

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA BAGIAN PEMBERI PAKAN AYAM PULLET 2

Sigit Sumarsana¹, Mushidah¹, Cahyo Suraji¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Kendal
sigit@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan kerja merupakan aplikasi kesehatan masyarakat didalams uatu tempat (perusahaan, pabrik, kantor dan sebagainya). Kelelahan akibat kerja sering kali diartikan sebagai proses menurunnya efisiensi dan berkurangnya kekuatan atau ketahanan fisik tubuh. Seperti halnya pada tenaga kerja bagian pemberi pakan ayam pullet 2 di PT Rehobat Limbangan sebagian besar yang mengalami kelelahan ditandai dengan merasa haus, merasa kantuk, dan menurunnya stamina. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dengan keleleahan kerja pada tenaga kerja bagian pemberian pakan ayam pullet 2 di PT Rehobat Limbangan. Jenis penelitian ini *observasikuantitaif* dengan menggunakanmetode *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 44 rsponden dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Alat ukur berupa observasi beban kerja dan kuesioner kelelahan kerja analisa data menggunakan uji *kendall's tau_b*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pekerja yang mempunyai beban kerja sangat berat sebanyak 14 responden (31,8%), mayoritas pekerja yang mempunyai kelelahan kerja berat sebanyak 23 responden (52,3%). Ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bagian pemberi pakan ayam pullet 2 di PT Rehobat Limbangan di tunjukkan dengan uji *kendall's tau_b* dengan *p value* = 0.000. Diharapkan tenaga kerja mampu menggunakan waktu istirahat dengan baik agar menghindari kelelahan fisik.

Kata Kunci : Benan kerja, kelelahan kerja, tenaga kerja

RELATIONSHIP BETWEEN WORK LOADS AND LOSS OF WORK ON LABOR PARTS OF PULLET CHICKEN FEEDERS 2

ABSTRACT

Occupational health is a public health application in a place (company, factory, office and so on). Occupational fatigue is often interpreted as a process of decreased efficiency and reduced physical strength or endurance. As with the workforce of pullet 2 chicken feeder in PT Rehobat Limbangan, the majority of those who experience fatigue are characterized by feeling thirsty, feeling sleepy, and decreasing stamina. The purpose of this study was to determine the relationship between workload and workload on pullet 2 chicken feed labor in PT Rehobat Limbangan. This type of research is observational observation using the cross sectional method. The population in this study amounted to 44 respondents with sampling techniques namely total sampling. Measuring instruments in the form of workload observations and data analysis work fatigue questionnaires using the kendall's tau_b test. The results showed that the majority of workers who had very heavy workloads were 14 respondents (31.8%), the majority of workers who had heavy work fatigue were 23 respondents (52.3%). There is a relationship between workload and work fatigue on the workforce of pullet 2 chicken feeder part in PT Rehobat Limbangan indicated by kendall's tau_b test with p value = 0.000. It is expected that the workforce is able to use rest periods well so as to avoid physical fatigue.

Keywords: Right of work, work fatigue, labor

PENDAHULUAN

Kesehatan kerja merupakan aplikasi kesehatan masyarakat didalam suatu tempat (perusahaan, pabrik, kantor dan sebagainya) dan menjadi pasien dalam kesehatan masyarakat adalah pekerja dan masyarakat sekitar perusahaan. Dari sudut pandang ergonomi, setiap beban

kerja yang diterima oleh seseorang harus sesuai atau seimbang baik terhadap kemampuan fisik, kognitif maupun keterbatasan manusia menerima beban tersebut. Setiap pekerjaan apapun jenisnya apakah pekerjaan tersebut memerlukan kekuatan otot atau pemikiran adalah merupakan beban bagi yang melakukan

pekerjaan tersebut. Akibat beban kerja yang terlalu berat atau kemampuan fisik yang lemah, dapat mengakibatkan seorang pekerja menderita gangguan atau penyakit akibat kerja. Semua sikap tubuh yang tidak alamiah dalam bekerja, misalnya sikap menjangkau barang yang melebihi jangkauan tangan harus dihindarkan. Gejala kelelahan banyak dialami oleh karyawan yang pekerjaannya bersifat monoton dan berulang-ulang. Kelelahan akibat kerja sering kali diartikan sebagai proses menurunnya efisiensi dan berkurangnya kekuatan atau ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan (Haryono, 2011).

Kelelahan baik dalam segi fisik maupun mental bahkan mungkin sekaligus keduanya. Kelelahan fisik dicirikan oleh otot tubuh yang lemah, sulit digerakkan, dan sering ditandai dengan rasa nyeri dan pusing. Hal ini biasanya disebabkan oleh beban kerja, lamanya duduk, lamanya menggunakan bagian fisik tertentu seperti tangan, kaki, mata, dan telinga. Kalau berlanjut tanpa perlakuan pemulihan seperti istirahat, bisa menyebabkan penurunan stamina, mudah emosi, malas bekerja, dan sulit tidur. Sementara kelelahan mental biasanya disebabkan terlalu banyak berpikir, terlalu luasnya lingkup dan bobot aspek permasalahan yang dihadapi dan ketahanan emosi yang lemahserta kurang relaksasi. Selain itu orang itu jarang bersosialisasi. Kalau dibiarkan akan menyebabkan emosinya akan semakin peka, stress dalam bekerja, sulit tidur, sulit berkonsentrasi dan malas bekerja (Hidayat, 2009).

Kualitas generasi di masa tersebut akan menentukan peluang Indonesia menjadi negara maju. Perbaikan upaya kesehatan kerja menjadi penting untuk menciptakan SDM yang berkualitas agar bonus demografi dapat dimanfaatkan secara optimal.

Jumlah kasus kecelakaan akibat kerja tahun 2011-2014 yang paling tinggi pada 2013 yaitu 35.917 kasus kecelakaan kerja (Tahun 2011 = 9.891; Tahun 2012 = 21.735; Tahun 2014 = 24.910). Provinsi dengan jumlah kasus kecelakaan akibat kerja tertinggi pada tahun 2011 adalah Provinsi Banten, Kalimantan Tengah dan Jawa Timur; Tahun 2012 adalah Provinsi Jambi, Maluku dan Sulawesi Tengah; Tahun 2013 adalah Provinsi Aceh, Sulawesi

Utara dan Jambi; tahun 2014 adalah Provinsi Sulawesi Selatan, Riau dan Bali.

Menurut Kepmenaker Nomor Per.13/Men/X/2011 tahun 2011 waktu beban kerja tersebut termasuk dalam kategori beban kerja sedang. Sedangkan hasil pengukuran tekanan panas menurut ketentuan yang ditetapkan oleh pemerintah yang berkaitan dengan temperatur tempat kerja, yaitu Kepmenaker Nomor Per.13./Men/X/2011 tentang Nilai Ambang Batas untuk Iklim Kerja dan Nilai Ambang Batas untuk Temperatur Tempat Kerja. Hasil pengukuran tekanan panas pekerja tersebut melebihi nilai ambang batas untuk jenis beban kerja sedang yaitu 28,0.

Ditetapkan Nilai Ambang Batas (NAB) untuk iklim kerja adalah situasi kerja yang masih dapat dihadapi oleh pekerja dalam pekerjaan sehari-hari yang tidak dapat menyebabkan penyakit atau gangguan kesehatan untuk waktu kerja terus menerus tidak melebihi dari 8 (delapan) jam sehari dan 40 (empat puluh) jam seminggu. NAB terendah untuk ruang kerja adalah 25° C, dan NAB tertinggi adalah 32,2° C, tergantung pada beban kerja dan pengaturan waktu kerja (Depnakertrans, 2011).

Berdasarkan hal tersebut maka salah satu cara untuk mengetahui beban kerja fisik tenaga kerja yaitu dengan menghitung denyut nadi. Menurut Kurniawan (1995) dalam Tarwaka (2010), bahwa denyut nadi memiliki kepekaan yang cukup tinggi terhadap perubahan beban kerja yang diterima oleh tubuh. Selain itu menurut Tarwaka (2010), bahwa beban kerja fisik melibatkan otot dalam bekerja, sehingga dapat meningkatkan denyut nadi. Menurut Tarwaka (2010), bahwa beban kerja harus seimbang dengan kemampuan dan keterbatasan manusia. Menurut Suma'mur (2009), bahwa beban kerja fisik merupakan indikator yang menentukan lama waktu seseorang dapat bertahan dan bekerja sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu, beban kerja fisik merupakan salah satu aspek yang perlu dipertimbangkan untuk menjaga kesehatan. Menurut Setyawati (2010), bahwa kelelahan kerja menyebabkan terjadi kecelakaan kerja.

Dalam penelitian ini dipilih pada pekerja pemberi pakan ayam ternak pullet 2 di PT Rehobot karena pekerjaan ini dianggap banyak menggunakan tenaga fisik yang ekstra

sehingga berkaitan dengan beban kerja dan kelelahan kerja. Melihat latar belakang akan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil penelitian yang berjudul hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bagian pemberi pakan ayam Pullet 2 di PT Rehobat Limbangan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *observasi kuantitatif* dengan menggunakan metode *cross sectional*, yaitu peneliti melakukan suatu penelitian dimana variabel-variabel yang termasuk faktor risiko dan variabel-variabel yang termasuk efek diobservasi sekaligus untuk menghubungkan antara variabel independen (beban kerja) dengan variabel dependen (kelelahan kerja) yang diteliti.

Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah pekerja pemberi pakan ayam ternak pullet 2 di PT Rehobat Limbangan yang berjumlah 44 pekerja, dengan menggunakan teknik total

sampling. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang telah diuji validitas dan reabilitas dengan menggunakan skala Guttman. Kuesioner ini untuk mengetahui kelelahan kerja dengan menggunakan skala Guttman dengan pernyataan kelelahan kerja pada pekerja bagian pemberi pakan ayam ternak dengan interpretasi penilaian, 17 pernyataan “*Favourabel*” dengan jawaban “A skor 1” sedangkan dengan jawaban “B skor 0”. Uji validitas ini yang sudah dilakukan di ternak ayam warga Desa Pakis, Kec. Temanggung, Kab. Temanggung dan Desa Kebonagung, Kec. Sumowono, Kab. Semarang dengan jumlah responden sebanyak 30 responden

HASIL

Hasil analisa data pada variabel beban kerja yang telah diperoleh dapat diketahui bahwa mayoritas pekerja yang mengalami beban kerja sangat berat, dan para pekerja juga mengalami beban kerja berat, beban kerja sedang dan beban kerja ringan sesuai pada tabel 1.

Tabel 1.
 Gambaran beban kerja responden (n= 44)

Tingkat Beban Kerja	f	%
Beban kerja ringan	10	22.7
Beban kerja sedang	7	15.9
Beban kerja berat	13	29.5
Beban kerja sangat berat	14	31.8

Tabel 2.
 Gambaran kelelahan kerja responden (n= 44)

Tingkat Kelelahan Kerja	f	%
Kelelahan kerja ringan	2	4.5
Kelelahan kerja sedang	19	43.2
Kelelahan kerja berat	23	52.3

Tabel 3.
 Hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja (n= 44)

	Kelelahan	Beban
Kelelahan	1.000	.496
	.	.000
	44	44
Beban	.496	1.000
	.000	.
	44	44

Diperoleh koefisien korelasi antara beban kerja dengan kelelahan kerja didapatkan nilai koefisien sebesar *r* hitung 0,496, hal ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat karena nilai *r* korelasi >0 dan nilai signifikan *p*

value 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka *H_a* diterima. Jadi ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian pemberi pakan ayam pullet 2 di PT Rehobat Limbangan.

PEMBAHASAN

Interpretasi penelitian ini bertujuan agar data yang diperoleh dapat memberi gambaran mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan beban kerja dan kelelahan kerja pada tenaga kerja bagian pemberi pakan ayam pullet 2 di PT Rehobats Limbangan keterbatasan penelitian ini ditinjau dari segi kelemahan desain, populasi dan instrumen penelitian.

Analisa data pada variabel beban kerja yang telah diperoleh dapat diketahui bahwa mayoritas pekerja yang mengalami beban kerja sangat berat, dan para pekerja juga mengalami beban kerja berat, beban kerja sedang dan beban kerja ringan. Menurut Tarwaka(2010), bahwa salah satu penyebab kelelahan kerja adalah aktivitas kerja. Adanya aktivitas kerja menyebabkan timbulnya beban kerja dari aktivitas yang dilakukan tersebut.

Dampak dari kelelahan kerja bisa terlihat pada individu dalam bentuk munculnya penyakit dan ketidakhadiran di tempat kerja. Pada pekerja bagian pemberi pakan ayam pada pullet 2 PT Rehobats Limbangan sebagian besar mengalami kelelahan kerja yang terbukti pada penelitian ini. Pekerja mengalami merasa lelah seluruhtubuh pada saat bekerja sebanyak 32 pekerja. Pada waktu melakukan pemberian pakan ayam yang kedua pada waktu siang hari.

Berdasarkan analisa data pada variabel kelelahan kerja yang telah diperoleh dapat diketahui bahwa kelelahan kerja yang dialami pekerja mayoritas mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 23 pekerja. Pekerja juga mengalami kelelahan kerja sedang yang berjumlah 19 pekerja dan kelelahan kerja ringan yang berjumlah 2 pekerja. Akibat buruk yang disebabkan oleh kelelahan kerja tersebut dapat dicegah. Tetapi hal ini diperlukan adanya kesadaran dari tenaga kerja itu sendiri dan kerja sama dari pihak perusahaan. Contohnya tenaga kerja agar dibiasakan untuk melakukan peregangan otot seperti menggerakkan kepala, tangan, dan kakinya disela-sela pekerjaannya ataupun saat istirahat. Tujuannya supaya tubuh tidak terlalu lama dalam keadaan statis yang terjadi berulang kali. Selain itu, tenaga kerja sebaiknya membiasakan diri untuk mempergunakan waktu istirahat yang telah diberikan perusahaan dengan baik. Waktu istirahat tersebut jangan hanya digunakan untuk mengobrol saja, namun digunakan

dengan beristirahat yang baik pula seperti tidur atau makan makanan yang berizi.

Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan kerja dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bagian pemberi pakan ayam ternak pullet 2 di PT Rehobats Limbangan.

Hal ini terlihat dari sistem kerja pada tenaga kerja bagian pemberi pakan ayam pullet 2 PT Rehobats Limbangan sebagai berikut

- a. Waktu pagi pada jam 07.00 -08.30 WIB. Yakni kegiatan pekerja diawali dengan mengisi absen dan dilanjutkan dengan mengangkat pakan ayam dari gudang sampai di kandang ayam yang berjarak antara 30 -60M. Beban setiap karung pakan ayam kurang lebih 50--60Kg dan jumlah karung yang harus ditanggung para pekerja adalah 7-10 karung setiap hari dalam satu kandang.
- b. Waktu menjelang siang pada jam 08.30-11.00 WIB. Yaitu pemberian pakan ayam awal atau yang pertama. Cara pemberian pakan ayam ini juga menguras tenaga fisik para pekerja. Yaitu dengan menggondong setengah dari berat total karung dari tempat pengumpul karung pakan ayam sampai di tempat pot pakan ayam. Jumlah pot pakan ayam pada kandang ayam adalah kurang lebih 150 pot pakan ayam dalam satu kandang yang tentunya sangat menguras tenaga.
- c. Siang tepatnya pada jam 11.00-13.00 WIB. Pada waktu 11.00- 12.00 WIB. Digunakan untuk membersihkan kandang atau pengecekan kandang apabila ada suatu kerusakan kandang, seperti pagar kandang jebol dan saluran air macet. Pada waktu 12.00-13.00 WIB. Digunakan untuk beristirahat para pekerja pada tempat peristirahatan yang kurang bersih pada lantai.
- d. Pada waktu siang menjelang sore tepatnya pada jam 13.00-16.00 WIB. Setelah proses pembersihan kandang dan pengecekan kandang. Masih ada lagi tugas untuk para pekerja sebelum mereka pulang yaitu pemberian pakan ayam akhir atau yang ke dua. Proses ini dilakukan menjelang sore hari, untuk proses pemberian pakan ayam yang ke dua ini masih sama dengan proses pemberian pakan ayam yang pertama.
- e. Kelelahan kerja yang secara umum dirasakan seperti merasa haus, merasa lelah

diseluruh tubuh, rasa ingin berbaring, bahu terasa kaku dan gejala lainnya. Kelelahan ini pasti terjadi karena pekerjaan yang dilakukan pekerja merupakan pekerjaan fisik yang sebagian besar dengan sikap kerja yang berubah-ubah dengan waktu istirahat yang kurang dan hampir seluruh proses kegiatan pengerjaan pemberian pakan ayam ini dikerjakan menggunakan otot tubuh. Proses kegiatan pekerjaan seperti ini dapat menimbulkan pembebanan otot secara statis yang dapat menyebabkan kelelahan.

Gejala-gejala yang demikian membuat seseorang menghentikan pekerjaannya sebagaimana halnya pelemahan fisik dan pelemahan kegiatan itu yang mengakibatkan tenaga kerja yang bekerja fisik menghentikan kegiatannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Beban kerja pada pekerja bagian pemberi pakan ayam pullet 2 di PT Rehobot Limbangan mayoritas pekerja yang mempunyai beban kerja sangat berat sebanyak 14 responden (31,8%), dan kelelahan yang dialami pekerja bagian pemberi pakan ayam pullet 2 di PT Rehobot Limbangan sebanyak 23 pekerja (52,3%) .Ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian pemberi pakan ayam pullet 2 di PT Rehobot Limbangan.

Saran

1. Bagi Pekerja

Pekerja diharapkan mampu menggunakan waktu istirahat dengan baik agar menghindari kelelahan fisik, dan dapat meningkatkan mutu produktifitas pekerja pada bagian pemberi pakan ayam pullet 2 di PT Rehobot Limbangan. Pekerja diharapkan dapat membagi beban pada saat pengangkutan karung pakan ayam dengan cara membagi satu karung menjadi dua karung. Sehingga memudahkan atau meringankan beban dalam pengangkutan pakan ayam.

2. Bagi Perusahaan

Disarankan bagi perusahaan dapat menyediakan fasilitas pelengkapan alat seperti gerobak sorong. Digunakan pada waktu pemberian pakan ayam guna menghindari beban kerja yang berlebih dan dapat meningkatkan produktifitas pekerja pada bagian pemberi pakan ayam pullet 2 di PT

Rehobot Limbangan serta dapat memberikan tempat peristirahatan yang bersih dan layak untuk pekerja dapat beristirahat dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Basuki, Sulistyono. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta : Penaku.
- Hariyono, Widodo., dkk. (2009). *Hubungan Antara Beban Kerja, Stres Kerja dan Tingkat Konflik Dengan Kelelahan Kerja Perawat Di Rumah Sakit Islam Yogyakarta PDHI Kota Yogyakarta*. Jurnal KES MAS UAD, 3(3), pp:186 – 197.
- Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi R.I. No. Per.01/MEN/1978 *tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja dalam Pengangkutan dan Penebangan Kayu*.
- Peraturan Menteri Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Republik Indonesia NOMOR PER.13/MEN/X/2011 *Tentang Nilai Ambang Batas Faktor Fisika Dan Faktor Kimia Di Tempat Kerja*.
- Sedarmayanti, Hidayat, Syarifudin. (2011). *Metodologi Penelitian*. Bandung : Mandar Maju
- Setyawati, L. M. (2010). *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.
- Suma'mur, (2009). *Hiegiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja*. Jakarta : CV Sagung Seto.
- Tarwaka, (2010). *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di tempat kerja*. Harapan pers. Solo