



**HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK DAN STRES KERJA DENGAN KELELAHAN
KERJA PADA PEKERJA KONVEKSI NAZKIA DI DESA SUKAMUKTI
KECAMATAN CIKIJING KABUPATEN MAJALENGKA
TAHUN 2023**

Evie Lutfiah¹, Cecep Heriana², Ade Saprudin³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

evielutfiah711@gmail.com

ABSTRAK

Menurut *International Labour Organization* (ILO) menyatakan bahwa hampir setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Dalam penelitian tersebut menjelaskan dari 58.115 sampel, 32,8% diantaranya mengalami kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban kerja fisik dan stress kerja dengan kelelahan kerjapada pekerja konveksi Nazkia di Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2023. **Metode** :Jenis penelitian ini adalah survei analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah seluruh penjahit di konveksi gamis, sampel yang digunakan sebanyak 37 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu alat ukur *pulse oximeter*, wawancara dan kuesioner. Analisis bivariat yaitu uji korelasi *rank spearman*. **Hasil** : Analisis univariat diperoleh variabel beban kerja fisik sebagian besar mengatakan beban kerja berat (40,5%), pada variabel stress kerja sebagian besar mengatakan stress kerja tinggi (56,8%). Hasil uji statistik beban kerja fisik diperoleh *p-value* = 0,000 dan R = 0,860 dan stress kerja diperoleh *p-value* = 0,000 dan nilai R = 0,902. **Simpulan** : Ada hubungan antara beban kerja fisik dan stress kerja dengan kelelahan kerjapada pada pekerja konveksi Nazkia di Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2023. **Saran** : Pekerja perlu menerapkan pola hidup sehat, melakukan peregangan otot, mengelola stress dan menerapkan peraturan shift kerja

Kata kunci : *Burnout, Pelaksanaan metode penugasan keperawatan tim*



Pendahuluan

Kelelahan kerja merupakan suatu perasaan yang bersifat subjektif yang disertai penurunan efisiensi dan kebutuhan dalam bekerja. Kelelahan kerja dapat terjadi karena adanya faktor mental psikologis yang terdapat dalam lingkungan kerja (Usmawati, S Russeng, S., 2021). Beberapa faktor individu yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja dibagi dua yaitu faktor dalam dan luar. Faktor dalam terdiri dari usia dan jenis kelamin. Sedangkan faktor luar terdiri dari beban kerja dan stress kerja (Suma'mur, 2014). Berdasarkan data internasional Tahun 2018 menyatakan bahwa hampir setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan (International Labour Organization (ILO, 2018). Berdasarkan data kecelakaan kerja di Indonesia Tahun 2018 secara konsisten tiap harinya terdapat 414 kasus kecelakaan kerja, 27,8 % atau sekitar 115 kasus diantaranya disebabkan oleh kelelahan kerja yang cukup tinggi, kurang lebih 9,5% atau 39 orang mengalami cacat (Risksedas., 2018).

Beban kerja merupakan beban yang dialami oleh pekerja sebagai akibat pekerjaan yang dilakukan olehnya. Pengaruh beban kerja cukup dominan

terhadap kinerja sumber daya manusia tetapi juga menimbulkan efek negatif terhadap keselamatan dan kesehatan tenaga kerja. Dari sudut pandang ergonomi, setiap beban kerja yang diterima oleh seseorang harus sesuai atau seimbang terhadap kemampuan fisik, kemampuan kognitif maupun keterbatasan manusia yang menerima beban tersebut (Irwan Nauli Daulay, 2018). Salah satu penyebab kelelahan kerja adalah beban kerja fisik. Faktor eksternal yang mempengaruhi beban kerja adalah tugas-tugas, organisasi kerja, lingkungan kerja, baik lingkungan kerja fisik, kimiawi, biologis dan psikologis, sedangkan faktor internal yang mempengaruhi beban kerja adalah faktor somatis dan faktor psikis (Tarwaka., n.d.).

Stres kerja adalah segala rangsangan atau aksi dari tubuh manusia baik yang berasal dari luar maupun dari dalam tubuh itu sendiri yang dapat menimbulkan bermacam-macam dampak yang merugikan mulai dari menurunnya kesehatan sampai kepada dideritanya suatu penyakit (Siregar Prima dkk, 2021). Seseorang di kategorikan mengalami stres kerja, apabila stres yang dialami lebih jauh melibatkan juga pihak organisasi perusahaan, yaitu tempat dimana orang yang bersangkutan bekerja. Stres yang dialami seseorang dalam rentang



waktu yang lama dan secara berkelanjutan dapat menimbulkan kelelahan kerja atau kelelahan fisik maupun emosi (Azizah, 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dan Stress Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konveksi Nazkia di Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2023.

Metode

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi dan Presentase Responden Berdasarkan Beban Kerja Fisik

No.	Beban Kerja Fisik	F	%
1	Ringan	1	2,7
2	Sedang	5	13,5
3	Agak Berat	9	24,3
4	Berat	15	40,5
5	Sangat Berat	7	18,9
Jumlah		37	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1 tentang distribusi frekuensi responden berdasarkan beban kerja fisik, dapat diketahui bahwa dari 37 responden paling banyak memiliki beban kerja berat sebanyak 15 (40,5%) responden.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian ini sebanyak 50 pekerja dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 37 pekerja yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data yaitu dengan melakukan wawancara dan observasi. Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi dan Presentase Responden Berdasarkan Stres Kerja

No.	Stres Kerja	F	%
1	Ringan	1	2,7
2	Sedang	6	16,2
3	Tinggi	21	56,8
4	Sangat Tinggi	9	24,3
Jumlah		37	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.2 tentang distribusi frekuensi responden berdasarkan Stres Kerja, dapat diketahui bahwa dari 37 responden sebagian besar memiliki stres kerja tinggi sebanyak 21 (56,8%) responden.



Tabel 3 Distribusi Frekuensi dan Presentase Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja

No.	Kelelahan Kerja	F	%
1	Ringan	1	2,7
2	Sedang	6	16,2
3	Tinggi	20	54,1
4	Sangat Tinggi	10	27
Jumlah		37	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 3 tentang

disribusi frekuensi responden berdasarkan kelelahan kerja, dapat diketahui bahwa dari 37 responden sebagian besar memiliki kelelahan kerja tinggi sebanyak 20 (54,1%) responden

2. Analisis Bivariat

Hubungan antara Beban Kerja Fisik dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Nazkia di Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2023

Beban Kerja	Kelelahan Kerja								Total	P	R	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi					
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%		
Ringan	1	100	0	0	0	0	0	0	1	100	0,000	0,86
Sedang	0	0	5	100	0	0	0	0	5	100		
Agak Berat	0	0	1	11,1	8	88,9	0	0	9	100		
Berat	0	0	0	0	12	80	3	20	15	100		
Sangat Berat	0	0	0	0	0	0	7	100	7	100		
Jumlah	1	2,7	6	16,2	20	54,1	10	27	37	100		

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 dapat dijelaskan bahwa dari 1 responden dengan beban kerja ringan memiliki tingkat kelelahan kerja rendah sebanyak 1 (100%) responden, dari 5 responden dengan beban kerja sedang memiliki tingkat kelelahan kerja sedang sebanyak 5 (100%) responden, dari 9 responden dengan beban kerja agak berat memiliki tingkat kelelahan kerja sedang

sebanyak 1 (11,1%) responden dan respon dengan kelelahan tinggi sebanyak 8 (88,9%) responden, dari 15 responden dengan beban kerja berat memiliki tingkat kelelahan kerja tinggi sebanyak 12 (80%) responden dan responden dengan kelelahan sangat tinggi sebanyak 3 (20%) responden, kemudian dari 7 responden dengan beban kerja sangat berat memiliki tingkat kelelahan kerja sangat tinggi sebanyak 7

(100%) responden. Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh p -value 0,000 dan nilai $R = 0,860$.

Tabel 5 Hubungan antara Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Nazkia di Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2023

Stress Kerja	Kelelahan Kerja								Total	P	R	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi					
	n	%	n	%	N	%	n	%				
Ringan	1	100	0	0	0	0	0	0	1	100	0,000	0,902
Sedang	0	0	6	100	0	0	0	0	6	100		
Tinggi	0	0	0	0	19	90,5	2	9,5	21	100		
Sangat Tinggi	0	0	0	0	1	11,1	8	88,9	9	100		
Jumlah	1	2,7	6	16,2	20	54,1	10	27	37	100		

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 dapat dijelaskan bahwa dari 1 responden dengan stress kerja ringan memiliki tingkat kelelahan kerja rendah sebanyak 1 (100%) responden, dari 6 responden dengan stress kerja sedang memiliki tingkat kelelahan kerja sedang sebanyak 6 (100%) responden, dari 21 responden dengan stress kerja tinggi memiliki tingkat kelelahan tinggi sebanyak 19 (90,5%) responden dan responden

dengan kelelahan kerja sangat tinggi sebanyak 2 (9,5%) responden, kemudian dari 9 responden dengan stress kerja sangat tinggi memiliki tingkat kelelahan kerja tinggi sebanyak 1 (11,1%) responden dan responden dengan kelelahan kerja sangat tinggi sebanyak 8 (88,9%) responden. Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh p -value 0,000 dan nilai $R = 0,902$.

Pembahasan

1. Hubungan antara Beban Kerja Fisik dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Nazkia di Desa Sukamukti

Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2023

Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh nilai p -value sebesar 0,000 atau $<0,05$ dan nilai $R = 0,860$ artinya “Ada Hubungan antara Beban Kerja Fisik



dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Nazkia di Desa Sukaukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2023". Kriteria tingkat hubungan (korelasi koefisien) antar variabel didapatkan sebesar 0,860 bermakna positif, yang artinya tingkat kekuatan korelasi atau hubungannya mempunyai korelasi yang sempurna. Semakin berat beban kerja yang diterima, maka semakin tinggi kelelahan kerja yang dirasakan oleh pekerja.

Volume pekerjaan yang dibebankan kepada tenaga kerja baik fisik maupun mental akan menjadi tanggung jawabnya. Pekerjaan yang sifatnya berat akan membutuhkan istirahat yang sering dan waktu kerja yang pendek (Suma'mur., 2015). Jika waktu kerja ditambah, maka akan melebihi kemampuan tenaga kerja dan dapat menimbulkan kelelahan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widjasema, *et., al* (2021) tentang hubungan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada pekerja industry pengolahan ikan asin di UD. X, diperoleh hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja fisik dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja industri pengolahan ikan asin di UD. X dengan nilai *p-value* 0,010 atau ($p < 0,05$).

Berdasarkan asumsi peneliti dapat diketahui bahwa, beban kerja menjadi faktor terjadinya kelelahan kerja pada pekerja konveksi Nazkia di Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka. Hal ini dikarenakan tuntutan kerja yang diterima oleh pekerja konveksi gamis ini, yaitu setiap harinya pekerja mempunyai target memproduksi baju gamis sekitar 10-15 potong baju. Selain itu, beban kerja juga disebabkan oleh lamanya jam kerja, dimana setiap harinya pekerja bekerja selama 12-15 jam dengan waktu istirahat selama 1 jam. Artinya konveksi ini bekerja tidak sesuai dengan *Standar Operasional Prosedur* (SOP) yaitu bekerja maksimal 8 jam/ hari. Dengan adanya target memproduksi baju setiap harinya, hal tersebut membuat laju denyut nadi semakin meningkat sehingga pekerja mudah mengalami kelelahan kerja. Pekerja yang mengalami beban kerja yang berat berarti tingkat kelelahan kerja yang dialami semakin tinggi. Demikian sebaliknya, semakin ringan beban kerja maka kelelahan kerja yang dialami semakin rendah.



2. Hubungan antara Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Nazkia di Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2023

Berdasarkan hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 atau $<0,05$ dan nilai $R = 0,902$ artinya “Ada Hubungan antara Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Nazkia di Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2023”. Kriteria tingkat hubungan (korelasi koefisien) antar variabel didapatkan sebesar $R = 0,902$ bermakna positif, yang artinya tingkat kekuatan korelasi atau hubungannya mempunyai korelasi yang sempurna. Semakin tinggi stress kerja maka semakin tinggi tingkat kelelahan kerja.

Stres kerja merupakan ketegangan akibat rasa jenuh yang timbul dari beban kerja yang berlebihan sehingga mampu mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang pada saat bekerja. Kelelahan kerja merupakan hilangnya efisiensi dan menurunnya kapasitas serta ketahanan tubuh yang dapat disebabkan oleh aktivitas kerja fisik dan mental yang berlebihan, jenis pekerjaan yang statis dan cenderung monoton, lingkungan kerja dan waktu kerja tidak tepat dan waktu istirahat

yang tidak cukup. Kelelahan akan menurunkan kapasitas kerja dan ketahanan kerja yang ditandai oleh perasaan lelah, menurunnya motivasi dan aktivitas kerja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stress kerja secara signifikan akan mempengaruhi kualitas kerja (Novianti, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniyawan, *et. al* (2022) tentang hubungan antara stress kerja dengan kelelahan kerja pada petani karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember, diperoleh hasil uji statistik *rank spearman* dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai kekuatan korelasi sedang atau *r value* = 0,538 artinya memiliki hubungan positif atau searah, yakni semakin tinggi stress kerja yang dialami maka petani akan mengalami kelelahan kerja.

Berdasarkan asumsi peneliti dapat diketahui bahwa, stress kerja menjadi faktor terjadinya kelelahan kerja pada pekerja konveksi Nazkia di Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka. Stress kerja dapat disebabkan oleh ketegangan akibat rasa jenuh yang timbul dari beban kerja yang berlebihan sehingga mampu mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi pekerja. Selain



itu, adanya target produksi baju setiap hari dengan waktu istirahat yang kurang menyebabkan pekerja mudah mengalami kelelahan kerja. Semakin sering pekerja mengalami stress kerja, maka semakin sering pula pekerja mengalami kelelahan kerja dan akan mengakibatkan munculnya dampak fisik maupun psikologis.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada Pekerja Konveksi Nazkia di Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2023 diperoleh nilai *p-value* 0,000 (<0,05) dan nilai *R* = 0,860. Kemudian ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja Pekerja Konveksi Nazkia di Desa Sukamukti Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2023 diperoleh nilai *p-value* 0,000 (<0,05) dan nilai *R* = 0,902.

Saran

Bagi responden diharapkan sering melakukan rutinitas peregangan otot seperti gerakan kepala, tangan dan kaki di sela-sela pekerjaan ataupun istirahat, serta dapat menerapkan pola hidup sehat dan dapat mengelola stress. Kemudian bagi konveksi

diharapkan dapat menerapkan peraturan waktu (*shift*) kerja dan pemilik tidak memberikan beban yang berlebihan.

Daftar Pustaka

- Azizah, N. (2021). Pengeruh Beban Kerja dan Stress Kerja terhadap Kelelahan pada Satuan Polisi Pamong Praja Kabupaten Luwu Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 4(1), 146–154.
- International Labour Organization (ILO). (2018). The International Labour Organization. *Handbook of Institutional Approaches to International Business*. <https://doi.org/https://doi.org/10.4337/9781849807692.00014>.
- Irwan Nauli Daulay, R. J. M. (2018). *Analisis Beban Kerja Fisik Dan Tingkat Kelelahan Kerja Secara Ergonomis Terhadap Karyawan Pt. Berkat Karunia Phala Duri Analysis of Physical Workload and Fatigue Level Ergonomics at. Jom Feb, Work. 1(1), 1.*
- Puspanegara, A., Wulan, N. ., & Putri, C. R. (2023). Hubungan peran perawat manajer dengan etika perawat pelaksana dalam pelayanan asuhan keperawatan di ruang rawat inap RSU Kuningan Medical Center. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 115–121. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.688>.
- Risikesdas. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI. 53(9), 1689–1699.*



2ST NATIONAL NURSING CONFERENCE :
THE SUSTAINABLE INNOVATION IN NURSING EDUCATION
AND PRACTICE
VOL. 1 NO. 2 (2023)
DOI : <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.874>

Siregar Prima, Daulay Iwan, S. N. (2021).
*Pengaruh Beban Kerja Fisik dan
Beban Kerja Mental terhadap Stres
Kerja Melalui Kelelahan Kerja
Sebagai Variabel Mediasi Pada
Karyawan Bagian Produksi Cv. Surya
Pelangi Kota Pekanbaru. 8.*

Suma'mur. (2015). *Buku Ajar Higiene
Lingkungan Industri. Higiene
Lingkungan Industri,.*

Suma'mur. (2014). *Buku Ajar Higiene
Lingkungan Industri. Higiene
Lingkungan Industri,.*

Tarwaka. (n.d.). Ergonomi Industri“Dasar-
Dasar Pengetahuan Ergonomi dan
Aplikasi di Tempat Kerja.” Harapan
Press Solo. 2015.

Usmawati, S Russeng, S., & H. (2021).
Analisis Peparuh Stres Kerja, Beban
Kerja Dengan Kelelahan Kerja
Terhadap Produktifitas Kerja
Karyawan PT. Eastern Pearl Flour
Mills Makassar Tahun 2020. *Journal
of Aafiyah Health Research (JAHR)*,
2(1), 53–67.
[https://doi.org/https://doi.org/10.52103/
/jahr.v2i1.340](https://doi.org/https://doi.org/10.52103/jahr.v2i1.340)