja ringan ada 2 responden, kelelahan kerja sedang ada 1 responden. Hasil menunjukkan terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja menunjukkan nilai $p = 0,026 (\alpha < 0.05)$.

Kata Kunci: Beban Kerja dan Kelelahan Kerja

PENDAHULUAN

Pekerjaan merupakan sebuah kebutuhan bagi setiap manusia. Perkembangan teknologi semakin pesat dan penggunaan mesin-mesin dalam pekerjaan semakin banyak. Namun, manusia sebagai komponen paling penting tetap menjadi hal yang paling utama dalam pekerjaan. Maka dari itu, kesehatan dan keselamatan manusia dalam sebuah pekerjaan harus di perhatikan. Gangguan-gangguan kesehatan akibat lingkungan kerja fisik dapat berakibat buruk bagi kesehatan juga dapat mengakibatkan kelelahan kerja. Undang-undang No.13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan dalam pasal 86 dinyatakan bahwa tenaga kerja berhak mendapat perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja, moral dan kesusilaan serta perlakuan yang sesuai dengan harkat dan martabat manusia serta nilai-nilai agama. Dan salah satu upaya keselamatan kesehatan kerja (K3) adalah memelihara faktor-faktor lingkungan kerja agar senantiasa dalam batas-batas yang aman dan sehat sehingga tidak terjadi penyakit atau kecelakaan akibat kerja dan tenaga kerja dapat menikmati derajat kesehatan yang setinggi-tingginya.

Aktifitas fisik yang berlebihan serta tugas dan beban kerja yang menumpuk juga merupakan sebuah masalah dalam pekerjaan bagi manusia. Aktifitas fisik dan tugas serta beban kerja yang menumpuk yang di ikuti ketidakmampuan manusia dalam menyesuaikan diri dapat mengakibatkan masalah psikologis bagi tenaga kerja. Masalah psikologis tersebut adalah stress, dikarenakan tenaga kerja yang tidak mampu

menyesuaikan diri dengan tugas dan beban kerja dalam pekerjaannya.

Menurut Setyawati (2010) bahwa beban kerja yang di berikan pada pekerja perlu di sesuaikan dengan kemampuan psikis dan fisik pekerja bersangkutan, keadaan perjalanan, waktu perjalanan dari tempat ke tempat kerja yang seminimal mungkin dan seaman mungkin berpengaruh terhadap kondisi kesehatan kerja pada umumnya dan kelelahan kerja khususnya. Notoatmodjo (2007) menyatakan kesehatan kerja berusaha mengurangi atau mengatur beban kerja para karyawan atau pekerja dengan cara merencanakan atau mendesain suatu alat yang dapat mengurangi beban kerja.

Tarwaka (2010) juga menyatakan bahwa dari sudut pandang ergonomic beban kerja yang diterima harus sesuai atau seimbang baik terhadap kemampuan fisik, kemampuan kognitif maupun keterbatasan manusia yang menerima beban tersebut. Hasil analisis ini juga menunjukkan bahwa berat beban semakin tinggi menyebabkan tingkat kelelahan yang tinggi pula.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara beban kerja dan kelelahan kerja pada tenaga kerja di PT. Timur Laut Jaya Manado tahun 2015. PT. Timur Laut Jaya Manado merupakan gudang distributor cat yang menyalurkan cat ke seluruh kota Manado bahkan di luar kota Manado. Para pekerja yang bertugas memiliki beban kerja selama 8 jam perhari. Bekerja selama 8 jam setiap harinya dengan posisi berdiri serta memikul cat dengan

kondisi fisik pekerja yang tidak sesuai dengan beban kerja dapat menimbulkan kelelahan kepada pekerja.

Survey awal peneliti di PT. Timur Laut Jaya Manado, terlihat bahwa beban kerja tenaga kerja terlalu berlebihan, dimana tenaga kerja harus bekerja terus menerus mengangkut barang dan mendistribusikannya tanpa memperhatikan masa istirahat maupun berat beban. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara beban kerja dan kelelahan kerja pada tenaga kerja di PT. Timur Laut Jaya Manado.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang), yaitu peneliti melakukan observasi dan pengukuran variable pada saat yang bersamaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua tenaga kerja PT. Timur Laut Jaya Manado yang berjumlah 32 pekerja. Sampel dalam penelitian ini adalah total populasi yang berjumlah 32 pekerja.

Beban kerja adalah perbedaan kapasitas kerja dengan kemampuan pekerja. Workload atau beban kerja merupakan usaha yang harus dikeluarkan oleh seseorang untuk memenuhi “permintaan” dari pekerjaan tersebut. Sedangkan kapasitas adalah kemampuan/kapasitas manusia. Kapasitas ini dapat diukur dari kondisi fisik maupun mental seseorang. Beban kerja yang dimaksud adalah ukuran (porsi) dari

kapasitas operator yang terbatas yang dibutuhkan untuk melakukan kerja tertentu.

HASIL PENELITIAN

Karakteristiki Responden

Tabel I . Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	N	%
< 20	2	6,3
21 – 30	15	46,9
31 – 40	9	28,1
41 -50	6	18,8
Total	32	100

Berdasarkan tabel I diatas dapat menunjukkan distribusi responden berdasarkan umur <20 tahun sebanyak 2 responden (6,3%), umur 21 – 30 tahun sebanyak 15 responden (46,9%), umur 31 – 40 sebanyak 9 responden (28,1%), dan umur 41 – 50 tahun sebanyak 6 responden (18,8%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	N	%
SD	7	21,9
SMP	17	53,1
SMA	8	25,0
Total	32	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 7 responden (21,9%), SMP sebanyak 17 responden (53,1%) dan SMA sebanyak 8 responden (25,0%).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan masa kerja dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Masa Kerja (Tahun)	N	%
1	6	18,8
2	11	34,4
3	8	25,0
4	3	9,4
5	4	12,5
Total	32	100

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa responden dengan masa kerja 1 tahun sebanyak 6 responden (18,8%), masa kerja 2 tahun sebanyak 11 responden (34,4%), masa kerja 3 tahun sebanyak 8 responden (25,0%), masa kerja 4 tahun sebanyak 3 responden (9,4%) dan masa kerja 5 tahun sebanyak 4 responden (12,5%).

Tabel 4 . Distribusi Beban Kerja

Beban Kerja	N	%
Ringan	9	28,1
Sedang	20	62,5
Berat	3	9,4
Total	32	100

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa responden dengan beban kerja ringan sebanyak 9 (28,1%)

responden, responden dengan beban kerja sedang sebanyak 20 (62,5%) responden, dan beban kerja berat sebanyak 3 responden (9,4%) responden.

Tabel 5 . Distribusi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja

Kelelahan Kerja	N	%
Normal	0	0
Ringan	4	12,5
Sedang	21	65,6
Berat	7	21,9
Total	32	100

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa responden dengan kelelahan kerja ringan sebanyak 4 responden (12,5%), kelelahan kerja sedang sebanyak 21 responden (65,6%) dan kelelahan kerja berat sebanyak 7 responden (21,9%).

Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. Timur Lau Jaya Manado. Perhitungan menggunakan uji *spearman* dengan bantuan program *Statistical Product For Service Solution (SPSS)* versi 22 menghasilkan nilai probabilitas sebesar 0,026 dengan tingkat kesalahan (α) 0.05.

Tabel 6. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja

Beban Kerja	Kelelahan Kerja				r	P
	Normal	Ringan	Sedang	Berat		
Ringan	0	0	5	4	-0,394	0,026
Sedang	0	2	15	3		
Berat	0	2	1	0		
Total	0	4	21	7		

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa responden dengan beban kerja ringan namun kelelahan kerja

sedang sebanyak 5 responden, sedangkan responden dengan beban kerja ringan namun kelelahan kerja berat sebanyak 4 responden.

Responden dengan beban kerja sedang namun kelelahan kerja ringan sebanyak 2 responden, kelelahan kerja sedang sebanyak 15 responden sedangkan kelelahan kerja berat sebanyak 3 responden. Responden dengan beban kerja berat namun kelelahan kerja ringan sebanyak 2 responden, sedangkan kelelahan kerja sedang sebanyak 1 responden. Hasil uji analisis hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada PT. Timur Laut Jaya Manado menunjukkan $P=0,026$ ($\alpha<0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada PT. Timur Laut Jaya Manado kerja dengan kelelahan kerja dengan menggunakan uji *spearman* di dapat hasil $p=0,000$ ($p=0,05$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marco (2015), dengan menggunakan uji *spearman* di peroleh nilai $p=0,001$ dan $r=0,383$ yang artinya terdapat hubungan yang rendah antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada tenaga bongkar muat 'sejahtera' di pelabuhan samudera Bitung

KRSIMPULAN

Berdasarkan Hasil Penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat Beban Kerja yang dialami oleh tenaga kerja PT. Timur Laut Jaya

Manado yaitu sebanyak 9 (28,1%) responden dengan beban kerja ringan, responden dengan beban kerja sedang sebanyak 20 (62,5%) responden, dan beban kerja berat sebanyak 3 (9,4%) responden.

2. Tingkat kelelahan kerja yang dialami oleh tenaga kerja PT. Timur Laut Jaya Manado yaitu dengan kelelahan kerja ringan sebanyak 4 responden (12,5%), kelelahan kerja sedang sebanyak 21 responden (65,6%) dan kelelahan kerja berat sebanyak 7 responden (21,9%)
3. Terdapat hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada pekerja PT. Timur Laut Jaya Manado.

SARAN

Untuk mengurangi terjadinya peningkatan beban kerja dan kelelahan kerja pada tenaga kerja peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Perlu adanya penyesuaian jam kerja bagi tenaga kerja
2. Memberikan pelatihan tentang pentingnya sikap kerja yang baik dan benar
3. Bagi perusahaan dan tenaga kerja agar lebih memperhatikan waktu istirahat.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani D. W. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Buruh Angkut.
- Eraliesia. F. 2008. Hubungan Faktor Individu Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat Di Pelabuhan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan, (Oline), (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14721/1/09E01076.pdf>, di akses pada 2 januari 2016 10.00 WITA)
- Herry K. 2008. Hubungan Antara Beban Kerja Dan Kelelahan Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Sekecamatan Semarang barat Tahun Ajaran 2006/2007. KEMAS- Volume 3 /N0.2/ Januari – Juni 2008 (<http://portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=73843>, di akses pada 28 januari 2016 23.15 WITA)
- Irma M. Faktor Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Unit Produksi Paving Block CV. Sumber Galian Kecamatan Biringkanaya Kota Makasar. (online), (<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/10783/IRMA.%20MR%20K11110315.pdf?sequence=1>, di akses pada 27 Januari 2016 11.00 WITA).
- Januar A. 2014. *Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Koveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol 2, No. 2, Februari 2014.* (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=173852&val=4700&title=Faktor-Faktor%20yang%20Berhubungan%20dengan%20Kelelahan%20Kerja%20pada%20Pekerja%20Konveksi%20Bagian%20Penjahitan%20di%20CV.%20Aneka%20Garment%20Gunungpati%20Semarang>, di akses pada 28 Januari 2016 23.55 WITA).
- Kurniawati D, 2012. Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Kinerja Perawat DI Bangsal Rawat Inap Rumah Sakit Islam Fatimah Kabupaten Cilacap. Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol.6, No.2, Juni 2012 :162-232, (journal.uad.ac.id/index.php/KesMas/article/download/1019/pdf_5, di akses pada 26 Januari 2016 11.30 WITA).
- Muizzudin A. 2013. Hubungan Kelelahan Dengan Produktifitas Kerja Pada Pekerja Tenun Di PT. Alkatex Tegal. Jurnal Kesehatan Masyarakat 2(4)(2013), (http://journal.unnes.ac.id/artikel_sju/ujph/3063, di akses pada 26 Januari 2016 22.00 WITA).
- Marco D. 2015. Hubungan antara Umur Dan Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat Di Pelabuhan Samudera Bitung. Jurnal Kesehatan Masyarakat – 2015, (<http://fkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads/2015/05/JURNAL-MARCO-DAMOPOLI.pdf>, di akses pada 28 januari 2016 23.30 WITA)
- Maurleni W. 2011. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Karyawan Laundry Di Kelurahan Waraungboto Kecamatan Umbulharjo

Kota Yogyakarta, Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol. 5, No. 3, September 2011 : 162-232, (<http://journal.uad.ac.id/index.php/KesMas/article/view/1070>, di akses pada 28 januari 2016 23.45 WITA)

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Notoatmodjo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta

Rampai Bunga. 2003. *Hiperkes dan kesehatan dan keselamatan kerja*. Semarang : badan penerbit Universitas Diponegoro

Suma'mur. 2009. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta : Sagung Seto.

Setyawati, K. 2010. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books

Setyowati 2013. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Meubel Di Kabupaten Jepara.

Tarwaka. 2011. *Ergonomiindustri*. Surakarta : Harapan Press

Tarwaka, 2013. *Ergonomi Industri Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja Revisi Edisi: II*. Surakarta: HARAPAN PRESS.