

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERASAAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA DI CV. SADA WAHYU KABUPATEN BANTUL TAHUN 2021

Indah Dzil Arsyi Fataruba, Nurma Mustika Aini

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Email: indah.dzile@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Kelelahan kerja merupakan kondisi utama disebabkan terjadinya kecelakaan, dan faktor kemampuan fisik yang lemah juga dapat mengurangi aktivitas kerja. Ada berbagai faktor kelelahan yang disebabkan oleh faktor internal yang berada di dalam tubuh seperti umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, dan status gizi, sedangkan faktor eksternal berupa waktu kerja, kerja bergilir, dan istirahat. Hal ini sangat mengandalkan kemampuan fisik pekerja untuk melakukan pekerjaan agar sesuai dengan target hal itu dapat membuat pekerja mengalami lelah bekerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor apa yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja di CV. Sada Wahyu. **Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif observasi analitik, memakai rancangan cross sectional dan sampel pekerja 42 orang. Analisis data menggunakan uji chi square dan confident interval 95%. Alat penelitian menggunakan kuesioner IFRC, timbangan dan microtoice. **Hasil:** Hasil untuk analisis univariat dalam penelitian ini yaitu umur tua 27 orang (64,3%), jenis kelamin perempuan 25 orang (59,5%), masa kerja lama 25 orang (59,4%), status gizi overweight 22 orang (53,4%), dan kelelahan kerja tinggi 23 orang (54,8%). Hasil analisis bivariat yang didapatkan yaitu ada hubungan antara umur (p value $0,016 < \alpha$ 0,05), masa kerja (p value $0,008 < \alpha$ 0,05) dan status gizi (p value $0,006 < \alpha$ 0,05). Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja (p value $0,904 > \alpha$ 0,05). **Kesimpulan:** Ada hubungan antara umur, masa kerja dan status gizi dengan kelelahan kerja. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja.

Kata kunci: Umur, jenis kelamin, masa kerja, status gizi, kelelahan kerja.

Abstract

Background: Work fatigue is the main condition caused by accidents, and weak physical ability factors can also reduce work activities. There are various fatigue factors caused by internal factors that are in the body such as age, gender, body size, and nutritional status, while external factors are work time, rotating work, and rest. It relies heavily on the physical ability of workers to do work to match the target it can make workers experience work fatigue. The purpose of this study was to find out what factors are associated with work burnout in workers on CV. Sada Wahyu. **Methods:** This study used a type of quantitative research of analytical observation, using a cross-sectional design and a sample of 42 workers. Data analysis used chi square test and 95% confidence interval. The research tool uses IFRC questionnaires, scales and microtoices. **Results:** The results of univariate analysis in this study are old age 27 people (64.3%), female sex 25 people (59.5%), long service life 25 people (59.4%), nutritional status overweight 22 people (53.4%), and high work fatigue 23 people (54.8%). The results of bivariate analysis obtained that there is a relationship between age (p value = $0.016 < 0.05$), service life (p value = $0.008 < 0.05$) and nutritional status (p value = $0.006 < 0.05$). There was no relationship between sex and work fatigue (p value = $0.904 > 0.05$). **Conclusion:** There is a relationship between age, length of Service and nutritional status with work fatigue. No relationship between sex and work fatigue.

Keywords: Age, gender, period of work, nutritional status, work fatigue.

Pendahuluan

Pada era revolusi di Indonesia saat ini telah banyak perusahaan memiliki industri baik dari skala kecil, menengah dan besar. Keselamatan dan kesehatan kerja (K3) merupakan suatu bagian perlindungan bagi tenaga kerja dapat diterapkan

untuk melakukan pengawasan yang dapat berpotensi membahayakan bagi para pekerja. Pengawasan yang dilakukan kepada pekerja dapat berpotensi menyebabkan penyakit akibat kerja, untuk melakukan pencegahan kecelakaan, serta cara penggunaan alat bagus untuk mesin dan untuk

prilaku pekerja. Sehingga keselamatan dan kesehatan kerja (K3) untuk para tenaga kerja dapat diharapkan menjalankan pekerjaan dengan baik untuk meraih kapasitas fisik tubuh, ketahanan tinggi, dan meningkatkan kesehatan yang baik sehingga timbulnya rasa aman dan nyaman (Bando et al., 2020).

Berdasarkan dari data International Labour Organization (ILO) (Wadsworth & Walters, 2019) menyatakan tiap tahun ada 2,78 juta orang pekerja terdapat meninggal sebab terjadi kecelakaan di tempat kerja dan ada penyakit akibat kerja. Dari data tersebut sebesar 2,4 juta dengan persentase (86,3 %) kematian yang disebabkan adanya penyakit akibat kerja, selebihnya terdapat 380 ribu dengan persentase (13,7 %) yang dikarenakan kecelakaan kerja. Sedangkan dari data World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa terdapat pembunuh tertinggi nomor 2 sesudah penyakit jantung yaitu perasaan lelah yang berat (Hobdell et al., 2003). Kemudian data Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial (BPJS) ketenagakerjaan di Indonesia (Saraswati, 2019) menyebutkan bahwa data jumlah kecelakaan kerja meningkat sesuai laporan mencapai 123.041 kasus, dibandingkan dengan data tahun 2018 yang terdapat kasus angka kecelakaan kerja mencapai 114.148 kasus dan untuk data tahun 2019 angka kecelakaan kerja mengalami penurunan mencapai 77.295 kasus. Oleh sebab itu permasalahan pada Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di sekitar lingkungan perusahaan sering mengalami kasus kecelakaan kerja. Sehingga salah satu yang di dapat terjadi faktor dorongan terjadi adanya kecelakaan kerja ialah lelah bekerja (Yuriana & Suwardi, 2018). Menurut (Suwardi, 2018) menyatakan kelelahan kerja yaitu salah satu keadaan yang dilakukan seseorang yang sudah tidak mampu untuk melakukan aktivitas. Kelelahan kerja dapat dilihat dengan suatu keadaan penurunan manfaat kesadaran otak serta adanya di luar kesadaran otak yang dapat mengalami perubahan pada organ tubuh. Kelelahan kerja ialah masalah yang sangat penting sehingga harus ditangani dengan lancar, karena bisa menimbulkan berbagai permasalahan seperti hilangnya efektifitas dalam melakukan pekerjaan, menurunkan produktivitas, kapasitas kerja dan meningkatkan kesehatan dan mampu memelihara ketahanan tubuh (Verawati, 2016).

Umur merupakan faktor yang melekat pada diri seseorang karena dapat berpengaruh pada fisik dan psikis. Seseorang sering merasakan keluhan pada otot yang dialami pada umur 24-65 tahun (Setyawati, 2010). Terdapat pada jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan dengan umur kurang lebih 20 tahun akan meningkat kekuatan otot yang dimiliki oleh seseorang, dan untuk umur sebesar 50-60 tahun maka akan mulai menurunnya tingkat kekuatan otot seseorang sekitar 15-25% (Setyawati et al., 2014). Masa kerja merupakan hal yang berkaitan dengan kapasitas yang dilakukan oleh seseorang sesuai dengan adaptasi saat melakukan pekerjaan dan yang ada di lingkungan disekitarnya (Atiqoh et al., 2014). Apabila melakukan pekerjaan dengan status gizi yang kurang maka tidak mampu melakukan pekerjaan dengan baik sebab status gizi akan mempengaruhi pada produktivitas kerja (Hartriyanti et al., 2020).

CV. Sada Wahyu merupakan salah satu industri pembuat briket bioarang dari bahan mentah batok kelapa. Sejak tahun 2011 hingga sekarang dengan luas lahan tempat 700 m persegi, yang lokasi terletak di Jl. Bugisan Selatan No. 202, Senggotan, Tirtonirmolo, Kecamatan Kasihan, Bantul. CV. Sada Wahyu adalah salah satu industri bioarang yang didalamnya terdapat beberapa proses kerja, proses kerja tersebut dimulai dengan pemilahan bahan batok kelapa yang bagus dan sudah menjadi arang/kehitaman, proses penyaring kualitas bahan arang, tahap penghalusan dan dimasukan ke dalam mesin, proses mixer arang yang halus dan di campuri dengan tepung kanji, tahap pemotongan, tahap pengovenan, kemudian terakhir tahap packing. Hasil jadi briket bioarang disebar luas di setiap kota maupun negara untuk dipakai oleh pengguna atau konsumen yang membutuhkan. Waktu oprasional CV. Sada Wahyu yaitu 6 hari kerja dan dengan lama kerja 8 jam kerja/ hari, dengan total kerja 48 jam/ minggu. Memiliki total karyawan 42 pekerja, yang terdiri dari 25 pekerja perempuan, dan 17 pekerja laki-laki. Rata-rata usia pekerja yakni berkisar $\pm 26-62$ tahun, dengan masa kerja 4-10 tahun.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan 4 pekerja CV. Sada Wahyu pada 18 Februari tahun 2021, selama proses kerja masih ditemukan beberapa permasalahan terkait kelelahan kerja seperti ditemukan adanya pekerja mengeluhkan kelelahan kerja, adanya umur yang

tua cepat merasakan lelah, masa kerja yang lama, ditandai dengan adanya keluhan seperti mengeluh kelelahan pada seluruh tubuh saat bekerja, merasakan pusing, konsentrasi sedikit terganggu, adanya rasa pegal pada seluruh tubuh yang diakibatkan proses kerja yang monoton yang berlangsung cukup lama dan pekerjaan yang dilakukan secara manual sehingga pekerja mudah merasakan lelah. Peneliti melakukan pengukuran status gizi IMT (BB/TB) pada salah satu responden dari 4 pekerja setelah di wawancara mendapatkan hasil yaitu mendapatkan hasil 26,2 kg/m² masuk dalam kategori overweight yang sesuai dengan perhitungan tersebut pekerja ditemukan melakukan aktivitas fisik pada bagian pemotongan dengan secara berulang dan manual menggunakan tangan, mengeluhkan mudah lelah, pusing, kekuatan otot tubuh mulai berkurang. Sebab rasa lelah yang dimiliki oleh seseorang berdasarkan status gizi bisa dikatakan sama karena setiap orang yang memiliki status gizi normal, lebih ataupun kurus dapat merasakan lelah dalam melakukan pekerjaan dengan masa otot yang ada didalam tubuh. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja di CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Tahun 2021".

Metode Penelitian

Pada jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif, melakukan observasi analitik serta

memakai desain cross sectional. Pada penelitian yang dilakukan CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Yogyakarta dengan jumlah semua responden sebanyak 42 orang. Menggunakan analisis data untuk mengetahui antara hubungan umur, jenis kelamin, masa kerja, status gizi, dan kelelahan kerja di CV. Sada Wahyu. Analisis ini dapat menggunakan uji univariat serta uji bivariat. Data terkumpul melalui kuesioner dibagikan secara langsung pada pekerja kemudian timbangan dan microtoice untuk alat mengukur BB/TB. Data yang dipakai pada penelitian yaitu data primer di CV. Sada Wahyu.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan pada pekerja di CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Tahun 2021 yang memiliki jumlah responden sebanyak 42 orang. Analisis univariat yang dilakukan secara dekriptif dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat variabel dengan tujuan menganalisis distribusi frekuensi dan persentase pada masing-masing variabel.

a. Hasil Univariat

Analisis univariat pada pekerja di CV. Sada Wahyu yang dilakukan dengan jumlah responden sebanyak 42 orang. Tabel 1. Distribusi frekuensi responden pembuat Briket Bioarang berdasarkan variabel-variabel penelitian pada pekerja di CV. Sada Wahyu Kab. Bantul.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden pembuat Briket Bioarang berdasarkan variabel-variabel penelitian pada pekerja di CV. Sada Wahyu Kab. Bantul.

No.	Variabel Penelitian		Jumlah (Orang)	Presentase (%)
	Variabel	Kategori		
1.	Umur	Tua	27	64,3
		Muda	15	35,7
		Jumlah	42	100
2.	Jenis Kelamin	Perempuan	25	59,5
		Laki-Laki	17	40,5
		Jumlah	42	100
3.	Masa Kerja	Lama	25	59,5
		Baru	17	40,5
		Jumlah	42	100
4.	Status Gizi	Tidak Normal	22	52,4
		Normal	20	47,6
		Jumlah	42	100
5.	Kelelahan Kerja	Lelah	23	54,8
		Tidak Lelah	19	45,2
		Jumlah	42	100

Sumber: data primer 2021

Pada Tabel 1 didapatkan hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel-variabel penelitian pekerja di CV. Sada Wahyu Kab. Bantul dengan jumlah 42 responden yang memiliki umur tua sebanyak 27 orang (64,3%) dan umur muda sebanyak 15 orang (35,7%). Jenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang (59,5%) dan laki-laki

sebanyak 17 orang (40,5%). Masa kerja lama sebanyak 25 orang (59,5%) dan baru sebanyak 17 orang (40,5%). Status gizi tidak normal sebanyak 22 orang (52,4%) dan normal sebanyak 20 orang (47,6%). Rasa lelah sebanyak 23 orang (54,8%) dan tidak lelah sebanyak 19 orang (45,2%).

b. Hasil Bivariat

Tabel 2. Hasil uji bivariat pada variabel bebas dan variabel terikat umur pada pekerja di CV. Sada Wahyu

No.	Variabel	Kelelahan Kerja				Jumlah		P Value	CI 95%	OR
		Lelah		Tidak Lelah		f	%			
		f	%	f	%					
1.	Umur							1,016	(1,592-26,788)	6,531
	Tua	19	45,2	8	19,0	2,7	64,3			
	Muda	4	9,5	11	26,2	15	35,7			
	Jumlah	23	54,8	19	45,2	42	100			
2.	Jenis Kelamin							0,904	(0,380-4,577)	1,319
	Perempuan	13	31,0	16	28,6	25	59,5			
	Laki Laki	10	23,8	3	16,7	17	40,5			
	jumlah	23	54,8	19	45,2	42	100			
3.	Masa Kerja							0,008	(0,027-0,535)	0,121
	Lama	9	21,4	16	38,1	25	59,5			
	Baru	14	33,3	3	7,1	17	40,5			
	Jumlah	23	54,8	19	45,2	42	100			
4.	Status Gizi							0,006	(1,993-31,586)	7,933
	Tidak Normal	17	40,5	5	11,9	22	52,4			
	Normal	6	14,3	14	33,3	20	47,6			
	Jumlah	23	54,8	19	45,2	42	100			

Sumber: data primer 2021

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian yang dilakukan mendapatkan bahwa hasil penelitian diatas menunjukkan nilai p value yaitu $0,016 < 0,05$ yaitu ada hubungan antara umur dengan kelelahan kerja, untuk pekerja yang memiliki umur tua sebesar 6,53 kali berisiko untuk terjadi kelelahan kerja yang di bandingkan oleh pekerja yang mempunyai umur muda. Hasil penelitian diatas menunjukkan nilai p value yaitu $0,904 < 0,05$ yaitu tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja, untuk pekerja memiliki jenis kelamin perempuan sebesar 1,319 kali berisiko bisa terjadi kelelahan kerja yang dibandingkan oleh pekerja yang mempunyai jenis kelamin laki-laki.

Hasil dari penelitian diatas menunjukkan nilai p value yaitu $0,008 < 0,05$ yaitu ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja, untuk pekerja yang mempunyai masa kerja >5 tahun (lama) sebesar 0,121 kali berisiko untuk terjadi kelelahan kerja berbeda dengan pekerja yang

mempunyai masa kerja <5 tahun (baru). Hasil penelitian diatas menunjukkan nilai p value yaitu $0,006 < 0,05$, ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja, untuk pekerja yang mempunyai status gizi tidak normal sebesar 7,933 kali berisiko untuk terjadi kelelahan kerja berbeda dengan pekerja yang mempunyai status gizi normal.

B. Pembahasan

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan pada pekerja dengan jumlah 42 responden di CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Tahun 2021 bertujuan untuk membahas mengenai deskripsi karakteristik dan variabel-variabel penelitian pada pekerja sesuai penjelasan yang diuraikan sebagai berikut:

1. Analisis univariat

Penelitian yang telah dilakukan di CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Tahun 2021. Peneliti melakukan pengambilan data pada semua pekerja. Jumlah 42 responden yang didapatkan menunjukkan bahwa

distribusi frekuensi pada umur tua tertinggi sebanyak 27 orang (64,3%) dan responden dengan umur muda sebanyak 15 orang (35,7%). Distribusi frekuensi untuk jenis kelamin perempuan tertinggi sebanyak 25 orang (59,5%) serta pekerja dengan jenis kelamin laki-laki sekitar 17 orang (40,5%). Distribusi frekuensi pada masa kerja lama ≥ 5 tahun tertinggi sebanyak 25 orang (59,5%) dan responden dengan masa kerja baru < 5 tahun sebanyak 17 orang (40,5%). Distribusi frekuensi status gizi tidak normal tertinggi sebanyak 22 orang (52,4%) dan responden dengan status gizi normal sebanyak 20 orang (47,6%). Distribusi frekuensi untuk kelelahan kerja tinggi sebanyak 23 orang (54,8%) dan responden dengan kelelahan kerja tidak lelah sebanyak 19 orang (45,2%).

2. Analisis bivariat

a. Hubungan antara umur dengan kelelahan kerja

Adanya hubungan antara umur terhadap kelelahan kerja pada pekerja di CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul tahun 2021 terdapat faktor umur yang merupakan salah satu yang berhubungan pada kemampuan fisik kerja seseorang. Berdasarkan hasil dari analisis uji chi square menunjukkan bahwa ada hubungan antara umur dengan kelelahan kerja dengan nilai p value yaitu 0,016 ($\alpha < 0,05$) pada pekerja di CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Tahun 2021.

Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan untuk pekerja dengan umur tua lebih banyak dibandingkan dengan umur muda. Jumlah 42 responden memiliki umur tua tinggi sebanyak 27 orang dengan persentase 64,3% untuk umur muda sebanyak 15 orang dengan persentase 35,7%. Hasil penelitian yang ditemukan bahwa pekerja dengan umur tua sebagian besar merasakan kelelahan kerja sebesar 19 responden (45,2%) dibandingkan dengan umur muda yang merasakan kelelahan kerja sebesar 8 responden (19,0%).

Berdasarkan hasil penelitian yang sama dilakukan oleh (Lestari & Afandi,

2019) menjelaskan bahwa umur responden lebih dari 35 tahun akan menghadapi resiko yang lebih pada kelelahan kerja yaitu 40 orang (62,4%) dengan uji chi square memperoleh nilai p value yaitu $0,000 < \alpha (0,05)$ artinya ada hubungan antara umur dengan kelelahan kerja. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh Mahardika (Mahardika, 2017) menyatakan bahwa umur > 35 tahun mengalami kelelahan 11 orang (84,6%), menggunakan uji chi square mendapatkan p value yaitu $0,016 < \alpha (0,05)$ yang artinya H_0 ditolak ada hubungan antara umur terhadap kelelahan kerja pekerja Tabung Gas di Depot LPG PT. Pertamina (Persero) Makassar.

Hasil observasi di tempat kerja dan melakukan wawancara terhadap pekerja dibagian mixer dan pemotongan briket bioarang yang memiliki pekerja berumur > 35 tahun yang merasakan pegal dan nyeri di punggung, pergelangan tangan dan otot tangan karena kerja posisi yang dilakukan secara berdiri dan pergerakan yang dibuat secara berulang sampai bahan hasil mixer habis. Hal ini membuat pekerja cepat merasakan kelelahan saat kerja berlangsung, sehingga pergerakan yang cepat saat proses kerja akan mempengaruhi penurunan produktivitas kerja. Hal ini sejalan dengan Juliana (Juliana et al., 2018) menyatakan bahwa berusia tua mengalami kelelahan yang tinggi. Pekerjaan yang monoton atau berulang-ulang akan cepat bosan yang dirasakan pada pekerja dengan mudah lelah dan jenuh. Adapun beban kerja yang dirasakan oleh pekerja serta kondisi lingkungan kerja seperti mesin dan iklim yang panas.

Umur sangat berkaitan dengan kapasitas kerja yang dilakukan karena kekuatan tubuh sesuai dengan umur seseorang sehingga proses degeneratif terjadi pada organ tubuh, sebab dalam hal ini kapasitas tubuh pekerja akan berkurang karena adanya perubahan pada organ tubuh yang lemah, sistem

kardiovaskuler dan hormone (Astuti et al., 2017). Menurut Suma'mur (Suma'mur, 2013) mengatakan bahwa umur yang berpengaruh terhadap kelelahan kerja karena dapat terjadi pada fungsi kerja tubuh yang terus berubah sebab faktor umur dapat mempengaruhi ketahanan tubuh dan kapasitas kerja.

Kemudian menurut (Kusgiyanto et al., 2017) mengatakan adapun laki-laki atau perempuan mulai umur 20 tahun yaitu tingkat kekuatan otot yang dimiliki pekerja, selanjutnya pada umur sekitar 50-60 tahun maka akan terasa berkurang pada kemampuan otot tubuh terjadi sekitar 15-25%. Sehingga dapat dikatakan bahwa kondisi yang ada pada pekerja di industri briket bioarang CV. Sada Wahyu beberapa orang sering merasakan kelelahan kerja terhadap pekerjaan yang dilakukan akan tetapi paling banyak mengalami kelelahan terdapat pada umur lansia karena kemampuan dan kondisi tubuh yang tidak kuat dan cenderung lebih cepat lelah. Di CV. Sada Wahyu pembuat briket bioarang para pekerja masih menggunakan alat manual menggunakan tangan dan kondisi pekerjaan yang dilakukan berulang-ulang akan berpengaruh terhadap umur tua yang dominan lebih dari 35 tahun.

b. Hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja

Perbedaan yang dimiliki antara laki-laki dan perempuan yaitu secara umumnya perempuan mempunyai ketahanan fisik 2/3 dibandingkan dengan kemampuan fisik dari laki-laki, namun hal ini bahwa perempuan lebih teliti berbeda dengan laki-laki. Hasil dari analisis uji chi square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja nilai p value yaitu 0,904 ($\alpha < 0,05$) pada pekerja di CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Tahun 2021.

Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa pekerja dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak berbeda dengan jenis kelamin laki-laki.

Pekerja dengan jumlah 42 orang memiliki jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 25 orang dengan persentase 59,5% dan untuk jenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang dengan persentase 40,5%. Hasil penelitian yang ditemukan bahwa pekerja dengan jenis kelamin perempuan sebagian besar merasakan kelelahan kerja sebesar 13 responden (31,0%) berbeda dengan jenis kelamin laki-laki yang merasakan kelelahan kerja sebesar 12 responden (28,6%).

Hasil dari penelitian ini yang dilakukan sejalan dengan penelitian (Kusgiyanto et al., 2017) yang mengatakan bahwa hasil dari uji statistik yang dilakukan mendapatkan nilai p value ($0,233 > \alpha (0,05)$) maka dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian pembuat kulit lumpia di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah.

Menurut (Chesnal et al., 2014) hasil penelitian yang sama mengatakan tidak ada hubungan yang bermakna pada tenaga kerja jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada pekerja di perusahaan bagian produksi PT. Putra Karangatang Popontolen Minahasa Selatan, dengan hasil yang diperoleh uji statistik dengan menggunakan uji chi square mendapatkan nilai p value $0,922 > \alpha (0,05)$. sehingga dikatakan pekerja pembuat briket bioarang untuk perempuan dan laki-laki memiliki waktu jeda yang cukup untuk melakukan istirahat, karena hal tersebut pekerja dapat mengambil waktu istirahat yang sesuai dengan kebutuhan seperti melakukan peregangan badan untuk mengurangi tingkat kelelahan kerja yang dirasakan.

Menurut (Perwitasari & Tualeka, 2014) di ambil kesimpulan bahwa tidak adanya hubungan jenis kelamin dengan kelelahan kerja, berarti bahwa ada banyak faktor yang dipengaruhi oleh kelelahan kerja dan jenis kelamin tidak

memiliki faktor yang berhubungan secara langsung dengan kelelahan kerja.

Persamaan dengan hak kaum perempuan dan kaum laki-laki itu sama, karena kaum perempuan memiliki hak untuk mendapatkan kedudukan sosial ekonomi yang layak dan perempuan dapat bertambah dari waktu yang panjang tanpa hilang dari dirinya sebagai perempuan, sehingga hasil penelitian yang didapatkan tidak menemukan antara hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja (Kondi & Herlina, 2019). Pekerja industri pembuat briket bioarang baik untuk perempuan atau laki-laki saat bekerja memanfaatkan waktu jeda untuk istirahat yang cukup. Saat permintaan konsumen yang tidak banyak, maka bisa istirahat dengan cukup untuk mengurangi rasa lelah saat waktu kerja yang sudah dijalankan. Agar selanjutnya tubuh tetap bisa melanjutkan pekerjaan dengan baik.

c. Hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja

Masa kerja adalah waktu awal mulai melakukan pekerjaan sampai sekarang, dan mendapatkan keahlian atau keterampilan saat menjalankan pekerjaan. Masa kerja yang semakin lama dilakukan maka sudah menjadi terbiasa dan tingkat pengalaman kerja bertambah. Berdasarkan hasil analisis uji chi square menunjukkan bahwa terdapat ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai p value 0,008 ($\alpha < 0,05$) pada pekerja di CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Tahun 2021.

Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa lebih banyak pekerja memiliki masa kerja >5 tahun (lama) berbeda dengan masa kerja <5 tahun (baru). Pekerja yang jumlah 42 responden lebih banyak mengalami masa kerja >5 tahun (lama) yaitu 25 orang dengan persentase 59,5% dan untuk masa kerja <5 tahun (baru) sebanyak 17 orang dengan persentase 40,5%. Hasil penelitian yang ditemukan tenaga kerja dengan masa kerja >5 tahun (lama)

sebagian besar merasakan kelelahan kerja sebesar 9 responden (21,4%) berbeda dengan masa kerja <5 tahun (baru) yang merasakan kelelahan kerja sebesar 16 responden (31,8%). Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Sari (Sari, 2019) mengatakan bahwa dilakukan analisis statistik mendapatkan p value (0,035) < α (0,05) dengan hasil dari uji chi square bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian penyadap karet di PT. Perkebunan Nusantara V Riau.

Menurut (Faiz, 2014) menjelaskan bahwa pada masa kerja ialah pekerja hitungan awal mulai melakukan pekerjaan, maka dapat diperhatikan dari banyak pekerja melakukan pekerjaan mereka mendapatkan informasi di tempat kerja untuk menambah kemampuan dan keterampilan saat bekerja. Untuk penelitian sama yang dilakukan oleh Muizzudin (Muizzudin, 2013) mengatakan bahwa masa kerja mempengaruhi kelelahan kerja. Pekerjaan yang dilakukan oleh tenaga kerja dengan masa kerja >5 tahun sering mengalami kelelahan kerja berbeda dengan pekerja yang masa kerja <1 tahun.

Oleh sebab itu pekerjaan secara monoton sehingga membebankan pada otot tubuh sampai statis dan merasakan nyeri pada tulang, tendon, dan lainnya. Kelelahan kerja bisa menyebabkan dengan adanya rasa bosan pada pekerjaan yang dilakukan baik sebelum memulai pekerjaannya pekerja sudah merasakan lelah.

Menurut Sedarmayanti dalam (Verawati, 2016) mengemukakan bahwa pada pekerja yang menjalankan aktivitas fisik secara terulang dalam waktu panjang akan mempengaruhi pada sistem kerja di dalam tubuh seperti sistem peredaran darah, pencernaan, otot, syaraf, dan pernapasan. Oleh karena itu dapat disebabkan pada pekerja briket bioarang dengan cepat untuk mengalami

kelelahan. Sehingga lama kerja yang dialami oleh pekerja briket sangat berpengaruh pada kelelahan kerja dengan waktu yang didapatkan selama kerja sehingga membuat pekerja menjadi terbiasa dengan pekerjaan yang dilakukan namun akan berakibat pada kesehatan tubuh pekerja itu bisa terjadi oleh semua umur yang tua maupun umur muda ataupun jenis kelamin perempuan ataupun laki-laki. Sehingga menunjukkan bahwa pekerja di briket bioarang dengan masa kerja lama yang merasa lelah sedikit dibandingkan dengan yang tidak merasa lelah yang dialami oleh pekerja kemungkinan yang dapat dilakukan saat bekerja sudah merasa terbiasa dengan apa yang dirasakan, dan berjalan sesuai yang dilakukan. Apapun yang dilakukan lama-kelamaan rasa lelah itu akan dirasakan.

d. Hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja

Status gizi yaitu asupan gizi diserap kedalam tubuh untuk memerlukan energi yang cukup dan baik. Kinerja yang dilakukan oleh pekerja dengan kapasitas tubuh akan semakin berkurang baik secara kualitatif dan kuantitatif. Berdasarkan hasil analisis uji chi square membuktikan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja dengan nilai p value 0,006 ($\alpha < 0,05$) pada pekerja di CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Tahun 2021. Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa pekerja yang memiliki status gizi tidak normal lebih banyak tidak sama dengan status gizi normal.

Untuk jumlah responden 42 orang yang berstatus gizi tidak normal jumlahnya banyak yaitu 22 orang persentase 52,4% dan untuk status gizi normal sebanyak 20 orang dengan persentase 47,6%. Hasil penelitian yang ditemukan bahwa pekerja dengan status gizi tidak normal sebagian besar merasakan kelelahan kerja sebesar 17 responden (40,5%) dibandingkan dengan

status gizi normal yang merasakan kelelahan kerja sebesar 6 responden (14,3%).

Hasil dalam penelitian yang dilakukan sama dengan penelitian (Rinaldi, 2020) mengatakan bahwa tenaga kerja status gizi kurang dan lebih sering merasakan kelelahan kerja dibandingkan untuk pekerja berstatus gizi normal. Hasil uji statistic yang didapatkan nilai p value yaitu $(0,002) < \alpha (0,05)$ menunjukkan nilai signifikan terdapat hubungan antara status gizi terhadap kelelahan kerja untuk pekerja pengemudi mobil tangka di PT. Elnusa Petrofin Banjarmasin. 30 pekerja pengisian tabung LPG mengalami kelelahan dengan status gizi lebih sebanyak 17 responden (56,7%) dengan analisis data yang digunakan uji chi square mendapatkan hasil yang diperoleh p value $(0,004) < \alpha (0,05)$ Ho ditolak berarti ada hubungan status gizi (IMT) dengan kelelahan kerja pada pekerja pengeisian tabung di depot LPG PT. Pertamina (Persero) Makassar.

Status gizi dapat berpengaruh pada kelelahan kerja karena kebutuhan tubuh yang diperlukan namun dapat berkurang ketika melakukan pekerjaan yang diperlukan. Pekerja yang mempunyai status gizi yang bagus akan memiliki proses pemulihan dalam tubuh akan merasakan lelah melakukan pekerjaan menjadi lebih mudah. Menurut Sum'mur (Suma'mur, 2014) mengatakan bahwa asupan gizi tidak sama dengan yang diperlukan tubuh pekerja maka akan timbul rasa lelah yang cepat berbeda dengan pekerja yang memiliki asupan gizi baik.

Hasil analisis yang didapatkan terutama responden yang mempunyai status gizi tidak normal (overweighth), sudah ditetapkan bahwa responden yang mengalami kelelahan kerja dengan adanya rasa nyeri, lemas, pusing saat melakukan pekerjaan, hal ini disebabkan dengan energi atau otot yang didalam tubuh berkurang karena asupan yang ada

di dalam tubuh tidak seimbang dengan aktivitas kerja yang dilakukan. Hal ini sejalan dengan Lestrasi (Isnaeni, 2020) menyatakan bahwa hasil responden pada status gizi overweight akan bertambah banyak dari hasil status gizi normal, sebab memiliki tingkat risiko lebih tinggi ditemukan pada status gizi tidak normal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pekerja di briket bioarang ada yang tidak melakukan sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas kerja. Hal ini dapat dibuktikan melalui sarapan pagi yang dikonsumsi, akan menjadi kemungkinan besar pekerja mudah merasakan kelelahan kerja. Hal ini juga dikatakan oleh Asriyani (Asriyani & Karimuna, 2017) bahwa semakin besar kemungkinan status gizi akan mempengaruhi kelelahan kerja, jika pekerja mempunyai status gizi berlebihan akan dengan cepat merasakan lelah saat bekerja. Penelitian yang sama dilakukan oleh Atiqoh (Suwardi, 2018) dengan status gizi yang normal akan dirasakan pada kelelahan kerja yang berat sehingga ada faktor lain yang akan dipengaruhi oleh kelelahan kerja yaitu umur dan masa kerja.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan dan pembahasan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan perasaan kelelahan kerja pada pekerja di CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul, sehingga dapat ditarik kesimpulan penelitian ini yaitu hasil gambaran distribusi frekuensi dan presentasi dengan jumlah yang tinggi terdapat pada variabel umur lansia 27 orang (64.3%), jenis kelamin perempuan 25 orang (59.5%), masa kerja lama 25 orang (59.5%), dan status gizi overweight 22 orang (52.4%). Ada hubungan antara umur dengan kelelahan kerja pada pekerja di CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Tahun 2021 dengan nilai p-value yakni 0,016.

Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada pekerja di CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Tahun 2021 dengan nilai p-value yakni 0,904. Ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di CV.

Sada Wahyu Kabupaten Bantul Tahun 2021 dengan nilai p-value yakni 0,008. Ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja di CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Tahun 2021 dengan nilai p-value yakni 0,006.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dibuat saran bagi Pimpinan CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Pemilik industri briket bioarang lebih memperhatikan kondisi pada para pekerja agar merasa nyaman dalam bekerja, menyediakan air minum di dekat tempat bekerja, selain itu dapat melakukan penerapan kegiatan untuk pemanasan ringan seperti melakukan peregangan otot 5-10 menit sejenak untuk mengurangi ketegangan pada otot, melakukan komunikasi agar tidak merasa jenuh, melancarkan peredaran darah, membuat tubuh terasa nyaman agar terhindar dari kelelahan kerja, dan mengadakan olahraga minimal seminggu sekali agar dapat meningkatkan kekebalan tubuh sehingga pekerja bisa selalu bekerja secara optimal.

Bagi Pekerja CV. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Semua pekerja sebelum melakukan pekerjaan sebaiknya melakukan peregangan pada tubuh dan otot agar setiap pekerjaan yang dilakukan terasa baik agar terhindar dari timbulnya suatu penyakit dan selalu memperhatikan status gizi yang seimbang sesuai standar sehingga tubuh terasa kuat. Gunakan waktu istirahat dengan baik agar tubuh selalu dalam kondisi yang stabil sesuai pada umur, jenis kelamin, masa kerja dan status gizi. Agar kesehatan pada fisik dan pikiran selalu terjaga. Bagi Peneliti berikutnya yang melakukan penelitian dengan judul yang sama agar menggunakan penambahan pada analisis variabel yang lain, yang berhubungan dengan kelelahan kerja seperti kebiasaan olahraga, stres kerja, beban kerja

BIBLIOGRAFI

- Asriyani, N., & Karimuna, S. R. (2017). *Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Kelelahan Kerja pada Pekerja PT. Kalla Kakao Industri Tahun 2017*. Haluoleo University.
- Astuti, F. W., Ekawati, E., & Wahyuni, I. (2017). Hubungan antara Faktor Individu, Beban Kerja dan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSJD Dr. Amino

- Gondohutomo Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(5), 163–172.
- Atiqoh, J., Wahyuni, I., & Lestantyo, D. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja konveksi bagian penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 2(2), 119–126.
- Bando, J. J., Kawatu, P. A. T., & Ratag, B. T. (2020). Gambaran Penerapan Program Keselamatan dan Kesehatan Kerja Rumah Sakit (K3RS) di Rumah Sakit Advent Manado. *Kesmas*, 9(2).
- Chesnal, H., Rattu, A. J., & Lampus, B. (2014). Hubungan antara umur, jenis kelamin, dan status gizi dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja di bagian produksi PT. Putra Karangteng Popontolen Minahasa Selatan. *J. Kesehat. Masy. Univ. Sam Ratulangi Manad*, 1, 1–7.
- Faiz, N. (2014). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Operator SPBU di Kecamatan Ciputat Tahun 2014*.
- Hartriyanti, Y., Suyoto, P. S. T., Sabrini, I. A., & Wigati, M. (2020). *Gizi kerja*. UGM PRESS.
- Hobdell, M., Clarkson, J., Petersen, P. E., & Johnson, N. (2003). Global goals for oral health 2020. *International Dental Journal*, 53(5), 285–288.
- Isnaeni, L. M. A. (2020). Hubungan Umur Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Bidan Di Rsia Bunda Anisah Tahun 2020. *Jurnal Doppler*, 4(1), 38–42.
- Juliana, M., Camelia, A., & Rahmiwati, A. (2018). Analisis faktor risiko kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi PT. Arwana anugrah keramik, tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 53–63.
- Kondi, A. E., & Herlina, H. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Awal Bross Bekasi. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 6(20), 1–9.
- Kusgiyanto, W., Suroto, S., & Ekawati, E. (2017). 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. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(5), 413–423.
- Lestari, R. R., & Afandi, S. A. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Bangkinang Tahun 2019. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 41–45.
- Mahardika, P. (2017). Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pengisian Tabung Depot LPG PT. Pertamina (Persero) MOR VII Makassar Tahun 2017. *Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin. Makassar*.
- Muizzudin, A. (2013). Hubungan kelelahan dengan produktivitas kerja pada pekerja tenun di PT. Alkatex Tegal. *Unnes Journal of Public Health*, 2(4).
- Perwitasari, D., & Tualeka, A. R. (2014). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Subjektif Pada Perawat di RSUD DR. Mohommod Soewandhi Surabaya. *The Indonesian Journal of Safety, Health And Environment*, 1(1), 15–23.
- Rinaldi, R. R. (2020). *HUBUNGAN USIA, MASA KERJA DAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA PADA AWAK MOBIL TANGKI (AMT) DI PT. ELNUSA PETROFIN BANJARMASIN TAHUN 2020*. Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Saraswati, A. L. (2019). *Perlindungan Hukum Pekerja Outsourcing Yang Tidak Diikutsertakan Bpjs Ketenagakerjaan Yang Mengalami Kecelakaan Kerja Di Tempat Kerja*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Sari, W. R. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Penyadap Karet Di PT. Perkebunan Nusantara V Riau*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Setyawati, L. (2010). Selintas tentang kelelahan kerja. *Yogyakarta: Amara Books*, 28–33.
- Setyowati, D. L., Shaluhiah, Z., & Widjasena, B. (2014). Penyebab kelelahan kerja pada pekerja mebel. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 8(8), 386–392.
- Suma'mur, P. K. (2013). Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes), Edisi Kedua. *Jakarta: CV. Agung Seto*.
- Suma'mur, P. K. (2014). Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes) Edisi 2. *Penerbit Sagung Seto. Jakarta*.
- Suwardi, D. (2018). *Pedoman Praktis K3LH: Keselamatan dan Kesehatan Kerja dan Lingkungan Hidup*. Yogyakarta: Gaya Media.
- Verawati, L. (2016). Hubungan tingkat kelelahan subjektif dengan produktivitas pada tenaga kerja bagian pengemasan di cv sumber barokah. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 5(1), 51–60.
- Wadsworth, E., & Walters, D. (2019). *Safety and Health at the Heart of the Future of Work*:

Building on 100 Years of Experience.

Yuriana, T., & Suwardi, S. (2018). The use of Napier Bones props to enhance learning achievement on Grade 5 Math multiplication. *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 10(2), 188–205.