

**HUBUNGAN KELELAHAN KERJA DENGAN BEBAN KERJA
KARYAWAN PADA PT BERKAT AGUNG JAYA ABADI SUKOMORO
TAHUN 2020**

FAHMA TANZILA LAHUDIN

Program Studi Sanitasi Program Diploma III Jurusan Kesehatan Lingkungan
Poltekkes Kemenkes Surabaya

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan penurunan performa kerja yang mengakibatkan penurunan produktifitas kerja. Kelelahan kerja sangat berpengaruh terhadap produktifitas kerja. Beban kerja merupakan sesuatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas, lingkungan kerja dimana digunakan sebagai tempat kerja, ketrampilan, perilaku dan persepsi dari pekerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelelahan kerja dengan beban kerja pada karyawan di PT Berkat Agung Jaya Abadi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Analitik *Exposed Facto*. Jumlah populasi 132 orang. Pengambilan sampel menggunakan *Teknik Random Sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan kelelahan kerja pada karyawan yaitu 20,4% dengan kategori tinggi, 64,3% dengan kategori sedang, dan 15,3% dengan kategori rendah. Dari hasil penelitian presentase karyawan yang mengalami beban kerja berat sebesar 29,6%, 60,2% mengalami beban kerja sedang, 10,2% mengalami beban kerja ringan. Hasil tabulasi silang kelelahan kerja dengan beban kerja menunjukkan bahwa dari total 29 pekerja yang mengalami beban kerja berat terdapat 6 pekerja (6,1%) yang mengalami kelelahan kerja tinggi dan 23 pekerja (23,5%) mengalami kelelahan kerja sedang. Dari 59 pekerja yang mengalami beban kerja sedang terdapat 14 pekerja (14,3%) yang mengalami kelelahan kerja tinggi serta 32 pekerja (32,6%) yang mengalami kelelahan kerja sedang dan 13 pekerja (13,3%) yang mengalami kelelahan kerja rendah. Dari 10 pekerja yang mengalami beban kerja ringan terdapat 9 pekerja (9,2%) yang mengalami kelelahan kerja sedang dan 1 pekerja (1,2%) yang mengalami kelelahan kerja rendah.

Jadi karyawan mengalami kelelahan kerja dengan kategori sedang dan beban kerja dengan kategori sedang, sehingga hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara kelelahan kerja dengan beban kerja. Sebaiknya menerapkan jam kerja dan istirahat yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku, membiasakan diri untuk melakukan peregangan otot.

ABSTRACT

Work fatigue is a decrease in work performance resulting in decreased work productivity. Work fatigue is very influential on work productivity. Workload is something that arises from the interaction between task demands, work environment where it is used as a workplace, skills, behavior and perceptions of workers. The purpose of this study was to determine the relationship of work fatigue with workload on employees at PT Berkas Agung Jaya Abadi. This research uses the Analytic Exposed Facto research method. Total population 132 people. Sampling using the Random Sampling Technique. The results showed work fatigue for employees namely 20.4% with a high category, 64.3% with a moderate category, and 15.3% with a low category. From the results of the study the percentage of employees who experienced heavy workloads of 29.6%, 60.2% experienced moderate workloads, 10.2% experienced mild workloads. The cross tabulation results of work fatigue with workload showed that from a total of 29 workers who experienced heavy workloads there were 6 workers (6.1%) who experienced high work fatigue and 23 workers (23.5%) experienced moderate work fatigue. Of the 59 workers experiencing moderate workloads there were 14 workers (14.3%) who experienced high work fatigue and 32 workers (32.6%) who experienced moderate work fatigue and 13 workers (13.3%) who experienced low work fatigue . Of the 10 workers who experienced light workloads there were 9 workers (9.2%) who experienced moderate work fatigue and 1 worker (1.2%) who experienced low work fatigue.

So employees experience work fatigue in the medium category and work load in the moderate category, so the results of the study show there is no relationship between work fatigue and workload. We recommend that you apply work hours and rest in accordance with applicable regulations, get used to stretching muscles.

PENDAHULUAN

Kelelahan merupakan kondisi seseorang mengalami kehilangan keseimbangan tubuh yang ditimbulkan dari fisik maupun mental yang menyebabkan penurunan kapasitas dan efisiensi dalam bekerja. Perasaan lelah dapat menyebabkan pekerja mengalami kesalahan pada saat bekerja (Umyati, 2010). Menurut Setyowati (2014) dalam (Mahardika, 2017) kelelahan kerja merupakan penurunan performa kerja yang mengakibatkan penurunan produktifitas kerja. Kelelahan kerja sangat berpengaruh terhadap produktifitas kerja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PT. Berkat Agung Jaya Abadi yang terletak di Desa Sukomoro Kecamatan Sukomoro Kabupaten Magetan Jawa Timur pada 9 Desember 2019 dengan tujuan menilai kelelahan kerja dan beban kerja. Pada penilaian kelelahan kerja menggunakan

alat kuesioner pengukuran kelelahan dengan *subjective feelings* dari *Industrial Self Rating Test* dari *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) oleh (Tarwaka, 2015) dengan metode wawancara dan observasi terhadap pekerja, sedangkan beban kerja menggunakan alat NASA TLX oleh (Hart & Sandra G. Hart, 2006) yang terdiri dari kebutuhan *Mental Demand* (MD), *Physical Demand* (PD), *Temporal Demand* (TD), *Performance* (P), dan *Frustration Level* (FR) dengan metode wawancara dan observasi terhadap pekerja. Pada studi pendahuluan yang dilakukan pada 20 responden dengan teknik Random Sampling, hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja mengalami kelelahan ringan (15%), kelelahan sedang (55%) dan kelelahan tinggi (30%). Sedangkan dalam penilaian beban kerja menunjukkan bahwa 10% memiliki beban kerja

ringan, 50% memiliki beban kerja sedang, 40% memiliki beban kerja berat.

TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelelahan kerja dengan beban kerja pada karyawan di PT Berkat Agung Jaya Abadi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai beban kerja karyawan pada bagian penjahitan di PT Berkat Agung Jaya Abadi.
- b. Menilai kelelahan kerja karyawan pada bagian penjahitan di PT Berkat Agung Jaya Abadi.
- c. Menganalisis hubungan kelelahan kerja dengan beban kerja karyawan di PT Berkat Agung Jaya Abadi.

penelitian yang dilakukan dengan tujuan mempelajari hubungan sebab akibat antara kelelahan kerja dengan beban kerja.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *korelational* yaitu suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Pengambilan sampel dilakukan secara *proportional random sampling*. Pengambilan sampel secara proporsi dilakukan dengan mengambil subyek dari setiap unit ditentukan seimbang dengan banyaknya subyek dalam masing-masing unit.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dengan metode analitik *Exposed Facto*, yaitu suatu

HASIL PENELITIAN

1. Jenis Kelamin

Tabel IV.1

Data Karyawan PT Berkat Agung Jaya Abadi Bagian Celana 2 dan Kemeja pada Tahun 2020 Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	0	0
2	Perempuan	98	100
Jumlah		98	100%

2. Umur

Tabel IV.2

Data Karyawan PT Berkat Agung Jaya Abadi Bagian Celana 2 dan Kemeja pada Tahun 2020 Berdasarkan Umur

	N	Mini	Maxi	Mean	Standar Deviasi
Umur	98	19	29	23,48	3,199

3. Pendidikan Terakhir

Tabel IV.3

Data Karyawan PT Berkat Agung Jaya Abadi Bagian Celana 2 dan Kemeja pada Tahun 2020 Berdasarkan Pendidikan Terakhir

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	S1	0	0
2	SMA	63	64,3
3	SMP	35	35,7
Jumlah		98	100%

4. Masa Kerja

Tabel IV.4

Data Karyawan PT Berkat Agung Jaya Abadi Bagian Celana 2 dan Kemeja pada Tahun 2020 Berdasarkan Masa Kerja

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 1 tahun	65	66,3
2	1 – 2 tahun	33	33,7
Jumlah		98	100%

5. Variabel Kelelahan Kerja

Tabel IV.5

Data Kelelahan Kerja PT Berkat Agung Jaya Abadi Bagian Celana 2 dan Kemeja pada Tahun 2020

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	0	0
2	Tinggi	20	20,4
3	Sedang	63	64,3
4	Rendah	15	15,3
Jumlah		98	100%

6. Variabel Beban Kerja

Tabel IV.6

Data Beban Kerja PT Berkat Agung Jaya Abadi Bagian Celana 2 dan Kemeja pada Tahun 2020

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berat	29	29,6%
2	Sedang	59	60,2%
3	Ringan	10	10,2%
Jumlah		98	100%

7. Crosstabs Kelelahan Kerja dengan Beban Kerja

Tabel IV.7
Crosstabs Kelelahan Kerja dengan Beban Kerja Pada Pekerja Di Unit Penjahitan PT. Berkat Agung Jaya Abadi Tahun 2020

No	Beban Kerja	Kelelahan Kerja									
		Sangat Tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah		Jumlah	
		Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
1	Berat	0	0	6	6,1%	23	23,5%	0	0	29	100
2	Sedang	0	0	14	14,3%	32	32,6%	13	13,3%	59	100
3	Ringan	0	0	0	0	9	9,2%	1	1,2%	10	100
Jumlah		0	0	20	20,4%	64	65,3%	14	14,5%	98	100

PEMBAHASAN

1. Kelelahan Kerja

Diketahui dari hasil penelitian presentase pada karyawan yaitu 20,4% dengan kategori tinggi, 64,3 dengan kategori sedang, dan 15,3 dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan mayoritas karyawan di produksi mengalami kelelahan sedang. Dalam penelitian ini responden yang mengalami kelelahan sedang lebih banyak di bandingkan yang tinggi disebabkan oleh faktor umur, masa kerja, beban kerja dan jenis kelamin. Umur karyawan pada bagian produksi dalam

penelitian ini lebih banyak yang memiliki umur muda dengan ketahanan fisik baik, sehingga pekerja tidak cepat mengalami kelelahan.

2. Beban Kerja

Dari hasil penelitian presentase karyawan yang mengalami beban berat sebesar 29,6%, 60,2% mengalami beban sedang, 10,2% mengalami beban ringan. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan mengalami beban dengan kategori sedang dilihat dari tugas pokok karyawan unit penjahitan yaitu memastikan benang pakan tidak putus dan menyambung benang pakan yang putus pada mesin yang kerja tersebut bukan sesuatu hal yang sulit untuk dilakukan karyawan.

3. Hubungan Kelelahan Kerja dengan Beban Kerja

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan kelelahan kerja dengan kategori sedang dan beban kerja dengan kategori sedang. Dari hasil uji statistik *Kendall's tau-b* kelelahan

dengan beban menunjukkan angka ρ value sebesar $0,021 \leq \alpha$ (0,05) dan nilai koefisien korelasi sebesar $-.161^*$ yang artinya sangat lemah, maka H_1 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kelelahan kerja dengan beban kerja di PT Berkat Agung Jaya Abadi Sukomoro tahun 2020.

KESIMPULAN

1. Dari hasil penelitian menunjukkan mayoritas karyawan di produksi PT Berkat Agung Jaya Abadi mengalami kelelahan kerja sebesar 64,3%.
2. Dari hasil penelitian menunjukkan mayoritas karyawan di produksi PT Berkat Agung Jaya Abadi mengalami beban kerja sebesar 60,2%.
3. Hasil uji statistik *Kendalls tau-b* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kelelahan kerja dengan beban kerja di unit penjahitan PT.Berkat Agung Jaya Abadi tahun 2020.

SARAN

1. Bagi PT Berkat Agung Jaya Abadi
 - a. Menerapkan jam kerja dan istirahat yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku
 - b. Pengaturan cuti yang tepat
 - c. Memberikan tempat istirahat yang dapat memperhatikan kesegaran fisik dan psikologis
 - d. Memperhatikan kondisi lingkungan kerja, agar kinerja pekerja tetap terjaga, seperti kondisi suhu, kelembaban, penerangan, iklim kerja, kebisingan, faktor ergonomi.
2. Bagi pekerja di PT Berkat Agung Jaya Abadi
 - a. Membiasakan diri untuk melakukan peregangan otot seperti menggerakkan kepala, tangan, dan kaki di sela-sela pekerjaan ataupun saat istirahat, dengan tujuan supaya sirkulasi darah tetap lancar ke seluruh anggota tubuh dan tubuh tidak terlalu lama dalam keadaan statis yang dapat

- mengakibatkan pekerja menjadi lebih cepat lelah.
- b. Memanfaatkan waktu istirahat seoptimal mungkin agar kelelahan kerja yang dirasakan bisa berkurang.
3. Bagi peneliti lain
- a. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait meminimalisir kelelahan kerja akibat beban kerja.
 - b. Bagi penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan dengan sampel yang lebih representatif sehingga penelitian dapat dilakukan pada populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Hart, S. G., & Sandra G. Hart. (2006). Nasa-Task Load Index (Nasa-Tlx);20 Years. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society*, 904–908.
- Hastuti, E. D. (2017). *HUBUNGAN KELELAHAN KERJA DENGAN KEJADIAN KECELAKAAN KERJA PADA PEKERJA BAGIAN LAMBUNG DI SEBUAH PERUSAHAAN KONSTRUKSI SEMARANG*.
- Irawati, R., & Carrollina, D. A. (2017). Analisis Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Operator Pada Pt Giken Precision Indonesia. *Inovbiz: Jurnal Inovasi Bisnis*, 5(1), 51. <https://doi.org/10.35314/inovbiz.v5i1.171>
- Mahardika, P. (2017). *FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PENGISIAN TABUNG DEPOT LPG PT. PERTAMINA (PERSERO) MOR VII MAKASSAR TAHUN 2017*.
- Masengi, Kawatu, & Malonda. (2018). *KECAMATAN LEMBEH UTARA KOTA BITUNG PENDAHULUAN Kelelahan kerja merupakan suatu yang tidak terpenuhi dan waktu istirahat kurang tepat . Akibat negatif yang dihasilkan dari kelelahan itu yaitu menurunnya produktivitas kerja , masalah kesehatan yang umum di j. 7.*

- Medianto, D. (2017). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) Di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1–47.
- Muizzudin, A. (2013). *Tenaga Kerja Bagian Tenun*.
- Nursalam. (2015). Metodologi penelitian keperawatan. *Pendekatan Praktis.jakarta: Salemba Medika*.
- Prasetya, G. (2018). PENGARUH BEBAN KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN. *10(2)*, 1–15.
- Rina, K. (2019). *Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pengrajin industri bokor di desa menyali*. 9(9).
- Suma'mur, P. K. (2011). Higiene perusahaan kesehatan kerja. In *Gunung Agung*. <https://doi.org/10.1378/chest.07-1909>
- Susanty, R. R. (2016). Hubungan Antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konstruksi PT. Adhi Karya Tbk (Persero) Proyek Grand Dhika Commercial Estate Semarang. *Universitas Negeri Semarang*. Retrieved from <https://lib.unnes.ac.id/27904/>
- Tarwaka. (2014). Occupational Safety and Health, Management and implementation of Occupational Health and Safety at work. In *Surakarta: Harapan Press*.
- Tarwaka. (2015). Ergonomi Industri, Dasar-dasar Pengetahuan dan Aplikasi di Tempat Kerja. Edisi Ke-2. In *Surakarta: Harapan Press*. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-0104-2_6
- Umyati. (2010). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit Sektor Usaha Informal di Wilayah Ketapang Cipondoh tanggerang. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit Sektor Usaha Informal Di Wilayah Ketapang Cipondoh Tanggerang*, 104.