

HUBUNGAN FAKTOR INTERNAL DAN FAKTOR EKSTERNAL KARYAWAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN LAUNDRY GARMENT DI BAGIAN PRODUKSI CV. SINERGIE LAUNDRY JAKARTA BARAT TAHUN 2013

Sartono, Martaferry, Winaresmi

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta

ABSTRACT

Almost every year as many as 2 million workers died from workplace accidents are caused by work fatigue factors). In Indonesia, every day an average of 414 workplace accidents due to fatigue 27.8% is quite high approximately 9.5% or 39 people experiencing disability. Industrial washing jeans is one part of the textile industry and is engaged in the laundering and discoloration. Fatigue occurs because workers are often faced with a workload that is as diverse as the target resolution of the work to be timely. Thus the need to know the relationship of internal factors and external factors of employees with job burn out of employees in the production of laundry garment Laundry CV Sinergie West Jakarta in 2013.

The study was conducted in laundry CV Sinergie located in Jalan Pos Pengumben No. 12 Kebon Jeruk, West Jakarta. The timing of this study from March 2013 until October 2013. It was started with preparing a research proposal to the seminar results. This study used a cross sectional design. The study population was all employees CV Sinergie Laundry in the production of as many as 74 people. Determination of the number of samples used saturated sampling method. The analysis technique used is the analysis of univariate and research bivariat. The results of analysis showed 70.6% of employees experience fatigue high category, employees with older age (≥ 35 years) 52.7%, long working life (> 5 years) 58.1% , poor nutrition status / underweight 59.5%, 70.3% marital status, mental workload low category 62.2%, smoking 85.1%, 55.4% breakfast habits, the condition of the building uncomfortable 66.2%. There is a relationship between age (pvalue 0.000), marital status (pvalue 0.034), mental workload (pvalue 0.036), smoking (pvalue 0,000), breakfast habit (pvalue 0.016), the condition of buildings (pvalue 0,033) with work fatigue. No relationship between tenure (pvalue 0.250), nutritional status / IMT (pvalue 0.798) with work fatigue so that interventions can be expected were the entrepreneur can apply a more ergonomic way of working, doing job rotation more often, not too often provide overtime work and provide for their employees wheeler cart.

Keywords: *employees, fatigue, occupational risk*

ABSTRAK

Hampir setiap tahun sebanyak 2 juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan kerja. Di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi dan lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat. Industri pencucian jeans merupakan salah satu bagian dari industri tekstil

dan bergerak di bidang pencucian dan pelunturan warna. Kelelahan terjadi karena pekerja sering dihadapkan pada beban kerja yang beragam seperti target penyelesaian pekerjaan yang harus tepat waktu. Dengan demikian perlu diketahui adanya hubungan faktor internal dan faktor eksternal karyawan dengan kelelahan kerja pada karyawan garment laundry di bagian produksi CV Sinergie Laundry Jakarta Barat tahun 2013.

Penelitian dilakukan di CV Sinergie Laundry yang berada di Jalan Pos Pengumben No. 12 Kebon Jeruk Jakarta Barat. Waktu pelaksanaan penelitian ini mulai bulan Maret 2013 sampai dengan bulan Oktober 2013. Penelitian ini menggunakan metode cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh karyawan CV Sinergie Laundry di bagian produksi sebanyak 74 orang. Penentuan jumlah sampel menggunakan metode sampling jenuh. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil penelitian menunjukkan 70,6% karyawan mengalami kelelahan kategori tinggi, karyawan dengan umur tua (≥ 35 tahun) 52,7%, masa kerja lama (>5 tahun) 58,1%, status gizi kurang baik/kurus 59,5%, status kawin 70,3%, beban kerja mental dengan kategori rendah 62,2%, kebiasaan merokok 85,1%, kebiasaan tidak sarapan 55,4%, dan kondisi bangunan gedung tidak nyaman 66,2%. Terdapat hubungan antara umur (p-value 0,000), status perkawinan (p-value 0,034), beban kerja mental (p-value 0,036), kebiasaan merokok (p-value 0,000), kebiasaan sarapan (p-value 0,016), kondisi bangunan gedung (p-value 0,033) dengan kelelahan kerja. Tidak ada hubungan antara masa kerja (p-value 0,250), status gizi/IMT (p-value 0,798) dengan kelelahan kerja. Intervensi yang bisa diharapkan adalah pengusaha dapat menerapkan cara kerja yang lebih ergonomis, melakukan rotasi kerja lebih sering, jangan terlalu sering memberikan kerja lembur, dan menyediakan troli beroda bagi karyawan.

Kata kunci: karyawan, kelelahan, risiko kerja

PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang berkaitan dengan kesehatan dan keselamatan dalam bekerja adalah kelelahan akibat kerja. Data dari ILO tahun 1998 yang dikutip Mentari (2012) menyebutkan hampir setiap tahun sebanyak 2 juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan kerja. Penelitian tersebut menyatakan dari 58.115 sampel, 32,8% di antaranya atau sekitar 18.828 sampel menderita kelelahan. Penelitian mengenai kecelakaan transportasi yang dilakukan di Newzealand antara tahun 2002 dan 2004 menunjukkan bahwa dari 134 kecelakaan fatal, 11% di antaranya disebabkan oleh kelelahan kerja dan dari 1.703 cedera akibat kecelakaan, 6% disebabkan oleh kelelahan operator (Baiduri, 2008).

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 (Winarsih, 2010). Data kecelakaan yang dikeluarkan oleh dewan keselamatan dan kesehatan kerja di sektor listrik tercatat terjadi 1.458 kasus kecelakaan dan salah satu penyebabnya adalah faktor kurangnya konsentrasi pekerja karena kelelahan (Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi RI, Dirjen Pembinaan Pengawasan Ketenagakerjaan, 2004 dalam Hariyati, 2009).

Industri pencucian jeans merupakan salah satu bagian dari industri tekstil. Industri ini bergerak di bidang pencucian dan pelunturan. Keberadaan industri pencucian jeans berkembang sejalan dengan meningkatnya komoditi pakaian jadi di Indonesia. Dalam hal ini industri pakaian jadi (konveksi) mengadakan kerjasama dengan industri pencucian jeans. Dalam melakukan kegiatannya, ada salah satu proses yang

penting untuk dilakukan dalam produksi garmen (salah satu produk tekstil) adalah proses pencucian (laundry) yang dapat disebut juga sebagai proses akhir dalam produksi garmen. Proses pencucian garmen adalah proses pelunturan warna asli dan memberikan warna baru yang diinginkan.

Kawasan industri tekstil, khususnya untuk laundry di Jakarta, salah satunya terdapat di Kebon Jeruk Jakarta Barat. Di kawasan ini terdapat kurang lebih 34 industri laundry dengan kapasitas produksi masing-masing antara 1000 - 5000 potong jeans setiap hari. Setiap industri rata-rata memiliki 6 alat pencucian dengan mesin pemeras dan pengering. Kepemilikan pabrik pada kawasan ini adalah milik perorangan yang merupakan usaha keluarga turun-temurun selama bertahun-tahun.

CV Sinergie Laundry adalah salah satu perusahaan yang bergerak di bidang jasa laundry garmen dan berdiri pada tahun 1989. Saat ini terdapat 14 mesin pencucian, 4 mesin pemeras, 14 mesin pengering, 4 alat semprot motif, 2 mesin boiler, 4 kompresor, dan 3 mesin sampel. Berdasarkan observasi dan wawancara pada hari Selasa 30 April 2013, di CV Sinergie Laundry belum pernah dilakukan penyuluhan mengenai K3 khususnya kelelahan kerja. Kelelahan terjadi karena pekerja dihadapkan dengan beban kerja yang beragam seperti target penyelesaian pekerjaan yang harus tepat waktu, harus mengangkat sendiri kain atau celana yang akan di-laundry mulai dari barang datang, proses pencucian, pembilasan, pemerasan, pengeringan, pewarnaan, semprot motif sampai barang siap diantar menggunakan mobil box. Jika barang sedang dalam jumlah banyak mereka diharuskan untuk kerja lembur sehingga dapat mengurangi waktu istirahat, setiap lembur mereka hanya mendapat uang lembur. Pekerja mengeluh merasa lelah fisik dan mental, ruangan panas, merasa haus, banyak mengeluarkan keringat, sehari-hari

bekerja hanya memakai kaos dalam/singlet, merasa sakit di bagian pinggang, betis, tangan, leher, dan punggung serta merasa penat, dan suka pusing.

Pada pengamatan lingkungan tidak terlihat adanya kipas angin maupun exhaust fan, tidak tersedia tempat duduk, ruangan kerja sangat bising oleh suara mesin pencuci, lantai terlihat selalu basah sehingga sangat licin, pekerja bekerja dengan posisi berdiri dalam waktu lama, dan mengangkat barang dalam jumlah banyak dengan fisik. Dalam tiga sampai enam bulan terakhir telah terjadi kecelakaan kerja dan kelelahan kerja, antara lain: terpeleset, jatuh, terjepit mesin, tersengat listrik, terkena cairan kimia. Berdasarkan uraian di atas, kejadian tersebut kemungkinan disebabkan oleh faktor kelelahan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja laundry garmen di bagian produksi yang berjumlah 74 orang, sedangkan sampelnya adalah seluruh pekerja laundry garmen yang bekerja di bagian produksi, yaitu bagian proses pencucian, pelunturan, pembilasan, pemerasan, pengeringan, pewarnaan, dan motif berjumlah 74 orang yang diambil dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Data penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer meliputi variabel kelelahan kerja serta karakteristik individu yang diperoleh melalui wawancara dengan alat bantu kuesioner, sedangkan data sekunder didapatkan melalui penelusuran kepustakaan meliputi profil perusahaan laundry garmen CV Sinergie Laundry.

Untuk keperluan analisis, data tiap variabel dikategorikan sebagai berikut: variabel kelelahan kerja dikategorikan menjadi tinggi dan rendah; variabel umur dikategorikan menjadi umur tua ≥ 35 tahun dan umur muda < 35 tahun; variabel masa kerja dikategorikan

menjadi lama > 5 tahun dan baru ≤ 5 tahun; variabel indeks masa tubuh menjadi normal dan kurus; variabel status perkawinan dikategorikan menjadi kawin dan tidak kawin; variabel beban kerja mental dikategorikan menjadi tinggi dan rendah; variabel kebiasaan merokok dikategorikan menjadi merokok dan

tidak merokok; variabel kebiasaan sarapan dikategorikan menjadi sarapan dan tidak sarapan; variabel kondisi bangunan gedung dikategorikan menjadi nyaman dan tidak nyaman. Data menurut variabel disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL

Secara keseluruhan hasil uji statistik dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Hasil uji statistik hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen

Variabel	Kelelahan Kerja				Total		p-value	PR	95%CI
	Tinggi		Rendah		n	%			
	N	%	N	%					
Faktor predisposisi									
Umur									
1. ≥ 35 tahun	35	89,7	4	10,3	39	100	0,000	1,745	1,243 – 2,449
2. < 35 tahun	18	51,4	17	48,6	35	100			
Masa Kerja									
1. Lama > 5 tahun	33	76,7	10	23,3	43	100	0,250		
2. Baru ≤ 5 tahun	20	64,5	11	35,5	31	100			
IMT									
1. Kurus	32	72,7	12	27,3	44	100	0,798		
2. Normal	21	70,0	9	30,0	30	100			
Status Perkawinan									
1. Kawin	41	78,8	11	21,2	52	100	0,034	1,446	0,963 – 2,171
2. Tidak Kawin	12	54,5	10	45,5	22	100			
Beban Kerja Mental									
1. Tinggi	24	85,7	4	14,3	28	100	0,036	1,360	1,040 – 1,777
2. Rendah	29	63,0	17	37,0	46	100			
Kebiasaan Merokok									
1. Merokok	51	81,0	12	19,0	63	100	0,000	4,452	1,264 – 15,686
2. Tidak Merokok	2	18,2	9	81,8	11	100			
Kebiasaan Sarapan									
1. Tidak Sarapan	34	82,9	7	17,1	41	100	0,016	1,440	1,042 – 1,992
2. Sarapan	19	57,5	14	42,4	33	100			
Kondisi Bangunan Gedung									
1. Tidak Nyaman	39	79,6	10	20,4	49	100	0,033	1,421	0,977 – 2,069
2. Nyaman	14	56,0	11	44,0	25	100			

Dari Tabel 1 di atas responden yang mengalami kelelahan kategori tinggi lebih banyak yang berumur ≥ 35 tahun (89,7%) dibandingkan dengan umur < 35 tahun (51,4%). Secara statistik ditemukan adanya hubungan bermakna antara umur dengan kelelahan kerja (p-value 0,000). Responden yang memiliki umur ≥ 35 tahun cenderung mengalami kelelahan kerja kategori tinggi 2,379 kali dibandingkan dengan responden yang memiliki umur < 35 tahun (95% CI 1,243 – 2,449). Responden yang mengalami kelelahan kategori tinggi lebih banyak yang memiliki masa kerja lama > 5 tahun (76,7%) daripada yang baru ≤ 5 tahun (64,5%). Uji chi square menunjukkan tidak ada hubungan masa kerja dengan kelelahan (p-value 0,250). Responden yang mengalami kelelahan kategori tinggi lebih banyak yang memiliki IMT kurus (72,7%) daripada yang memiliki IMT normal (70,0%). Uji chi square menunjukkan tidak ada hubungan IMT dengan kelelahan kerja (p-value 0,798). Responden yang mengalami kelelahan kerja kategori tinggi lebih banyak yang berstatus kawin (78,8%) daripada yang tidak kawin (54,5%). Secara statistik ditemukan adanya hubungan bermakna antara status perkawinan dengan kelelahan kerja (p-value 0,034). Responden yang berstatus kawin cenderung mengalami kelelahan kerja kategori tinggi 1,446 kali dibandingkan dengan responden yang berstatus tidak kawin (95% CI 0,963 – 2,171). Responden yang mengalami kelelahan kategori tinggi lebih banyak yang memiliki beban kerja mental rendah (63,0%) daripada yang memiliki beban kerja mental tinggi (85,7%). Uji chi square menunjukkan ada hubungan beban kerja mental dengan kelelahan kerja (p-value 0,036). Responden yang memiliki beban kerja mental rendah cenderung mengalami kelelahan kerja kategori tinggi 1,360 kali dibandingkan dengan responden yang memiliki beban kerja mental tinggi (95% CI 1,040 – 1,777).

Responden yang mengalami kelelahan kerja kategori tinggi lebih banyak yang memiliki kebiasaan merokok (81,0%) daripada responden yang memiliki kebiasaan tidak merokok (18,2%). Uji statistik menunjukkan ada hubungan kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja (p-value 0,000). Responden yang memiliki kebiasaan merokok cenderung mengalami kelelahan kerja kategori tinggi 4,452 kali dibandingkan dengan responden yang tidak merokok (95% CI 1,264 – 15,686). Responden yang mengalami kelelahan kerja kategori tinggi lebih banyak yang memiliki kebiasaan tidak sarapan (82,9%) daripada responden yang memiliki kebiasaan sarapan (57,6%). Uji chi square menunjukkan ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja (p-value 0,016). Responden yang memiliki kebiasaan tidak sarapan cenderung mengalami kelelahan kerja kategori tinggi 1,440 kali dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan sarapan (95% CI 1,042 – 1,992). Responden yang mengalami kelelahan kategori tinggi lebih banyak yang menganggap kondisi bangunan tidak nyaman (79,6%) daripada yang menganggap nyaman (56,0%). Hasil uji chi square menunjukkan ada hubungan kondisi bangunan gedung dengan kelelahan kerja (p-value 0,033). Prevalence Ratio menunjukkan responden yang menganggap kondisi bangunan gedung tidak nyaman berpeluang 1,421 kali mengalami kelelahan tingkat tinggi daripada responden yang menganggap nyaman (95% CI 0,977 – 2,069).

DISKUSI

Suma'mur (1996) menyatakan bahwa kelelahan dapat diartikan sebagai suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh menghindari kerusakan lebih lanjut, sehingga dengan demikian terjadi pemulihan. Pendapat ini sejalan dengan Wignjosoebroto (2007) yang mengatakan bahwa kelelahan kerja merupakan proses menurunnya efisiensi

performa kerja dan berkurangnya kekuatan/ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian, responden yang mengalami kelelahan kerja kategori tinggi lebih banyak yakni 53 orang (71,6%) daripada responden yang mengalami kelelahan kategori rendah yakni 21 orang (28,4%). Hal ini disebabkan pekerjaan laundry garmen adalah pekerjaan yang banyak menuntut kerja fisik, mulai dari barang datang, proses pencucian dan pewarnaan, sampai hasil siap diantar menggunakan mobil box. Selain itu, proses pengangkatan masih menggunakan tenaga manusia.

Adanya hubungan bermakna antara umur dengan kelelahan kerja pada pekerja laundry garmen (p -value 0,000) sesuai dengan teori dari Oentoro (2004) yang menyatakan bahwa tenaga kerja yang berusia di atas 35 tahun akan lebih cepat menderita kelelahan dibandingkan dengan tenaga kerja yang relatif lebih muda. Selain itu tenaga kerja yang berumur lebih tua akan mengalami penurunan kekuatan otot yang berdampak terhadap kelelahan dalam melakukan pekerjaannya (Setyawati dalam Wignjosoebroto, 2000). Dari analisis ini dapat diketahui bahwa semakin tua umur seseorang maka semakin tinggi perasaan kelelahan. Hal ini dibuktikan oleh Mentari (2012) dalam penelitiannya bahwa responden yang merasa lelah paling banyak berada pada usia tua yakni 19 orang (57,6%) dan 14 orang (42,4%) berada pada usia muda (p -value 0,002).

Berdasarkan hasil penelitian, responden dengan masa kerja lama (> 5 tahun) lebih banyak yaitu 43 orang (58,1%) daripada responden dengan masa kerja baru (≤ 5 tahun) yaitu 31 orang (41,9%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden yang mengalami kelelahan kategori tinggi lebih banyak yang memiliki masa kerja lama > 5 tahun yaitu 76,7% daripada responden yang memiliki masa kerja ≤ 5 tahun (64,5%). Hasil uji chi square menunjukkan tidak ada

hubungan bermakna antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja laundry garmen (p -value 0,250). Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan teori dari Nasution (1998) yang dikutip oleh Mentari (2012) yang menyatakan bahwa tingkat kelelahan lebih tinggi dialami oleh tenaga kerja dengan masa kerja yang lebih lama. Semakin lama bekerja maka perasaan jenuh akibat pekerjaan yang monoton tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialaminya. Namun, tidak selalu benar bahwa semakin lama masa kerja seseorang maka akan semakin tinggi tingkat kelelahan. Masa kerja berhubungan dengan tingkat keluhan yang disebabkan karena tingkat adaptasi yang berbeda dari pekerja. Karaeng (2012) dalam penelitiannya pada pekerja bongkar muat di pelabuhan Makasar mengatakan bahwa pekerja yang telah lama bekerja dianggap sudah beradaptasi dengan lingkungan kerjanya dan aktivitas yang dijalani. Hasil penelitian didapatkan dari 71 pekerja dengan masa kerja yang lama terdapat 65 pekerja yang berada pada kelelahan yang normal (p -value 0,230, $p > 0,05$).

Berdasarkan penelitian, responden yang memiliki IMT kurang baik lebih banyak yaitu 44 orang (59,5%) daripada responden yang memiliki IMT baik yaitu 31 orang (40,5%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden yang mengalami kelelahan kategori tinggi lebih banyak yang memiliki IMT kurang baik (72,7%) daripada yang memiliki IMT baik (70,0%). Hasil uji chi square menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara IMT dengan kelelahan kerja (p -value 0,798). Hasil ini tidak sesuai dengan teori dari Supariasa dkk. (2002) yang dikutip oleh Mauludi (2010) bahwa akibat kekurangan zat gizi, maka tubuh akan menggunakan simpanan zat gizi dalam tubuh. Bila hal ini berlangsung lama, maka akan terjadi kemerosotan jaringan tubuh dan lain-lain, sehingga akan terjadi perubahan fungsi tubuh yang ditandai dengan kelemahan, pusing, nafas pendek, dan kelelahan. Namun,

tidak selamanya status gizi (IMT) akan mempengaruhi kelelahan kerja karyawan. Hal ini dibuktikan oleh Ekawati (2012) dalam penelitiannya pada pekerja bagian weaving PT X Batang yang menyatakan tidak ada hubungan bermakna antara status gizi (IMT) karyawan dengan kelelahan kerja (p-value 0,129). Dari hasil observasi, CV Sinergie Laundry telah menyediakan air mineral untuk pekerjanya sehingga pekerja tidak kekurangan cairan tubuh saat bekerja, apabila air minum tidak tersedia dan pekerja tidak cukup minum maka akan terkena dehidrasi sehingga akan cepat lelah.

Berdasarkan hasil penelitian, responden yang memiliki status kawin lebih banyak yaitu 52 orang (70,3%) daripada yang tidak kawin yaitu 22 orang (29,7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden yang mengalami kelelahan kategori tinggi lebih banyak yang memiliki status kawin (78,8%) daripada yang tidak kawin (54,5%). Hasil uji chi square menunjukkan ada hubungan bermakna antara status perkawinan dengan kelelahan kerja (p-value 0,034). Hal ini sesuai dengan teori dari Hidayat (2003) yang menyatakan bahwa status seseorang juga mempengaruhi tingkat kelelahan, orang yang sudah menikah akan lebih cepat mengalami kelelahan dibandingkan dengan bujangan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Eraliesia (2008) dalam penelitiannya yang menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara status perkawinan dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan (p-value 0,01).

Responden yang memiliki beban kerja mental kategori rendah lebih banyak yaitu 46 orang (62,2%) daripada responden yang memiliki beban kerja mental kategori tinggi yaitu 28 orang (37,8%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden yang mengalami kelelahan kerja kategori

tinggi lebih banyak yang memiliki beban kerja mental rendah (63,0%) daripada responden yang memiliki beban kerja mental tinggi (85,7%). Hasil uji chi square menunjukkan ada hubungan bermakna antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja (p-value adalah 0,036). Hal ini sesuai dengan teori dari Palupi (2005) dalam Mauludi (2010) yang menyatakan beban kerja merupakan beban yang dialami oleh tenaga kerja sebagai akibat pekerjaan yang dilakukannya. Teori ini didukung oleh Budiono (2003) yang menyatakan tenaga kerja yang mempunyai masalah psikologis amatlah mudah mengidap suatu bentuk kelelahan kronis. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryono (2011) dalam penelitiannya pada pekerja laundry yang menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja mental dan fisik dengan kelelahan kerja karyawan laundry di Kelurahan Warungboto Kecamatan Umbulharjo Kota Yogyakarta (p-value 0,000).

Responden yang merokok lebih banyak yaitu 63 orang (85,1%) daripada responden yang tidak merokok yaitu 11 orang (14,9%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden yang mengalami kelelahan kategori tinggi lebih banyak yang mempunyai kebiasaan merokok (81,0%) daripada yang tidak merokok (18,2%). Hasil uji chi square menunjukkan ada hubungan bermakna antara kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja, (p-value adalah 0,000). Hal ini sesuai dengan teori dari Tarwaka (2004) yang mengatakan bahwa kebiasaan merokok dapat menurunkan kapasitas paru - paru sehingga kemampuan untuk mengonsumsi oksigen menurun dan sebagai akibatnya tingkat kesegaran juga menurun. Apabila yang bersangkutan harus melakukan tugas yang menuntut pengerahan tenaga, maka akan mudah lelah karena kandungan oksigen dalam darah rendah, pembakaran karbohidrat terhambat, terjadi tumpukan asam laktat, dan akhirnya timbul

kelelahan kerja. Menurut Suma'mur (2004) yang dikutip oleh Wirasati (2003) semakin lama dan tinggi frekuensi merokok, semakin tinggi pula tingkat keluhan otot yang dirasakan. Hasil ini dibuktikan oleh penelitian Mauludi (2010) pada karyawan PT Indocement Tunggul Prakarsa Tbk. bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani (p-value 0,008). Setiap orang yang mempunyai kebiasaan merokok akan menghasilkan kebugaran jasmani yang buruk sehingga akan mudah lelah.

Berdasarkan hasil penelitian, responden yang memiliki kebiasaan tidak sarapan lebih banyak yaitu 41 orang (55,4%) daripada responden yang memiliki kebiasaan sarapan yaitu 33 orang (44,6%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden yang mengalami kelelahan kategori tinggi lebih banyak yang mempunyai kebiasaan tidak sarapan (82,9%) daripada yang mempunyai kebiasaan sarapan (57,6%). Hasil uji chi square menunjukkan ada hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja (p-value adalah 0,016). Hal ini sesuai dengan teori Arisman (2010) bahwa pekerja yang bekerja tanpa sarapan lebih dahulu akan mengalami hipoglikemia atau kadar glukosa di bawah normal sehingga pekerja sering merasa berkunang-kunang dan merasa lelah. Hasil ini dibuktikan oleh Wirasati (2003) dalam penelitiannya pada pekerja di bagian produksi Divisi Convert PT Samudra Montaz Packgift Industries yang menyatakan bahwa pekerja yang bekerja tanpa sarapan lebih dahulu mengalami kelelahan kategori tinggi (p-value 0,000).

Responden yang menganggap kondisi bangunan gedung tidak nyaman lebih banyak yaitu 49 orang (66,2%) daripada responden yang menganggap nyaman yaitu 25 orang (33,8%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden yang mengalami kelelahan kategori tinggi lebih banyak yang menganggap kondisi bangunan gedung tidak nyaman

(79,6%) daripada yang menganggap nyaman (56,0%). Hasil uji chi square menunjukkan ada hubungan bermakna antara kondisi bangunan gedung dengan kelelahan (p-value adalah 0,033). Hal ini sesuai dengan teori dari Sutaryono (2002) yang menyatakan setiap tenaga kerja memiliki kepekaan sendiri-sendiri terhadap kebisingan, terutama nada yang tinggi karena dimungkinkan adanya reaksi psikologis seperti stres, kelelahan kerja, hilang efisiensi, dan ketidaktenangan. Soeripto (1996) sebagaimana dikutip Ramdan (2007) menyatakan bahwa pekerja yang terpapar kebisingan akan merasakan kelelahan. Efek kebisingan pada daya kerja adalah timbulnya gangguan komunikasi serta gangguan konsentrasi sehingga dapat menyebabkan kelelahan (Suma'mur, 1994). Hal ini dibuktikan oleh Ramdan (2007) dalam penelitiannya pada pekerja di PT LJP Kalimantan Timur yang menyatakan bahwa kelelahan juga terjadi pada kelompok kerja yang bekerja pada suhu dan bising di atas NAB (p-value 0,000) yang berarti ada hubungan bermakna antara bekerja pada suhu dan bising di atas NAB dengan kelelahan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Baiduri, W, 2008. *Fatigue Assesment*. Jakarta: PT. Pamapersada Nusantara.
- Budiono, Sugeng, A.M, 2003. *Bunga Rampai Hiperkes dan Kesehatan Kerja*. Semarang: Badan penerbit UNDIP.
- Eraliesa, Fendrik, 2008. *Hubungan Faktor Individu Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat di Pelabuhan Tapaktuan Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan*. Sumatera Utara: Skripsi FKM USU.
- Hariyati, M, 2009. *Pengaruh Beban Kerja terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja*

- Linting Manual di PT. Djitoe Indonesia*. Jakarta: Skripsi FK-USM, Surakarta.
- Haryono, Widodo. dkk, 2011. *Hubungan Antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Karyawan Laundry di Kelurahan Warungboto Kecamatan Umbulharjo Kota Yogyakarta*. Jurnal Kesmas FKM Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Hidayat, T. 2003, *Bahaya Laten Kelelahan Kerja*. Jakarta: Harian Pikiran Rakyat.
- Karaeng, Melisa, 2012. *Hubungan Beban Kerja Fisik dan Mental Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat di Koperasi Tenaga Kerja Bongkar Muat Pelabuhan Makassar*. Makassar: Skripsi UNHAS Makassar.
- Mauludi, Moch Noval, 2010. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kelelahan Pada Pekerja di Proses Produksi Kantong Semen PBD (Paper Bag Division) PT. Indocement Tunggal Prakarsa Tbk Citeureup Bogor Tahun 2010*. Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Mentari, Annisa, 2012. *Hubungan Karakteristik Pekerja dan Cara Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Pemanen Kelapa Sawit di PT. Perkebunan Nusantara IV (PERSERO) Unit Usaha Adolina. Sumatera Utara*: Skripsi FKM USU.
- Oentoro, S, 2004. *Kampanye Atasi Kelelahan Mental dan Fisik*. Jakarta: UI Press.
- Ramdan, Iwan. M, 2007. *Dampak Giliran Kerja, Suhu dan Kebisingan Terhadap Perasaan Kelelahan Kerja di PT. LJP Kalimantan Timur Tahun 2007*. Skripsi FKM Universitas Mulawarman.
- Suma'mur, P. K, 1996. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Gunung Agung.
- Sutaryono, 2002. *Hubungan Antara Tekanan Panas, Kebisingan dan Penerangan dengan Kelelahan Pada Tenaga Kerja di PT. Aneka Adho Logam Karya Ceper Klaten Tahun 2002*. Semarang: Skripsi UNDIP Semarang.
- Tarwaka, dkk, 2004. *Ergonomi Untuk Kesehatan dan Keselamatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: Uniba Press.
- Wignjosoebroto, S, 2000. *Ergonomi, Studi Gerak dan Waktu, Teknik Analisis Untuk Peningkatan Produktivitas Kerja. Edisi I Cetakan ke-2*. Surabaya: Guna Widya.
- Wignjosoebroto, S, 2007. *Egonomi: Studi Gerak dan Waktu*. Surabaya: Guna Widya.
- Wirasati, Alfia Ayu, 2003. *Hubungan Faktor Internal dan Faktor Eksternal Pekerja Terhadap Tingkat Kelelahan Pekerja di Bagian Produksi Divisi Convert PT. Samudra Montaz Packgift Industries*. Depok: Skripsi FKM UI.