

Hubungan antara Sikap Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Tukang Jahit di Kecamatan Mentirotik, Toraja Utara

¹Asna Ampang Allo,² Putri Yanti

^{1,2}Program Studi, Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Pejuang Republik Indonesia
Universitas Pejuang Republik Indonesia

ARTICLE INFO

Keywords :

Work Attitude

Work Fatigue

Kata Kunci :

Kelelahan Kerja

Sikap Kerja

Correspondence :

Email : asna.a@fkmupri.ac.id

ABSTRACT

Fatigue is a condition where a person is no longer able to carry out their activities. This fatigue is characterized by a decrease in the conscious functions of the brain and changes in organs outside of consciousness. Unergonomic work performance can cause fatigue, pain, and other health problems. A resistance (reaction) to a load (action) causes the muscle to contract excessively. This study aims to look at the relationship between work attitude and work fatigue among tailors in the Mentirotik Village, North Toraja. The type of research used is quantitative research with an observational analytic research design with a cross sectional approach. Based on the results of the analysis, it shows that there is a relationship between work attitude (0.01) and work fatigue among tailors in Mentirotik Village, North Toraja. Researchers suggest that workers stretch regularly and periodically while working to reduce muscle tension and take adequate rest time to reduce the risk of work fatigue.

ABSTRAK

Kelelahan merupakan suatu keadaan dimana seseorang sudah tidak sanggup lagi untuk melakukan aktivitasnya. Kelelahan ini ditandai dengan adanya penurunan fungsi-fungsi kesadaran otak dan perubahan pada organ di luar kesadaran. Performa kerja tidak ergonomis dapat menimbulkan kelelahan, nyeri, dan gangguan kesehatan lainnya. Suatu perlawanan (reaksi) terhadap suatu beban (aksi) mengakibatkan otot mengalami kontraksi yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan sikap kerja dengan kelelahan kerja pada tukang jahit di Kelurahan Mentirotik, Toraja Utara. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan ada hubungan sikap kerja (0.01) dengan kelelahan kerja pada tukang jahit di Kelurahan Mentirotik, Toraja Utara. Peneliti menyarankan agar pekerja melakukan peregangan secara teratur dan berkala pada saat bekerja untuk mengurangi ketegangan otot dan meluangkan waktu istirahat yang cukup untuk mengurangi risiko kelelahan kerja.

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia yaitu tenaga kerja perlu mendapat perhatian khusus baik kemampuan, keselamatan maupun kesehatan kerjanya. Upaya perlindungan tenaga kerja perlu diterapkan karena berhubungan dengan keselamatan dan kesehatan tenaga kerja. Risiko bahaya yang dihadapi oleh tenaga kerja adalah bahaya kecelakaan dan penyakit akibat kerja akibat kombinasi dari berbagai faktor yaitu tenaga kerja dan lingkungan kerja. (1)

Industri konveksi merupakan salah satu industri yang cukup populer dan selalu dibutuhkan hampir di setiap momen, dengan peluang usaha yang terus berkembang di Indonesia. Pekerja konveksi bagian penjahitan melakukan pekerjaannya dengan sikap kerja statis yakni duduk di depan mesin jahit selama kurang lebih delapan jam. Kondisi ini merupakan hal yang dapat menyebabkan timbulnya kelelahan bila bekerja dalam waktu yang lama yang kemudian memunculkan perasaan bosan atau jenuh yang pada akhirnya akan mempengaruhi produktivitas kerja.

Kelelahan dapat menimbulkan kecelakaan kerja pada suatu industri. Kelelahan merupakan suatu keadaan dimana seseorang sudah tidak sanggup lagi untuk melakukan aktivitasnya. Kelelahan ini ditandai dengan adanya penurunan fungsi-fungsi kesadaran otak dan perubahan pada organ di luar kesadaran. (2)

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelelahan antara lain umur, lama kerja, masa kerja, dan sikap kerja. Pada dasarnya faktor umur atau usia seseorang akan mempengaruhi metabolisme basal dari individu tersebut (3). Semakin tua individu tersebut maka metabolisme basal akan semakin menurun maka individu tersebut akan mudah mengalami kelelahan. Pada masa kerja yang umum paling banyak mengalami kelelahan yaitu dengan masa kerja lama dibanding masa kerja baru hal ini disebabkan karena semakin lama masa kerja seseorang maka semakin tinggi juga tingkat kelelahan, karena semakin lama bekerja akan menimbulkan perasaan jenuh akibat kerja monoton akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialami. (4)

Kelelahan kerja merupakan faktor yang memberikan kontribusi sebesar 50% bahkan lebih terhadap terjadinya kecelakaan kerja. Kelelahan juga terlibat dalam 20% kecelakaan di jalan-jalan utama dan dikatakan menelan biaya £ 115-240 juta per tahun di Inggris untuk kecelakaan kerja saja. (5)

Tubuh manusia dirancang untuk bisa melakukan segala aktivitas dalam pekerjaan sehari-hari. Massa otot dalam tubuh bobotnya hampir lebih dari separuh dari berat tubuh, yang memungkinkan manusia bisa melakukan suatu pekerjaan. Namun apabila otot menerima beban statis secara terus menerus dengan posisi yang keliru dan dalam waktu yang lama bisa menyebabkan suatu keluhan pada bagian-bagian otot skeletal. (5)

Bekerja pada kondisi performa tidak ergonomis pasti tidak nyaman dan cepat lelah, yang pada akhirnya produktivitas menurun. Saat ini masih banyak orang sedang bekerja yang tidak memperhatikan performa kerja atau sikap kerja atau posisi kerja, sehingga cepat melelahkan. Performa kerja tidak ergonomis dapat menimbulkan kelelahan, nyeri, dan gangguan kesehatan lainnya. Suatu perlawanan (reaksi) terhadap suatu beban (aksi) mengakibatkan otot mengalami kontraksi yang berlebihan. (6)

Adapun faktor lainnya yaitu sikap kerja, dimana semakin jauh posisi bagian tubuh dari pusat gravitasi tubuh atau posisi tidak ergonomic, maka semakin tinggi pula beban kerja sehingga menyebabkan pekerja tersebut cepat merasa Lelah. (3)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (7), menyatakan bahwa ada hubungan antara sikap kerja dengan kelelahan kerja pada penjahit disebabkan karena lamanya duduk pekerja yang menjahit diatas > 8 jam/hari bekerja dalam waktu yang lama akan menimbulkan kejenuhan dan kelelahan, postur tubuh yang janggal dan sifat kerja yang monoton (berulang-ulang) dapat menyebabkan keluhan sakit pada leher, punggung, bahu, kaki, serta tangan. (7)

Penelitian yang dilakukan oleh (8), menyatakan bahwa ada hubungan sikap kerja dengan kelelahan kerja, karena adanya aktivitas tubuh di mana para tenaga pekerja tidak mengerjakan satu jenis pekerjaan saja, tetapi semua jenis pekerjaan yang menyangkut proses produksi mebel. (8)

Dari pembahasan di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan sikap kerja dengan keluhan kelelahan otot terhadap tukang jahit di Kelurahan Mentirotku, Toraja Utara, Sulawesi Selatan.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel yang akan diteliti yaitu variabel bebas sikap kerja dan variabel terikat yaitu kelelahan kerja. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Rantepao, Toraja Utara, Sulawesi Selatan. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tukang jahit di Kecamatan Rantepao yang berjumlah 1303 orang. Sampel pada penelitian ini dia ambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *sampling insidental* yaitu seluruh tukang jahit di Kelurahan Mentirotku yang berjumlah 73 orang. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Chi Square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Sikap Kerja

Sikap Kerja	n	%
Risiko Tinggi	41	56.16
Risiko Rendah	32	43.83
Total	73	100.00

Sumber Data Primer 2022

Distribusi responden berdasarkan sikap kerja mayoritas responden yaitu responden dengan sikap kerja berisiko tinggi yang berjumlah 41 orang (56.16%).

Tabel 2. Distribusi Kelelahan Kerja

Kelelahan Kerja	n	%
Tidak	10	13.69
Ya	63	86.31
Total	62	100.00

Sumber Data Primer 2022

Pada tabel 2, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki perasaan kelelahan yaitu sebanyak 63 orang (86.31%).

Tabel 3. Hubungan Sikap Kerja dengan Kelelahan Kerja

Variabel	Kelelahan Kerja				Total	Sig.
	Tidak Lelah		Lelah			
Sikap Kerja	n	%	n	%	n	%



Risiko Tinggi	1	1.36	30	41.08	31	42.46	0.01
Risiko Rendah	9	12.32	33	45.19	42	57.53	
Jumlah	10	13.69	63	86.27	73	100	

Sumber Data Primer 2022

PEMBAHASAN

Kelelahan kerja mengacu pada pengalaman kelelahan dalam waktu lama dan berkurangnya tingkat motivasi dan minat pada pekerjaan, yang menyebabkan penurunan produktivitas kerja (9)

Inti dari kelelahan yaitu fatigue dan exhaustion, dalam tiga konteks, yaitu pribadi, klien dan pekerjaan (10). Kelelahan kerja merupakan salah satu sumber masalah bagi kesehatan dan keselamatan pekerja. Kelelahan dapat menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja yang akan berpeluang menimbulkan kecelakaan kerja (5)

Variabel sikap kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja dengan nilai p 0.01 menunjukkan bahwa ada hubungan sikap kerja terhadap kelelahan kerja pada tukang jahit di Kelurahan Mentirotik, Toraja Utara.

Salah satu aspek yang dipertimbangkan dalam ergonomi adalah sikap kerja. Disebutkan bahwa sikap kerja adalah berbagai posisi dari anggota tubuh pekerja selama melakukan aktivitas pekerjaan. Pembagian sikap kerja dalam ergonomi didasarkan atas posisi tubuh dan pergerakan. (11)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sikap kerja masih dalam kategori risiko tinggi. Hal ini terjadi karena pada saat melakukan pekerjaannya tukang jahit duduk cukup lama dengan posisi statis bahkan ada yang berjam-jam tanpa melakukan peregangan otot sesekali. Saat melakukan pekerjaannya, mereka duduk dalam keadaan bungkuk dan tidak menyandarkan tubuh sesekali sebagai bentuk relaksasi otot. Sikap kerja adalah salah satu penyebab kelelahan yang merupakan suatu gambaran tentang posisi badan dalam melakukan suatu pekerjaan. Sikap kerja yang tidak sesuai dalam bekerja dapat menyebabkan adanya peningkatan beban kerja sehingga pekerja tidak mampu mengerahkan kemampuan secara optimal. Adapun jenis-jenis sikap kerja yaitu sikap kerja duduk, sikap kerja berdiri, sikap kerja membungkuk, dan sikap kerja dinamis (12)

Sikap kerja alamiah merupakan sikap kerja yang menyebabkan posisi bagian-bagian tubuh bergerak menjauhi posisi alamiah, misalnya pergerakan tangan mengangkat, punggung terlalu membungkuk, kepala terangkat. Semakin jauh posisi bagian tubuh dari pusat gravitasi tubuh, maka semakin tinggi pula risiko terjadinya keluhan otot skeletal. Sikap kerja tidak alamiah terjadi karena karakteristik tuntutan tugas, alat kerja dan area kerja tidak sesuai dengan kemampuan dan keterbatasan kerja. (11)



Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (13) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan sikap kerja dengan kelelahan kerja. Sikap atau posisi tubuh saat melakukan pekerjaan adalah gambaran terkait posisi badan, kepala maupun anggota tubuh lainnya. (13)

Hasil yang sama juga diperoleh pada penelitian yang dilakukan oleh (14), yang menyatakan bahwa pekerjaan statis yang dilakukan setiap hari membuat subjek sering mengalami gejala kelelahan kerja, seperti nyeri pada bagian tubuh tertentu, seperti bahu kanan, bahu kiri, pinggang, pinggang bawah, bokong, siku kiri, tangan kanan, tangan kiri, paha kanan, paha kiri, betis kanan, betis kiri, pergelangan kaki kiri, pergelangan kaki kanan, dan kaki (14)

Penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni, Rasman, & Khaer, 2021) menyatakan bahwa Sikap kerja membungkuk pada pekerja mebel dengan sikap kerja yang tidak ergonomis, akan menyebabkan tekanan pada bantalan saraf lebih besar. Selain itu jenis pekerjaan yang membutuhkan ketelitian secara tidak sadar, misalnya membungkuk dan memutar punggung agar dapat melihat objek dengan jelas. Perilaku kerja yang janggal pada durasi yang lama mengakibatkan otot punggung berkontraksi statis tidak mendapatkan oksigen dari darah. Kemampuan berkontraksi yang mengakibatkan terjadinya nyeri pada punggung. (15)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tukang jahit di Kelurahan Mentirotik, Toraja Utara dapat disimpulkan bahwa ada hubungan sikap kerja dengan keluhan kelelahan kerja. Menjahit merupakan salah satu pekerjaan yang membutuhkan ketelitian untuk mendapatkan hasil yang baik. Kurang ketelitian saat menjahit dapat mengakibatkan hasil jahitan yang tidak maksimal dan dapat melukai tangan penjahit oleh tusukan jarum. Menjahit dengan mesin jahit membuat pekerja bekerja dengan posisi statis dalam waktu yang lama bahkan berjam-jam tanpa diselingi dengan peregangan otot. Posisi saat menjahit, yaitu duduk dengan keadaan badan membungkuk disertai dengan gerakan tangan dan kaki yang berulang-ulang dengan posisi yang sama dapat menyebabkan tegang dan kaku pada otot, mulai dari bagian kepala sampai ujung kaki. Para pekerja juga terkadang bekerja dari pagi sampai malam melebihi waktu kerja yang semestinya. Disarankan kepada pekerja untuk memperhatikan posisi atau sikap kerja, dengan cara melakukan peregangan otot secara rutin dan berkala pada saat bekerja minimal 5 menit tiap 1,5-2 jam untuk mengurangi rasa tegang dan kaku pada otot. Pekerja sebaiknya meluangkan waktu istirahat yang cukup setiap hari untuk mengurangi keluhan kelelahan kerja yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suma'mur. Higin Perusahaan dan Kesehatan Kerja. Jakarta: Sagung Seto; 2013.

2. Suwardi, Daryanto. *Pedoman Praktis K3lh (1st Ed.)*. Yogyakarta: Penerbit Media; 2018.
3. Suma'mur. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: CV Sagung Seto; 2014.
4. Rahayu R. *Gambaran Kelelahan Keja Pada Petani Rumput Laut di Kecamatanamatan Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng*. UIN Alaudin Makassar; 2017.
5. Basalamah FF, Ahri RA, Arman A. Pengaruh Kelelahan Kerja, Stress Kerja, Motivasi Kerja dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Perawat Di RSUD Kota Makassar. *An Idea Heal J*. 2022;1(02):67–80.
6. Santoso G. *Manajemen Kelelahan Kerja*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher; 2013.
7. Odi KD, Purimahua SL, Ruliati LP. Hubungan Sikap Kerja, Pencahayaan Dan Suhu Terhadap Kelelahan Kerja Dan Kelelahan Mata Pada Penjahit Di Kampung Solor Kupang 2017. *Ikesma*. 2018;14(1):65.
8. Wahyuni A, Rasman R, Khaer A. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Mebel Di Kecamatan Tempe Kabupaten Wajo. *Sulolipu Media Komun Sivitas Akad dan Masy*. 2021;21(2):357.
9. Talae N, Varahram M, Jamaati H, Salimi A, Attarchi M, Kazempour dizaji M, et al. Stress and burnout in health care workers during COVID-19 pandemic: validation of a questionnaire. *J Public Heal*. 2022;
10. Aulia M, Komara E. MDP Student Conference (MSC) 2022 Pengaruh Stres Kerja, Kelelahan Kerja, Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Perawat. *Mdp Student Conf*. 2022;134–41.
11. Rosdiana. Hubungan Organisasi Kerja Dan Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerjapada Pekerja Pengguna Komputer Di Pt. Telekomunikasi Witel Medan The. *J Chem Inf Model*. 2013;53(9):1689–99.
12. Sari MK, Febriyanto K. Hubungan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petugas Pemadam Kebakaran di Kota Samarinda. *Borneo Student Res [Internet]*. 2020;1(2):105–9. Available from: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/469>
13. Latief, Lisrianti AW, Bahar, Novianti S, Maharja, Rizky, et al. Faktor Yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Petani (Associated Factors Work Fatigue on Farmers) Faktor Yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Petani. 2022;(May).
14. Lukman MS, Mustakim M. Factors Associated with Work Fatigue Symptoms on Bus Service Officers of PT TransJakarta Corridor VI Ragunan. *Dis Prev Public Heal J*. 2020;14(2):64.
15. Wahyuni A, Rasman, Khaer A. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Mebel Di Kecamatan Tempe Kabupaten Wajo. *J Sulolipu Media Komun Sivitas Akad dan Masy*. 2021;21.