
HUBUNGAN SHIFT KERJA DAN BEBAN KERJA TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA PT. X KOTA JAMBI TAHUN 2023

Oleh

Nabila Afifah¹, Renny Listiawaty², Eti Kurniawati³

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Harapan Ibu Jambi, Jambi,

Indonesia

Email: ¹nabilatungkal88@gmail.com

Article History:

Received: 13-04-2024

Revised: 02-04-2024

Accepted: 16-05-2024

Keywords:

Work Fatigue, Work
Environment, and Workload.

Abstract: Background: Work accidents are influenced by five interrelated factors, namely working conditions, manufacturing negligence, unsafe acts, accidents and injuries. Work environment factors that do not meet Occupational Safety and Health (K3) requirements, unsafe work processes, and increasingly complex and modern work systems can pose a threat to workers' safety and health. Working conditions are influenced by several things, including workload, work shifts, the temperature of the working environment and the period during which the work is carried out. To find out the relationship between work shifts and workload on work fatigue in workers at PT. X. Method: This type of research is quantitative with a cross sectional design. The total sample population is 58 respondents. Data collection uses questionnaires and observations. Sampling used the Total Sampling technique. Data analysis was carried out univariate and bivariate. Results: Based on statistical tests using chi-square, length of service obtained a P-value = 0.000 ($P < 0.05$), workload obtained a P-value = 0.000 ($P < 0.05$) and work environment obtained a P-value value = 0.007 ($P < 0.05$) statistically shows that work period and workload have a significant relationship with work fatigue at PT. X Jambi City and work environment with work fatigue are not related at PT. X Jambi City. Conclusion: It is recommended for companies to avoid fatigue at work in order to avoid work accidents by explaining to each new worker about the conditions and dangers that can arise in the workplace with safe ways and attitudes in carrying out their work

PENDAHULUAN

Kecelekaan kerja di pengaruhi lima faktor yang saling berhubungan yaitu kondisi kerja, tindakan tidak aman, kecelakaan dan cedera. Kelima faktor tersebut layaknya kartu domino yang diberdirikan. Jika salah satu kartu jatuh maka kartu ini akan menimpa kartu yang lain hingga kelimanya akan roboh secara bersama.faktor kecelakaan kerja ada 73%

disebabkan oleh tindakan-tindakan yang tidak aman (*unsafe acts*) Hendrata (2018).

Masa kerja mempunyai kecenderungan sebagai faktor risiko terjadinya obstruksi pada pekerja di industri. Masa kerja sebagai suatu pola waktu kerja yang diterapkan perusahaan bagi tenaga kerja ternyata memiliki dampak yang cukup besar terhadap kesehatan tenaga kerja. Menyatakan bahwa masa kerja dapat beradaptasi, kelelahan akibat kerja relatif sangat besar, alat pencernaan kurang berfungsi secara normal. Masa kerja merupakan suatu keadaan yang berhubungan dengan terjadinya tingkat konsentrasi kerja, Semakin lama seorang pekerja semakin banyak pengalaman dan semakin tinggi pengetahuannya dan keterampilannya (Tarwaka 2014).

Kata Lelah (*fatigue*) menunjukkan keadaan tubuh fisik dan mental yang berbeda, tetapi semuanya berakibat kepada penurunan daya kerja dan berkurangnya ketahanan tubuh untuk bekerja. Terdapat dua jenis kelelahan, yaitu kelelahan otot dan kelelahan umum. kelelahan otot ditandai antara lain oleh tremor atau rasa nyeri yang terdapat pada otot. Kelelahan umum ditunjukkan oleh hilangnya kemauan untuk bekerja, yang penyebabnya adalah keadaan persarafan sentral atau kondisi psikis-psikologis (Suma.mur 2014).

Kelelahan yang berkadar tinggi dapat menyebabkan seseorang tidak mampu lagi bekerja sehingga berhenti bekerja oleh karena merasa lelah bahkan yang bersangkutan tertidur oleh karena kelelahan. Jika pekerja telah mulai merasa lelah dan tetap ia paksa untuk terus bekerja, kelelahan akan semakin bertambah dan kondisi lelah demikian sangat mengganggu kelancaran pekerjaan dan juga berefek buruk kepada pekerja yang bersangkutan pada akhirnya kelelahan fisik ini dapat menyebabkan sejumlah hal yang kurang menguntungkan seperti, melemahnya kemampuan pekerja dalam melakukan pekerjaannya dan meningkatnya kesalahan dalam melakukan kegiatan kerja dan akibat fatalnya adalah terjadinya kecelakaan kerja (Suma'mur, 2009).

Faktor lingkungan kerja yang tidak memenuhi syarat Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), proses kerja tidak aman, dan sistem kerja yang semakin kompleks dan modern dapat menjadi ancaman bagi keselamatan dan kesehatan pekerja. Kondisi lain adalah masih kurangnya kesadaran dari sebagian besar masyarakat perusahaan, bagi pengusaha maupun tenaga kerja akan arti pentingnya K3 merupakan hambatan yang sering dialami (Tarwaka, 2008).

Menurut Hana (2022) dalam penelitian Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja menggunakan analisis *chi-square* ada hubungan antara beban kerja dan lingkungan kerja dengan kelelahan pada pekerja. Dan menurut Budiman (2016) dalam penelitian Hubungan antara umur dan indeks beban kerja dengan kelelahan pada pekerja menggunakan analisis *chi-square* ada hubungan antara umur dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja.

Proses kegiatan yang dilakukan di PT. Hoktong yaitu kegiatan pembelian karet, penimbangan, proses basah (*Blanding*), KGA, proses pengeringan (*Draying*), pengepakan dan kegiatan pengiriman (*Export*). Pada proses penggilingan, penyeragaman dan premahan dan pencucian kegiatan proses tersebut mulai dari penggilingan karet dari kamar jemur untuk disatukan agar mempermudah peremahan karet yang telah dijemur kedalam mesin cutter. Proses pemotongan lembaran karet menjadi potongan kecil (remahan) kemudian dibersihkan serta diseragamkan dalam bak (*trolley*) melalui mesin pompa hisap. Kegiatan ini memberikan dampak limbah cair dan limbah debu. Begitu juga pada proses pengeringan

karet remah basah kedalam open berudara panas (*dryer*) selama 220 menit kemudian didinginkan kembali. Kegiatan ini berpotensi memberikan dampak berupa limbah gas dan limbah cair.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* dengan pendekatan *Cross Sectional* yaitu semua objek penelitian diamati pada waktu yang sama dengan tujuan untuk melihat Hubungan beban kerja dan lingkungan kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja di PT. Hoktong. Sampel penelitian adalah seluruh pekerja Sawmill di Kelurahan Pasir Panjang sebanyak 67 orang. Metode pengumpulan data dengan cara wawancara menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PT. Hoktong adalah satu perusahaan yang berdiri cukup lama di Indonesia, PT HokTong Jambi telah banyak melalui naik turun perjalanan bisnis. Kendati telah berdiri sejak tahun 1937 sebagai perusahaan yang bergerak dibidang usaha dagang karet alam, HokTong terus melakukan terobosan dan berinovasi untuk dapat bersaing dengan perusahaan sejenis di era globalisasi. Berlokasi di jalan Raden Fatah Rt.07 Kelurahan Sejinjang, Kota Jambi, HokTong saat ini menjadi supplier *crumb rubber* kepada banyak perusahaan lokal maupun international ternama seperti Sumitomo, Bridgstone, Goodyear, Michelin dan lainnya. Bahkan, di lima tahun terakhir HokTong juga mengeksport produk-produknya secara besar ke Cina dan USA. HokTong merupakan perusahaan *crumb rubber* yang cukup besar secara entitas. Saat ini perusahaan eksportir *crumb rubber* tersebut didukung oleh 237 orang pekerja dengan 208 pekerja pria dan sebanyak 29 orang pekerja wanita. HokTong memiliki target produksi yang cukup besar guna memenuhi permintaan pasar yang berkisar 2000 ton SIR-20 perbulan.

Berdasarkan hasil analisis penelitian diketahui bahwa kelelahan kerja pada pekerja di PT. HOKTONG Kota Jambi dari 58 responden dengan usia < 25 tahun sebanyak 30 responden (51,7%) dan usia > 25 tahun sebanyak 28 responden (48,3%). Jenis kelamin laki-laki sebanyak 41 responden (70,7%) dan perempuan sebanyak 17 responden (29,3%). Pendidikan SLTP sebanyak 20 responden (34,5%) dan SLTA-MA sebanyak 38 responden (65,5%). Masa kerja < 3 tahun sebanyak 6 responden (10,3%) dan > 3 tahun sebanyak 52 responden (89,7%). Shift kerja malam sebanyak 25 responden (43,1%) dan shift siang sebanyak 33 responden (56,9%).

Terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja terhadap kelelahan kerja berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *chi-square* diperoleh nilai *P-value* = 0,000 ($P < 0,05$), secara statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara variabel masa kerja dengan kelelahan kerja.

Terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja kelelahan kerja berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square* diperoleh nilai *P-value* = 0,000 ($P < 0,05$), secara statistik menunjukkan bahwa terdapat terdapat hubungan yang bermakna antara variabel beban kerja dengan kelelahan kerja.

Pembahasan

Kelelahan kerja pada pekerja pabrik karet dapat terjadi akibat berbagai faktor fisik, psikologis, dan lingkungan diantaranya pembebanan fisik berat pada pekerja pabrik karet

seringkali harus mengangkat, memindahkan, dan mengolah bahan-bahan karet yang berat. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan fisik yang signifikan. Pola kerja berulang dari tugas-tugas di pabrik karet sering kali monoton dan berulang-ulang, seperti memotong, membentuk, atau mencampur bahan karet. Ini dapat menyebabkan kelelahan otot dan persendian. Pada kondisi lingkungan yang diantara beberapa pabrik karet berada di lingkungan dengan suhu tinggi, kelembaban tinggi, atau polusi udara. Kondisi ini bisa memperburuk kelelahan fisik.

Berdasarkan Dari hasil penelitian di peroleh bahwa ada hubungan yang bermakna antara variabel masa kerja dengan kelelahan kerja nilai $p\text{-value}=0,000$ sehingga ada hubungan yang bermakna antara variabel masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT.Hoktong Jambi Tahun 2023. Dari data yang diperoleh tentang masa kerja, mayoritas pekerja sudah melewati masa kerja 3 tahun. Masa kerja 3 tahun merupakan waktu yang cukup lama untuk pekerja beradaptasi dan menyesuaikan dengan aktifitas sehari-hari di tempat kerja.

Seseorang yang bekerja dengan masa kerja yang lama lebih banyak memiliki pengalaman dibandingkan dengan yang bekerja dengan masa kerja yang tidak terlalu lama. Orang yang bekerja lama sudah terbiasa dengan pekerjaan yang dilakukannya sehingga tidak menimbulkan kelelahan kerja bagi dirinya. Semakin lama seorang pekerja semakin banyak pengalaman dan semakin tinggi pengetahuannya dan keterampilannya. Pengalaman pekerjaan dilapangan baik yang positif maupun yang negatif akan menambah kepekaannya terhadap masalah dibidangnya (Tarwaka,2014).

Berdasarkan Dari hasil penelitian di peroleh bahwa ada hubungan yang bermakna antara variabel beban kerja dengan kelelahan kerja nilai $p\text{-value}=0,000$ sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara variabel beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. Hoktong Jambi Tahun 2023.

Setiap pekerjaan merupakan beban bagi pelakunya. Beban yang dimaksud fisik, mental atau sosial. Seorang tenaga kerja memiliki kemampuan tersendiri dalam hubungannya dengan beban kerja. Diantara mereka ada yang lebih cocok untuk beban fisik, mental ataupun sosial. Bahkan banyak juga dijumpai kasus kelelahan kerja dimana hal itu adalah sebagai akibat dari pembebanan kerja yang berlebihan (Komang, 2021).

KESIMPULAN

Peningkatkan pihak perusahaan untuk menghindari kelelahan dalam kerja agar terhindar dari kecelakaan kerja baru tentang kondisi-kondisi dan bahaya-bahaya serta yang dapat timbul dalam tempat kerja dengan cara-cara dan sikap yang aman dalam melaksanakan pekerjaannya dengan memajang poster dan spanduk ditempat kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hendrata, Denny. 2018. *Konsentrasi Kerja*. Jakarta.
- [2] I Komang, Budiasa. 2021. *Beban Kerja dan Kinerja Sumber Daya Manusia*. Purwokerto Selatan. CV. Pena Persada.
- [3] Suma'mur. 2014. *Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta : Gunung Agung.

- [4] Budiman, A., Husaini, H., & Arifin, S. (2016). Hubungan antara umur dan indeks beban kerja dengan kelelahan pada pekerja di pt. karias tabing kencana. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 1(2), 121-129.
- [5] Hana Situmeang, M. (2023). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Pt. X Kota Jambi Tahun 2022* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- [6] Notoadmotjo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- [7] Tarwaka. 2014. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja:Manajemen dan Implementasi K3 di Tempat Kerja*. Surakarta : Harapan Press.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN