

HUBUNGAN KERJA MONOTON DENGAN KELELAHAN PADA PEKERJA KONVEKSI DI CV. CITRA CONVECTION

Mukhammad Himawan Saputra¹⁾, Dwi Helynarti Syurandhari²⁾, Arief Fardiansyah³⁾ Asih Media Yuniarti⁴⁾

¹Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Majapahit Mojokerto
email: mhimawansaputra@gmail.com

²Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Majapahit Mojokerto
email: dwihelynarti@gmail.com

³Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Majapahit Mojokerto
email: ariefardiansyah123@gmail.com

⁴Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Majapahit Mojokerto
email: art.media1979@gmail.com

Abstract

Fatigue can occur due to workload that never decreases, doing these activities repeatedly or monotonous every day and without any breaks. Work fatigue can be caused by several things such as workload, work period, room temperature and monotony. The purpose of this study is to analyze the relationship between monotonous work with fatigue in workers. This research is a type of quantitative analytic research with a cross-sectional design. The population in this study was 48 convection workers with a sample of 37 people, the sample was taken by simple random sampling method. The study was conducted from September to November 2019. Measurements were carried out using a questionnaire. Data were analyzed using the Pearson's Correlation. Based on the results of the study it was found that almost all workers experienced moderate monotonous levels (91.9%) and also experienced high levels of fatigue (89.2%). Statistical test results show that there is a relationship between monotonous work with fatigue in workers, with a very strong relationship and a positive direction (p -value : 0,001; r : 0,867). Overcoming boredom can be done by calming down, doing work rotation, doing relaxation techniques and listening to music.

Keywords: *fatigue, monotonous, employee, workload, boredom*

1. PENDAHULUAN

Keberadaan dunia perindustrian di era digital ini sudah semakin berkembang dan maju di Indonesia dan berpengaruh pada perkembangan teknologi dan dengan adanya era digital ini juga dapat membuka lapangan kerja baru. Industri sekarang tidak hanya ada di kota-kota metropolitan, akan tetapi sudah merambah sampai ke kota-kota kecil di tanah air. Digitalisasi industri tersebut berpengaruh pada hubungan industri, relasi kerja, tata kerja potensi di perusahaan. Perkembangan industri yang semakin canggih ini diharapkan semua pihak industri dapat melakukan upaya konkrit terhadap pelaksanaan K3 di lingkungannya masing-masing sehingga budaya K3 benar-benar terwujud disetiap tempat di seluruh Tanah Air (Swaputri, 2019)

Kelelahan merupakan permasalahan yang sering terjadi di tempat kerja baik itu sektor formal maupun informal. Kelelahan kerja

berkontribusi lebih dari 60 % dari semua kecelakaan kerja yang terjadi di tempat kerja (Setyawati, 2011). Kelelahan pada pekerja bisa mengakibatkan kecelakaan saat bekerja karena hilangnya fokus saat bekerja dan penurunan produktivitas. Dan pencegahan kecelakaan itu perlu ada campur tangan dari berbagai pihak yang terkait, karena bagaimanapun pekerjalah yang mempunyai potensi untuk terkena kecelakaan. Pencegahan kecelakaan harus berdasarkan pengetahuan tentang sebab-sebab kecelakaan, itu dapat diketahui dengan mengadakan analisa tentang kecelakaan. Dari sini, kebijakan perusahaan memegang peranan penting dalam mengatasinya sehingga hal-hal yang tidak diinginkan tersebut tidak terjadi. Tentu saja pihak pekerja memegang peranan penting untuk meminimalisasi kecelakaan akibat kerja tersebut (Gultom et al, 2017)

Kelelahan bisa terjadi dikarenakan beban kerja yang tidak pernah berkurang, melakukan aktivitas tersebut berulang-ulang atau monoton

setiap hari dan tanpa ada jeda istirahat. Kelelahan kerja dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti beban kerja, masa kerja, suhu ruangan dan monoton (Hendrawan et al, 2019)

Menurut perkiraan ILO terbaru, lebih dari 1,8 juta kematian akibat kerja terjadi setiap tahunnya di kawasan Asia dan Pasifik. Bahkan dua pertiga kematian akibat kerja di dunia terjadi di Asia. Menurut data dari Departemen Kesehatan, Perburuhan dan Kesejahteraan Jepang pada tahun 2015, kematian karoshi di Jepang dalam 1 tahun terakhir mencapai 1.456 kasus. Karoshi sendiri adalah kasus kematian akibat terlalu banyak bekerja atau kelelahan akibat kerja, penyebab karoshi juga bisa karena jantung dan stroke (Rosita et al, 2019)

Menurut data dari Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi Provinsi Jawa Timur angka kecelakaan kerja di area perusahaan atau tempat bekerja selama Tahun 2017 di Jatim mencapai 14.552 kasus. Dari kasus tersebut mengakibatkan 101 orang meninggal dunia, cacat sebanyak 768 orang, pengobatan 3.329 orang, dan yang sembuh sebanyak 10.354 orang. Sedangkan kecelakaan kerja di luar perusahaan sebanyak 1.755 kasus. Dari kejadian itu, mengakibatkan 48 orang meninggal dunia, cacat 87 orang, dan pengobatan sebanyak 648 orang. Dan kecelakaan lalu lintas ini yang artinya pekerja yang mau berangkat atau pada saat jam kerja yang melibatkan pekerja sebanyak 5.324 kasus. Kejadian itu mengakibatkan 181 orang meninggal dunia, cacat 194 orang, pengobatan 2.497 orang, dan yang sembuh 2.452 orang (Jajeli Rois, 2018).

Bisnis konveksi merupakan salah satu bisnis yang cukup populer dengan peluang usaha yang terus berkembang di Indonesia. Bekerja pada industri konveksi memerlukan kecermatan, konsentrasi, ketelitian, serta keterampilan yang memungkinkan timbulnya kelelahan bila bekerja dalam waktu yang lama, yang kemudian memunculkan perasaan bosan atau jenuh dengan kegiatannya dalam pekerjaan. Pekerja konveksi bagian penjahitan terutama, melakukan pekerjaannya dengan sikap kerja statis, yakni duduk di depan mesin jahit selama kurang lebih delapan jam. Citra Convection merupakan anak usaha dari PT. Citra Wahana Nusantara, yang bergerak dibidang jasa konveksi.

Adanya beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya kelelahan tersebut, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan pada pekerja konveksi di bagian penjahitan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya kelelahan kerja dengan kejadian kelelahan pada pekerja konveksi di Citra Convection

2. KAJIAN LITERATUR

Berbagai industri yang berada di suatu kawasan mempunyai jumlah pekerja atau karyawan yang berbeda - beda.

Kondisi ini disesuaikan dengan jenis pekerjaan dan adopsi teknologi yang dilakukan oleh perusahaan. Pekerja pada umumnya mempunyai kemampuan, kebolehan dan keterbatasan dalam melakukan setiap aktivitas kerja. Seiring dengan usia yang terus meningkat, kondisi fisiologis pekerja akan semakin berubah. Pekerja dari berbagai industri mempunyai beban kerja yang berbeda-beda, sehingga beban kerja ini yang menyebabkan terjadinya kelelahan dan kebosanan kerja. Beban kerja yang diterima oleh pekerja ada dua, yakni a) *External load (stressor)* merupakan beban kerja yang diperoleh dari pekerjaan yang sedang diselesaikan dengan ciri khusus yang berlaku pada semua orang, sebagai contoh, *task*, organisasi dan lingkungan sekitar dan b) *Internal load (strain)* adalah beban kerja yang berasal dari dalam tubuh pekerja sendiri seperti harapan, keinginan, kepuasan dan lainnya (Khadijah et al, 2018). Semakin tinggi aktivitas tubuh berpengaruh terhadap metabolisme tubuh yang semakin meningkat, dan akan berdampak pada kebutuhan O₂ yang bertambah besar seiring dengan adanya frekuensi denyut nadi yang meningkat (mulyadi et al, 2019). Keluhan fisiologis ini bersifat normal dan merupakan suatu mekanisme adaptasi tubuh untuk tetap berada pada kondisi homeostasis. Kebosanan adalah situasi dengan stimulus yang rendah, atau dengan kata lain karakteristik lingkungannya yang diterima oleh pekerja adalah monoton dan bervariasi (Swaputri, 2019). Kebosanan dapat dialami oleh setiap pekerja. Istilah kebosanan mungkin dapat diartikan sama, namun karena jenis pekerjaan (*task*) yang berbeda akan menyebabkan sikap kerja dan organisasi kerja yang berbeda pula, lingkungan sekitar yang

berpengaruh terhadap suasana kerja juga akan berbeda, sehingga antara satu perusahaan dengan perusahaan lainnya perlu dieksplorasi kondisi yang mempengaruhi sikap bosan kerja ini. Kebosanan merupakan awal dari kelelahan kerja. Pekerjaan yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya variasi kerja akan memberikan dampak pada kebosanan yang berujung pada timbulnya kesalahan yang disebabkan oleh gerakan fungsi tubuh yang kurang dikordinasi dengan baik atau terjadinya penurunan kondisi fisiologis tubuh pekerja. Kondisi kebosanan ini bila dibiarkan tanpa adanya perbaikan kerja akan menimbulkan penurunan produktivitas kerja karyawan, penurunan target yang telah ditentukan oleh perusahaan yang berujung pada tidak maksimalnya pendapatan atau keuntungan perusahaan. (Deyulmar et al, 2018)

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode observasi analitik dan jenis pendekatan *cross sectional*. Fokus penelitian ini menganalisis faktor beban kerja fisik dan mental dengan kelelahan kerja pada pekerja konveksi. Populasi dalam penelitian ini pekerja konveksi sebanyak 48 orang dengan sampel berjumlah 37 orang, sampel diambil dengan metode *simple random sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan September hingga Nopember 2019. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan kuesioner, Kuesioner *Subjective Self Rating Test* dari *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) Jepang untuk mendapatkan data keluhan responden tentang kelelahan kerja yang di rasakan saat bekerja. Peneliti akan melakukan wawancara dengan memberikan pertanyaan dari isi kuesioner dan akan dijawab semua pertanyaan tersebut oleh responden. Kuesioner untuk tingkat monoton diukur dengan menggunakan kuesioner *Clinical Anger Scale* yang terdiri dari 21 pertanyaan tentang jenis perasaan yang dimiliki. Data dianalisis menggunakan uji Korelasi dari Pearson.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kelelahan pada pekerja

Tingkat Kelelahan	Jumlah	Prosentase
Rendah	0	0
Sedang	4	10.8
Tinggi	33	89.2
Sangat Tinggi	0	0
Total	37	100

Pada hasil tabel 1 diatas menunjukkan bahwa didapatkan hampir seluruh responden yang memiliki tingkat kelelahan termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 33 orang atau 89.2%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Monoton pada pekerja.

Tingkat Monoton	Jumlah	Prosentase
Minimal	0	0
Ringan	3	9.1
Sedang	34	91.9
Parah	0	0
Total	37	100

Pada hasil tabel 2 diatas menunjukkan bahwa didapatkan hampir seluruh responden memiliki tingkat monoton termasuk dalam kategori sedang sebanyak 34 orang atau 91.9%.

Hasil uji *pearson correlation* menunjukkan p-value 0,0001 dengan nilai r 0.867 yang berarti terdapat hubungan antara kerja yang monoton dengan tingkat kelelahan pada pekerja. Kuat hubungan tergolong sangat kuat dengan arah hubungan positif yang berarti semakin monoton sebuah pekerjaan maka akan semakin melelahkan pekerjaan tersebut bagi pekerja.

Kelelahan monotonitas yaitu kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas kerja yang bersifat rutin, monoton, ataupun lingkungan kerja yang menjemukan. Keadaan ini mempunyai ciri adanya penurunan kesiagaan, rasa tidak senang dan ada kehendak keluar dari lingkungan yang monoton tersebut (Gultom et al, 2017). Beberapa bentuk kelelahan dalam lingkungan kerja merupakan suatu kondisi kronis ilmiah. Keadaan ini tidak hanya disebabkan oleh suatu sebab tunggal seperti terlalu keras beban kerja, namun juga oleh tekanan yang terakumulasi setiap hari pada suatu masa yang panjang. Perasaan lelah kerap muncul ketika bangun pagi, justru sebelum saatnya bekerja, misalnya

berupa perasaan “kebencian” yang bersumber dari emosi terganggu (Setyoningsih, 2013).

Pekerjaan yang monoton dapat menimbulkan kejenuhan yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap kinerja dari pekerja. Seseorang yang bekerja secara monoton memang cenderung akan lebih mudah lelah karena mereka merasa bosan dengan pekerjaan mereka. (Hendrawan et al, 2019)

Pada penelitian ini tentang didapatkan ada signifikan tingkat monoton dengan kelelahan kerja pada pekerja. Setiap bagian pekerjaan memiliki tingkat monoton tergantung pada individu seseorang. Tingkat monoton juga bisa dipengaruhi dari lingkungan kerja yang tidak nyaman ataupun membosankan. Monoton akan menimbulkan rasa kebosanan, sehingga dapat menimbulkan rasa emosional pada diri sendiri. Rasa emosional ini jika tidak dicegah akan menimbulkan kelelahan pada diri sendiri. Mengatasi kebosanan dan emosional dengan menenangkan diri, melakukan rotasi kerja, melakukan teknik relaksasi dan mendengarkan musik.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hampir seluruhnya pekerja di CV. Citra Convection mengalami tingkat monoton sedang (91.9%) dan juga mengalami tingkat kelelahan yang tinggi (89.2%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kerja monoton dengan kelelahan pada pekerja, dengan kuat hubungan yang sangat kuat dan memiliki arah yang positif.

6. REFERENSI

1. Deyulmar, B.A., Suroto, S. and Wahyuni, I., 2018. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pembuat Kerupuk Opak Di Desa Ngadikerso, Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(4), pp.278-285.
2. Gultom, S., Matondang, A.R., Hasan, W. and Silaban, G., 2017. *The Effort Of A Decrease Fatigue Level On Computer User Employees At State University Of Medan*. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 6(9), pp.1195-1199.
3. Hendrawan, M.B., Sutajaya, I.M. and Citrawathi, D.M., 2019. Mekanisme Kerja Borongan Yang Monoton Dan Repetitif Meningkatkan Keluhan Muskuloskeletal Dan Kelelahan Penenun Di Desa Gelgel Klungkung. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 6(1), pp.44-51.
4. Jajeli, Rois. (2018). 14.552 Kasus Kecelakaan Kerja Terjadi di Jatim Sepanjang 2017 [on-line], accessed 22 Februari 2019; available from <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-3810738/14552-kasus-kecelakaan-kerja-terjadi-di-jatim-sepanjang-2017>
5. Khadijah, S., Dewanti, M., Putri, R.S., Rahman, F. and Pristianto, A., 2018. Teknik Ischemic Compression dan Auto Stretching untuk Mengatasi Kelelahan pada Pekerja Konveksi. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta* 2018.
6. Mulyadi, M. and Arminah, N., 2019. Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pekerja Mebel Di Kecamatan Manggala Kota Makassar. *Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika dan Masyarakat*, 18(2), pp.184-188.
7. Rosita, R., Wulandari, R.M., Putri, P.H.M. and Wani, S.A.A., 2019. *Fatigue Determines Work Motivation*. *Proceeding of ICOHETECH*, 1, pp.37-39.
8. Sulistyoningsih, Lilis, 2013. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Di Bagian Food Production 1 (FP1) / Masako Packing (Sebuah Studi di Pabrik PT. Ajinomoto Indonesia Mojokerto). *Medica Majapahit*, 5(1).
9. Swaputri, E., 2019. Analisis Penyebab Kecelakaan Kerja. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2).