

GAMBARAN PERASAAN KELELAHAN KERJA PADA PETANI POHON AREN PEMBUAT GULA DAN CAP TIKUS DI DESA SAWANGAN KECAMATAN SONDER

Virginia Tueyeh*, Odi R. Pinontoan*, Wulan P. J. Kaunang*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

ABSTRAK

Kelelahan merupakan kondisi ketahanan fisik untuk melangsungkan aktivitas yang dapat menurunkan kemampuan prestasi kerja. Kelelahan kerja perlu ditanggulangi karena sebagai satu dari beberapa masalah penting yang dikarenakan kelelahan bisa membuat keadaan kesehatan jadi menurun yang kemudian dapat berdampak kecelakaan kerja, juga produktivitas serta kecakapan dalam bekerja menghilang, prestasi kerja berkurang. Performa kerja tidak ergonomis dapat menimbulkan kelelahan, nyeri dan gangguan kesehatan lainnya. Suatu perlawanan (reaksi) terhadap suatu beban (aksi) mengakibatkan otot mengalami kontraksi yang berlebihan. Tujuan penelitian ini yakni untuk mendapatkan gambaran perasaan kelelahan kerja pada petani pohon Aren pembuat gula dan cap tikus di Desa Sawangan Kecamatan Sonder. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian non eksperimental dengan rancangan deskriptif survey, metode kuantitatif yang dilaksanakan di Desa Sawangan Kecamatan Sonder pada bulan Januari-Juli 2021 dengan jumlah sampel berjumlah 33 responden. Instrumen pada penelitian ini yaitu Kuisisioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja adalah parameter yang dipakai pada pengukuran perasaan kelelahan kerja sebagai gejala subyektif yang di rasakan tenaga kerja juga perasaan yang tidak menyenangkan. Berdasarkan hasil survey deskriptif mengenai kelelahan kerja pada responden didapati bahwa sebanyak 4 (12.1%) responden tidak merasakan lelah. Hal ini dapat dilihat dari jawaban responden yang tidak melebihi nilai median untuk merasakan lelah dimana responden yang tidak merasakan lelah berada pada kategori umur muda yaitu >40 tahun. Dan sebanyak 29 (87.9%) responden mengalami kelelahan atau lelah. Hal ini dapat dilihat dari jawaban responden yang lebih dari nilai median untuk merasakan lelah.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja

ABSTRACT

Fatigue is a condition of physical endurance to carry out activities that can reduce work performance abilities. Work fatigue needs to be overcome because fatigue is one of several serious problems that can cause health decline which can cause work accidents, the productivity and skills at work disappear, and also reduced work performance. Work performance that is not ergonomic can cause fatigue, pain and other health problems. A resistance (reaction) to a load (action) causes the muscle to contract excessively. The purpose of this study is to get a picture of feeling of fatigue from a palm tree farmers while they are working to make palm sugar and cap tikus (Traditional alcoholic drink) in Sawangan Village, Sonder District. This type of research uses non-experimental research with a descriptive survey design, the quantitative method applied in this study in Sawangan Village, Sonder District in January-July 2021 with a total sample of 33 respondents. The instrument in this study, the Questionnaire for measuring feelings of work fatigue, is a parameter used to measure feelings of work fatigue as a subjective symptom felt by the workforce as well as an unpleasant feeling. Based on the results of a descriptive survey regarding work fatigue in respondents, it was found that as many as 4 (12.1%) respondents did not feel tired. This can be seen from the answers of respondents who did not exceed the median value for feeling tired where respondents who did not feel tired were in the young age category, namely >40 years. And as many as 29 (87.9%) respondents experienced fatigue or tiredness. This can be seen from the respondents' answers, which are more than the median value for feeling tired.

Keywords : Work fatigue

PENDAHULUAN

Kelelahan merupakan kondisi ketahanan fisik untuk melangsungkan aktivitas yang dapat menurunkan kemampuan prestasi

kerja (Ningsih, 2018). Kelelahan kerja perlu ditanggulangi karena sebagai satu dari beberapa masalah penting yang dikarenakan kelelahan bisa membuat

keadaan kesehatan jadi menurun yang kemudian dapat berdampak kecelakaan kerja, juga produktivitas serta kecakapan dalam bekerja menghilang, prestasi kerja berkurang (Verawati, 2016).

Sumber data dari Dirjen Pembinaan Pengawasan Ketenagakerjaan (Binwasnaker), peristiwa kecelakaan kerja di Indonesia sebanyak 847 kejadian juga 36% diantaranya timbul akibat meningkatnya kelelahan kerja cukup tinggi ditahun 2012. (Binwasnaker, 2012). Di Indonesia presentase tenaga kerja formal pada tahun 2018 mencapai 43,16% sisanya atau lebih dari 55% menunjukkan tenaga kerja di sector informal. (Kusuma dan wahyudi, 2020). Indonesia dikenal dengan Negara agraris sehingga banyak penduduk Indonesia bekerja sebagai petani. Indonesia berada pada jalur perdagangan yang kaya akan hasil alam yang sangat besar (Kementrian pekerjaan umum dan perumahan rakyat, 2017).

Salah satu hasil alam Indonesia antara lain pohon aren, meski bukan menjadi sumber mata pencarian utama bagi beberapa petani, tapi sebagian petani menjadikan pohon aren sebagai sumber pendapatan.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa orang petani aren di desa sawangan kecamatan sonder, para petani mengeluh sering mengalami kelelahan kerja, konsentrasi berkurang dan menjadi pelupa serta seluruh

tubuh terasa lelah. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik meneliti tentang “Gambaran Perasaan Kelelahan Kerja Pada Petani Pohon Aren Pembuat Gula Aren dan Alkohol Cap Tikus di Desa Sawangan Kecamatan Sonder”.

Tujuan penelitian ini yakni untuk mendapatkan gambaran perasaan kelelahan kerja pada petani pohon Aren pembuat gula dan cap tikus di Desa Sawangan Kecamatan Sonder.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian non eksperimental dengan rancangan deskriptif survey, metode kuantitatif dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di desa Sawangan Kecamatan Sonder pada bulan Januari-Februari 2021. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 33 responden dengan pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen pada penelitian ini yaitu Kuisisioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja adalah parameter yang dipakai pada pengukuran perasaan kelelahan kerja sebagai gejala subyektif yang di rasakan tenaga kerja juga perasaan yang tidak menyenangkan. Parameter ini di disain oleh setyawati (2010) khusus bagi pekerja di Indonesia dan telah teruji kehandalannya untuk mengukur perasaan kelelahan pada pekerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Individu	Kategori	n	%
Umur	<40 tahun muda	3	9%
	>40 tahun tua	30	91%
	Total	33	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	33	100%
	Perempuan	0	0%
	Total	33	100%
Pola Kerja	<8 jam	0	0%
	>8 jam	33	100%
	Total	33	100%
Status Perkawinan	Belum Kawin	2	6.1%
	Kawin	28	84.8%
	Janda	0	0%
	Duda	3	9.1%
	Total	33	100%

Berdasarkan data pada Tabel 1, menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak pada kategori umur >40 tahun (91%) dan responden paling sedikit <40 tahun (9%), responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak (100%), responden dengan pola kerja >8 jam sebanyak (100%) dan karakteristik responden dengan status perkawinan paling banyak adalah kawin sebanyak (84.8%) dan paling sedikit responden belum kawin sebanyak (6.1%).

Tabel 2. Analisis Univariat

Variabel Penelitian	Kategori	n	%
Kelelahan Kerja	Tidak Lelah	4	12.1
	Lelah	29	87.9
Total		33	100

Dari data dalam Tabel 2 di atas menunjukkan hasil dengan variable kelelahan kerja pada kategori tidak lelah sebanyak 4 responden (12.1%) dan kategori lelah sebanyak 29 responden (87.9%) dari total responden sebanyak 33 responden (100%).

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini yaitu masyarakat yang bekerja di bidang pertanian sebagai petani pohon aren yang memenuhi kriteria salah satunya petani pembuat gula dan cap tikus. Karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan umur yang dua kategori yaitu <40 tahun tergolong muda dan >40 tahun tergolong tua. Hasil penelitian yang diperoleh dari responden menunjukkan banyak yang tergolong umur >40 tahun yaitu sebanyak 30 (91%) responden, dan paling sedikit yaitu responden yang tergolong umur <40 tahun yaitu sebanyak 3 (9%) responden. Adapun penelitian yang dilakukan (Rahayu,2017) tentang kelelahan kerja pada petani rumput laut yaitu responden dengan umur muda mengalami kelelahan dengan kategori lelah ringan sebanyak 65 (65.7%) responden, sedangkan dengan umur tua mengalami kelelahan pada kategori kelelahan menengah sebanyak 24 (92.3%) responden.

Bertambah tua ataupun bertambah usia mampu menyusutkan kekuatan otot hingga gampang merasa kelelahan. (Tarwaka, 2014). Keadaan umur seorang dapat berpengaruh pada metabolisme basal dari setiap individu. Semakin tua seseorang tersebut sehingga metabolisme basal dapat semakin menurun sehingga seseorang bisa rentan mengalami kelelahan. (Dwi, 2017). Individu yang berusia muda mampu

mengerjakan pekerjaan berat juga sebaliknya saat seseorang berumur lanjut maka kemampuan dalam melakukan pekerjaan berat dapat menurun karna cepat lelah juga tidak bergerak dengan cekatan saat melakukan tugasnya sehingga mempengaruhi kemampuannya (Sumamur, 2014).

Tenaga kerja yang berumur 30-50 tahun akan lebih cepat mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan tenaga kerja yang relative lebih muda. Selain itu tenaga kerja yang berumur tua akan mengalami penurunan kekuatan otot yang menyebabkan kelelahan yang disebabkan akumulasi asam laktat dalam otot. Setyawati (2010). Pekerja muda umumnya memiliki fisik lebih kuat, dinamis dan kreatif, sehingga saat melaksanakan pekerjaan sehari-hari lebih mudah untuk mencapai kemampuan dengan maksimal. Seorang pekerja muda yang mempunyai sikap kreatif dapat memiliki keinginan untuk maju, rasa ingin tahu yang tinggi, energik, terbuka menerima pendapat, memiliki inisiatif tinggi, juga pemikiran yang luas serta terarah yang dapat menunjang pencapaian kinerja yang optimal. (Dyah Suryani dan Yanuk Wulandari, 2009). Sumamur (2009) yang mengatakan salah satu faktor yang menimbulkan kelelahan kerja adalah umur seseorang.

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yaitu sebanyak 33 responden

berjenis kelamin laki-laki, berdasarkan data di atas seluruh responden adalah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33(100%). Sesuai dengan pengamatan yang dilakukan peneliti Pekerjaan yang dilakukan responden adalah mengangkat beban yang berat yang di pikul sepanjang perjalanan, berjalan dengan jarak yang jauh, serta memanjat pohon sampai memukul pohon sambil menahan beban, pekerjaan ini dilakukan sampai larut malam. Adapun penelitian yang dilakukan tentang kelelahan kerja pada pekerja tambang batu di Kinilow dengan responden yang berjenis kelamin mayoritas laki-laki hal ini terjadi karena pekerjaan yang dilakukan adalah pekerjaan berat dan alat yang digunakan masih alat tradisional. (Polakitan, 2014). Maka dari itu seluruh responden seluruhnya adalah laki-laki.

Pola kerja dalam penelitian ini berdasarkan data diatas seluruh responden sebanyak 33 responden bekerja >8 jam perharinya. Hal ini dikarenakan pekerjaan yang dilakukan memakan waktu yang banyak dalam sehari, responden bekerja pergi ke kebun dengan jarak yang jauh, mengumpulkan kayu bakar untuk memasak serta memasak air nira agar tidak rusak, membuat gula serta memasak cap tikus dalam waktu yang lama sampai tahap penyaringan sampai memakan waktu hingga malam hari. Kelelahan kerja bukan cuma terjadi saat akhir waktu kerja, tapi juga bisa terjadi sebelum bekerja. Waktu

kerja bagi seseorang dapat menentukan efisiensi dan produktivitasnya. Hal-hal yang penting untuk persoalan waktu kerja adalah lamanya seseorang untuk mampu bekerja dengan baik, hubungan antara waktu kerja dan istirahat serta waktu bekerja sehari menurut periode meliputi siang dan malam. Semakin panjang jam kerja maka semakin besar kemungkinan untuk terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti penyakit dan kecelakaan. Produktivitas seseorang akan menurun setelah 4 jam bekerja. Keadaan ini sejalan dengan penurunan kadar gula dalam darah. Oleh karena itu diperlukan waktu untuk istirahat dan kesempatan untuk makan untuk menambah kembali energy tubuh. Istirahat selama 30 menit setelah bekerja 4 jam kerja terus menerus sangat penting untuk dilakukan. (Suma'mur, 2009).

Karakteristik responden berdasarkan status perkawinan yaitu sebanyak 2 (6%) responden dengan kategori belum kawin, 28 (84.8%) responden dengan kategori kawin, dan responden dengan kategori duda sebanyak 3 (9%) responden. Menurut Sartono (2013) dalam penelitiannya tentang faktor internal dan eksternal karyawan dengan kelelahan kerja menyatakan Status seorang yang mempengaruhi tingkat kelelahan, orang yang telah menikah lebih cepat mengalami kelelahan dibanding dengan yang belum kawin maka dari itu waktu istirahat tidak dimanfaatkan dengan

baik karena kondisi keluarganya juga perlu mendapatkan perhatian yang cukup.

Gambaran Kelelahan Kerja Petani Pohon Aren Pembuat Gula dan Cap Tikus di Desa Sawangan Kecamatan Sonder

Berdasarkan hasil survey deskriptif mengenai kelelahan kerja pada responden didapati bahwa sebanyak 4 (12.1%) responden tidak merasakan lelah. Hal ini dapat dilihat dari jawaban responden yang tidak melebihi nilai median untuk merasakan lelah dimana responden yang tidak merasakan lelah berada pada kategori umur muda yaitu >40 tahun. Dan sebanyak 29 (87.9%) responden mengalami kelelahan atau lelah. Hal ini dapat dilihat dari jawaban responden yang lebih dari nilai median untuk merasakan lelah. Hal ini dikarenakan umur responden yang termasuk dalam kategori tua yaitu >40 tahun bahkan adapun responden yang telah berusia lanjut serta pola kerja atau jam kerja yang lebih dari 8 jam perhari. Faktor usia seseorang akan mempengaruhi metabolisme basal dari individu tersebut. Semakin tua individu tersebut maka metabolisme basal maka akan semakin menurun dan individu tersebut akan mudah mengalami kelelahan. (Mahan, 2008). Pekerja yang berusia lanjut akan merasa cepat lelah dan tidak mampu lagi untuk bekerja dengan cepat (Umyati, 2010). Maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki usia lebih muda

akan sanggup melakukan pekerjaan berat daripada yang berusia tua. Menurut Undang-undang Nomor 13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan lamanya seseorang bekerja dalam sehari adalah 8 jam atau 40 jam seminggu. Sedangkan untuk lembur, waktu yang diperbolehkan maksimal 3 jam/hari. Makin panjang jam kerja maka makin besar kemungkinan untuk terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti penyakit dan kecelakaan kerja. Pekerjaan kategori biasa yakni tidak terlalu berat atau ringan, produktivitas seseorang akan menurun setelah 4 jam bekerja. Keadaan ini sejalan dengan penurunan kadar gula dalam darah. Oleh karena itu diperlukan waktu untuk istirahat dan kesempatan makan untuk menambah kembali energy tubuh. Istirahat selama 3 menit setelah bekerja 4 jam kerja terus menerus sangat penting untuk dilakukan. (Sumamur, 2009).

KESIMPULAN

Hasil survey deskriptif antar lain

1. Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan jumlah responden sebanyak 33 responden, berdasarkan hasil penelitian ini umur 40 tahun sebanyak 30 (91%), mayoritas responden dalam penelitian ini yaitu berjenis kelamin laki-laki (100%). Berdasarkan hasil penelitian dalam penelitian ini menunjukkan pola kerja atau waktu kerja dari responden yaitu seluruh

responden bekerja >8 jam perhari sebanyak 33 responden (100%). dan berdasarkan penelitian responden dengan status perkawinan dengan kategori belum kawin sebanyak 2 (6.1%) responden, kategori kawin 28 (84.8%) responden, dan kategori duda sebanyak 3 (9.1%).

2. Terdapat 4 (12.1%) responden tidak merasakan lelah. Hal ini dapat dilihat dari jawaban responden yang tidak melebihi nilai median untuk merasakan lelah dimana responden yang tidak merasakan lelah berada pada kategori umur muda yaitu >40 tahun.

3. Terdapat 29 (87.9%) responden mengalami kelelahan atau lelah. Hal ini dapat dilihat dari jawaban responden yang lebih dari nilai median untuk merasakan lelah. Hal ini dikarenakan umur responden yang termasuk dalam kategori tua yaitu >40 tahun bahkan adapun responden yang telah berusia lanjut serta pola kerja atau jam kerja yang lebih dari 8 jam perhari.

SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan berkaitan dengan hasil penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut

1. Bagi responden yang merasakan lelah tetapi masih mampu untuk bekerja sangat disarankan untuk beristirahat yang cukup setidaknya 30 menit setelah 4 jam bekerja agar dapat mencegah kelelahan kerja yang berat.

2. Perlu memperbaharui cara kerja yang masih tradisional dan memperhatikan usia sehingga kesehatan pekerja tetap diperhatikan dan terjaga terhindar dari kecelakaan kerja akibat kelelahan.
3. Perlu penelitian lanjut tentang perasaan kelelahan kerja menggunakan beberapa variable dengan pendekatan kualitatif uji multivariate.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad,S & amanatur, a. 2015. Beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja industry keripik melingo di desa benda indramayu. Jurnal kesmas, vol.1
- Atiqoh, januar, dkk.2014. faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja konveksi bagian penjahitan di CV.aneka garment gunung pati semarang vol.2 nomor 2, jurnal kesmas.FKM UNDIP(Universitas Diponegoro)
- Nurrahmi,ulfah.2012. stop hipertensi . Yogyakarta :familia
- Polakitan,Josephus, dan Joseph .2014 .Hubungan antara sikap kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja tambang batu kelurahan kinilow satu kota tomohon.
- Rahayu, Rika. 2017. Gambaran kelelahan kerja pada petani rumput laut di kecamatan pajukukang Kabupaten Bantaeng. Skripsi: Fakultas kedokteran UIN Alauddin Makasar.
- Sartono. 2013. Hubungan Faktor Internal dan Karyawan dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Laundry Garment di bagian Produksi CV. Sinergie Laundry Jakarta Barat. Jakarta:UniversitasMuhammadiyah Prof. Dr. Hamka.
- Sedarmayanti.2009. sumber daya manusia dan produktivitas kerja. Bandung: Cv. Mnadar maju
- Setyawati.2010.Selintas Tentang Kelelahan Kerja.Yogyakarta:Asmara Books
- Suma'mur.2009.higiene perusahaan dan kesehatan kerja. Jakarta: sagung seto
- Tarwaka.2013. ergonomic industry dasar-dasar pengetahuan dan aplikasi di tempat kerja edisi ke-1. Surakarta: harapan press
- Tarwaka.2015.ergonomi industry dasar-dasar pengetahuan ergonomic dan aplikasi di tempat kerja. Surakarta: harapan press
- Wicaksono,A.2014.pengaruh beban kerja fisik terhadap kelelahan kerja di bagian produksi tulangan beton PT. wijaya karya Tbk. Beton boyolali. Skripsi universitas muhammadiyah Surakarta. (Online) Eprints.ums.ac.id/31191/13/naskah-publikasi.pdf Di akses 4 maret 2020
- Jacob, Yessy . 2020 . Mengelolah Pohon Seho/Aren dengan Wawasan Lingkungan hidup mempersiapkan masyarakat pedesaan yang memiliki kualitas khususnya bagi petani pohon aren/seho di desa Motoling. Universitas Pembangunan Indonesia Manado