

**FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA  
PENJAHIT KONVEKSI DI KOTA KENDARI TAHUN 2016**

Yasnani<sup>1</sup> Wika Lestari Patala<sup>2</sup> Ririn Teguh Ardiansyah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

<sup>1</sup>yasnani\_rahabuddin@yahoo.com <sup>2</sup>wika.patala@gmail.com <sup>3</sup>ghegerchippe@gmail.com

**ABSTRAK**

Istilah kelelahan mengarah pada kondisi melemahnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Selain itu Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit konveksi di kota kendari. Metode penelitian yang di gunakan adalah analitik dengan desain studi *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah beberapa penjahit konveksi di Kota Kendari yang berjumlah 56 penjahit. Sampel dari penelitian ini sebanyak 46 pekerja dari populasi 56 pekerja penjahit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ). Ada hubungan antara kelelahan kerja dengan lama kerja ( $p = 0,000$ ), hubungan antara kelelahan kerja dengan kualitas tidur ( $p = 0,000$ ), ada hubungan antara kelelahan kerja dengan beban kerja waktu ( $p = 0,000$ ), ada hubungan antara kelelahan kerja dengan beban kerja usaha mental ( $p = 0,00$ ), dan ada hubungan antara kelelahan kerja dengan beban kerja tekanan psikologis ( $p = 0,010$ ) pada pekerja penjahit konveksi Kota Kendari.

**Kata Kunci:** Kelelahan Kerja, Penjahit Konveksi, Jam Kerja, Kualitas Tidur, Beban Kerja.

**ABSTRACT**

Fatigue is a weak condition of energy to conduct an activity. Beside it, fatigue is an mechanism of body protection so that body protected from furthermore damage so that the body can cure after rest. The study aims to determine the factors related of work fatigue on convection tailors at Kendari City. The method of this study is analytic observational with cross sectional design approach. The population is some convection tailors in Kendari City as many as 56 tailors. The samples are 46 tailors from 56 tailors. The result of study showed that there is a relationship between work fatigue and duration of work ( $p = 0,000$ ), there is a relationship between work fatigue and sleep quality ( $p = 0,000$ ), there is a relationship between work fatigue and workload based on time ( $p = 0,000$ ), there is a relationship between work fatigue and workload based on mental ( $p = 0,000$ ), , there is a relationship between work fatigue and workload based on psychology ( $p = 0,010$ ) on convectional tailors on Kendari City.

**Key words:** Work Fatigue, Convection Tailors, Duration of Work, Sleep Quality, Workload

## PENDAHULUAN

Perkembangan industri telah mengangkat standar hidup manusia dan mengurangi sumber kecelakaan, cedera, penyakit akibat kerja. Namun demikian, disisi lain kemajuan teknologi juga mengakibatkan berbagai dampak yang merugikan yaitu berupa terjadinya peningkatan pencemaran lingkungan, kecelakaan kerja, dan timbulnya berbagai penyakit akibat kerja. Di samping itu faktor lingkungan kerja yang tidak memenuhi syarat keselamatan dan kesehatan kerja (K3), proses kerja tidak aman, dan sistem kerja yang modern dapat menjadi ancaman bagi keselamatan dan kesehatan tenaga kerja<sup>1</sup>.

Menurut *International Labour Organisation* (ILO) setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan dari 58.115 sampel, 18.828 diantaranya (32,8%) mengalami kelelahan. Sedangkan jika pekerja mengalami kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan, maka akan berdampak langsung pada tingkat produktivitas kerjanya. Jadi faktor manusia sangatlah berpengaruh terhadap tingkat produktivitas kerja, seperti masalah tidur, kebutuhan biologis, dan juga kelelahan kerja, bahkan diutarakan bahwa penurunan produktivitas tenaga kerja di lapangan sebagian besar disebabkan oleh kelelahan kerja<sup>2</sup>.

Setiap individu meluangkan banyak waktu untuk bekerja. Hal ini karena bekerja merupakan salah satu kegiatan utama bagi setiap orang atau masyarakat untuk mempertahankan hidup dan kehidupannya. Berada dalam rasa harga diri tertentu, menciptakan dan berkreasi untuk mendapatkan penghasilan. Peran serta manusia sebagai tenaga kerja merupakan unsur dominan dalam proses industry perlu mendapat perhatian khusus guna menghasilkan suatu produk yang bermanfaat bagi masyarakat. Secanggih apapun peralatan atau teknologi yang digunakan tanpa adanya tenaga kerja yang didukung lingkungan yang baik, maka program-program dalam perusahaan tidak berjalan secara optimal<sup>3</sup>.

Menurut Depnakertrans, data mengenai kecelakaan kerja pada tahun 2004, di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat. Data kecelakaan dari sumber yang dikeluarkan oleh Dewan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Nasional di sector listrik (PLN) mencatat terjadi 1.458 kasus kecelakaan dan salah satu penyebabnya adalah faktor kurangnya konsentrasi pekerja karena kelelahan<sup>4</sup>.

Industri *Garment* dewasa ini berkembang cukup pesat, dapat dibuktikan dengan banyaknya perusahaan – perusahaan *garment* mulai dari *garment* sebagai industri rumah tangga (*home industry*), industri *garment* skala kecil (*small scale industry*) can bahkan *garment* dengan investasi skala besar dengan ratusan bahkan ribuan tenaga kerja. Industri *garment* telah memberikan kontribusi kepada kemajuan pembangunan nasional yang sangat besar. Disamping mampu menyerap jumlah tenaga kerja yang tidak sedikit, penyebaran industri yang merata sampai ke desa – desa tentunya juga mengurangi masalah kerawanan sosial di perkotaan.

Pekerja di industri *garmen* merupakan salah satu pekerja yang berisiko mengalami kelelahan, karena pekerjaan di industri *garmen* umumnya adalah peralatan kerja yang tidak ergonomis, pekerjaan yang monoton, membutuhkan ketelitian cukup tinggi, tingkat pengulangan kerja tinggi pada satu jenis otot, berinteraksi dengan benda tajam seperti jarum, gunting dan pisau potong, terjadi paparan panas dari penyetricaan, banyaknya debu-debu serat dan aroma khas kain, terpapar kebisingan, getaran, panas dari mesin jahit dan lainnya<sup>5</sup>.

Hasil observasi kepada beberapa penjahit konveksi di Kota Kendari diketahui bahwa waktu kerja dalam sehari yang tidak menentu dan beragam yaitu 10 jam sampai 14 jam, selain itu mereka melakukan kegiatan menjahit dengan waktu istirahat yang tidak cukup. Hasil *Subjective Self Rating Test* dari *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) dengan kuesioner yang dapat mengukur tingkat kelelahan secara subyektif diketahui dari 10 pekerja penjahit di Kota Kendari, 7 pekerja berada pada tingkat kelelahan tinggi dan 3 pekerja berada pada tingkat kelelahan rendah. Oleh sebab uraian di atas maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai "Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit Konveksi di Kota Kendari Tahun 2016".

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*, karena pada penelitian ini variabel *independent* dan *dependent* akan diamati dalam waktu yang sama<sup>6</sup>. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit konveksi di Kota Kendari Tahun 2016.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penjahit yang bekerja di kota kendari yang tercakup

dalam 4 konveksi yaitu Penjahit Tujuh Sekawan Lepo-Lepo (13 penjahit), Penjahit Serasi Punggaloba (12 Penjahit), Penjahit Priangan I Punggaloba (20 Penjahit) dan Penjahit Priangan II Kambu (11 Penjahit), Jadi total populasi sebanyak 56 orang. Sampel dalam penelitian

ini sebanyak 46 orang. Penarikan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tehnik *Purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu penjahit yang bersedia menjadi responden.

**HASIL**

**Tabel 1. Lama Kerja Terhadap Kelelahan Kerja**

No.	Lama Kerja	Kelelahan Kerja				Jumlah		Pvalue
		Berat		Ringan		n	%	
		n	%	n	%			
1	Tidak Normal	35	76,1	6	13,0	41	89,1	0,000
2	Normal	0	0	5	10,9	5	10,9	
<b>Total</b>		35	76,1	23	23,9	46	100	

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan analisis bivariat Lama kerja dengan kelelahan kerja dengan kriteria tidak normal (>8 jam) terdapat 35 responden (76,1%) yang mengalami kelelahan kerja berat, sedangkan yang mengalami kelelahan kerja ringan terdapat 6 responden (13%), sedangkan kriteria normal (≤8 jam) terdapat 0 responden (0%) atau tidak ada responden yang mengalami kelelahan kerja berat, sedangkan yang mengalami kelelahan kerja ringan terdapat 5 responden (10,9%).

Variabel ini tidak dapat di uji menggunakan uji *chi square* karena terdapat 2 cell yang memiliki nilai *expected* kurang dari 5, sehingga untuk variabel ini di uji menggunakan uji *Exact Fisher's*, Lama kerja dengan kelelahan kerja di dapatkan *p value* 0,000 yang berarti *p value* kurang dari 0,05 (0,000 < 0,05), sehingga  $H_a : p = 0$  yaitu ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit konveksi di Kota Kendari Tahun 2016.

**Tabel 2. Kualitas Tidur Terhadap Kelelahan Kerja**

No.	Kualitas Tidur	Kelelahan Kerja				Jumlah		Pvalue
		Berat		Ringan		n	%	
		n	%	n	%			
1	Buruk	33	71,8	1	2,2	34	74	0,000
2	Baik	2	4,3	10	21,7	12	26	
<b>Total</b>		35	76,1	11	23,9	46	100	

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan analisis bivariat kualitas tidur dengan kelelahan kerja dengan kriteria buruk (>23) terdapat 33 responden (71,8%) yang mengalami kelelahan kerja berat, sedangkan yang mengalami kelelahan kerja ringan terdapat 1 responden (2,2%) yang mengalami kelelahan kerja ringan. Sedangkan untuk kriteria baik (≤23) yang mengalami kelelahan kerja berat terdapat 2 responden (4,3%), dan yang mengalami kelelahan kerja ringan terdapat 10 responden (21,7%).

Variabel ini tidak dapat di uji menggunakan uji *chi square* karena terdapat 1 cell yang memiliki nilai *expected* kurang dari 5, sehingga untuk variabel ini di uji menggunakan uji *Exact Fisher's*. Kualitas tidur dengan kelelahan kerja di dapatkan *p value* 0,000 yang berarti *p value* kurang dari 0,05 (0,000 < 0,05), sehingga  $H_a : p = 0$  yaitu ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit konveksi Kota Kendari Tahun 2016.

**Tabel 3. Beban Kerja Waktu terhadap kelelahan Kerja**

No.	Beban Kerja Waktu	Kelelahan Kerja				Jumlah		Pvalue
		Berat		Ringan		n	%	
		n	%	n	%			
1	Berat	29	63	2	4,4	31	67,3	0,000
2	Ringan	6	13	9	19,6	15	32,7	
<b>Total</b>		35	76	11	24	46	100	

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan analisis bivariat beban kerja waktu dengan kelelahan kerja dengan kriteria berat terdapat 29 responden (63%) yang mengalami kelelahan kerja berat, sedangkan yang mengalami kelelahan kerja ringan terdapat 2 responden (4,4%). Sedangkan kriteria ringan terdapat 6 responden (13%) yang mengalami kelelahan kerja berat, dan mengalami kelelahan kerja ringan terdapat 9 responden (24%).

Berdasarkan analisis bivariat beban kerja waktu dengan kelelahan kerja dengan kriteria berat terdapat 29 responden (63%) yang mengalami kelelahan kerja berat, sedangkan yang mengalami kelelahan kerja ringan terdapat 2 responden (4,4%). Sedangkan kriteria ringan terdapat 6 responden (13%) yang mengalami kelelahan kerja berat, dan mengalami kelelahan kerja ringan terdapat 9 responden (24%).

**Tabel 4. Beban Kerja Usaha Mental Terhadap Kelelahan Kerja**

No.	Beban Kerja Usaha Mental	Kelelahan Kerja				Jumlah		Pvalue
		Berat		Ringan		n	%	
		n	%	n	%			
1	Berat	33	71,7	4	8,7	37	80	0,000
2	Ringan	2	4,3	7	15,3	9	20	
<b>Total</b>		35	76	11	24	46	100	

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan analisis bivariat beban kerja usaha mental dengan kelelahan kerja dengan kriteria berat terdapat 33 responden (71,7%) yang mengalami kelelahan kerja berat, dan yang mengalami kelelahan kerja ringan terdapat 4 responden (8,7%). Sedangkan kriteria ringan terdapat 2 responden (4,3%) yang mengalami kelelahan kerja berat, dan 7 responden (15,3%) yang mengalami kelelahan kerja ringan.

expected kurang dari 5, sehingga untuk variabel ini di uji menggunakan uji Exact Fisher's. Beban kerja usaha mental dengan kelelahan kerja di dapatkan p value 0,000 yang berarti p value kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga  $H_0 : p = 0$  yaitu ada hubungan antara beban kerja usaha mental dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit konveksi Kota Kendari Tahun 2016

Variabel ini tidak dapat di uji menggunakan uji chi square karena terdapat 1 cell yang memiliki nilai

**Tabel 5. Beban Kerja Tekanan Psikologis Terhadap Kelelahan Kerja**

No.	Beban Kerja Tekanan Psikologis	Kelelahan Kerja				Jumlah		Pvalue
		Berat		Ringan		n	%	
		n	%	n	%			
1	Berat	28	61	4	8,6	32	69,5	0,010
2	Ringan	7	15,2	7	15,2	14	30,5	
<b>Total</b>		35	76,2	11	23,8	46	100	

Sumber: Data Primer, 2016

Berdasarkan analisis bivariat beban kerja tekanan psikologis dengan kelelahan kerja dengan

kriteria berat terdapat 28 responden (61%) yang mengalami kelelahan kerja berat, dan yang mengalami

kelelahan kerja ringan terdapat 4 responden (8,6%). Sedangkan kriteria ringan terdapat 7 responden (15,2%) yang mengalami kelelahan kerja berat, dan 7 responden (15,2%) yang mengalami kelelahan kerja ringan.

Variabel ini tidak dapat di uji menggunakan uji *chi square* karena terdapat 1 cell yang memiliki nilai *expected* kurang dari 5, sehingga untuk variabel ini di uji menggunakan uji *Exact Fisher's*. Beban kerja tekanan psikologis dengan kelelahan kerja di dapatkan *p* value 0,010 yang berarti *p* value kurang dari 0,05 (0,010 < 0,05), sehingga  $H_0 : p = 0$  yaitu ada hubungan antara beban kerja tekanan psikologis dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit konveksi Kota Kendari Tahun 2016.

#### DISKUSI

##### Hubungan Lama Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit Konveksi di Kota Kendari Tahun 2016

Lamanya seseorang bekerja sehari secara baik pada umumnya 6-8 jam. Sisanya 16-18 jam dipergunakan untuk kehidupan dalam keluarga dan masyarakat, istirahat, tidur, dan lain-lain. Memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan tersebut biasanya tidak disertai efisiensi yang tinggi, bahkan biasanya terlihat penurunan produktivitas serta kecenderungan untuk timbulnya kelelahan, penyakit, dan kecelakaan kerja<sup>7</sup>.

Adanya hubungan yang sangat bermakna atau signifikan dari jam kerja dengan kelelahan kerja karena penjahit melakukan aktifitas menjahit mereka dalam sehari rata-rata pukul 09.00-21.00 dan ada pula yang bekerja lembur untuk menyelesaikan pakaian yang sudah *deadline*. Selain itu, pekerja jika sudah merasa lelah enggan untuk meninggalkan pekerjaan mereka dengan alasan mereka harus mengerjakan pekerjaan mereka karena takut di tegur oleh atasan mereka dan memang mereka harus menyelesaikan pakaian yang mereka jahit sebelum waktu yang telah disepakati oleh mereka dan pelanggan.

Selain itu pengaruh kelelahan kerja yang dialami oleh penjahit yang disebabkan oleh jam kerja yang tidak normal karena *Circardium rhythm* (keadaan alamiah tubuh) yang terganggu seperti tidur, kesiapan untuk bekerja, dan banyak proses otonom lainnya yang seharusnya beristirahat pada malam hari karena pekerjaan yang menuntut kerja lembur maka proses dalam tubuh dipaksa untuk siaga dalam bekerja, hal

ini akan meningkatkan asam laktat dalam tubuh dan menimbulkan kelelahan kerja.

Memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan tersebut biasanya tidak disertai efisiensi yang tinggi, bahkan biasanya terlihat penurunan produktivitas serta kecenderungan untuk timbulnya kelelahan, penyakit, dan kecelakaan. Maksimum waktu kerja tambahan yang masih efisien adalah 30 menit. Sedangkan diantara waktu kerja harus disediakan istirahat yang jumlahnya antara 15-30% dari seluruh waktu kerja. Apabila jam kerja melebihi dari ketentuan tersebut akan ditemukan hal-hal seperti penurunan kecepatan kerja, gangguan kesehatan, angka absensi karena sakit meningkat, yang dapat mengakibatkan rendahnya tingkat produktivitas kerja. Jadi di sarankan bagi pekerja agar lamanya seseorang bekerja sehari secara baik pada umumnya 6-8 jam. Sisanya (16-18 jam) dipergunakan untuk kehidupan dalam keluarga atau masyarakat, istirahat, tidur, dan lain-lain.

Diharapkan para pekerja beristirahat jika sudah merasa lelah atau berhenti bekerja sejenak, agar kelelahan yang dirasakan oleh pekerja dapat hilang dan dapat melanjutkan kegiatan menjahit mereka.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada pekerja konstruksi di PT. Nusa Rata Cipta Semarang, dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan  $p=0,01(p<0,05)$ , menjelaskan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara kelelahan kerja dengan jam kerja<sup>8</sup>. Selain itu penelitian yang dilakukan pada tenaga kerja dibagian produksi PT. Seri Usaha Mandiri Bitung, digunakan uji statistik *Chi-Square* dan melihat nilai *fisher exact* diperoleh hasil  $p = 0,00 (p < 0,05)$  yang berarti adanya hubungan antara waktu kerja dengan kelelahan kerja<sup>9</sup>.

##### Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit Konveksi di Kota Kendari Tahun 2016

Tidur sebelum bekerja merupakan faktor yang paling mempengaruhi keadaan sadar pengemudi. Tidur adalah modulator penting bagi pelepasan hormon, aktivitas kardiovaskular dan pengaturan glukosa dan ini telah menunjukkan bahwa perubahan dalam kualitas tidur/durasi memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan seseorang/kondisi kesehatan<sup>9</sup>. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah,

mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk.

Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur seseorang. Gejala fisik dan kognitif dari kualitas tidur yang buruk meliputi kelelahan, kehilangan konsentrasi, menimbulkan nyeri, kecemasan, kegelisahan, pikiran irasional, halusinasi, kehilangan nafsu makan, sembelit dan menjadi rawan terjadi kecelakaan<sup>20</sup>.

Kurang berkualitasnya waktu tidur seseorang akan beresiko menyebabkan kelelahan kerja, hasil penelitian yang di peroleh menunjukkan bahwa responden bermasalah dengan masalah sebelum tidur, kebanyakan responden mengatakan bahwa ketika mereka berada di tempat tidur atau berbaring mereka tidak langsung tertidur, terbangun saat malam hari untuk buang air kecil atau besar, merasa panas saat tidur, bermimpi buruk dan merasa mengantuk saat siang hari.

Peneliti melihat bahwa beberapa penjahit memiliki area disekitar mata gelap dan sering menguap, selain itu penjahit mengatakan bahwa mereka sering mengalami insomnia inisial yaitu ketidakmampuan penjahit untuk memulai tidur dan insomnia terminal yaitu untuk kembali tidur setelah terbangun di malam hari. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penjahit kurang maksimal dalam aktifitas mereka, diharapkan penjahit dapat meningkatkan kualitas tidur mereka, mengusahakan mereka tidur 8 jam setiap hari dan mengurangi konsumsi obat tidur. Diharapkan para pekerja dapat mengetahui faktor apa saja yang dapat mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk dan setelah mengetahui faktor apa saja yang dapat mengakibatkan kualitas tidur mereka menjadi buruk, mereka dapat meningkatkan kualitas tidur mereka.

Berdasarkan penelitian yang di lakukan pada pekerja wanita disalah satu perusahaan di Surabaya, dengan menggunakan uji korelasi *pearson*, didapatkan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) hal ini menunjukkan ada hubungan yang sangat bermakna antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja<sup>11</sup>. Selain itu penelitian yang dilakukan pada pengemudi truk angkut BBM, dengan menggunakan perhitungan statistik *Chi-square* didapatkan nilai *p* sebesar 0,013 sehingga nilai *p-value* ini lebih kecil dari nilai *alpha* ( $\alpha = 0,05$ ) yang artinya ada terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur pengemudi dengan kelelahan<sup>12</sup>.

#### Hubungan Beban Kerja Waktu, Beban Kerja Usaha Mental dan Beban Kerja Tekanan Psikologis dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit Konveksi di Kota Kendari Tahun 2016

Tuntutan agar pekerjaan dapat menyelesaikan tugas secara keseluruhan sulit tercapai, karena adanya beberapa tugas yang dikerjakan dalam waktu yang bersamaan. Hal ini dapat dapat menyebabkan meningkatnya beban kerja. Hasil penelitian bahwa waktu yang diberikan untuk menyelesaikan pekerjaan mereka belum cukup, karena mereka merasa masih banyak pakaian-pakaian yang seharusnya jadi pada waktu yang sudah ditetapkan tapi belum juga terselesaikan karena banyaknya orderan yang masuk ke jasa mereka.

Adanya hubungan yang sangat bermakna antara beban kerja usaha mental dan beban kerja tekanan psikologis karena aktifitas dari menjahit memerlukan konsentrasi yang tinggi, dan diperlukan kemampuan untuk mengingat informasi selain itu seringkali penjahit merasa ditekan oleh pemilik konveksi dan pelanggan agar segera menyelesaikan jahitan mereka dengan rapih dan tidak salah.

Volume pekerjaan yang dibebankan kepada tenaga kerja baik berupa fisik atau mental dan menjadi tanggungjawabnya. Seorang tenaga kerja saat melakukan pekerjaan menerima beban sebagai akibat dari aktivitas fisik yang dilakukan. Pekerjaan yang sifatnya berat membutuhkan istirahat yang sering dan waktu kerja yang pendek. Jika waktu kerja ditambah maka melebihi kemampuan tenaga kerja dan dapat menimbulkan kelelahan.

Beban kerja dapat mengakibatkan kelelahan, hal ini dikarenakan semakin banyak jumlah pakaian yang dijahit oleh penjahit dalam sehari serta aktifitas yang berulang dalam sehari oleh seorang tenaga kerja, maka akan lebih cepat mengalami kelelahan. Pembebanan otot secara statis dalam waktu cukup lama akan mengakibatkan nyeri otot, tulang, dan tendon. Suasana kerja dengan otot statis, aliran darah menurun, sehingga asam laktat terakumulasi dan mengakibatkan kelelahan. Diharapkan pemilik konveksi dapat mengatur orderan jahitan yang masuk pada konveksi mereka, ketika sudah dirasa cukup maka sebaiknya pemilik konveksi tidak menerima orderan lagi, hal ini dimaksudkan agar pekerja dapat memiliki waktu yang cukup untuk mengerjakan pekerjaan mereka agar terhindar dari kelelahan kerja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada pekerja di PT. Karias Tabing Kencana, hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai  $p=0,311$  ( $p>0,05$ ) bahwa adanya hubungan yang bermakna antara kelelahan kerja dengan beban kerja<sup>13</sup>. Selain itu penelitian yang dilakukan pada pegawai Badan Pertahanan Nasional Tingkat II Samarinda, dengan menggunakan uji statistik *chi square* diperoleh nilai  $p=0,001$  ( $p>0,05$ ) dengan demikian  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, bahwa adanya hubungan yang bermakna antara kelelahan kerja dengan beban kerja<sup>14</sup>.

#### SIMPULAN

1. Kelelahan penjahit konveksi di Kota Kendari lebih banyak mengalami kelelahan berat sebanyak 35 responden sedangkan yang mengalami kelelahan kerja ringan sebanyak 11 responden.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Lama Kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit konveksi di Kota Kendari Tahun 2016.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit konveksi di Kota Kendari Tahun 2016.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja waktu dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit konveksi di Kota Kendari Tahun 2016.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja usaha mental dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit konveksi di Kota Kendari Tahun 2016.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja tekanan psikologis dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit konveksi di Kota Kendari Tahun 2016.
- 7.

#### SARAN

1. Pekerja memperhatikan kualitas makanan yang di konsumsi, rajin berolahraga, dan memperbanyak konsumsi air putih agar pekerja tidak mengalami kelelahan kerja yang berat.
2. Pihak pemilik atau pengelola konveksi melakukan pengaturan jam kerja yang teratur dan waktu istirahat yang cukup, selain itu sebaiknya pekerja dan pemilik konveksi mengetahui bahwa jam kerja normal maksimal 8 jam dalam sehari.
3. Pekerja dapat mengetahui faktor apa saja yang dapat menyebabkan mereka memiliki kualitas tidur yang buruk, selain itu pekerja mengusahakan tidur paling tidak 6-8 jam dalam sehari, dan pada saat bekerja agar menghindari konsumsi kafein.

4. Pemilik konveksi harus mengetahui saat kapan bisa menerima orderan dan menolak orderan agar pekerja dapat maksimal dalam melakukan pekerjaan dan tidak mengalami kelelahan yang berat.
5. Pemilik konveksi melakukan rekreasi sebulan sekali karena pekerja dalam melakukan pekerjaan menjahit merasakan kejenuhan sebab menjahit memerlukan konsentrasi tinggi dan perhatian yang berat.
6. Pekerja rileks, tidak terburu-buru atau tergesa-gesa dalam melakukan pekerjaan.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Tarwaka. 2004. Ergonomi Untuk Keselamatan Kesehatan Kerja dan Produktivitas. PT. UNIBA PRESS. Surakarta.
2. Sedarmayati., 2009. Tata Kerja dan Produktivitas Kerja. Mandar Maju. Bandung.
3. Depkes RI Pusat Kesehatan Kerja, 2003. Modul Pelatihan Bagi Fasilitator Kesehatan Kerja. Jakarta.
4. Putri, Duhita Pangesti., 2008. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal Pekerja Terhadap Kelelahan Pada Operator Alat Besar PT. Indonesia Power Unit Bisnis Pembangkit Suralaya Periode Tahun 2008 (Skripsi). Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
5. Amalia, Dina., 2007. Tinjauan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Unit Produksi Industri Garment PT. INTI GRAMINDO PEKSADA Tahun 2007(Skripsi). Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Indonesia.
6. Natoatmodjo, Soekidjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta. Jakarta
7. Umyati.,2010. *Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Penjahit Sector Usaha Informal di Wilayah Ketapang Cipaduh Tangerang Tahun 2009* (Skripsi). Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
8. Hastuli, Dewi., 2012, *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia Jakarta.
9. Malonda, Anggi, Paul, A., Nancy, S.H., 2015. Hubungan Antara Umur, Jam Kerja dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja di Bagian Produksi PT. Sari Usaha Mandiri Ritung.

Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

10. Kristanto, Aris, 2012. *Kajian Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan dengan Kelelahan Pengemudi Truk Trailer di PT. AMI Tahun 2012*. Jesis. Universitas Indonesia : Jakarta.
11. Trisnawati, Elly., 2012. *Kualitas Tidur, Status Gizi, Dan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Wanita dengan Peran Ganda* (Skripsi). Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak Kalimantan Selatan.
12. Carlos, Daniel., 2016. *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pengemudi Truk Tangki di Terminal BBM PT. PERTAMINA (Persero) Kec. Latambaga Kob. Kolaka Tahun 2016* (Skripsi). Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hahu Oleo Kendari.
13. Budiman, Arief., 2014. *Hubungan Antara Umur dan Indeks Beban Kerja Dengan Kelelahan Pada Pekerja di PT. KARIAS TABING KENCANA* (Skripsi). Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Kalimantan Selatan.
14. Christover, Januarius., 2016. *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pegawai Badan Pertanahan Nasional Tingkat II Samarinda*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Mulawarman, Samarinda Kalimantan Timur.