



HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BAGIAN PRODUKSI DI PT. TRI TEGUH MANUNGAL SEJATI KOTA TANGERANG

H. M. Hasan, Chaerunnisa Putri Komara, Wahyu Gito Putro, Melizsa

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang

moch.hasan@yahoo.co.id

Abstrak

Berdasarkan data tahun 2016 dari *International Labour Organization* (ILO), sekitar 32% pekerja di seluruh dunia mengalami kelelahan terkait pekerjaan. Tingkat keparahan kelelahan parah pada pekerja di seluruh dunia berkisar antara 18,3 hingga 27% dengan prevalensi kelelahan industri sebesar 45%. Penelitian ini bertujuan untuk memperjelas hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Tri Teguh Manunggal Sejati Kota Tangerang. Merupakan penelitian kuantitatif analitik serta menggunakan metode penelitian *cross sectional*, agar dapat memperjelas hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner sebagai data primer. Metode pengambilan sampel yaitu dengan cara *accidental sampling* dengan jumlah 60 orang pekerja di PT. Tri Teguh Manunggal Sejati Kota Tangerang Tahun 2021. Hasil yang telah diuji statistik menggunakan uji *chi-square* mendapatkan hasil ($p\text{-value}=0,000$, $\alpha: 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Tri Teguh Manunggal Sejati Kota Tangerang. Dari hasil penelitian ini diharapkan memungkinkan perusahaan untuk menyesuaikan beban kerja mereka dengan kemampuan mereka, dan memungkinkan pekerja produksi agar bisa mengatur waktu mereka untuk beristirahat dengan baik serta regangkan otot diantara waktu kerja.

Kata Kunci: Beban kerja, Kelelahan kerja

Pendahuluan

Pekerja seringkali merasa lelah dalam bekerja. Kelelahan dapat karena

merasa beban kerja yang terlalu berat, sehingga para pekerja cepat merasa lelah dalam bekerja. Berdasarkan data tahun 2016



dari *International Labour Organisation* (ILO), sekitar 32% pekerja di seluruh dunia mengalami kelelahan terkait pekerjaan. Tingkat keparahan kelelahan parah pada pekerja di seluruh dunia berkisar antara 18,3 hingga 27% dengan prevalensi kelelahan industri sebesar 45%. (ILO, 2016).

International Labour Organization (ILO) memperkirakan bahwa hingga 2,78 juta pekerja meninggal tiap tahunnya yang disebabkan oleh kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Dari kematian tersebut, sekitar 2,4 juta pekerja (86,3%) berasal dari penyakit akibat kerja dan lebih dari 380.000 pekerja (13,7%) berasal dari kecelakaan kerja, (ILO, 2018). Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2019 pasal 1 tentang kesehatan, kesehatan kerja adalah upaya yang ditujukan untuk melindungi setiap orang yang berada di tempat kerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang diakibatkan dari pekerjaan. Kelelahan adalah mekanisme perlindungan di mana tubuh hindari keparahan lebih jauh dan akan pulih setelah periode istirahat. Secara terpusat kelelahan dapat diatur. Istilah kelelahan umumnya mengacu pada suatu situasi yang berbeda dari orang ke orang, yang semuanya menghasilkan kinerja yang buruk, kapasitas

kerja yang buruk, dan daya tahan tubuh, (Tarwaka dan Bakri, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Reppi et al (2019), menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja industri pembuatan mabel kayu di Desa Leilem Satu. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Safitri, (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja industri rumah tangga rambak kering Desa Doplang Kecamatan Teras Boyolali.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan berupa wawancara dengan pekerja bagian K3 pada tanggal 22 September 2021, para pekerja bagian produksi sering mengalami kelelahan akibat beban kerja yang diterima terlalu berat atau karena pekerjaan yang mereka kerjakan dilakukan berulang setiap harinya dan juga mereka masih menggunakan sistem *manual material handling* untuk proses pengangkatan barang, memindahkan barang, pengepakan barang, dll. Para pekerja juga pernah mengeluh seperti merasakan pusing, ngantuk, dan haus pada saat bekerja. Keluhan yang sering terdengar yaitu berada di area *packaging* karena pekerjaan mereka yang terus menerus dilakukan. Diketahui pada PT tersebut terdapat 2 orang pekerja pernah mengalami



pingsan. Penelitian ini bertujuan untuk memperjelas hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Tri Teguh Manunggal Sejati Kota Tangerang. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini bisa menjadi suatu informasi untuk pekerja bagian produksi mengenai hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja sehingga dapat dilakukan penangkalan supaya terhindar dari kecelakaan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Tri Teguh Manunggal Sejati Kota Tangerang, dapat menjadi rujukan dan informasi bagi peneliti yang akan menindaklanjuti hasil penelitian ini.

Metode

Penelitian ini memakai desain penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di PT. Tri Teguh Manunggal Sejati di Jl. Baru Zona Industri Keroncong, RT.001/RW.002, Gebang Raya, Kec. Periuk, Kota Tangerang, Banten. Dilaksanakan pada bulan November hingga Desember 2021. Seluruh pekerja yang berada di bagian produksi adalah populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 150 orang pekerja. Jumlah sampel didapatkan sebanyak 58,77 responden dan dibulatkan menjadi 60 responden menggunakan rumus

Lemeshow dengan teknik pengambilan sampel yaitu dengan teknik *Accidental Sampling*. Kriteria yang akan dijadikan untuk pemilihan sampel yaitu kriteria eksklusi bahwa responden tidak bersedia mengisi kuesioner. Variabel yang digunakan yaitu variabel independen berupa beban kerja dan variabel dependen berupa kelelahan kerja. Kuesioner merupakan instrumen yang akan dijadikan sebagai pengumpulan data. Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner *IFRC* untuk pengukuran kelelahan kerja dan kuesioner *NASA-TLX* untuk pengukuran beban kerja. Kuesioner *IFRC* ini dibuat berdasarkan jawaban atas kuesioner yang dievaluasi pada empat skala likert (Susetyo, 2008 dalam Dio Dirgayudha, 2018). Disisi lain validitas kuesioner *NASA-TLX* sudah teruji kuat akan validitasnya karena telah dilakukan para peneliti lainnya di berbagai bidang, termasuk beberapa penelitian yang telah dilakukan di Indonesia (Anastasia, 2021). Analisis data dilakukan dengan dua jenis analisis data, univariat dan bivariat, dengan menggunakan program komputer *SPSS for Window 16.0*.

Hasil

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini menggambarkan bahwa sebagian besar



responden variabel usia kategori dewasa akhir yaitu sebanyak 54 (90%), variabel pendidikan kategori SMA/SMK yaitu sebanyak 56 (93.3%), variabel lama jam kerja kategori delapan jam yaitu sebanyak 59 (98.3%), variabel masa kerja kategori >5 tahun yaitu sebanyak 60 (100.0%), variabel beban kerja kategori berat yaitu sebanyak 36

(60.0%), dan variabel kelelahan kerja kategori sedang yaitu sebanyak 43 (71.7%). Berdasarkan hasil uji bivariat menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai p-value yaitu 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$).

Tabel 1. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di PT. Tri Teguh Manunggal Sejati Kota Tangerang

Beban Kerja	Kelelahan Kerja				Total		Nilai <i>p</i>
	Sedang		Rendah				
	F	%	F	%	N	%	
Berat	34	56.7	2	3.3	36	60.0	0,000
Sedang	9	15.0	15	25.0	24	40.0	
Total	43	71.7	17	28.3	60	100.0	

Sumber: Data Primer 2022

Pembahasan

Individu yang berumur lebih muda memiliki jasmani dan energi yang cukup banyak daripada yang lebih tua. Tetapi untuk individu yang lebih tua, akan cepat merasa untuk mengatasi kecacatan (Setyawati, 2010). Namun, individu yang berumur 40 hingga 50 tahun akan mudah merasa cepat lelah daripada pekerja yang relatif muda (Oentoro, 2004 dalam Adelina, 2014). Menurut Poerwanto dalam (Setyawati, 2010), semakin tinggi pendidikan, semakin mudah untuk berpikir secara komprehensif

dan menemukan cara kerja yang efisien. Oleh karena itu, pekerja yang terampil mengakibatkan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan dan keselamatan kerja, terutama terkait dengan kelelahan kerja dan dampak pekerjaannya. Peningkatan jam kerja lebih dari kapasitas kerja yang panjang, dan jam kerja yang panjang cenderung menimbulkan kelelahan, gangguan psikis, kecelakaan, serta ketidakpuasan (Suma'mur, 2004). Namun, pekerja yang bekerja selama delapan jam sehari bisa merasa lelah. Masa kerja yang rawan akan penyakit akibat kerja



yaitu pekerjaan dengan masa kerja antara 2 hingga 6 tahun, dan semakin lama waktu Anda bekerja, semakin pula Anda terpapar berbagai penyakit (Suma'mur, 1996). Masa kerja dapat memberikan dampak positif apabila seorang pekerja berpengalaman dalam pekerjaannya. Melainkan juga dapat berdampak negative jika lama bekerja bertambah akan merasa lelah, bosan, serta terpapar bahaya yang diakibatkan dari lingkungan kerja, (Setyawati, 2010). Individu menerima beban kerja harus seimbang dari segi kebugaran fisik, kompetensi kognitif, maupun keterikatan mereka yang menampung beban kerja, (Tarwaka & Bakri, 2004). Bahkan, terdapat peristiwa kelelahan kerja akibat dari beban kerja yang besar (Budiono, 2003 dalam Delima, 2018). Kelelahan umum biasanya ditandai dengan kerja monoton, intensitas dan durasi kerja fisik, kondisi lingkungan, penyebab psikologis, status kesehatan, dan keadaan gizi seseorang (Tarwaka & Bakri, 2004). Kelelahan sendiri merupakan bentuk dari perlindungan tubuh yang dapat mencegah tubuh dari kerusakan lebih lanjut dan memungkinkan untuk pulih setelah istirahat. Pemaksaan yang terus menerus dapat meningkatkan kelelahan dapat bertambah mengganggu aktivitas.

Hasil uji statistik yang didapatkan menunjukkan dari 60 responden sebagian besar sampel yang mengalami kelelahan kerja pada kategori beban kerja berat adalah sebanyak 34 responden (25,8%). Berdasarkan hasil analisis bivariat variabel beban kerja dengan variabel kelelahan kerja didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Tri Teguh Manunggal Sejati dengan hasil $P\text{-Value} = 0,000$ ($\alpha < 0.05$). Penelitian yang telah dilakukan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Permatasari, 2019) yang menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) berarti H_a diterima, artinya terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja besi di PT. Tatamulia Nusantara Indah Proyek Pembangunan Mall Ciputra Citra Raya Cikupa Tangerang. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herdiyati (2016) dengan menggunakan uji pearson dengan nilai $r = 0.575$ berarti H_a diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada karyawan di bagian claim analis PT. Asuransi Sinar Mas. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2018) yang menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,039$ ($p = 0,05$)



berarti Ha diterima, artinya terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja industri pembuatan mebel kayu di desa leilem satu.

Menurut Suma'mur (1984) dalam (Tarwaka & Bakri, 2004), kemampuan kerja pekerja sangat berbeda satu sama lain dan berbeda pula pada tingkat kemahirannya, kebugaran badan, status gizi, jenis kelamin, usia, dan tinggi badan dari pekerja yang terlibat. Beban kerja yang dirasakan oleh pekerja bagian produksi termasuk dalam beban kerja yang berat. Pekerja di bagian produksi PT. Tri Teguh Manunggal Sejati Kota Tangerang masih bekerja dengan cara manual seperti proses pembuatan minuman jelly masih membutuhkan tenaga pekerja seperti untuk pengangkatan bahan-bahan pembuatan jelly untuk dimasukkan kedalam mesin, memindahkan bahan-bahan dari satu ruangan ke ruangan proses lain, proses pengemasan yang prosesnya memasukan minuman kemasan jelly yang sudah siap kedalam kardus pengepakan.

Beban kerja merupakan suatu usaha yang harus dikeluarkan melalui tubuh

manusia untuk melakukan suatu aktivitas berupa fisik atau mental dan harus diterima sesuai dengan kemampuan pekerja tersebut. Jika tidak imbangi dengan kemampuan pekerja, maka akan cepat lelah. Kelelahan dapat disebabkan secara fisik atau psikis. Orang yang mengalami kelelahan kerja biasanya apatis, berteriak, ngantuk, pusing, sulit berpikir, kurang konsentrasi, kurang perhatian, penurunan kelambatan kognitif, kaku, semangat kerja berkurang, postur tubuh yang tidak terkontrol, dan penurunan fungsi fisik dan mental yang buruk (Tarwaka, 2014). Tingkat kelelahan terkait pekerjaan yang dialami bisa menyebabkan ketidaknyamanan, mengurangi kepuasan, dan menurunkan produktivitas. Hal ini tercermin dari menurunnya produktivitas kerja, meningkatnya kesalahan, dan ketidaknyamanan dalam melakukan pekerjaan (Yusuf & Rifai, 2019). Kelelahan (kelesuan) adalah sensasi subjektif, tetapi tidak seperti dengan kelemahan, itu pada dasarnya ringan. Berbeda dengan kelemahan, kelelahan dapat diatasi dengan istirahat (Kuswana, 2014).

Kesimpulan

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik individu menunjukkan bahwa sebagian usia

responden adalah usia dewasa akhir (36 hingga 45 tahun) sebanyak 54 responden (90%), sebagian besar responden yang berpendidikan SMA/SMK sebanyak 56



responden (93,3%), sebagian besar responden lama kerja yaitu 8 jam per hari sebanyak 98.3%), dan seluruh responden masa kerjanya lebih dari 5 tahun. Hasil distribusi frekuensi berdasarkan beban kerja menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami beban kerja berat responden sebanyak 36 responden (60%). Hasil distribusi frekuensi berdasarkan kelelahan kerja menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 43 responden (71.7%). Terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Tri Teguh Manunggal Sejati.

Saran

Diharapkan bagi pihak perusahaan untuk menyesuaikan beban kerja terhadap kemampuan SDM. Bagi pekerja bagian produksi diharapkan bisa mengatur waktu untuk istirahatnya dengan baik dan regangkan otot diantara waktu kerja.

Daftar Pustaka

Adelina, V. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Instalasi Rawat Inap RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung Tahun 2013. In *Skripsi*. Universitas Lampung Bandar Lampung.

Anastasia, P. T. (2021). *Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Pelayanan Kesehatan Pada Dokter Instalasi Gawat Darurat*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Delima, R. H. (2018). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja (Studi Kasus pada Karyawan PT. Adira Dinamika Multi Finance Cabang Muara Bungo). *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 18(2), 230. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v18i2.469>

Dewi, B. M. (2018). Hubungan Antara Motivasi, Beban Kerja, Dan Lingkungan Kerja Dengan Kelelahan Kerja. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7, 20–29.

Dio Dirgayudha. (2018). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pembuat Tahu Di Wilayah Kecamatan Ciputat Dan Ciputat Timur. In *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Herdiyati, R. S. (2016). Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di Bagian Claim Analis PT. Asuransi Sinar Mas. *Undergraduate Theses of Public Health Universitas Esa Unggul*.

ILO. (2016). *Workplace Stress: A Collective Challenge*. Geneva: International Labour Organization Office.

ILO. (2018). Meningkatkan Keselamatan dan Kesehatan Pekerja Muda. In *Kantor Perburuhan Internasional , CH- 1211 Geneva 22, Switzerland*.



- Kuswana, W. . (2014). *Ergonomi dan Kesehatan Keselamatan Kerja*. PT.Remaja Rosdakarya.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2019. (2019). *Kesehatan Kerja. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2019*, 24.
- Permatasari, G. A. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Besi Di PT. Tatamulia Nusantara Indah Proyek Pembangunan Mall Ciputra Citra Raya Cikupa Tangerang*. STIKes Kharisma Persada.
- Reppi, G. C., Suoth, L. F., & Kandou, G. D. (2019). Hubungan antara Beban Kerja Fisik dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Industri Pembuatan Mebel Kayu di Desa Leilem Satu. *Medical Scope Journal*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.35790/msj.1.1.2019.26629>
- Safitri, M. (2017). Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Rumah Tangga Rambak Kering Desa Doplang Kecamatan Teras Boyolali. *Program Studi SI Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Setyawati. (2010). *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Amara Books.
- Suma'mur. (1996). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Sagung Seto.
- Suma'mur. (2004). *Kesehatan Kerja Dalam Perspektif (HIPERKES)*. Sagung Seto.
- Tarwaka. (2014). *Ergonomi Industri* (Revisi Edi). Harapan PRESS.
- Tarwaka, & Bakri, S. H. A. (2004). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. UNIBA PRESS.
- Yusuf, M. H., & Rifai, M. (2019). Hubungan Antara Beban Kerja Dan Lama Kerja Dengan Perasaan Kelelahan Pada Pekerja Heraton Craft di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan*.