



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph1507>

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PENJAHIT PASAR SENTRAL BULUKUMBA

^KMutma Innah¹, Muhammad Khidri Alwi², Fatmah Afrianty Gobel³, Hasriwiani Habo⁴

^{1,2,3,4}Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKM, UMI

Email Penulis Korespondensi (^K): mutma.innah0803@gmail.com

mutma.innah0803@gmail.com¹, khidrialwi97@gmail.com², fatmahafrianty.gobel@umi.ac.id³,

haboabbashasriwiani@yahoo.com⁴

(085299547789)

ABSTRAK

Kelelahan kerja adalah salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan pada saat bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Bulukumba tahun 2020. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional study*. Pengumpulan data dimulai pada tanggal 17 April sampai tanggal 17 Mei 2020 terhadap 30 penjahit sebagai sampel yang diambil dengan cara teknik *exhaustive sampling*. Teknik pengukuran kelelahan kerja menggunakan kuesioner alat ukur perasaan kelelahan kerja sedangkan untuk pengukuran beban kerja menggunakan kuesioner beban kerja. Analisis data dengan menggunakan univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan analisis bivariat. Hasil penelitian menunjukkan 12 penjahit (40.0%) mengalami kelelahan dan 18 penjahit (60.0%) tidak mengalami kelelahan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan masa kerja ($p=0.403$), lama kerja ($p=0.367$), beban kerja ($p=0.187$) sedangkan indeks massa tubuh ($p=0.006$) ada hubungan dengan kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Bulukumba tahun 2020. Sarannya adalah menerapkan sikap kerja tubuh yang baik serta melakukan istirahat kerja, menyesuaikan kemampuan fisik dan menjaga pola makan setiap harinya agar dapat meminimalisir terjadinya kelelahan kerja.

Kata kunci : Kelelahan kerja; masa kerja; lama kerja; beban kerja; IMT.

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Phone :

+62 853 9504 1141

Article history :

Received : 1 September 2020

Received in revised : 5 Desember 2020

Accepted : 12 Desember 2020

Available online : 28 Februari 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Work fatigue is one of the occupational health and safety problems that can be a risk factor for accidents at work. This study aims to determine the factors associated with work fatigue in tailors in the central market of Bulukumba in 2020. The type of research used is observational with a cross sectional study approach. Data collection began on April 17 to May 17, 2020 for 30 tailors as samples taken by means of exhaustive sampling technique. The technique of measuring work fatigue uses a questionnaire to measure the feeling of work fatigue while for measuring workload using a workload questionnaire. Data analysis using univariate to describe the characteristics of respondents and bivariate analysis. The results showed 12 tailors (40.0%) experienced fatigue and 18 tailors (60.0%) did not experience fatigue. The results of statistical tests showed that there was no relationship between work tenure ($p = 0.403$), length of work ($p = 0.367$), workload ($p = 0.187$) while body mass index ($p = 0.006$) had a relationship with work fatigue in tailors in the Central Market, Bulukumba 2020. The advice is to apply a good work posture and take work breaks, adjust physical abilities and maintain a diet every day in order to minimize the occurrence of work fatigue.

Keywords: Fatigue; work tenure; length of work; workload; IMT.

PENDAHULUAN

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan sistem yang melindungi pekerja, perusahaan, lingkungan hidup dan masyarakat sekitar dari bahaya akibat kecelakaan kerja. Perlindungan tersebut merupakan hak asasi yang wajib dipenuhi perusahaan.¹

Kelelahan kerja merupakan masalah yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Kelelahan kerja merupakan masalah penting yang perlu ditanggulangi dengan baik sebab dapat menyebabkan berbagai masalah seperti kehilangan efisiensi dalam bekerja, penurunan produktivitas dan kapasitas kerja serta kemampuan kesehatan dan kemampuan bertahan tubuh yang menyebabkan kecelakaan kerja. Kelelahan juga merupakan penyebab utama terjadinya kecelakaan kerja dan akan berpengaruh terhadap produktivitas.²

Data ILO (*Internasional Labour Organization*) tahun 2015. Setiap 15 detik satu orang pekerja meninggal karena kecelakaan kerja atau penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan. Setiap 15 detik 153 pekerja mengalami kecelakaan yang berhubungan dengan pekerjaan. Setiap hari 6.300 orang meninggal karena kecelakaan atau penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan yang setiap tahunnya tercatat lebih dari 2.3 juta orang di dunia meninggal dunia akibat kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Sekitar 321.000 akibat kecelakaan kerja dan sekitar 2.02 juta akibat dari penyakit akibat kerja.³

World Health Organization (WHO) dalam model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020 meramalkan gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan. Hasil penelitian yang dilakukan pada salah satu perusahaan di Indonesia khususnya pada bagian produksi mengatakan rata-rata pekerja mengalami kelelahan dengan mengalami gejala sakit di kepala, nyeri di punggung, pening dan kekakuan di bahu.⁴

National Safety Council melaporkan bahwa 13% cedera di tempat kerja dapat dikaitkan dengan

kelelahan. Lebih dari 2.000 orang dewasa yang bekerja dan pernah mengalami kecelakaan, menunjukkan bahwa 97% pekerja setidaknya memiliki satu faktor risiko kelelahan di tempat kerja, sementara lebih dari 80% memiliki lebih dari satu faktor risiko. Saat beberapa faktor tersebut bergabung maka potensi cedera pada pekerjaan meningkat.⁵

Survei di USA, kelelahan merupakan masalah yang besar. Ditemukan sebanyak 24% dari seluruh orang dewasa yang datang ke poliklinik menderita kelelahan kronik. Data yang hampir sama terlihat dalam komunitas yang dilaksanakan oleh Kendal di Inggris yang menyebutkan bahwa 25% wanita dan 20% pria selalu mengeluh lelah. Penelitian lain yang mengevaluasi 100 orang penderita kelelahan menunjukkan bahwa 64% kasus kelelahan disebabkan karena faktor psikis, 3% karena faktor fisik dan 33% karena kedua faktor tersebut.⁶

Indonesia telah ditetapkan lamanya waktu bekerja sehari maksimum adalah 8 jam kerja dan dibutuhkan juga waktu istirahat untuk pekerja. Memperpanjang waktu kerja lebih dari itu hanya akan menurunkan efisiensi kerja, meningkatkan kelelahan, kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.⁷

Berdasarkan 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 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.⁸

Berdasarkan data Indonesia dari BPJS Ketenagakerjaan, di tahun 2011 tercatat 105.182 kasus kecelakaan kerja, tahun 2012 tercatat 125.206 kasus kecelakaan kerja, ditahun 2013 tercatat 119.615 kasus kecelakaan, tahun 2014 tercatat 130.415 kasus kecelakaan kerja, dan pada tahun 2015 yang mengalami kecelakaan kerja sebanyak 192.911 orang.⁹

Wilayah Sulawesi, Indonesia angka kecelakaan kerja hingga saat ini juga masih tinggi, secara nasional 8 pekerja meninggal setiap harinya, sedangkan jumlah kasus akibat kecelakaan kerja tahun 2011-2014, yang paling tinggi pada tahun 2013 yaitu 35.917 kasus. Menurut Irawan dkk tahun 2016 mengidentifikasi bahaya di area produksi PT. CMAP menunjukkan bahwa terhirup bahan berbahaya cukup sering dan memberikan dampak sedang. Secara umum hasil analisis risiko kecelakaan kerja pada PT. CMAP berada pada kategori *low* namun masih terdapat 2 dari 9 sub divisi proses produksi untuk diperhatikan.¹⁰

Berdasarkan hasil observasi awal di lapangan menunjukkan bahwa terdapat 30 penjahit yang berlokasi di sekitar kawasan Pasar Sentral Kota Bulukumba. Area kerja yang terbatas dan seadanya, sangat mempengaruhi jumlah kapasitas produksi para penjahit di kawasan sekitar pasar sentral. Wawancara awal yang dilakukan mengenai keluhan kelelahan kerja yaitu perasaan sakit di kepala, sering pusing saat bekerja dan merasa ada yang mengganjal di kelopak mata pada penjahit yang berlokasi di kawasan Pasar Sentral Bulukumba.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian

mengenai “Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Penjahit di Pasar Sentral Kota Bulukumba Tahun 2020”.

METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian studi kuantitatif yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Bertujuan untuk melihat hubungan variabel independen terhadap variabel dependen yaitu, masa kerja, lama kerja, beban kerja dan indeks massa tubuh dengan kelelahan pekerja. Lokasi penelitian dilaksanakan di Pasar Sentral Bulukumba pada tanggal 17 Maret sampai 17 April 2020 dengan memiliki populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh penjahit yang ada di Pasar Sentral Bulukumba. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 penjahit dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu secara keseluruhan penjahit yang ada di pasar sentral Bulukumba. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* (derajat kemaknaan $\alpha=0.05$).

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responen

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
Tua	12	40
Muda	18	60
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	5	16.6
Perempuan	25	83.4

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yaitu penjahit muda sebanyak 18 penjahit (60%), jenis kelamin perempuan sebanyak 25 penjahit (83.4%)

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Masa Kerja Penjahit di Pasar Sentral Bulukumba Tahun 2020

Masa Kerja	n	%
≥ 3 tahun	23	76.7
< 3 tahun	7	23.3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden yang masa kerjanya lama yaitu sebanyak 23 penjahit (76.7%) sedangkan penjahit yang masa kerjanya baru yaitu sebanyak 7 penjahit (23.3%).

Tabel 3. Distribusi Kategori Lama Kerja Penjahit di Pasar Sentral Bulukumba Tahun 2020

Lama Kerja	n	%
> 8 jam/hari	17	56.7
≤ 8 jam/hari	13	43.3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah responden yang lama kerjanya tidak memenuhi syarat yaitu sebanyak 17 penjahit (56.7%) dari pada jumlah responden yang masa kerjanya memenuhi syarat yaitu sebanyak 13 penjahit (43.3%).

Tabel 4. Distribusi Kategori Beban Kerja Penjahit di Pasar Sentral Bulukumba Tahun 2020

Beban Kerja	n	%
> 1.28	21	70.0
≤ 1.28	9	30.0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa jumlah responden yang beban kerjanya berat yaitu sebanyak 21 penjahit (70.0%) sedangkan jumlah responden yang massa kerjanya ringan yaitu sebanyak 9 penjahit (30.0%).

Tabel 6. Distribusi Indeks Massa Tubuh Perempuan Penjahit di Pasar Sentral Bulukumba Tahun 2020

Indeks Massa Tubuh	n	%
17 – 23	15	60
23 – 27	10	40
Total	25	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) penjahit perempuan dengan kategori IMT normal sebanyak 15 penjahit (60%), sedangkan penjahit dengan kategori IMT tidak normal sebanyak 10 penjahit (40%).

Tabel 7. Distribusi Indeks Massa Tubuh Laki-laki Penjahit di Pasar Sentral Bulukumba Tahun 2020

Indeks Massa Tubuh	n	%
18 – 23	2	40
25 – 27	3	60
Total	5	100

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) penjahit laki-laki dengan kategori IMT normal sebanyak 2 penjahit (8.0%), sedangkan penjahit dengan kategori IMT tidak normal sebanyak 3 penjahit (12.0%).

Tabel 8. Distribusi Indeks Masa Tubuh Penjahit di Pasar Sentral Bulukumba Tahun 2020

Indeks Massa Tubuh	n	%
Tidak Normal	13	43.3
Normal	17	56.7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa jumlah responden yang indeks massa tubuhnya tidak normal yaitu sebanyak 13 penjahit (43.3%) sedangkan jumlah responden yang indeks massa tubuhnya normal yaitu sebanyak 17 penjahit (56.7%).

Tabel 9. Distribusi Kelelahan Kerja pada Penjahit di Pasar Sentral Bulukumba Tahun 2020

Kelelahan Kerja	n	%
Lelah	12	40.0
Tidak Lelah	18	60.0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa jumlah responden yang kelelahan kerjanya mengalami kelelahan yaitu sebanyak 12 penjahit (40.0%) sedangkan jumlah responden yang kelelahan kerjanya tidak

mengalami kelelahan yaitu sebanyak 18 penjahit (60.0%).

Tabel 10. Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Penjahit di Pasar Sentral Bulukumba Tahun 2020

Masa Kerja	Kelelahan Kerja				Jumlah		<i>p value</i>
	Lelah		Tidak lelah		n	%	
	n	%	n	%			
≥ 3 tahun	10	43.5	13	56.5	23	100	0.403
< 3 tahun	2	28.6	5	71.4	7	100	
Total	22	40.0	18	60	30	100	

Berdasarkan tabel 10 hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami kelelahan lebih banyak pada penjahit dengan kategori masa kerja lama sebanyak 10 penjahit (43.5%) dibanding dengan kategori masa kerja baru sebanyak 2 penjahit (28.6%). Sedangkan responden yang tidak mengalami kelelahan sebagian besar pada kategori masa kerja lama yaitu sebanyak 13 penjahit (56.5%) sedangkan pekerja dengan kategori masa kerja baru sebanyak 5 penjahit (71.4%).

Tabel 11. Hubungan Lama Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Penjahit di Pasar Sentral Bulukumba Tahun 2020

Lama Kerja	Kelelahan Kerja				Jumlah		<i>p value</i>
	Lelah		Tidak Lelah		n	%	
	n	%	n	%			
> 8 jam/hari	8	47.1	9	52.9	17	100	0.367
≤ 8 jam/hari	4	30.8	9	69.2	13	100	
Total	12	40.0	18	60.0	30	100	

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami kelelahan adalah penjahit dengan lama kerja tidak memenuhi syarat 8 penjahit (47.1%) dibanding penjahit dengan lama kerja memenuhi syarat 4 penjahit (30.8%). Sedangkan responden yang tidak mengalami kelelahan adalah penjahit dengan lama kerja tidak memenuhi syarat sebanyak 9 penjahit (52.9%) dan penjahit dengan lama kerja berat memenuhi syarat 9 penjahit (69.2%).

Tabel 12. Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Penjahit di Pasar Sentral Bulukumba Tahun 2020

Beban Kerja	Kelelahan Kerja				Jumlah		<i>p value</i>
	Lelah		Tidak Lelah		n	%	
	n	%	n	%			
> 1.28	10	47.6	11	52.4	21	100	0.187
≤ 1.28	2	22.2	7	77.8	9	100	
Total	12	40	18	60	30	100	

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan bahwa responden yang mengalami kelelahan lebih banyak pada penjahit dengan beban kerja berat sebanyak 10 penjahit (47.6%) dibanding pekerja dengan beban kerja ringan 2 penjahit (22.2%). Sedangkan responden yang tidak mengalami kelelahan lebih banyak pada penjahit dengan beban kerja berat sebanyak 11 penjahit (52.4%) dibanding pekerja dengan beban kerja ringan sebanyak 7 penjahit (77.8%).

Tabel 13. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kelelahan Kerja Penjahit di Pasar Sentral Bulukumba Tahun 2020

Indeks Massa Tubuh	Kelelahan Kerja				Jumlah		<i>p value</i>
	Lelah		Tidak Lelah		n	%	
	n	%	n	%			
23 – 29.9	3	23.1	10	76.9	17	100	0.098
18.5 – 22.9	9	52.9	8	47.1	13	100	
Total	12	40.0	18	60.0	30	100	

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan bahwa responden yang mengalami kelelahan lebih banyak pada pekerja dengan indeks massa tubuh normal sebanyak 9 penjahit (52.9%) dibanding dengan pekerja dengan indeks massa tubuh tidak normal 3 penjahit (23.1%). Sedangkan responden yang tidak mengalami kelelahan lebih banyak pada penjahit dengan indeks massa tubuh tidak normal yaitu sebanyak 10 penjahit (76.9%) dibanding penjahit dengan status gizi normal sebanyak 8 penjahit (47.1%).

PEMBAHASAN

Kelelahan adalah keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja dengan sumber utama yaitu kelelahan visual, kelelahan fisik, kelelahan saraf, kelelahan akibat lingkungan monoton, serta kelelahan oleh lingkungan kronis sebagai faktor tetap. Kelelahan menjadi faktor yang dapat menyebabkan turunnya produktivitas kerja, hilangnya jam kerja, tingginya biaya pengobatan dan material, serta rendahnya kualitas kerja.

Pada penelitian ini pengukuran kelelahan kerja dilakukan dengan pengukuran perasaan kelelahan menggunakan Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPKK). Pengukuran dengan menggunakan KAUPKK diperoleh hasil dari 30 responden sebanyak 12 responden (40.0%) mengalami kelelahan kerja dan 18 responden (60.0%) tidak mengalami kelelahan kerja.

Hal ini sejalan dengan penelitian Suryaningtyas tahun 2017, kelelahan kerja yang dialami oleh pekerja di *ballast tank* dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu kurang lelah skor 38. Distribusi paling banyak adalah 9 orang (42.90%) pekerja merasa sangat lelah. Sebanyak 8 orang dengan persentase 38.10% dari total tenaga kerja merasakan kurang lelah dan sebanyak 4 (19.00%) pekerja merasakan lelah. Kelelahan yang dirasakan oleh 21 responden ini berbeda-beda dikarenakan pada saat penelitian ini dilakukan, pekerjaan yang dilakukan oleh tenaga kerja berbeda. Beberapa tenaga kerja bekerja di dalam *ballast tank* dengan kegiatan mengurus air, menyekop lumpur dan membersihkan kerak yang menempel di dinding *ballast tank* dan mengangkat kotoran ke atas. Sebagian pekerja bekerja di luar *ballast tank* menarik kotoran yang telah dibersihkan oleh pekerja yang ada di dalam *ballast tank* untuk dibuang.¹¹

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa persentase penjahit di Pasar Sentral yang mengalami kelelahan kerja lebih banyak pada kategori masa kerja lama, yaitu sebanyak 10 penjahit (43.5%) dibandingkan dengan kategori masa kerja baru, yaitu sebanyak 2 responden (28.6%). Hasil analisis data menggunakan uji *Fisher's Exact Test* yang dibaca karena ada 2 cell yang *expected count* kurang dari 5 maka yang diperoleh nilai $p = 0.403$ ($p < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga tidak terdapat hubungan yang bermakna dari masa kerja dengan kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Bulukumba

Para pekerja penjahit walaupun mereka rata-rata memiliki masa kerja yang lama tetapi dapat menentukan tingkat kemampuan yang dimiliki, mereka mengakui bahwa selama ini mereka sudah nyaman dengan pekerjaannya sehingga tidak terlalu merasakan kelelahan. Faktor pendukung lainnya kenapa masa kerja tidak berhubungan dengan kelelahan kerja dikarenakan masa kerja hanya menggambarkan lama kerja seseorang pada hari kerja, seperti lembur dalam bekerja yang beresiko terhadap terjadinya kelelahan kerja dalam bekerja. Masa kerja merupakan akumulasi waktu dimana pekerja telah menjalani pekerjaan tersebut. Pada penelitian ini kategori masa kerja berdasarkan Undang-Undang Tenaga Kerja Nomor 13 Tahun 2003 yakni baru apabila responden telah bekerja < 3 tahun dan lama apabila responden bekerja ≥ 3 tahun. Semakin lama seorang pekerja bekerja maka semakin lama pula pekerja terpapar bahaya yang ditimbulkan lingkungan kerja.

Masa kerja pada penelitian Gurusinga tahun 2015 juga tidak berhubungan dengan kelelahan. Hal ini tidak sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa masa kerja memiliki hubungan dengan kelelahan kerja. Menurut peneliti masa kerja pada penelitian ini tidak memiliki hubungan dengan kelelahan kerja karena operator bagian pengolahan di PT. Perkebunan Nusantara VII Cinta Manis memiliki masa libur kerja di bulan Februari-Maret setiap tahunnya. Hal tersebut dikarenakan pada bulan tersebut merupakan masa perhentian giling untuk melakukan perbaikan mesin-mesin di pabrik gula PT. Perkebunan Nusantara VII Cinta Manis. Di masa perhentian giling tersebut dapat menjadi masa pemulihan bagi pekerja dengan masa kerja > 10 tahun dari paparan bahaya dan beban kerja yang diterima tubuh selama proses kerja berlangsung.¹²

Hasil penelitian mengenai tabulasi lama kerja dan kelelahan kerja bahwa penjahit yang mengalami kelelahan kerja paling banyak pada kategori yang lama kerjanya tidak memenuhi syarat yaitu 17 penjahit (56.7%) sedangkan pada kategori yang lama kerjanya memenuhi syarat sebanyak 13 penjahit (43.3%). Dari hasil uji statistik yang menggunakan uji *chi-square test* maka diperoleh nilai $p = 0.367$ karena nilai $p < 0.05$ maka tidak ada hubungan yang bermakna antara lama kerja dengan kelelahan kerja.

Lama kerja di Pasar Sentral Bulukumba adalah 8 jam/hari. Namun didalam melakukan pekerjaannya penjahit sering mengeluhkan perasaan lelah sesaat setelah mereka bekerja. Oleh karena itu, ketika merasa lelah pekerja akan mengambil waktu kerja sejenak untuk beristirahat dengan minum air dan duduk-duduk disekitar tempat kerja untuk menghilangkan perasaan lelah yang dirasakan. Sedangkan untuk penjahit yang memiliki waktu istirahat relatif lebih banyak memungkinkan mereka dapat beristirahat penuh demi memulihkan keadaan mereka yang telah sesuai bekerja dengan memenuhi kebutuhan energi dengan makan siang di rumah dan juga tidur siang.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kondi tahun 2019 yang menyatakan bahwa responden yang paling banyak mengalami kelelahan kerja yang mengatakan lelah dengan lama kerja 1-8 jam per hari yaitu sebanyak 26 orang (56.5%), dan yang mengatakan kurang lelah sebanyak 20 orang (43.5%). Sedangkan responden yang bekerja di atas 8 jam (>8 jam) per hari yang mengatakan lelah sebanyak 5 orang (51.7%) dan yang mengatakan kurang lelah sebanyak 9 orang (64.3%), dengan *p-value* 0.227 (>0.05) yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara lama kerja

dengan kelelahan kerja pada perawat.¹³

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 30 penjahit di Pasar Sentral Bulukumba terdapat 10 pekerja (47.6%) yang termasuk kategori beban kerja berat dan pekerja dengan beban kerja normal sebanyak 2 pekerja (22.2%). Hasil analisis data dengan menggunakan uji *fisher's exact test* yang dibaca karena ada 2 *cell* yang *expected count* kurang dari 5 maka yang diperoleh nilai $p = 0.187$ ($p < 0.05$) ini berarti H_a ditolak dan H_0 diterima, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan terjadinya kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Bulukumba.

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa setiap beban kerja harus sesuai dengan kemampuan fisik, kemampuan kognitif, maupun keterbatasan manusia yang menerima beban kerja tersebut. Berat ringannya beban kerja yang diterima oleh seseorang tenaga kerja dapat digunakan untuk menentukan berapa lama seorang tenaga kerja dapat melakukan pekerjaannya dengan kemampuan yang dimiliki. Dimana semakin berat beban kerja, maka akan semakin pendek waktu kerja untuk bekerja tanpa kelelahan dan gangguan fisiologi.

Menurut Mahardika tahun 2017 mengemukakan bahwa beban kerja merupakan salah satu unsur yang harus diperhatikan bagi seorang tenaga kerja untuk mendapatkan keserasian dan produktivitas kerja yang tinggi selain unsur beban tambahan akibat 26 lingkungan kerja dan kapasitas kerja.¹⁴

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh jumlah pekerja dengan indeks massa tubuh normal lebih banyak dibandingkan indeks massa tubuh tidak normal. Dari 30 penjahit dan sebanyak 17 penjahit (56.7%) indeks massa tubuh normal dan 13 penjahit atau (43.3%) indeks massa tubuh tidak normal. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 30 penjahit, pekerja yang indeks massa tubuh normal dan mengalami kelelahan sebanyak 9 penjahit (52.9%) dan pekerja yang indeks massa tubuh tidak normal dan mengalami kelelahan sebanyak 3 penjahit (23.1%).

Penjahit yang ada di Pasar Sentral Bulukumba menunjukkan bahwa dari hasil frekuensi diperoleh jumlah pekerja dengan indeks massa tubuh normal lebih banyak dibandingkan indeks massa tubuh tidak normal. Keadaan gizi yang baik merupakan salah satu ciri kesehatan yang baik, sehingga tenaga kerja yang produktif terwujud. Status gizi merupakan salah satu penyebab kelelahan. Seorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik, begitu juga sebaliknya. Pada keadaan gizi buruk, dengan beban kerja berat akan mengganggu kerja dan menurunkan efisiensi dan ketahanan tubuh sehingga mudah terjangkit penyakit sehingga mempercepat timbulnya kelelahan. Status gizi seseorang dapat diketahui melalui nilai IMT (Indeks Massa Tubuh).

Hal ini sejalan dengan penelitian Kholid tahun 2018 menunjukkan bahwa, sebagian besar ialah IMT obesitas level I yang mengalami kelelahan sedang sebanyak 71.4% (5 orang). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0.010 dan nilai α sebesar 0.05. Nilai p tersebut lebih kecil dari nilai α , yang artinya melalui hasil analisis statistik terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kelelahan pada pengemudi.¹⁵

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis variabel yang diteliti tentang Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Penjahit di Pasar Sentral Bulukumba Tahun 2020, maka dapat disimpulkan dari data yang telah diperoleh bahwa tidak ada hubungan antara masa kerja dan kelelahan kerja ($p=0.403$). Tidak ada hubungan lama kerja dan kelelahan kerja ($p=0.367$). Tidak ada hubungan beban kerja dan kelelahan kerja ($p=0.187$). Ada hubungan indeks masa tubuh dan kelelahan kerja ($p=0.098$) karena penjahit mengalami beban kerja yang berat, lama kerja yang tidak memenuhi syarat serta kurangnya waktu tidur yang dikarenakan banyaknya pesanan jahitan yang menumpuk sehingga adanya hubungan indeks masa tubuh dengan kelelahan kerja yang dialami para penjahit yang ada di Pasar Sentral Bulukumba.

Diharapkan kepada para pekerja yang ada di Pasar Sentral Bulukumba agar lebih memperhatikan keselamatan dan kesehatan pada saat bekerja dengan kategori masa kerja, lama dan baru sebaiknya menerapkan sikap kerja tubuh yang baik agar dapat meminimalisir terjadinya kelelahan kerja. Untuk kategori lama bekerja perhari, apabila pekerja bekerja melebihi jam waktu kerja sebaiknya melakukan istirahat dan banyak minum begitupun dengan jam kerjanya normal sebaiknya menjaga sikap kerja tubuhnya dan melakukan aktivitas fisik agar dapat meminimalisir terjadinya kelelahan kerja. Sedangkan untuk kategori beban kerja, dalam menjalankan tugas para penjahit sebaiknya menyesuaikan kemampuan fisik dan kapasitas para penjahit untuk menghindari terjadinya kelelahan kerja dan untuk kategori Indeks Massa Tubuh (IMT), apabila pekerja indeks massa tubuh dengan kategori normal dan tidak normal sebaiknya dapat menjaga pola makan setiap harinya dan didukung oleh olahraga yang cukup agar dapat meminimalisir terjadinya kelelahan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wijaya A, Panjaitan TWS, Palit HC. Evaluasi Kesehatan dan Keselamatan Kerja dengan Metode HIRARC pada PT. Charoen Pokphand Indonesia. *J titra*. 2015;3(1):29-34.
2. Verawati L. Hubungan Tingkat Kelelahan Subjektif Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Bagian Pengemasan Di Cv Sumber Barokah. *Indones J Occup Saf Heal*. 2017;5(1):51. doi:10.20473/ijosh.v5i1.2016.51-60
3. Afrianto H. No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *J Linguist*. 2018;3(2):139-157. doi:10.18041/2382-3240/saber.2010v5n1.2536
4. Hobdell M, Clarkson J, Petersen PE, Johnson N. Global goals for oral health 2020. *Int Dent J*. 2003;53(5):285-288.
5. National Safety Council. *NSC Fatigue Reports*.(2017).
6. Permatasari A, Munandar S. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Matahari Department Store Cabang Lippo Plaza Kendari Tahun 2016. (*Jurnal Ilm Mhs Kesehatan Masyarakat*). 2017;2(5).
7. Kusgiyanto W, Suroto S, Ekawati E. Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *J Kesehatan Masy*. 2017;5(5):413-423.

8. Pajow DA. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Di Pt. Timur Laut Jaya Manado. *PHARMACON*. 2016;5(2):144-150.
9. Siregar KN, Wahyuni W, Nasution RM. Penetapan Kebijakan K3, Perencanaan K3 dan Implikasinya terhadap Kejadian Kecelakaan Kerja di PKS Kebun Rambutan PTPN-III Tebing Tinggi. *J Kesehatan Glob*. 2019;2(1):1-7.
10. Ihsan T, Edwin T, Irawan RO. Analisis Risiko K3 Dengan Metode Hirarc Pada Area Produksi Pt Cahaya Murni Andalas Permai. *J Kesehatan Masy Andalas*. 2017;10(2):179-185.
11. Suryaningtyas Y. Iklim Kerja Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di Ballast Tank Bagian Reparasi Kapal Pt. X Surabaya. *J Manaj Kesehat Yayasan RSDr Soetomo*. 2017;3(1):17. doi:10.29241/jmk.v3i1.87
12. Gurusinga D, Camelia A, Purba IG. Analysis Factors Associated with Fatigue in Operators of Sugar Factory in PT. PN VII Cinta Manis 2013. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2015;6(2):83-91.
13. Kondi AE, Herlina H. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Awal Bross Bekasi. *J Persada Husada Indones*. 2019;6(20):1-9.
14. MAHARDIKA P. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pengisian Tabung Depot LPG PT. Pertamina (Persero) MOR VII Makassar Tahun 2017. Published online 2017:25-26.
15. Kholid A. Kajian Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Pengemudi Saat Mudik. *Indones J Nurs Res*. 2018;1(1):10-19.