

HUBUNGAN BEBAN KERJA FISIK, MENTAL, DAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP TINGKAT KELELAHAN KERJA PADA KURIR EKSPEDISI PT POS INDONESIA KOTA SEMARANG

Medina Wardani Nasution¹, Baju Widjasena², Bina Kurniawan²

¹Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

²Bagian Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

*Corresponding author : medinawardani864@gmail.com

ABSTRACT

The role of human resources is very important to carry out work processes and achieve company goals. Companies need to pay attention to special skills or competencies to achieve goals. To produce optimal performance, human resources need protection in the form of occupational safety and health. To achieve this, companies need to pay attention to the factors that affect worker fatigue. The factors that influence worker fatigue come from two factors, namely internal factors (age, gender, nutritional status, health status, psychological state of the workforce), and external factors (workload and years of service, physical work environment). This study aims to analyze the relationship between physical workload, mental workload, and breakfast habits for PT. Pos Indonesia Semarang City. This research was a quantitative study using the coss sectional method. The instruments used were the IFRC Questionnaire to examine Work Fatigue, the NASA TLX questionnaire to examine mental workload and physical workload using workload measurements based on the level of Calorie Requirements. The population in this study were 121 employees. The sampling technique used was incidental sampling technique, namely the technique of determining the sample by chance, given the conditions that made it impossible to meet respondents directly during the pandemic, this technique was applied to anyone who was willing to fill out a questionnaire while still paying attention to the existing sample criteria. . Based on the results of the Spearman rank statistical test, it was found that there was no relationship between age ($0.101 > p$ value), physical workload ($0.584 > p$ value), and breakfast habits ($0.982 > p$ value) and work fatigue. However, there was a significant relationship between work fatigue on expedition couriers with their mental workload.

Keywords : Physical Workload, Mental Workload, Breakfast Habits, Fatigue



PENDAHULUAN

Peran sumber daya manusia sangat penting untuk melakukan proses kerja dan mencapai tujuan perusahaan. Perusahaan perlu memperhatikan keahlian khusus atau kompetensi agar dapat mencapai tujuan. Untuk menghasilkan kinerja yang optimal, sumber daya manusia membutuhkan perlindungan berupa keselamatan dan Kesehatan kerja.¹

Menurut Keputusan Menteri Tenaga Kerja RI No. Kep. 463/MEN/1993, tujuan dari keselamatan dan kesehatan kerja adalah mewujudkan masyarakat dan lingkungan kerja aman, sehat dan sejahtera, sehingga akan tercapai suasana lingkungan kerja yang aman, sehat dan nyaman dengan keadaan tenaga kerja yang sehat fisik, mental, sosial dan bebas kecelakaan. Untuk mewujudkan itu maka perlu diperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi kelelahan pekerja.

Adapun faktor yang memengaruhi kelelahan pekerja bersumber dari dua faktor yaitu faktor dari internal (Usia, Jenis Kelamin, Status Gizi, Status Kesehatan, Keadaan Psikis Tenaga Kerja), dan faktor dari eksternal (beban kerja dan masa kerja, Lingkungan Kerja Fisik).¹

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang menunjukkan bahwa hasil yang ditemukan 65% pekerja mengeluh kelelahan fisik, 28% mengeluh akibat kelelahan mental dan 7 % pekerja mengeluh karena stress berat dan merasa tersisihkan.³

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara menyatakan bahwa adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kelelahan kerja berdasarkan kebiasaan sarapan pada pekerja kurir JNE di Kota Medan tahun 2015 dengan skala yang tidak sarapan sebanyak 83% pada kelelahan tingkat sedang dan yang sarapan sebanyak 3,6% pada kelelahan tingkat sedang. Hal ini sama dengan pendapat dari Grandjean dalam Trisnawati (2012) menyatakan bahwa pekerja kurir barang harus memiliki asupan gizi seimbang untuk mempertahankan kapasitas kerja.⁴

PT. Pos Indonesia adalah salah satu perusahaan yang menyediakan jasa melalui pengiriman barang dan mempunyai jaringan yang sangat luas. Untuk meningkatkan standar pelayanan yang diberikan kepada konsumen, perusahaan harus memperhatikan kesehatan para pekerja terutama pada kurir pengiriman barang. Peneliti melakukan penelitian pada Kurir yang ada di Kantor Mail Processing

Semarang tepatnya pada Dc Erlangga. Di PT ini memiliki 3 shift kerja pengantaran, Shift 1 dimulai dari pukul 10.00 WIB, Shift ke-2 dari pukul 15.00 dan Shift ke-3 dimulai pukul 17.00 WIB. Proses pendistribusian dan pengantar surat serta barang biasanya menggunakan beberapa alat transportasi seperti motor, mobil, dan truck. Untuk pengantaran surat dan barang dengan menggunakan sepeda motor dilakukan oleh petugas yang dinamakan kurir dalam lingkup semarang-demak.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada 5 kurir PT Pos Indonesia, keluhan yang diasakan oleh para prkrtja seperti : mengalami sakit punggung akibat dari duduk di atas motor selama beberapa jam dalam mengantar paket dan surat, tidak sarapan sebelum melakukan pekerjaan, pernah mengalami kecelakaan saat melakukan pengantaran, pekerja mengalami dehidrasi akibat cuaca yang ekstrim dan area pengantaran yang terlalu jauh. Dari latar belakang diatas, maka penulis memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai " Hubungan Beban Kerja Fisik, Mental dan Kebiasaan Sarapan terhadap tingkat Kelelahan Kerja Kurir Ekspedisi PT Pos Indonesia Kota Semarang ".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kuantitatif menggunakan metode cross sectional. Dan untuk metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu metode observasi dan wawancara. Dalam mempermudah pengambilan data, maka peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa Angket. Instrumen yang digunakan yaitu Kuisoner IFRC untuk meneliti Kelelahan Kerja, kuisoner NASA TLX untuk meneliti beban kerja mental dan beban kerja fisik menggunakan pengukuran beban kerja berdasarkan tingkat Kebutuhan Kalori.

Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh kurir ekspedisi PT Pos Indonesia Kota Semarang sebanyak 121 pekerja. Sampel yang didapatkan pada penelitian ini sekitar 35 orang. Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel secara incidental sampling yaitu teknik penentuan sampel secara kebetulan. Kurir yang kebetulan ketemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel dalam penelitian. Mengingat kondisi yang tidak memungkinkan untuk bertemu responden secara langsung pada masa pandemi, maka teknik ini dilakukan pada siapa saja yang bersedia mengisi angket dengan tetap memperhatikan kriteria sampel yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Lokasi

Penelitian

PT. Pos Indonesia adalah salah satu perusahaan yang menyediakan jasa melalui pengiriman barang, dan mempunyai jaringan yang sangat luas. Dengan berbagai macam pelayanan yang diberikan oleh PT Pos Indonesia untuk memuaskan dan meningkatkan standar pelayanan yang diberikan kepada konsumen, Perusahaan juga harus memperhatikan kesehatan para pekerja terutama pada kurir pengiriman barang.

Peneliti melakukan penelitian pada Kurir yang ada di Kantor Mail Processing Semarang tepatnya pada Dc Erlangga, yang terletak di jalan Imam Barjo nomor tiga Semarang.

Proses pendistribusian dan pengantar surat serta barang biasanya menggunakan beberapa alat transportasi seperti motor, mobil, dan truck. Untuk pengantaran surat dan barang dengan menggunakan sepeda motor dilakukan oleh petugas yang dinamakan kurir. Beberapa tahapan yang dilakukan kurir sebelum melakukan pengantaran surat dan barang kepada alamat-alamat yang sudah ditentukan, pertama kurir menyontir surat dan barang satu persatu dan diurutkan sesuai dengan alamat pengirimnya serta mengecek kembali agar tidak terjadi kesalahan pengiriman, setelah itu petugas meletakkan barang yang akan dikirim kedalam tas dan selanjutnya diantar kepada pelanggan menggunakan sepeda motor. Setiap kurir sudah ditentukan pembagian wilayahnya masing-masing kurir.

2. Hasil Analisis Univariat

a. Kelelahan Kerja

Berdasarkan distribusi kelelahan kerja, sebanyak 22 atau sebesar 62.9% responden kurir PT Pos Indonesia Kota Semarang mengalami kelelahan tingkat tinggi.

b. Beban Kerja Mental

Berdasarkan distribusi frekuensi sebanyak 24 responden (68.6%) kurir PT Pos Indonesia Kota Semarang mengalami beban kerja mental tinggi.

c. Beban Kerja Fisik

Berdasarkan distribusi frekuensi seluruh responden kurir PT Pos Indonesia Kota Semarang mengalami beban kerja fisik sedang (200-350 Kkal/jam), hal ini dikarenakan karena aktivitas yang dilakukan setiap kurir sama saat melakukan pekerjaan.

d. Kebiasaan Sarapan

Berdasarkan distribusi frekuensi kebiasaan sarapan, sebanyak 27 atau sebesar 77.1% responden kurir PT Pos Indonesia Kota Semarang memiliki kebiasaan sarapan pagi.

- e. Umur
Berdasarkan distribusi frekuensi umur sebanyak 22 atau sebesar 62.9% responden kurir PT Pos Indonesia Kota Semarang berusia muda <35 tahun.

3. Hasil Analisis Bivariat

- a. Hubungan Antara Usia dengan Kelelahan Kerja

Tabel 1. Tabulasi Silang antara Usia dengan Kelelahan Kerja

Usia	Kelelahan Kerja				Total	
	Sedang		Tinggi		f	%
	f	(%)	F	(%)		
Muda	9	25,7	13	37,1	22	62,9
Tua	4	11,4	9	25,7	13	37,1
Total	13	37,1	22	62,9	35	100,0

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menggunakan uji rank Spearman terhadap usia dengan kelelahan kerja di dapatkan nilai p-value sebesar 0,562, yang dapat diartikan tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja. Kurir yang mengalami kelelahan kerja tinggi dengan kelompok usia muda sebanyak 13 responden. Usia responden yang diteliti hampir sama, untuk termuda yaitu 19 tahun dan usia tertua 54 tahun. Semua pekerja kurir melakukan pekerjaan yang sama yaitu sebagai Pengantar barang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sindi Larasati tahun 2019 mengenai hubungan karakteristik individu, beban kerja fisik dan beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi di PT. X yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara umur dengan

kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi di PT. X

- b. Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dengan Kelelahan Kerja

Tabel 2. Tabulasi Silang antara Beban Kerja Fisik dengan Kelelahan Kerja

Beban Kerja Fisik	Kelelahan Kerja				Total	
	Sedang		Tinggi		f	%
	f	%	f	%		
Sedang	13	37,1	22	62,9	35	100,0
Total	13	37,1	22	62,9	35	100,0

Berdasarkan tabel tabulasi silang yang mengalami kelelahan kerja tinggi dengan beban kerja fisik sebanyak 22 responden. Dari uji korelasi rank spearman, diperoleh nilai p-value sebesar 0,584 yang dapat diartikan tidak ada hubungan beban kerja fisik dengan kelelahan kerja. Dari penelitian ini aktivitas fisik yang dilakukan oleh para kurir tidak terlalu berat, seperti pengentri data, mengemas barang, dan mengendarai sepeda motor, sehingga tidak berpengaruh besar terhadap.

- c. Hubungan antara Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja

Tabel 3. Tabulasi Silang antara Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja

Beban Kerja Mental	Kelelahan Kerja				Total	
	Sedang		Tinggi		F	%
	f	%	f	%		
Sangat Tinggi	0	0,0	1	2,9	1	2,9
Tinggi	7	20,0	17	48,6	24	68,6
Agak Tinggi	4	11,4	4	11,4	8	22,9
Sedang	2	5,7	0	0,0	2	5,7

Total 13 37,1 22 62,9 35 100,0

Berdasarkan tabel tabulasi silang yang mengalami kelelahan kerja tinggi dengan beban kerja mental tinggi sebanyak 17 responden. Pada hasil uji korelasi rank spearman diperoleh nilai p-value sebesar 0,003 yang dapat diartikan adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja. Dari hasil kuisioner NASA-TLX, para kurir lebih banyak memilih kategori effort yaitu seberapa besar usaha untuk menyelesaikan pekerjaan. Oleh karena itu, kurir ekspedisi PT Pos Indonesia harus lebih berkonsentrasi dalam melakukan pekerjaan agar tidak mengalami kelalaian dalam bekerja dan tidak mendapat komplain dari atasan maupun pelanggan. Kemudian para kurir juga diharapkan agar mencapai target yang ditentukan dalam pengiriman barang setiap harinya supaya barang yang dikirim besoknya tidak bertumpukan dengan Kelelahan Kerja

Tabel 4. Tabulasi Silang antara Kebiasaan Sarapan dengan Kelelahan Kerja

Kebiasaan Sarapan	Kelelahan Kerja				Total	
	Sedang		Tinggi		f	%
	f	%	f	%		
Baik	10	28,6	17	48,6	27	77,1
Buruk	3	8,6	5	14,3	8	22,9
Total	13	37,1	22	62,9	35	100,0

d. Hubungan Kebiasaan Sarapan Berdasarkan tabel tabulasi silang kurir yang mengalami

kelelahan kerja tinggi dengan kebiasaan sarapan baik sebanyak 17 responden. Dari uji korelasi rank spearman, nilai korelasi p 0,982 antara variable kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja, dapat diartikan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja. Dalam hal ini yang melakukan sarapan pagi dikategorikan baik. Makanan yang dikonsumsi oleh pekerja kurir pada saat sarapan adalah nasi dan lauk pauk, teh manis, roti, kopi, susu dan gorengan. Jenis sarapan yang paling banyak di konsumsi pekerja kurir adalah nasi dan lauk pauk. Pada peneliti ini kandungan gizi tidak diolah datanya, karena penelitian ini hanya menguji hubungan kebiasaan sarapan dari para kurir saja.

KESIMPULAN

1. Responden yang memiliki kelelahan kerja tinggi sebesar 62,9%, responden dengan kelompok usia muda (<35 tahun) dengan sebesar 62,9%, beban kerja mental dengan kategori tinggi sebesar 68,6%, beban kerja dengan kategori sedang sebanyak 100%.
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi PT. Pos Indonesia.
3. Ada hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi PT. Pos Indonesia
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja.

5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja.

SARAN

1. Bagi Perusahaan

Hasil penelitian ini bisa sebagai bahan pertimbangan untuk masukan dalam menentukan kebijakan dalam kesejahteraan para kurir. Membuat tempat peristirahatan khusus untuk para karyawan dengan fasilitas seperti menyediakan air galon, ruang tidur dll. Dan melakukan safety briefing sebelum melakukan pekerjaan.

2. Bagi Pegawai Kurir

Para Kurir harus bisa mengatur diri agar bisa bekerja secara profesional dan proposional, melakukan kegiatan yang bisa menghilangkan ketegangan saat bekerja. Seperti peregangan setelah melakukan pekerjaan dll.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian bisa digunakan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya dan penelitian dengan metode dan desain lainnya.

3. Nugroho, G. K. T., Ulfah, N. & Harwanti, S. *Hubungan Sikap Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Laundry Di Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas*. J. Kesmasindo 7, 209–218 (2015).

4. Akbar, M. B., Kalsum & Mahyuni, E. L. *Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Kebiasaan Sarapan pada pekerja Kurir Pengiriman Barang JNE di Kota Medan Tahun 2015*. J. Lingkungan dan Sehat. Kerja 4, 1–7 (2015).

5. Naufal Shafy Saputro, WiwikBudiawan*, S. *Analisis Perbedaan Shift Kerja Terhadap Beban Kerja Mental, Beban Kerja Fisik, Kualitas Tidur*, Tek. Ind. Diponegoro 1–8 (2016).

DAFTAR PUSTAKA

1. S. Agus, F. Aziz, B. Leonardo. *Leadership Effect, motivation, And Work Environment on Employee Performance in PT Pos Indonesia (Study Case at Semarang SPP Office)*. Japan Prosthodont. Soc. 19, 446–447 (1975).
2. Individu, H. K & Kerja, B. *Hubungan Karakteristik Individu, Beban Kerja, dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kependidikan di Institusi Kependidikan X*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 6, 88–93 (2018).