

HUBUNGAN ERGONOMI DAN PSIKOSOSIAL DENGAN KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA PERUSAHAAN DAGANG SINAR HARAPAN TEKNIK

by Journal PDm Bengkulu

Submission date: 17-Oct-2020 09:43AM (UTC-0700)

Submission ID: 1405712716

File name: 1._manuskrip_mualim_2019.docx (37.79K)

Word count: 4094

Character count: 26929

**HUBUNGAN ERGONOMI DAN PSIKOSOSIAL DENGAN
KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA PERUSAHAAN
DAGANG SINAR HARAPAN TEKNIK
DI PADANG SERAI KOTA BENGKULU**

Mualim
Yusmidiarti

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Jurusan Kesehatan
Lingkungan,
Jalan Indragiri Nomor 03 Padang Harapan Bengkulu
mualimpadek@gmail.com

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Data ILO menyebutkan bahwa setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi (2014) di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, diantaranya 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, kurang lebih 9,5% atau 39 orang mengalami cacat (Januar Atiqoh, dkk., 2014). Tujuan dari penelitian ini adalah diketahuinya hubungan antara ergonomi dan psikososial dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik Padang Serai Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dan sampel pada penelitian ini berjumlah 70 pekerja (*total sampling*). Instrumen yang digunakan adalah observasi dan kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square* ($\alpha=0,05$). Hasil dari penelitian ini adalah lebih dari setengah pekerja Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik Kota Bengkulu memiliki penerapan ergonomi posisi kerja yang tidak sesuai yaitu 41 (55,70%), lebih dari setengah pekerja keadaan psikososialnya buruk 36 (51,40%), lebih dari setengah pekerja mengalami kelelahan kerja kronis 39 (55,70%), terdapat hubungan antara penerapan ergonomi dengan kelelahan kerja ($p= 0,006 < 0,05$), dan terdapat hubungan antara keadaan psikososial dengan kelelahan kerja ($p=0,028 < 0,05$). Saran yang diberikan kepada pekerja yaitu pekerja harus mengoptimalkan waktu istirahatnya serta melakukan peregangan otot di sela-sela pekerjaan. Untuk perusahaan supaya adanya batasan jam kerja maksimal 8 jam/hari dan menghimbau pekerja untuk berolahraga sebelum bekerja.

Kata Kunci : Ergonomi, psikososial, dan kelelahan kerja.

ABSTRACT

Work fatigue is part of a common problem that is often encountered in labor. ILO data states that every year as many as two million workers die from workplace accidents caused by fatigue. According to Ministry of Manpower and Transmigration (2014), there are 414 work accidents Indonesia every day on average, of which 27.8% are caused by fairly high fatigue, approximately 9.5% or

39 people experience disabilities (Januar Atiqoh, et al., 2014) The purpose of this research was to know the relationship between ergonomics and psychosocial with work fatigue on Sinar Harapan Teknik Company Trading Employees in Padang Serai of Bengkulu City. The type of this research was an observational analytic study with a cross sectional approach. The population and sample in this research amounted to 70 workers (total sampling). The instruments used were observation and questionnaires. Data analysis was done by univariate and bivariate using the chi square test ($\alpha = 0.05$). The results of this research were more than half of the employees of Sinar Harapan Teknik Company Trading in of Bengkulu City, had the application of inappropriate ergonomic work positions 41 (55,70%), more than half of workers had poor psychosocial conditions 36 (52,40%), more than half workers experiencing chronic work fatigue 39 (55,70%), there was a relationship between the application of ergonomics and work fatigue ($p = 0.006 < 0.05$) and there was a relationship between psychosocial conditions and work fatigue ($p = 0.028 < 0.05$). It is suggested to workers that they must optimize their rest periods and stretch muscles between jobs. Companies also has to maximum their working hour limit of 8 hours/day and encourage workers to exercise before work.

Keywords: Ergonomics, psychosocial, and work fatigue.

Undang- undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan dibentuk dengan tujuan untuk mengatur ketentuan kesehatan dan keselamatan bagi setiap individu termasuk para pekerja. Kesehatan dan keselamatan kerja merupakan bagian yang penting dalam ketenagakerjaan, pada kenyataannya banyak masalah kesehatan yang terjadi akibat ketidak waspadaan tenaga kerja akan bahaya potensial kerja yang terdapat pada lingkungan kerja. Bahaya potensial kerja dapat berupa bahaya fisik, kimia, biologi, ergonomi dan psikososial. Ergonomi adalah kesesuaian posisi kerja terhadap beban kerja yang diterima tenaga kerja dengan pendekatan *fitting the person to the job*. Ketidaksesuaian faktor ergonomi akan mengakibatkan kesalahan dalam postur kerja (Alhamda & Sriani, 2015).

Indonesia saat ini sedang berusaha menerapkan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) di setiap lingkungan kerja maupun perusahaan, hal ini sebagai bentuk mandatori atau amanah dari pemerintah yang tertuang dalam Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 50 tahun 2012 tentang Penerapan Sistem Manajemen

Keselamatan dan Kesehatan Kerja, pedoman SMK3 oleh pemerintah ini diharapkan mampu terintegrasi dengan sistem manajemen perusahaan (Tarwaka, 2014). Berdasarkan Undang-undang No. 1 Tahun 1970, salah satu syarat keselamatan kerja adalah pengurus wajib menunjukkan dan menjelaskan pada tiap tenaga kerja tentang cara-cara dan sikap yang aman dalam melaksanakan pekerjaannya, hal ini dilakukan agar terciptanya keserasian antara tenaga kerja, lingkungan, cara, proses kerja serta prosedur kerja. Menurut data *International Labour Organization (ILO)* tahun 2013 ada 1,2 juta pekerja meninggal akibat kecelakaan dan sakit di tempat kerja. Tercatat oleh BPJS Ketenagakerjaan, hingga akhir 2015 telah terjadi kecelakaan kerja sebanyak 105.182 kasus di Indonesia. Sementara itu, untuk kasus kecelakaan berat yang mengakibatkan kematian tercatat sebanyak 2.375 kasus dari total jumlah kecelakaan kerja (BPJS Ketenagakerjaan, 2015).

Psikososial adalah suatu kondisi yang terjadi pada individu yang mencakup aspek psikis dan sosial atau sebaliknya. Psikososial menunjuk pada hubungan yang dinamis antara faktor psikis dan sosial,

yang saling berinteraksi dan memengaruhi satu sama lain. Psikososial sendiri berasal dari kata psiko dan sosial. Kata psiko mengacu pada aspek psikologis dari individu (pikiran, perasaan dan perilaku) sedangkan sosial mengacu pada hubungan eksternal individu dengan orang-orang di sekitarnya. Istilah psikososial berarti menyinggung relasi sosial yang mencakup faktor¹ faktor psikologis (Chaplin, 2011).

Beberapa kasus di negara maju, faktor-faktor fisik, kimia, dan biologi sudah cenderung bisa dikendalikan karena mudah terlihat, sehingga gangguan kesehatan akibat faktor-faktor tersebut sudah banyak berkurang. Namun saat ini justru faktor ergonomi dan faktor psikososial yang perlu menjadi perhatian lebih (Irwandi, 2007). Faktor psikososial yang merupakan salah satu bahaya di tempat kerja kerap kali tidak disadari oleh para pekerja maupun pihak manajemen. Perlu diketahui bahwa pekerja sering mengalami situasi dan lingkungan kerja yang tidak kondusif, seperti bekerja dalam *shift*, beban kerja yang berlebihan, bekerja monoton, mutasi dalam pekerjaan, tidak jelasnya peran kerja, serta konflik dengan teman kerja. Semua aspek tersebut merupakan beberapa faktor psikososial yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik, mental maupun emosional para pekerja, seperti gangguan muskuloskeletal, stres, dan penyakit psikomatis yang menjadi penyebab meningkatnya penyakit akibat hubungan pekerja²an (Kementerian Kesehatan, 2011).

Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Menurut beberapa peneliti, kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan dapat menurunkan produktivitas. Data dari ILO menyebutkan bahwa setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Penelitian tersebut menyatakan dari 58.115 sampel, 32,8% diantaranya atau sekitar

18.828 sampel menderita kelelahan. Menurut Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi (Depnakertrans), data mengenai kecelakaan kerja pada tahun 2014 di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, kurang lebih 9,5% atau 39 orang mengalami cacat (Januar Atiqoh, dkk., 2014).

Bengkel bubut besar di Kota Bengkulu ada 3 bengkel, dari keseluruhan bengkel bubut yang mempunyai kasus kecelakaan kerja tertinggi dalam 3 tahun terakhir adalah dibengkel bubut Sinar Harapan Teknik yang memiliki 70 orang karyawan dengan 15 kasus kecelakaan kerja, sedangkan dibengkel bubut 2001 yang memiliki 32 orang karyawan dengan 6 kasus kecelakaan kerja (Depnaker Kota Bengkulu 2014). Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 09 Januari 2018 di Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik Kota Bengkulu merupakan industri yang bergerak dalam bidang pembuatan olahan besi atau peleburan besi yang diolah kembali menjadi besi baru. *Home Industry* ini telah mampu menyerap tenaga kerja 70 orang dengan umur antara 20-55 tahun. Kegiatan kerja yang ada yaitu melakukan berbagai aktivitas seperti pemotongan besi, pengelasan atau penyambungan, dan kegiatan memalu serta *finishing* dengan waktu kerja 8 jam per hari dan 1 jam istirahat, hal ini guna menghasilkan produk berbahan dasar besi yang tentu saja menghasilkan tingkat kelelahan pada pekerja.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui pengamatan langsung untuk melihat keadaan yang sesungguhnya, tampak adanya suatu posisi kerja yang tidak ergonomi seperti gerakan punggung yang terlalu membungkuk saat pemotongan bahan baku, posisi kepala terlalu menunduk saat pengangkatan bahan baku, posisi kerja setengah membungkuk dan berdiri yang statis dalam waktu yang lama saat memindahkan bahan baku, serta

posisi kerja berdiri yang statis dalam waktu yang lama saat bahan baku dipindahkan ke gerobak angkut. Apabila pekerja melakukan pekerjaan dengan posisi kerja yang tidak ergonomi atau tidak sesuai pada posisi kerja yang aman maka akan menyebabkan kelelahan yang dialami pada pekerja sehingga berdampak juga pada perusahaan yang berupa penurunan produktivitas kerjanya. Sedangkan yang melalui wawancara kepada responden di tuntut untuk dapat menyelesaikan barang produksi yang diminta dalam waktu yang ditentukan dan harus diselesaikan tepat waktu. Meningkatnya tuntutan pekerjaan dan kebutuhan hidup akan sesuatu yang lebih baik, menyebabkan pekerja berlomba untuk memenuhi kebutuhan yang diinginkannya. Tetapi pada kenyataannya sesuatu yang diinginkan tersebut kadangkala tidak dapat tercapai sehingga dapat menyebabkan individu tersebut bingung, melamun sehingga mengalami kelelahan. Kelelahan yang terjadi pada setiap pekerja berbeda-beda tergantung pada masalah yang dihadapi dan kemampuan menyelesaikan masalah tersebut.

Kelelahan merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh tenaga kerja akibat beban kerja yang berlebihan. Kata lelah (*fatigue*) menunjukkan keadaan fisik dan mental yang berbeda, akan tetapi tidak semuanya berakibat pada turunya daya kerja dan berkurangnya ketahanan tubuh untuk bekerja (Suma'mur, 2009). Selanjutnya (Setyawati, 2011), ada banyak faktor yang dapat menyebabkan kelelahan kerja, faktor penyebab kelelahan antara lain faktor individu, faktor pekerjaan, faktor lingkungan dan faktor psikologis, karena terbukti kelelahan kerja memberikan kontribusi lebih dari 50% dalam kecelekaan kerja di tempat kerja sehingga dapat merugikan diri pekerja sendiri maupun penurunan produktivitas kerja diperusahaannya. Tujuan dari penelitian ini adalah diketahuinya hubungan antara ergonomi dan psikososial dengan kelelahan

kerja pada tenaga kerja Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik Padang Serai Kota Bengkulu.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* yang menjelaskan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat melalui pengujian hipotesis. Penelitian ini dilakukan di Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik di wilayah kerja Puskesmas Padang Serai Kota Bengkulu. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh tenaga kerja Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik di wilayah kerja Puskesmas Padang Serai Kota Bengkulu berjumlah 70 tenaga kerja. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*, dimana populasi menjadi sampel yaitu sebanyak 70 tenaga kerja. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan *checklist*. Teknik pengolahan data dengan cara *editing, coding, tabulating, entry data* dan *cleaning data*. Analisis data menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel independen (psikososial) dan variabel dependen (kelelahan kerja) berdasarkan proporsi sebagai berikut: 1-25% (sebagian kecil dari responden, 26-49% (Hampir sebagian dari responden), 51-75% (Sebagian besar dari responden), 76-99% (Hampir seluruh dari responden), dan 100% (Seluruh responden). Sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan uji *Chi Square*, dengan tingkat kemaknaan ($p < 0,05$) (Arikunto, 2016).

HASIL

Distribusi Frekuensi Penerapan Ergonomi Pada Tenaga Kerja Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik di Padang Serai Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa dari 70 tenaga kerja, terdapat 41 tenaga kerja memiliki penerapan ergonomi posisi kerja yang tidak sesuai (58,60%) dan 29 tenaga kerja memiliki ergonomi posisi kerja yang sesuai (41,40%). Tarwaka (2010), mengatakan posisi tubuh saat bekerja sangat ditentukan oleh jenis pekerjaan yang dilakukan, diantaranya yaitu masing-masing posisi kerja memberikan pengaruh yang berbeda terhadap tubuh; sikap kerja duduk memerlukan energi yang lebih sedikit daripada sikap berdiri sehingga beban pada otot statis dapat dikurangi. Posisi atau sikap tubuh dan cara kerja yang sesuai dengan aturan kerja adalah sikap dan cara kerja ergonomis yaitu posisi dan cara kerja yang dapat memberikan rasa nyaman, aman, sehat, dan selamat dalam bekerja, hal ini dapat dilakukan dengan cara : (a) segala posisi pada sikap tubuh membungkuk dan tidak alamiah dihindarkan; (b) diusahakan agar beban statis sekecil-kecilnya; (c) agar senantiasa diupayakan semua pekerjaan dilaksanakan dengan sikap duduk dan berdiri secara bergantian; (d) perlu dibuat dan ditentukan kriteria dan ukuran baku tentang peralatan kerja yang sesuai dengan ukuran antropometri tenaga kerja pemakainya (Yuliana, 2011).

Menurut Dzokrillah (2015), posisi kerja merupakan titik penentu dalam menganalisis keefektifan dari suatu pekerjaan. Apabila posisi kerja yang dilakukan oleh pekerja sudah baik dan ergonomis maka dapat dipastikan hasil yang diperoleh oleh pekerja tersebut akan baik, akan tetapi bila posisi kerja pada pekerja tersebut salah atau tidak ergonomis maka pekerja tersebut mudah kelelahan dan terjadi kelainan pada bentuk tulang. Begitu pula apabila pekerja mudah mengalami kelelahan hasil pekerjaan yang

dilakukan pekerja tersebut juga mengalami penurunan dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Posisi kerja dilakukan selama pekerjaan berlangsung atau selama persediaan pembuatan bahan baku dengan cara berulang-ulang dan terus-menerus (Susandi, 2014). Adapun posisi kerja yang dapat ditemukan di suatu perindustrian yaitu : (a) posisi kerja pada saat melakukan pemotongan bahan baku; (b) posisi kerja pada saat pengangkatan bahan baku yang sudah dipotong; (c) posisi kerja memindahkan bahan baku hasil pemotongan, dan (d) posisi kerja bahan baku dipindahkan ke gerobak angkut.

Distribusi Frekuensi Keadaan Psikososial Pada Tenaga Kerja Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik di Padang Serai Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 70 tenaga kerja, sebagian besar 36 (51,40%) tenaga kerja mengalami keadaan psikososial baik dan 34 (48,60%) tenaga kerja mengalami keadaan psikososial buruk. Hasil wawancara responden baik dibagian unit kerja mesin bor, mesin ¹but, mesin las dan operator mesin, jenis pekerjaan monoton yang mereka lakukan dapat menambah rasa jenuh dan ¹capek ketika bekerja. Disamping itu ada beberapa faktor psikososial yaitu tuntutan di tempat kerja (seperti: bekerja dalam shift, beban kerja berlebih, dan bekerja monoton), organisasi kerja dan konten pekerjaan (seperti: lingkungan kerja yang tidak kondusif), hubungan interpersonal dan kepemimpinan (seperti: tidak jelasnya peran kerja), serta bekerja antarmuka individu (seperti: konflik antar teman kerja), diketahui dapat mengakibatkan gangguan fisik, mental atau emosional para pekerja.

Kementerian Kesehatan (2011), gangguan atau masalah kesehatan yang dimaksud seperti gangguan muskuloskeletal (MSDs), stres kerja, dan penyakit psikosomatis yang dapat menyebabkan penyakit yang berhubungan

dengan pekerjaan. ¹ Semakin dekat hubungan antar personal, perkembangan psikososialnya akan semakin besar. Arah perkembangan positif atau negatif tergantung dari ¹ kelompok yang mempengaruhinya. Kepercayaan diri berasal dari motivasi yang telah tertanam dalam diri individu. Perkembangan intelektual berasal dari faktor genetik maupun orang-orang terdekat yang ada di sekitarnya. Perkembangan intelektual berkaitan dengan umur seseorang. Semakin banyak umur seseorang semakin dewasa dan berkembang pula pemikirannya (Wal¹ts, 2004).

Pekerja yang berumur lebih tua cenderung mempunyai pengalaman dan pengendalian diri yang lebih dibandingkan ¹ dengan pekerja yang lebih muda. Pengalaman pekerja dalam melakukan pekerjaannya diketahui berkaitan dengan masa kerja pada bidang yang ditekuni baik di bagian unit kerja mesin bor, m¹sin las, mesin bubut dan operator mesin. Semakin lama seseorang bekerja di suatu tempat kerja, maka dapat berpengaruh positif dengan bertambahnya pengalaman serta keterampilan yang lebih baik. Namun, perlu diketahui pula bahwa terdapat dampak negatif berupa potensi paparan bahaya setiap hari dari tempat atau lingkungan kerja (Adinugroho, Kurniawan, dan V¹hyuni, 2014).

Pekerjaan dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang karena dapat meningkatkan kualitas hidupnya dari pendapatan yang diperoleh. Kualitas pekerjaan yang baik akan berpengaruh pada kualitas hidup individu. Walaupun demikian, perlu diingat pula bahwa banyaknya faktor risiko ditempat kerja berpotensi menyebabkan kecelakaan kerja atau penyakit akibat kerja. Masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti depresi dan stres merupakan fokus utama yang dijadikan perhatian karena dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan pekerja dan berdampak pada

ketidakmampuan untuk bekerja (Eurofound, 2012).

Dari beberapa penelitian yang ada membuktikan ¹ bahwa faktor tuntutan di tempat kerja merupakan pemicu yang dapat berdampak buruk terhadap beberapa aspek di tempat kerja jika tidak dikelola dengan baik. Pada hasil wawancara responden baik dibagian unit kerja mesin bor, m¹sin bubut, mesin las dan operator mesin, jenis pekerjaan monoton yang mereka lakukan dapat menanam¹ah rasa jenuh dan capek ketika bekerja. Pada usia yang semakin menua, tubuh akan mengalami perkembangan mundur. Kemampuan tubuh, baik secara fisik maupun mental akan berangsur menurun. Oleh karena itu, pekerja dengan usia lanjut akan lebih cepat merasa lelah dibandingkan d¹an pekerja yang usianya lebih muda. Lamanya masa kerja seseorang dapat berpengaruh positif karena dapat menambah pengalaman serta ketrampilan yang lebih baik (Adinugroho, Kurniawan, dan Wahyuni, 2014).

Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik di Padang Serai Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa dari 70 tenaga kerja terdapat 39 (55,70%) mengalami kelelahan kerja kronis dan 31 (44,30) pekerja memiliki kelelahan kerja akut. Kelelahan akibat kerja sering kali diartikan sebagai proses menurunnya efisiensi dan berkurangnya kekuatan atau ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan. Buana (2016) mengatakan kelelahan merupakan salah satu bentuk mekanisme didalam tubuh. Ketika seseorang merasa lelah diharuskan untuk beristirahat dan meminum air yang cukup, agar dapat mengganti sel yang rusak dan mempercepat waktu pemulihan. Akibat kelelahan kerja dapat berdampak pada fisik maupun psikologis. Perasaan lelah tidak

hanya dirasakan pada saat setelah bekerja, tetapi juga saat sedang bekerja, bahkan kadang-kadang sebelum bekerja. Kelelahan yang terjadi secara terus menerus berakibat pada kelelahan kronis.

Tingkat kelelahan akibat kerja yang dialami pekerja dapat menyebabkan ketidak nyamanan, gangguan dan mengurangi kepuasan serta penurunan produktivitas yang ditunjukkan dengan berkurangnya kecepatan performansi, menurunnya mutu produk, hilangnya orisinalitas, meningkatnya kesalahan dan kerusakan, kecelakaan yang sering terjadi, kendornya perhatian dan ketidak tepatan dalam melaksanakan pekerjaan (Atiqoh Januar, 2014). Istilah kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara pada hilangnya efesien dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Kelelahan diklasifikasikan dalam 3 jenis yaitu, kelelahan berdasarkan proses dalam otot, berdasarkan penyebab kelelahan dan berdasarkan waktu terjadinya kelelahan (Summur, 2009).

Menurut beberapa peneliti, kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan dapat menurunkan produktivitas (Atiqoh Januar, 2014). Dalam penelitian ini jenis kelelahan yang telah diteliti yaitu berdasarkan waktu terjadinya kelelahan kerja dan jenis kelelahan ini dapat dibagi menjadi 2 yaitu kelelahan akut dan kelelahan kronis.

Hubungan Ergonomi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik Di Padang Serai Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penerapan ergonomi posisi kerja dengan kelelahan kerja dengan menggunakan *Uji Chisquare*, nilai $p = 0,006 < 0,05$ (Ha diterima dan H_0 ditolak) dan $OR = 4,592$, artinya ada hubungan bermakna antara penerapan ergonomi posisi kerja dengan

kelelahan kerja di Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik Kota Bengkulu. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui dari 70 tenaga kerja, terdapat 41 (58,60%) tenaga kerja memiliki penerapan ergonomi posisi kerja yang tidak sesuai dan 29 (41,40%) tenaga kerja memiliki penerapan ergonomi posisi kerja yang sesuai. Kemudian terdapat 39 (55,70%) tenaga kerja memiliki kelelahan kerja kronis, sedangkan untuk kelelahan kerja akut terdapat 31 (44,30%) tenaga kerja. Ketika dilakukan wawancara pada seluruh pekerja ditemukan beberapa kondisi kelemahan dari pekerja yang sangat mungkin menunjukkan kelelahan seperti perasaan berat dibagian kepala, merasakan kelelahan yang luar biasa, merasakan sikap apatis terhadap orang lain, saat melakukan pekerjaan seringkali tidak berkonsentrasi, merasakan stres kerja, bosan saat bekerja, terjebak dalam rutinitas atau lembur, merasakan sakit setelah melakukan pekerjaan dan ada beberapa pekerja melakukan pekerjaannya dengan posisi kerja yang tidak ergonomi.

Hubungan Psikososial Dengan Kelelahan Kerja di Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik Di Padang Serai Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil analisis data uji *Chi-square* menunjukkan nilai $p = 0,028 < 0,05$ dan $OR = 3,360$, yang berarti bahwa ada hubungan yang bermakna antara keadaan psikososial dengan kelelahan kerja pada pekerja Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik di Padang Serai Kota Bengkulu, hal ini dapat diketahui bahwa dari 34 pekerja yang keadaan psikosoial kerjanya buruk mengalami kelelahan kerja kronis sebanyak 24 (70,6%) dan mengalami kelelahan kerja akut 10 (29,4%), sedangkan dari 36 pekerja yang memiliki keadaan psikosoial kerja baik mengalami kelelahan kerja kronis 15 (41,7%) dan mengalami kelelahan kerja akut 21 (58,3%). Kelelahan

kerja dapat menimbulkan beberapa keadaan yaitu prestasi kerja yang menurun, fungsi fisiologis motorik dan neural yang menurun, badan terasa tidak enak disamping semangat kerja yang menurun. Perasaan kelelahan kerja cenderung meningkatkan terjadinya kecelakaan kerja, sehingga dapat merugikan diri pekerja sendiri maupun perusahaannya karena adanya penurunan produktivitas kerja (Setyawati, 2010). Selanjutnya Suma'mur (2009), mengatakan kelelahan merupakan komponen fisik dan psikis seseorang dan kelelahan yang terjadi secara terus-menerus akan berakibat kepada kelelahan kronis.

Tarwaka (2014), mengatakan kerja fisik yang memerlukan konsentrasi yang terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan fisiologis hingga terjadi perubahan faal dan penurunan keinginan untuk melakukan suatu aktivitas kerja yang dikarenakan oleh kelelahan psikis. Semakin berat beban kerja seseorang maka akan semakin pendek waktu kerja yang dijalankan untuk bekerja tanpa mengalami kelelahan dan gangguan fisiologi lain. Namun apabila beban kerja yang diterima seseorang melebihi kapasitasnya, maka akan menimbulkan kelelahan dan gangguan fisiologis seperti gangguan pada sistem kardiovaskular. Faktor psikologis juga dapat mempengaruhi timbulnya kelelahan. Seringkali pekerja tidak mengerjakan apapun tetapi mereka merasa lelah. Hal tersebut disebabkan karena adanya konflik mental yang didasarkan atas pekerjaannya sendiri, mungkin kepada teman kerja atau atasannya, kejadian di rumah tangga atau dalam pergaulan hidupnya di masyarakat (Suma'mur P.K., 2009).

Tenaga kerja yang mempunyai masalah psikologis dan kesulitan lainnya sangat mudah untuk mengidap suatu

bentuk kelelahan kronis dan sangatlah sulit melepaskan keterkaitannya dengan masalah kejiwaan. Kenyataannya, dalam kasus kelelahan kronis sebab dan akibatnya sangat sulit dibedakan, hal ini mungkin disebabkan oleh ketidakcocokan tenaga kerja terhadap pekerjaannya, terlalu mendesaknya pekerjaan atau suasana tempat kerja yang tidak nyaman, atau sebaliknya tenaga kerja tersebut tidak mampu menyesuaikan diri terhadap pekerjaan maupun terhadap suasana sekitarnya (A.M.Sugeng Budiono, dkk., 2003).

SIMPULAN

Sebagian besar tenaga kerja Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik Kota Bengkulu memiliki penerapan ergonomi posisi kerja yang tidak sesuai yaitu 41 (55,70%), sebagian besar memiliki keadaan psikososial yang buruk yaitu 36 (51,40%), sebagian besar mengalami kelelahan kerja kronis yaitu 39 (55,70%), terdapat hubungan antara penerapan ergonomi posisi kerja dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik Kota Bengkulu dengan nilai $p = 0,006 < 0,05$ dan ($OR = 4,904$) serta terdapat hubungan antara keadaan psikososial dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik Kota Bengkulu dengan nilai $p = 0,028 < 0,05$ dan ($OR = 3,360$).

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi tentang pentingnya keselamatan kesehatan kerja secara mandiri dan diharapkan bagi pihak perusahaan lebih memperhatikan ergonomi posisi kerja yang dilakukan pekerja pada saat melakukan aktivitas pekerjaan yang memiliki jangka waktu yang cukup lama, serta lebih memperhatikan kelelahan yang dialami pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta : Rineka Cipta
- Alhamda, & Sriani Y. (2015). *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Padang: Deepublish.
- ² A.M. Sugeng Budiono, dkk., (2003). *Bunga Rampai Hiperkes & Keselamatan Kerja*, Undip Semarang, Semarang.
- Anis. (2015). *Penyakit Akibat Kerja*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Andiningsari, P. (2009). *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal Pengemudi Terhadap Kelelahan Pada Pengemudi Travel X-Trans Jakarta Trayek Jakarta-Bandung Tahun 2009*, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok
- Bagong Suyanto & Sutinah. (2008). *Metode Penelitian Sosial Berbagai Alternatif Pendekatan*. Cet. 4. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. halaman. 93.
- BPJS Ketenagakerjaan. (2015). *Angka Kasus Kecelakaan Kerja Menurun*. BPJS Ketenagakerjaan. (<http://www.bpjsketenagakerjaan.go.id/berita/2943/Angka-Kasus-Kecelakaan-Kerja-Menurun.html>). Diakses tanggal 15 Januari 2018.
- Chaplin, J.P..(2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Dzikrillah, Nurul., dkk. (2015). *Analisis Postur Kerja Menggunakan Metode Rapid Upper Limb Assessment (Rula) Studi Kasus Pt. Tj Forge Indonesia*: Program Studi Magister Teknik Industri, Universitas Mercubuana, (online), Vol. 3 No. 3, 150 – 155. (<http://journal.untar.ac.id/index.php/industri/article/view/466/410>, diakses 31 Januari 2018).
- Elia, P. Kindangen., dkk. 2016. *Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dan Masa Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat Di Pelabuhan Bitung Tahun 2015*. Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Hasibuan. (2010). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- ¹ Hyman, Mark. (2006). *Ultra Metabolisme*. Yogyakarta: B-first
- International Labour Organization (ILO). Indonesia : *Tren Sosial dan Ketenagakerjaan*, (Online), Hal 1.1–4, 2015, (http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/asia/robangkok/ilojakarta/documents/publication/wcms_329870.pdf, diakses 12 Januari 2018).
- ¹ Irwandi, Riska Denie. (2007). *Penyakit Akibat Kerja dan Penyakit Terkait Kerja*. Skripsi S1 Fakultas Teknik USU, Medan.
- ² Januar Atiqoh, dkk., (2014), *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang*, (Online), Vol. 2,

No. 2, hal 119-126, diakses 15 Januari 2015, (<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>)

1 Kementerian Kesehatan. (2011). *Seri Pedoman Tatalaksana Penyakit Akibat Kerja bagi Petugas Kesehatan: Gangguan Kesehatan Akibat Faktor Psikososial di Tempat Kerja*.

1 Kristensen, Tage Sondergard. (2010). *A questionnaire Is More Than A Questionnaire*. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(3), 149-155

Kroemer H.E Karl et al., (2010). *Engineering Physiology, Bases of Human Factors Engineering/Ergonomics, Fourth Edition*. New York: Springer.

Notoatmodjo, S (2010), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, PT. Rineka Cipta, Jkt.

1 Pejtersen, Jan Hyld dkk. (2010). *The Second Version of the Copenhagen Psychosocial Questionnaire*. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38 (3).

Peraturan Pemerintah (PP). No. 50 Tahun 2012. Tentang

Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja.

Rohma 1 Malik, Anis. (2016). *Gambaran Faktor Psikososial Di Tempat Kerja Pada Pekerja Tekstil*. Sandratex Ciputat. Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta

Susandi, Dony., dkk. (2014). *Perancangan Stasiun Kerja Ergonomis untuk Operator Pemotongan Bahan Baku di Pabrik Genteng Jatiwangi, Kabupaten Majalengka*: Fakultas Teknik - Universitas Majalengka, (online), vol. 15, No. 29-40. (<http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/metris/article/view/25>, diakses 31 Januari 2018).

Setyawati. (2011). *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.

Suma'mur. (2009). *Higiene perusahaan dan keselamatan kerja (HIPERKES)*. Jakarta: Sagung Seto.

Tarwaka. (2010). *Ergonomi Industri*. Surakarta: Harapan Press.

HUBUNGAN ERGONOMI DAN PSIKOSOSIAL DENGAN KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA PERUSAHAAN DAGANG SINAR HARAPAN TEKNIK

ORIGINALITY REPORT

28%

SIMILARITY INDEX

28%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

es.scribd.com

Internet Source

15%

2

lib.unnes.ac.id

Internet Source

13%

Exclude quotes Off

Exclude bibliography On

Exclude matches < 5%

HUBUNGAN ERGONOMI DAN PSIKOSOSIAL DENGAN KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA PERUSAHAAN DAGANG SINAR HARAPAN TEKNIK

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10
