



Hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri

Akmal Fiqhi Ranu Mahendra¹, Susilawati²

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

[1akmalfiqhiranumahendra@email.com](mailto:akmalfiqhiranumahendra@email.com), [2susilawati@uinsu.ac.id](mailto:susilawati@uinsu.ac.id)

Abstrak

Pesatnya perkembangan pembangunan industri telah menimbulkan permasalahan dalam dunia kerja yaitu kecelakaan industri. Pekerja dihadapkan pada pekerjaan fisik yang menimbulkan rasa lelah yang menimbulkan rasa lelah dan menurunnya konsentrasi yang berujung pada kurangnya perhatian dan perilaku kerja yang buruk. Kelelahan merupakan penurunan kinerja seseorang. Pekerjaan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kelelahan kerja, sehingga beban kerja baik fisik maupun mental harus sesuai dengan kapasitas fisik dan mental. Kelelahan kerja tergantung pada banyak faktor seperti usia, jenis kelamin, penyakit dan pekerjaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan burnout pada karyawan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik.

Kata Kunci: Beban Kerja, fisik Kelelahan Kerja

PENDAHULUAN

Kehilangan pekerjaan adalah penurunan kesejahteraan. Peraturan Ketenagakerjaan Nomor 13 Tahun 2003 dengan jelas menyatakan bahwa setiap pekerja berhak untuk diperlakukan berdasarkan kesehatan dan keselamatan kerja, perilaku baik dan sopan santun, harkat dan martabat manusia serta nilai-nilai agama. Kejemuhan kerja didefinisikan sebagai perasaan lelah atau kekurangan energi akibat melakukan pekerjaan dengan baik (Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit, 2021). Laporan ini didasarkan pada survei National Safety Council (NSC) terhadap 2.000 orang dewasa, yang menemukan bahwa 97% orang dewasa memiliki setidaknya satu faktor risiko kelelahan dan 80% memiliki dua atau lebih faktor risiko (National Safety Council, 2017). Kemampuan kerja merupakan keseimbangan antara kemampuan kerja dan tuntutan pekerjaan (Hasibuan et al., 2004). , 2021). Angka pada tahun 2019 menunjukkan bahwa jumlah pekerja usia kerja di dunia diperkirakan mencapai 3 miliar (International Labour Organization, 2020). Dari jumlah tersebut, ratusan juta pekerja bekerja dalam kondisi kerja yang buruk dan berlebihan, yang diantaranya menderita masalah seperti kelelahan (Eurofound dan International Labour Organization, 2019). Burnout disebabkan oleh faktor internal dan eksternal (Hutabarat, 2017). Dengan melakukan observasi lapangan, peneliti dapat menemukan faktor eksternal seperti pekerjaan fisik dan jam kerja yang mempengaruhi kelelahan pada tenaga teknis. Kelelahan sering kali terjadi atau dirasakan saat melakukan aktivitas ringan dan ringan. Menurut statistik dari Organisasi Perburuhan Internasional (ILO), sekitar dua juta pekerja meninggal setiap tahunnya akibat kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan. Penelitian mengungkapkan bahwa 32,8% dari 58.115 sampel, yaitu 18.828, menunjukkan kelelahan (ILO, 2013). Terlalu banyak bekerja menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Sedangkan jadwal kerja sehari-hari menyebabkan berkurangnya tanggung jawab atau pekerjaan sehingga menyebabkan berkurangnya mobilitas sehingga membuat orang tersebut merasa sangat kesepian sehingga dapat mengganggu pekerjaan. Terlalu banyak bekerja menyebabkan kelelahan.

Pesatnya perkembangan industri menciptakan tantangan-tantangan baru yang harus diatasi oleh perusahaan. Kecelakaan kerja merupakan permasalahan serius dalam dunia kerja. Kecelakaan industri merupakan kejadian yang tidak diinginkan dan tidak diharapkan sehingga menimbulkan korban jiwa dan harta benda. Kelelahan saat bekerja juga disebabkan oleh banyak faktor. Faktor terpenting adalah karakteristik individu karyawan seperti jam kerja, usia, pola makan dan profesi. Penurunan fungsi otot mungkin saja terjadi pada usia tua, namun masalah ini dapat diatasi jika pegawai mempunyai kondisi emosi yang lebih baik dibandingkan pegawai yang lebih muda sehingga berdampak positif terhadap kinerja. UPT Industri merupakan pemimpin pasar dalam pengolahan kulit. UPT bergerak di bidang industri kulit dan terdiri dari berbagai bidang seperti pengumpulan, pengolahan, pencelupan dan pencelupan. Pemesinan merupakan tugas yang sulit dibandingkan dengan aktivitas lainnya karena proses produksi diselesaikan dalam waktu kurang dari enam jam. Kapasitas kulitnya 1500.kg dan rata-rata asupan daging sapi hariannya 250 kg. Proses pembakaran dilakukan dengan cara mengangkat dan menggerakkan tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kelelahan kerja pada pegawai UPT Industri Kulit Magetan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai dengan Juni 2022 dengan menggunakan metode pengambilan sampel UPT Industri Kulit Magetan. Seluruh sampel merupakan sampel acak dari populasi yang sama yaitu 70 peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Apriani (2013), pekerjaan mengacu pada serangkaian tugas yang harus dilakukan oleh suatu organisasi atau departemen pada waktu tertentu dan dengan jumlah karyawan tertentu. Menurut Suma'mur (Maharja, 2009), energi yang dimaksud mencakup seluruh bagian tubuh, otot dan otak, sehingga semakin banyak bekerja maka semakin banyak pula kerja. Pekerjaan terdiri dari dua bagian: pekerjaan fisik dan pekerjaan mental. Menurut Tarwaka (Maharja, 2010), pekerjaan fisik melibatkan penggunaan otot atau memerlukan usaha untuk menyelesaikan pekerjaan. Setiap aktivitas fisik menyebabkan perubahan fungsi fisiologis organ tubuh, termasuk konsumsi atau kebutuhan oksigen, detak jantung, sirkulasi udara atau ventilasi paru-paru, suhu tubuh, konsentrasi asam laktat dalam darah, kimia darah dan urin, ukuran, kecepatan pernapasan melalui keringat, dll. Penelitian Ambar (2013); Ini mencakup apa yang dilakukan, orang atau kelompok yang melakukan pekerjaan, waktu yang digunakan untuk melakukannya, dan elemen-elemen yang membentuk struktur tersebut, ujarnya. situasi. Tentu saja. setelah proses ini selesai. Kelelahan kerja merupakan fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Istilah kelelahan mengacu pada suatu kondisi di mana energi yang dibutuhkan untuk melakukan suatu tugas berkurang, meskipun itu bukan satu-satunya gejala. Kuswana (2016) menyatakan bahwa kegagalan usaha merupakan perasaan yang nyata, namun berbeda dengan kelemahan dan terjadi secara bertahap. Berbeda dengan rasa lelah, rasa lelah bisa diredakan dengan istirahat sejenak. Kelelahan bisa bersifat fisik atau emosional. Menurut Berrios dalam Kuswana (2016), kelelahan tidak memiliki nilai terapeutik, artinya ada banyak kemungkinan penyebabnya. Kelelahan dianggap sebagai gejala, bukan gejala, karena merupakan perasaan subjektif yang dilaporkan oleh pasien dan bukan suatu tujuan yang dapat diamati oleh orang lain. Kelelahan dan 'kegagalan' seringkali membingungkan. Kelelahan merupakan salah satu bentuk menurunnya aktivitas, motivasi dan ketidakmampuan bekerja.

Menurut Cameron dalam Setyawati (2010), burnout meliputi penurunan aktivitas fisik, kelelahan, penurunan motivasi, dan penurunan efisiensi kerja. Meskipun kehilangan pekerjaan tidak dapat didefinisikan secara tepat, namun jelas bahwa temuan kelelahan kerja dapat dijelaskan berdasarkan emosi karyawan. Menurut Suma'mur (2009), kelelahan adalah penurunan ketahanan fisik dan usaha kerja. Menurut Muchinsky (dalam Kusumaningrum dan Soetedja, 2003), komponen kelelahan kerja adalah kelelahan fisik, kelelahan mental, kelelahan mental, dan kelelahan teknis.

Di bawah ini adalah hasil uji korelasi Somers terhadap aktivitas fisik dan kelelahan kerja.

Beban Kerja Fisik	Kelelahan Kerja		Total	d	P
	Tidak	Lelah			
Sedang	11	20	31	0.418	0.000
Berat	1	38	39		
Total	12	58	79		

Berdasarkan tabel 1 di atas terlihat bahwa sebagian besar pekerjaan pekerjaan pada pekerja di UPT Industri Kulit Magetan adalah kelas berat yaitu 39 pekerja, sebagian besar pekerjaan tersebut memakan kelas 38 pekerja, dan tidak terdapat kegagalan dalam kelas. 1 pekerja. Permasalahan ini disebabkan oleh banyaknya tenaga kerja yang dibutuhkan pekerja pada saat proses pembakaran kulit dengan beban yang berlebihan, pekerjaan manual, serta lingkungan kerja yang tidak mudah dan hangat. Luasnya kategorisasi pekerjaan yang diterima dan dipahami oleh pekerja yang terkena luka bakar mengakibatkan kelelahan yang lebih besar pada pekerjaan yang dihadapi pekerja. Hasil uji Somers menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,000$) dan hubungan negatif ($d=0,000$) terhadap kelelahan kerja penduduk bekerja. 418) artinya beban kerja fisik yang berat, peserta mengalami kelelahan yang lebih besar. Hasil penelitian ini sesuai dengan anggapan bahwa ringannya melebihi daya tampung dan daya dukung pekerjaan, sehingga terjadilah burnout.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, hubungan prestasi kerja dengan kelelahan pada pegawai UPT Industri Kulit Magetan proses kerja adalah pekerjaan fisik ($p\text{-value} = 0,000$) dan kelelahan kerja ($p\text{-value} = 0,000$). Variabel yang paling berhubungan dengan ketidakamanan kerja adalah kelelahan kerja dengan nilai Wald sebesar 16,014. Agar alat



pengangkat mudah menekan kulit yang kasar, sebaiknya pekerja melakukan hal tersebut secara detail untuk merelaksasi dan memulihkan energi otot untuk memberikan bantuan pengangkatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Suoth L. Hubungan antara umur, status gizi dan beban kerja fisik dengan kejadian kelalahan kerja pada pekerja di PT. Nichindo Manado Suisan. Kesmas. 2017;6(2)
- Hubungan antara Beban Kerja Fisik dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Industri Pengolahan Ikan Asin di UD. X. 9, 112–118.
- Winokan Devied. 2017. Hubungan Antara Masa Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di Bagian Proses Produksi PT Kerismas Witikco Makmur Bitung: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.
- Handika, Firdanis Setyaning, & Yuslistyari, Eka Indah. (2020). Analisis Beban Kerja Fisik Dan Mental Operator Produksi Di Pd. Mitra Sari. Jurnal Intent: Jurnal Industri Dan Teknologi Terpadu, 3(2), 82–89.
- Mulfiyanti D, Muis M, Rivai F. Hubungan Stres Kerja dan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di RSUD Tenriawaru Kelas B Kabupaten Bone Tahun 2018. Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. 2019;2(2):1–12.
- Agustinawati, Rina kadek., dkk. 2019. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Penggerajin Industri Bokor Di Desa Menyali. Jurnal Medika Udayana, Vol. 9 No. 9
- Maulana, S. (2020) “Hubungan Beban Kerja Fisik, Stress Kerja, dan Masa Kerja dengan Perilaku Berbahaya pada Pekerja Bagian Produksi di PT. Bintang Mskmur Sentoda Textil Industri Sragen”, pp. 56-57.
- Kurniawan, Y., Kurniawan, B., & Ekawati. (2018). “Hubungan Pengetahuan, Kelelahan, Beban Kerja Fisik, Postur Tubuh Saat Bekerja, Dan Sikap Penggunaan Apd Dengan Kejadian Kecelakaan Kerja (Studi Pada Aktivitas Pengangkatan Manual Di Unit Pengantongan Pupuk Pelabuhan Tanjung Emas Semarang)”. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Jurnal). 6(4), 393-401.
- Datu, M. M. D., Kawatu, P. A., & Mandagi, C. K. (2019). Hubungan Antara Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengendara Ojek Online Komunitas Manguni Rider Online Sario. KESMAS, 8(6).
- Hariyati, M. (2011). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Linting Manual Di PT. Djitoe Indonesia Tobacco Surakarta. Skripsi. Universitas Sebelas Maret Surakarta.