

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN PADA PEKERJA BURUH ANGKUT DI PASAR BALAI TANGAH KECAMATAN LINTAU BUO UTARA, SUMATERA BARAT

Puti Andam Dewi¹, Daru Lestantyo², Baju Widjasena³

¹Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

^{2,3}Staf Pengajar Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

Email : aputi98@gmail.com

Abstract: *Fatigue means a condition where there is a decreased on someone's performance because of some factors such as physical workload, length of work, age, and the sleep quality. Carrier in Balai Tangah Market have a complaints or fatigue symptoms like drowsiness, back pain, feeling dizzy and feeling heavy in the head, feeling thirsty, and excessive yawning. The purpose of this study was to analyze the factors (physical workload, length of work, age, sleep quality) related to fatigue at work. This type of research was quantitative with Cross-Sectional design. The population and sample in this study were 32 people. Fatigue at work data collection was carried out using the application of the deary-liewald reaction timer tester, pulse measurement using pulse oximetry, sleep quality measurement instruments using the pittsburgh sleep quality index (PQSI), and other data based on interview with respondents. Data analyzed using chi-square with $\alpha = 0,05$. The results of the statistical test showed that there was correlation between length of work ($p= 0,001$) and sleep quality ($p= 0,001$). Whereas those who were unrelated were physical workload ($p= 0,581$) and age ($p= 0,419$).*

Keywords: *Fatigue at Work, Carrier, Length of Work, Sleep Quality*

PENDAHULUAN

Tenaga kerja merupakan setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan atau jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun untuk masyarakat. Pekerja merupakan setiap orang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan. Pekerja/buruh adalah setiap orang yang bekerja dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk lain.¹

Upaya keselamatan dan kesehatan kerja dimaksudkan untuk memberikan jaminan keselamatan dan meningkatkan derajat kesehatan para pekerja atau buruh dengan cara pencegahan kecelakaan dan penyakit akibat kerja, pengendalian bahaya di tempat kerja, promosi

kesehatan, pengobatan dan rehabilitasi.¹

Terdapat lebih dari 250 juta kecelakaan di tempat kerja dan lebih dari 160 juta pekerja mengalami sakit akibat bahaya di tempat kerja setiap tahunnya. Terlebih lagi, 1,2 juta pekerja meninggal akibat kecelakaan dan sakit di tempat kerja.² Di Indonesia, Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan mencatat pada tahun 2015 terjadi 110.285 kasus kecelakaan kerja.³

Setiap tahunnya sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Penelitian menyatakan dari 58.115 sampel, 32,8% diantaranya sekitar 18.828 sampel menderita

kelelahan.⁴ Data mengenai kecelakaan kerja pada tahun 2012, di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 847 kecelakaan kerja, 36% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 18% atau 152 orang mengalami cacat.⁵

Kelelahan merupakan kondisi tubuh baik fisik maupun mental yang tidak sesuai yang akan mengakibatkan penurunan daya kerja dan berkurangnya ketahanan tubuh untuk bekerja. Kelelahan pada umumnya memperlihatkan kondisi yang berbeda dari masing-masing individu, tetapi semuanya berujung pada penurunan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh serta kehilangan efisiensi kerja. Tenaga kerja yang mengalami kelelahan akan mengalami penurunan tingkat produktivitasnya akibat tubuh yang sudah tidak dapat bekerja secara maksimal.⁶

Kelelahan kerja merupakan permasalahan yang umum ditempat kerja yang sering kita jumpai pada tenaga kerja. Menurut beberapa peneliti, kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Dimana kelelahan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecelakaan kerja. Kelelahan kerja adalah suatu kondisi melemahnya kegiatan, motivasi dan kelelahan fisik untuk melakukan kerja. Kelelahan merupakan penurunan ketahanan dan daya tubuh untuk melakukan pekerjaan.⁷

Pasar Balai Tengah merupakan salah satu pasar terbesar di desa Balai tengah. Pekerja pengangkut barang di Pasar Balai Tengah adalah pekerjaan sektor informal dengan menerima upah mengangkut barang dari truk barang menuju kios dagangan. Tenaga kerja buruh angkut adalah

laki-laki dengan rata-rata usia 25 - 60 tahun, dalam sehari mereka mengangkat bobot secara manual maupun dengan menggunakan gerobak pengangkut barang dengan bobot sebesar 60 sampai 100 kg. Dalam satu hari pekerja buruh angkut biasanya mendapatkan penghasilan sekitar Rp.100.000,- sampai dengan Rp.250.000,-.

Hari kamis merupakan pasar raya dimana pedagang dari beberapa daerah kabupaten tetangga datang untuk berjualan di Pasar Balai Tengah. Para buruh setiap hari kamis mengangkut barang dimulai dari jam 3 pagi sampai jam 8 malam. Proses mengangkut barang dilakukan setiap ada pedagang yang datang, saat pedagang membutuhkan barang dagang tambahan yang disimpan di truk pada siang hari, dan pada saat pedagang sudah selesai berjualan. Selain mengangkut barang dagangan, pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah juga mengangkut meja-meja yang akan dijadikan kios berdagang setiap hari rabu sebelum pasar raya pada hari kamis.

Pada studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada 10 orang pekerja buruh angkut, semuanya merasakan gejala kelelahan. Gejala-gejala yang dirasakan oleh para pekerja diantaranya 7 orang pekerja merasakan mengantuk saat bekerja, 5 orang merasa nyeri punggung, 6 orang merasa pening dan perasaan berat di kepala, dan 10 orang merasa haus, dan sering menguap.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendiskripsikan dan menganalisis hubungan beban kerja fisik, usia, lama kerja dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja buruh angkut di Pasar Balai

Tengah Kecamatan Lintau Buo Utara

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode survei analitik. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah Cross Sectional Study yakni jenis penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat.⁸

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah Kecamatan Lintau Buo Utara yang berjumlah 32 orang.

Penelitian ini menggunakan total sampling yaitu objek penelitian berupa keseluruhan populasi.³⁶ Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak keseluruhan dari populasi yaitu 32 orang pekerja buruh angkut.⁹

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

1. Beban Kerja Fisik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Responden

Beban Kerja	Frekuensi	Persentase
Berat	20	62.5
Agak Berat	12	37.5
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa terdapat 20 responden (62.5%) dengan beban kerja berat yaitu nadi dan 12 pekerja (37.5%) dengan beban kerja agak berat.

2. Usia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
Tua	14	43.8
Muda	18	56.3
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa terdapat 14 responden (43.8%) dengan usia tua dan 18 responden (56.3%) dengan usia muda.

3. Lama Kerja

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lama Kerja Responden

Lama Kerja	Frekuensi	Persentase
Lebih	20	62.5
Normal	12	37.5
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa terdapat 20 pekerja (62.5%) dengan lama kerja lebih dari 8 jam dan 12 pekerja (37.5%) dengan lama kerja normal.

4. Kualitas Tidur

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Buruk	20	62.5
Baik	12	37.5
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa terdapat 20 responden (62.5%) dengan kualitas tidur buruk dan 12 responden (37.5%) dengan kualitas tidur baik.

5. Kelelahan Kerja

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Responden

Kelelahan Kerja	Frekuensi	Persentase
Kelelahan Kerja Berat	18	56.3
Kelelahan Kerja Sedang	14	43.8
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa terdapat 18

responden (56.3%) dengan kelelahan kerja berat dan 14 responden (43.8%) dengan kelelahan kerja sedang.

B. Rekapitan Hasil Uji Statistik
Tabel 6 Rekapitulasi Uji Statistik Chi Square (Pearson Chi Square)

Rekapitulasi uji *Chi Square* (Pearson *Chi Square*) dalam tabel 6 menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara lama kerja dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja. Sedangkan tidak dapat hubungan yang bermakna antara beban kerja fisik dan usia dengan kelelahan kerja.

Dalam tabel 6 didapatkan nilai *p-value* antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja sebesar 0,581 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara beban kerja fisik dengan kelelahan pada pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah.

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda dengan hasil penelitian Wiwik Dian Cahyani tentang Hubungan Antara Beban Kerja dengan Kelelahan kerja pada Pekerja Buruh Angkut pada tahun 2010 yang menyatakan adanya hubungan antara berat beban dengan kelelahan buruh angkut.¹⁰ Peneliti melakukan penghitungan beban kerja fisik dengan cara pengecekan nadi kerja pada pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah sebanyak 3 kali dari proses pengangkutan yang bisa 10 – 15 kali dalam waktu 1 – 1,5 jam.

Dalam tabel 6 didapatkan nilai *p-value* antara lama kerja dengan kelelahan kerja sebesar 0,001 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara lama kerja

dengan kelelahan pada pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah.

Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian dari Dyah Dewi Hastuti pada tahun 2015 tentang Hubungan antara Lama Kerja dengan Kelelahan pada Pekerja

Variabel Bebas	p- value	Keterangan
Beban Kerja Fisik	0,581	Tidak ada hubungan
Lama Kerja	0,001	Ada hubungan
Usia	0,419	Tidak ada hubungan
Kualitas Tidur	0,001	Ada hubungan

Konstruksi di Semarang. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja konstruksi di Semarang.¹¹

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah bekerja dengan waktu rata-rata selama 10 jam, dengan waktu tercepat selama 7 jam dan waktu terlama selama 15 jam. Pekerja buruh angkut dalam satu kali proses pengangkutan melakukan istirahat selama 3 – 5 menit dan bekerja dalam periode waktu 1 – 1,5 jam dengan 10 – 15 kali proses pengangkutan. Sehingga jika dilihat dari lama waktu bekerja dan istirahatnya, jika dalam 1 jam melakukan 10 kali proses pengangkutan dan istirahat selama 3 menit, maka pekerja buruh angkut bekerja selama 30 menit dan istirahat selama 30 menit dalam proses kerja pengangkutan.

Dalam tabel 6 didapatkan nilai *p-value* antara usia dengan kelelahan kerja sebesar 0,419 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan

kelelahan pada pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arsyad Neola pada tahun 2017 tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Bongkar Muat di Teluk Bayur Padang. Penelitian dari Arsyad Neola menyatakan bahwa adanya hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di Koperasi Tenaga Kerja Bongkar Muat (Koperban) Teluk Bayur Padang.¹²

Faktor penyebab usia tidak berhubungan dengan kelelahan kerja pada penelitian ini adalah dikarenakan sebagian besar pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah masih berada dalam usia produktif (≤ 45 tahun). Dari hasil pengamatan yang dilakukan di ketahui bahwa pekerja dengan usia muda cenderung bekerja lebih lama dibandingkan dengan pekerja dengan usia tua. Sehingga risiko untuk pekerja usia tua mengalami kelelahan akan lebih sedikit dibandingkan dengan pekerja dengan usia muda.

Dalam tabel 6 didapatkan nilai p-value antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja sebesar 0,001 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan pada pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian dari Era Prasasti pada tahun 2013 Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kelelahan Kerja pada Pekerja Workshop Jakarta yang menyatakan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja.¹³ Tetapi hal ini sesuai dengan Wicken dkk

yang menyatakan salah satu penyebab kelelahan adalah gangguan tidur (sleep disruption) yang antara lain dapat dipengaruhi oleh kekurangan waktu tidur dan gangguan pada circadian rhythms akibat jet lag atau shift kerja.¹⁴

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan didapatkan bahwa 30 orang pekerja dari total 32 orang (93,75%) memiliki waktu 8 jam dalam sehari. Yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah karena adanya gangguan tidur yang menyebabkan pekerja terbangun di malam hari. Dalam satu minggu terakhir semua pekerja buruh angkut terbangun di malam hari paling sedikit satu kali dan paling banyak tiga kali. Beberapa hal yang menyebabkan pekerja terbangun di malam hari diantaranya karena ingin ke kamar mandi, terganggu pernafasan, batuk yang terlalu keras, merasa kesakitan, merasa kebingungan atau kepanasan dll.

KESIMPULAN

Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan pada pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah, Kecamatan PLintau Buo Utara maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Beban kerja fisik yang dialami pekerja buruh angkut sebagian besar adalah beban kerja berat yaitu sebesar 62,5%
2. Kelompok usia sebagian besar pekerja buruh angkut adalah pada kelompok usia muda atau umur kurang dari 45 tahun yaitu sebesar 56,3%
3. Lama kerja yang dilakukan sebagian besar pekerja buruh angkut adalah lebih dari 8 jam sehari yaitu 62,5%

4. Kualitas tidur yang dimiliki oleh para pekerja buruh angkut sebagian besar adalah buruk yaitu 62,5%
5. Kelelahan kerja yang dialami oleh sebagian besar pekerja buruh angkut adalah kelelahan kerja berat yaitu 56,3%
6. Tidak ada hubungan antara beban kerja fisik dengan kelelahan pada pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah (*p-value* = 0,581)
7. Ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan pada pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah (*p-value* = 0,001)
8. Tidak ada hubungan antara usia dengan kelelahan pada pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah (*p-value* = 0,419)
9. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan pada pekerja buruh angkut di Pasar Balai Tengah (*p-value* = 0,001)
2. International Labour Organization. Keselamatan dan Kesehatan Kerja Keselamatan dan Kesehatan Sarana untuk Produktivitas. 2013;
3. BPJS Ketenagakerjaan. From Transformation to Operational Excellence. 2015;
4. Markkanen P. Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Indonesia (Kertas Kerja 9 April 2014). ILO. 2004;
5. Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi RI Dirjen Pembinaan Pengawasan Ketenagakerjaan. Kelelahan Akibat Pekerjaan. Jakarta: Erlangga; 2012.
6. Suma'mur. Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes). Jakarta: CV Sagung Seto; 2014.
7. Soediman dan Suma'mur. Kesehatan Kerja dalam Perspektif Hiperkes dan Keselamatan Kerja. Magelang: Erlangga; 2014.
8. Wignjosoebroto S. Ergonomi Studi Gerak dan Waktu. Surabaya: Institut Teknologi Surabaya. Penerbit Guna Widya; 2003.
9. Suharsimi A. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2002.
10. Cahyani W. Hubungan Antara Beban Kerja dengan Kelelahan kerja pada Pekerja Buruh Angkut. 2010;
11. Hastuti DD. Hubungan Antara Lama Kerja dengan Kelelahan pada Pekerja Konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta Semarang. 2015;
12. Neola A. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Bongkar Muat di Koperasi

SARAN

Berdasarkan penelitian dan masalah yang ditemukan di penelitian ini maka peneliti memberikan saran:

1. Pekerja dapat menjaga kualitas tidur salah satunya dengan cara memakan makanan bergizi dan olah raga teratur.
2. Dinas Ketenagakerjaan diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pekerja tentang pola kerja yang baik agar pekerja tidak bekerja terlalu lama dan melakukan pekerjaan dengan beban kerja yang sesuai dengan diri masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

1. Republik Indonesia. Undang-undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Jakarta: Sekretariat Negara; 2003.
2. International Labour Organization. Keselamatan dan Kesehatan Kerja Keselamatan dan Kesehatan Sarana untuk Produktivitas. 2013;
3. BPJS Ketenagakerjaan. From Transformation to Operational Excellence. 2015;
4. Markkanen P. Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Indonesia (Kertas Kerja 9 April 2014). ILO. 2004;
5. Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi RI Dirjen Pembinaan Pengawasan Ketenagakerjaan. Kelelahan Akibat Pekerjaan. Jakarta: Erlangga; 2012.
6. Suma'mur. Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes). Jakarta: CV Sagung Seto; 2014.
7. Soediman dan Suma'mur. Kesehatan Kerja dalam Perspektif Hiperkes dan Keselamatan Kerja. Magelang: Erlangga; 2014.
8. Wignjosoebroto S. Ergonomi Studi Gerak dan Waktu. Surabaya: Institut Teknologi Surabaya. Penerbit Guna Widya; 2003.
9. Suharsimi A. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2002.
10. Cahyani W. Hubungan Antara Beban Kerja dengan Kelelahan kerja pada Pekerja Buruh Angkut. 2010;
11. Hastuti DD. Hubungan Antara Lama Kerja dengan Kelelahan pada Pekerja Konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta Semarang. 2015;
12. Neola A. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Bongkar Muat di Koperasi

- Tenaga Kerja Bongkar Muat
(Koperbam) Teluk Bayur
Padang. 2017;
13. Prasasti E. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kelelahan Kerja pada Pekerja Workshop di PT. X Jakarta Tahun 2013. 2013;
 14. Wicken, C.D., Lee, J D. dkk. An Introduction To Human Factors Engineering. New Jersey: Prentice Hall; 2004.

