

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BAGIAN PRODUKSI PT KUNANGO JANTAN

Oktariyani Dasril¹, Randika Aria², Annisa Novita Sary³

Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Syedza Saintika

Abstract: Based on BPJS employment data, the number of occupational accidents in Indonesia is 173,105 cases. One of the factors affecting workplace accidents is fatigue. The purpose of this study was to determine the relationship of nutritional status, working period, smoking habits and physical environment with the work fatigue of PT Kunango Jantan production section workers. The type of research used is analytic with cross sectional design, which was conducted in February. The population in this study was 300 workers from PT Kunango Jantan's production section. The Sampels was taken by proportional random sampling method as many as 83 people. Data collection is done through direct interviews using questionnaires. Then processed with SPSS and analyzed by Chi-square statistical test with a significance level ($\alpha=0.05$). The result showed that workers who had accidents were 68%, workers with risky nutritional status were 60%, workers with risky work periods were 69.3%, workers with risky smoking habits were 49.3% and workers with risky physical environment were 58.7%. Factors related to work fatigue were nutritional status ($p = 0.013$), work period ($p = 0.026$), smoking habits ($p = 0.026$), and physical environment ($p = 0.005$). Based on the result this study, it can be concluded that all independent variables are related to dependent variables. To minimize work fatigue was suggested to company to beregulating breaks, providing canteens, facilitating training activities and tightening smoking ban policies.

Keywords: Nutritional status, work period, smoking habits, environmentphysical and fatigue.

Abstrak: Berdasarkan data BPJS Ketenagakerjaan, angka kecelakaan kerja di Indonesia sebanyak 173.105 kasus. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecelakaan kerja adalah kelelahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi, masa kerja, kebiasaan merokok dan lingkungan fisik dengan kelelahan kerja karyawan bagian produksi PT Kunango Jantan. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan desain *cross sectional*, yang dilaksanakan selama dua bulan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pekerja bagian produksi PT Kunango Jantan sebanyak 300 orang. Sampel diambil dengan metode *proportional random sampling* sebanyak 83 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung menggunakan kuesioner. Kemudian diolah dengan SPSS dan dianalisis dengan uji statistik *Chi-square* dengan derajat kemaknaan ($\alpha= 0,05$). Hasil penelitian didapatkan bahwa pekerja yang mengalami kelelahan sebesar 68%, pekerja dengan status gizi berisiko sebesar 60%, pekerja dengan masa kerja berisiko sebesar 69,3%, pekerja dengan kebiasaan merokok berisiko sebesar 49,3% dan pekerja dengan lingkungan fisik berisiko sebesar 58,7%. Faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja adalah status gizi ($p= 0,013$), masa kerja ($p= 0,026$), kebiasaan merokok ($p= 0,026$), dan lingkungan fisik ($p=0,005$). Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan semua variabel independen berhubungan dengan variabel dependen. Untuk meminimalisir kelelahan kerja disarankan kepada perusahaan untuk dapat mengatur kebijakan waktu istirahat, menyediakan kantin, memfasilitasi kegiatan pelatihan dan memperketat kebijakan larangan merokok.

Kata Kunci: Status gizi, masa kerja, kebiasaan merokok, lingkungan fisik dan Kelelahan

A. Pendahuluan

Keselamatan dan Kesehatan Kerja merupakan sarana utama untuk pencegahan kecelakaan kerja, cacat dan kematian akibat kecelakaan kerja yang bersumber dari potensi bahaya yang ada dapat dicegah. Selain menyebabkan kerugian langsung, kecelakaan kerja juga menyebabkan kerugian secara tidak langsung yaitu kerugian pada kerusakan mesin dan peralatan kerja, terhentinya proses produksi, kerusakan lingkungan dan lain-lain (Suma'mur, 2009).

Salah satu permasalahan K3 (keselamatan dan kesehatan kerja) yang dapat memicu terjadinya kecelakaan kerja adalah kelelahan kerja. Kelelahan kerja merupakan suatu

keadaan menurunnya efisiensi, performa kerja, dan berkurangnya ketahanan/kekuatan fisik tubuh seseorang untuk terus melakukan kegiatannya (Suma'mur, 2009). Menurut *International Labour Organization* (ILO) menyebutkan bahwa setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan (ILO, 2011).

Badan Penyelenggara Jaminan Kesehatan (BPJS) menyatakan pada tahun 2017 telah terjadi kecelakaan kerja sebanyak 123.041 kasus kecelakaan kerja, sementara itu sepanjang tahun 2018 mencapai 173.105 kasus kecelakaan kerja di Indonesia (BPJS Ketenagakerjaan, 2018). Sedangkan di Sumatera Barat menurut laporan BPJS Ketenagakerjaan pada tahun 2016 angka kecelakaan kerja sebanyak 878 kasus, tahun 2017 sebanyak 929 kasus dan pada tahun 2018 sampai bulan april sebanyak 298 kasus kecelakaan kerja (BPJS Ketenagakerjaan, 2018).

Kelelahan kerja merupakan suatu pola yang timbul pada suatu keadaan yang secara umum terjadi pada pekerja, dimana pekerja tidak sanggup lagi untuk melakukan pekerjaan. Orang yang mengalami kelelahan kerja biasanya mengalami gejala seperti perasaan lesu, menguap, mengantuk, pusing, sulit berpikir, kurang berkonsentrasi, kurang waspada, persepsi yang buruk dan lambat, kaku dan canggung dalam gerakan, gairah bekerja kurang, tidak seimbang dalam berdiri, tremor pada anggota badan, tidak dapat mengontrol sikap, dan menurunnya kinerja jasmani dan rohani (Tarwaka, 2011).

Faktor penyebab kelelahan di industri sangat bervariasi. Lingkungan kerja dapat mempengaruhi kinerja pekerja, misalnya kebisingan, iklim kerja panas, pencahayaan yang buruk dan vibrasi dapat mengakibatkan ketidaknyamanan dalam bekerja. Suma'mur memprediksi beberapa faktor utama yang signifikan terhadap kelelahan yang meliputi jenis kelamin, usia, status gizi, beban kerja, ukuran tubuh dari pekerja yang bersangkutan serta waktu yang digunakan dalam bekerja (Suma'mur, 2009).

Status gizi juga dapat mempengaruhi kelelahan kerja. Pemenuhan kebutuhan akan zat makanan menentukan status gizi seseorang, apabila status gizi seseorang menunjukkan kelebihan atau kekurangan gizi maka dapat menimbulkan risiko penyakit dan mempengaruhi kelelahan kerja (Suma'mur, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Triana (2017) tentang hubungan status gizi, lama tidur, masa kerja, dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada mekanik di PT. X Plant Jakarta menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan yang dialami oleh pekerja mekanik dengan nilai signifikan 0,005.

Masa kerja adalah jangka waktu lamanya seseorang bekerja disuatu instansi atau organisasi yang dihitung sejak pertama kali bekerja. Masa kerja dapat memberikan pengaruh yang positif maupun negatif. Akan memberikan pengaruh positif apabila semakin lama seseorang dalam melakukan pekerjaannya maka akan semakin berpengalaman dalam melakukan pekerjaan tersebut. Sebaliknya akan memberikan pengaruh negatif apabila semakin lama bekerja akan menimbulkan kelelahan dan kebosanan (Budiono, 2003).

Kebiasaan merokok merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kelelahan kerja. Seseorang yang merokok lebih dari 10 batang rokok/hari dapat menurunkan kapasitas paru-paru sehingga kemampuan untuk mengikat oksigen menurun, dan akibatnya tingkat kesegaran tubuh juga ikut menurun. Apabila yang bersangkutan harus melakukan tugas yang menuntut pengerahan tenaga, maka pekerja akan mudah lelah karena kandungan oksigen dalam darah rendah, pembakaran karbohidrat terhambat, terjadi penumpukan asam laktat dan akhirnya timbul kelelahan (Tarwaka, 2004). Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kelelahan kerja yaitu lingkungan kerja. Lingkungan kerja fisik yang tidak memenuhi standar selain dapat menimbulkan gangguan kesehatan juga dapat menimbulkan gangguan kenyamanan. Gangguan kenyamanan yang dirasakan pekerja dapat mempercepat terjadinya kelelahan (Suma'mur, 2009).

Ada berbagai jenis perusahaan yang ada di Sumatera Barat seperti perusahaan karet, perusahaan makanan, perusahaan minyak, perusahaan transportasi dan perusahaan beton. Dari semua jenis perusahaan tersebut, perusahaan beton sangat berpotensi mengakibatkan kelelahan dan kecelakaan bagi pekerja karena lingkungan kerja, proses dan alat-alat yang digunakan sangat berisiko menimbulkan bahaya. Data BPJS Ketenagakerjaan menyebutkan angka kecelakaan kerja di perusahaan industri yang memproduksi beton di Sumatera Barat adalah 8 kasus di PT. Kunango Jantan, 4 kasus di PT. Jaya Sentrikon, dan 1 kasus di PT. Igaras (BPJS Ketenagakerjaan, 2018). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat faktor apa yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Kunango Jantan.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian ini dengan jenis penelitian yang dilakukan adalah analitik, yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi, dengan desain *cross sectional* dimana data yang menyangkut variabel bebas atau risiko dan variabel terikat atau variabel akibat, dikumpulkan dalam waktu bersamaan (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini dilakukan di PT. Kunango Jantan yang beralamat di jalan bypass KM 25 Kenagarian Kasang Kabupaten Padang Pariaman, dilaksanakan selama dua bulan. Populasi yang digunakan adalah semua pekerja PT. Kunango Jantan sebanyak 300 orang dan sampel sebanyak 83 orang dengan teknik *proportional random sampling*. Pengambilan data dari responden terpilih dilakukan dengan cara wawancara dan menggunakan lembar kuesioner. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang akan digunakan untuk mengumpulkan data tentang karakteristik responden dan pengetahuan responden tentang kelelahan kerja. Analisa data dilakukan dengan metode analisa kuantitatif dengan tahapan sebagai berikut: Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan masing-masing karakteristik variabel independen dan variabel dependen, dengan melihat rata-rata distribusi frekuensi dan proporsi dari masing-masing variabel yang diteliti. Analisis univariat ini menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel yang diteliti yaitu variabel kejadian kelelahan kerja, status gizi, masa kerja, kebiasaan merokok dan lingkungan fisik dan analisis bivariat untuk melihat hubungan antar variabel independen dengan variabel dependen. Data yang dikumpulkan diolah melalui beberapa tahap, yaitu (Notoatmodjo, 2012): 1) Pemeriksaan data (*editing*), 2) Pengkodean data (*coding*), 3) Memasukkan Data (*Entry*), 4) Pembersihan Data (*Cleaning*), dan 5) Tabulasi Data (*Tabulating*)

C. Hasil dan Pembahasan

Analisi Univariat

Analisis univariat dan distribusi frekuensi responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden

	f	%
Kelelahan kerja		
Lelah	51	68,0
Tidak lelah	24	32,0
Status Gizi		
Tidak Normal	45	60,0
Normal	30	40,0
Masa Kerja		
Baru	52	69,3
Lama	23	30,7

Kebiasaan Merokok		
Perokok Berat	37	49,3
Perokok Sedang	23	30,7
Perokok Ringan	15	20,0
Lingkungan Fisik		
Negatif	44	58,7
Positif	31	41,3
Total	75	100

Analisis Bivariat

Tabel 2 Hasil Analisis Bivariat dengan Uji Chi Square Hubungan Status Gizi, Masa Kerja, Kebiasaan Merokok dan Lingkungan Fisik dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Bagian Produksi PT.Kunango Jantan.

No	Variabel	Kelelahan Kerja				Total <i>n</i>	P value	
		Lelah		Tidak Lelah				
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			
Status Gizi								
1	Tidak Normal	36	80,0	9	20,0	45	100	0,013
2	Normal	15	50,0	15	50,0	30	100	
Masa Kerja								
1	Baru	40	76,9	12	23,1	52	100	0,026
2	Lama	11	47,8	12	52,2	23	100	
Kebiasaan Merokok								
1	Berat	29	78,4	8	21,6	37	100	0,026
2	Sedang	16	69,6	7	30,4	23	100	
3	Ringan	6	40,0	9	60,0	15	100	
Lingkungan Fisik								
1	Negatif	36	81,8	8	18,2	44	100	0,005
2	Positif	15	48,4	16	51,6	31	100	
Jumlah		51	68,0	24	32,0	75	100	

Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi PT Kunango Jantan.

Hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap 75 responden pada bagian produksi di PT Kunango Jantan didapatkan lebih dari separuh yaitu sebanyak 51 orang (68%) responden mengalami kelelahan kerja sedangkan responden yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 24 orang (32%). Menurut Tarwaka (2011) kelelahan kerja merupakan suatu pola yang timbul pada suatu keadaan yang secara umum terjadi pada pekerja, dimana pekerja tidak sanggup lagi untuk melakukan pekerjaan. Kelelahan adalah reaksi fungsional dari pusat kesadaranyaitu, *cortex cerebri* yang dipengaruhi oleh dua sistem antagonistik, yaitu sistem penghambat dan sistem penggerak (Suma'mur, 2009).

Menurut asumsi peneliti pekerja yang mengalami kelelahan kerja dikarenakan dari jenis pekerjaan yang menggunakan kekuatan fisik secara berlebihan serta pekerja tidak melakukan peregangan otot sebelum bekerja ditambah juga lingkungan yang tidak mendukung sehingga wajar pekerja tersebut mengalami kelelahan. Untuk itu upaya yang perlu dilakukan sebagai langkah untuk mengurangi kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi PT Kunango Jantan dengan cara, memberikan alat bantu untuk memudahkan pekerja dalam menjalankan tugasnya dan mengatur waktu istirahat bagi pekerja. Dan pekerja harus bisa memanfaatkan waktu istirahat tersebut sebaik-baiknya serta pekerja

harus membiasakan melakukan peregangan otot untuk pemulihan baik sebelum maupun sesudah bekerja.

Distribusi Frekuensi Status Gizi Pekerja Bagian Produksi PT Kunango Jantan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 75 responden, diketahui bahwa lebih dari setengah responden memiliki status gizi tidak normal yaitu sebanyak 45 orang (60%) responden dan responden yang berstatus gizi normal sebanyak 30 orang (40%). Status gizi yang baik adalah status gizi seimbang, dimana seseorang mengkonsumsi beragam makanan dalam jumlah cukup. Seorang pekerja dengan status gizi yang baik akan memiliki ketahanan tubuh dan kapasitas kerja yang lebih baik, sedangkan seorang pekerja dengan status gizi yang tidak baik akan memiliki ketahanan tubuh dan kapasitas kerja yang tidak baik juga (Budiono, dkk, 2003).

Menurut asumsi peneliti sebagian besar pekerja memiliki status gizi tidak normal. Hal ini disebabkan oleh pola makan pekerja yang tidak teratur dan tidak mengkonsumsi makanan yang bergizi. Ini disebabkan karena tidak adanya kantin di perusahaan sehingga pola makan pekerja menjadi tidak terlalu diperhatikan. Oleh sebab itu perusahaan harus menyediakan kantin perusahaan agar pola makan pekerja dapat diperhatikan.

Distribusi Frekuensi Masa Kerja Pekerja Bagian Produksi PT Kunango Jantan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 75 responden, diketahui bahwa lebih dari setengah responden memiliki masa kerja baru yaitu sebanyak 52 orang (69,3%) dan responden yang memiliki masa kerja lama yaitu sebanyak 23 orang (30,7%). Masa kerja adalah jangka waktu lamanya seseorang bekerja disuatu instansi atau organisasi yang dihitung sejak pertama kali bekerja. Akan memberikan pengaruh positif apabila semakin lama seseorang dalam melakukan pekerjaannya maka akan semakin berpengalaman dalam melakukan pekerjaan tersebut (Budiono, 2003).

Menurut asumsi peneliti sebagian besar pekerja pada bagian produksi memiliki masa kerja tergolong baru. Banyaknya pekerja yang memiliki masa kerja baru disebabkan karena pekerja merupakan pekerja kontrak, yang memiliki masa kontrak sampai 3 tahun. Karena sistem kerja kontrak ini menyebabkan banyak pekerja tidak memperpanjang masa kontraknya dengan alasan ingin mencari pengalaman baru.

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Merokok Pekerja Bagian Produksi PT Kunango Jantan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 75 orang responden, diketahui bahwa 37 orang (49,3%) responden memiliki kebiasaan merokok berat, 23 orang (30,7%) responden memiliki kebiasaan merokok sedang dan 15 orang (20%) responden memiliki kebiasaan merokok ringan. Seseorang yang merokok lebih dari 10 batang rokok/hari dapat menurunkan kapasitas paru-paru sehingga kemampuan untuk mengikat oksigen menurun, dan akibatnya tingkat kesegaran tubuh juga ikut menurun. Apabila yang bersangkutan harus melakukan tugas yang menuntut pengerahan tenaga, maka pekerja akan mudah lelah karena kandungan oksigen dalam darah rendah, pembakaran karbohidrat terhambat, terjadi penumpukan asam laktat dan akhirnya timbul kelelahan (Tarwaka, 2004).

Menurut asumsi peneliti sebagian besar pekerja bagian produksi PT Kunango Jantan memiliki kebiasaan merokok berat. Hal ini disebabkan oleh faktor lingkungan yang sangat mempengaruhi karena seluruh pekerja bagian produksi merupakan laki-laki dan pendapat pekerja yang salah tentang merokok, seperti dengan merokok bisa mengatasi stres dan merokok bisa menambah semangat saat bekerja. Untuk itu pekerja yang memiliki kebiasaan merokok agar dapat mengurangi bahkan menghentikan kebiasaan merokoknya serta merubah pola pikirnya tentang manfaat merokok.

Distribusi Frekuensi Lingkungan Fisik Pekerja Bagian Produksi PT Kunango Jantan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 75 orang responden, diketahui bahwa lebih dari separuh yaitu sebanyak 44 orang (58,7%) responden menyatakan lingkungan fisik negatif sedangkan responden yang menyatakan lingkungan fisik positif sebanyak 31 orang (41,3%). Menurut Suma'mur (2009) lingkungan fisik merupakan semua keadaan berbentuk fisik yang terdapat disekitar tempat kerja yang dapat mempengaruhi karyawan secara langsung maupun secara tidak langsung. Lingkungan fisik dalam perusahaan industri meliputi penerangan tempat kerja, penggunaan warna, pengaturan suhu udara, kebisingan dan ruangan gerak.

Menurut asumsi peneliti lingkungan fisik pada bagian produksi di PT Kunango Jantan merupakan lingkungan fisik negatif. Lingkungan fisik negatif seperti pencahayaan yang kurang memadai, sirkulasi udara yang kurang memadai dan pengendalian suara yang tidak diperhatikan dengan baik. Lingkungan fisik negatif disebabkan karena pada pengaturan tata letak alat dan bahan yang tidak diatur dengan baik.

Hubungan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi PT Kunango Jantan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, diketahui bahwa proporsi responden yang mengalami kelelahan kerja lebih banyak terjadi pada responden yang berstatus gizi tidak normal yaitu sebanyak 36 orang (80,0%) dibandingkan dengan responden yang berstatus gizi normal yaitu sebanyak 15 orang (50,0%). Hasil statistik menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai *p value* 0,013 (*p value* < 0,05) maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya adanya hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT Kunango Jantan.

Hasil penelitian menyebutkan ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Menurut asumsi peneliti pekerja yang mengalami kelelahan memiliki status gizi tidak normal. Hal ini disebabkan karena dalam bekerja tubuh memerlukan energi dan energi tersebut diperoleh dari gizi makanan yang dikonsumsi. Oleh sebab itu pekerja yang memiliki status gizi tidak normal agar dapat menjaga pola makannya. Perusahaan juga harus lebih memperhatikan keadaan gizi pekerjanya agar selalu normal dengan cara penyediaan kantin perusahaan dan mengadakan pemeriksaan kesehatan pekerja.

Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi PT Kunango Jantan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, diketahui bahwa proporsi responden yang mengalami kelelahan kerja lebih banyak terjadi pada responden yang memiliki masa kerja baru yaitu sebanyak 40 orang (76,9%) dibandingkan dengan responden yang memiliki masa kerja lama yaitu sebanyak 11 orang (47,8%). Hasil statistik menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai *p value* 0,026 (*p value* < 0,05) maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya adanya hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT Kunango Jantan.

Hasil penelitian menyebutkan ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja. Menurut asumsi peneliti sebagian besar pekerja pada bagian produksi memiliki masa kerja tergolong baru, ini dapat menjadi penyebab terjadinya kelelahan kerja, karena masih kurangnya pengalaman serta keterampilan pekerja dan belum mengenali lingkungan kerja tempat mereka bekerja ditambah dengan kurang nyamannya pekerja dengan suasana baru atau lingkungan baru. Untuk itu perusahaan harus menyediakan pelatihan ataupun lokakarya agar pekerja bisa mengasah dan meningkatkan keterampilan kerjanya.

Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi PT Kunango Jantan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, diketahui bahwa proporsi responden yang mengalami kelelahan kerja lebih banyak terjadi pada responden yang memiliki kebiasaan merokok berat yaitu sebanyak 29 orang (78,4%), responden yang memiliki kebiasaan merokok sedang sebanyak 16 orang (69,6%) dan responden yang memiliki kebiasaan merokok ringan sebanyak 6 orang (40,0%). Hasil statistik menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai *p value* 0,026 (*p value* < 0,05) maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya adanya hubungan kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT Kunango Jantan.

Hasil penelitian menyebutkan ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja. Menurut asumsi peneliti sebagian besar pekerja bagian produksi PT Kunango Jantan memiliki kebiasaan merokok berat, hal ini dapat menyebabkan kelelahan kerja. Merokok dapat mempengaruhi kesegaran tubuh seperti sesak nafas dan berakibat pada kelelahan kerja. Didalam rokok juga terkandung zat-zat berbahaya yang dapat merusak tubuh. Pekerja yang memiliki kebiasaan merokok agar dapat mengurangi bahkan menghentikan kebiasaan merokoknya serta perusahaan bisa melakukan sosialisasi kepada pekerja mengenai bahaya merokok bagi kesehatan.

Hubungan Lingkungan Fisik Dengan Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi PT Kunango Jantan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, diketahui bahwa proporsi responden yang mengalami kelelahan kerja lebih banyak terjadi pada responden yang menyatakan lingkungan fisik negatif yaitu sebanyak 36 orang (81,8%) dibandingkan dengan responden yang menyatakan lingkungan fisik positif yaitu sebanyak 15 orang (48,4%). Hasil statistik menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai *p value* 0,005 (*p value* < 0,05) maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya adanya hubungan lingkungan fisik dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT Kunango Jantan.

Hasil penelitian menyebutkan ada hubungan antara lingkungan fisik dengan kelelahan kerja. Menurut asumsi peneliti responden yang banyak mengalami kelelahan kerja pada bagian produksi di PT Kunango Jantan karena lingkungan fisik yang negatif. Lingkungan kerja yang baik akan mengarah kepada kenikmatan dan kesenangan secara fisik yang membuat pekerja lebih produktif dalam bekerja. Sebaliknya lingkungan fisik yang negatif akan membuat pekerja mengalami gangguan fisik dan membahayakan kesehatan. Oleh sebab itu pihak perusahaan harus lebih memperhatikan lingkungan kerjanya seperti penempatan sumber cahaya, sirkulasi udara dan pengendalian suara dengan melakukan pemantauan secara berkala dan para pekerja diwajibkan memakai alat pelindung diri untuk meminimalisir dampak buruk yang diakibatkan dari lingkungan fisik.

D. Penutup

Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa faktor status gizi, masa kerja, kebiasaan merokok dan lingkungan fisik berhubungan dengan kejadian kelelahan kerja yang terjadi pada pekerja bagian produksi di PT. Kunango Jantan. Diharapkan kepada pihak perusahaan mengatur kebijakan mengenai waktu istirahat dan jam kerja yang sesuai dengan kapasitas yang dimiliki oleh karyawan sehingga beban kerja yang diterima oleh karyawan tidak terlalu berat. Sebaiknya perusahaan menyediakan kantin perusahaan bagi pekerja untuk menjamin kecukupan status gizi pekerja sehingga dapat meminimalisir terjadinya kelelahan kerja.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bridger, R.S. 2003. *Introduction to Ergonomics 2nd edition*. London: by Taylor & Francis.
- Budiono, dkk. 2003. *Bunga rampai Hiperkes & Keselamatan Kerja*. Semarang: Badan Penerbit Undip.
- Bustan, M.N. 2000. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Damanik, L.H. 2015. Model Pengendalian Kesehatan Tenaga Kerja Pada Kegiatan Pengecoran Logam Tradisional Studi Kasus di Kawasan Industri Batur Klaten Jawa Tengah: *Jurnal Teknosains Vol 4 No.2 Juni 2015*.
- Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan. 2018. “Angka Kecelakaan Meningkat, BPJS Ketenagakerjaan Bayar Santunan Rp1,2 Triliun”.
- Data BPJS Ketenagakerjaan. 2018. Jumlah Kasus Kecelakaan Kerja di Sumatera Barat tahun 2018.
- Dewi, B.M. 2017. *Hubungan Antara Motivasi, Beban Kerja, Dan Lingkungan Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di Unit Processing Koperasi KAREB Bojonegoro*. Skripsi: Universitas Airlangga.
- Fadel, M. 2014. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pengemudi Pengangkut BBM di TBBM PT.Pertamina Parepare*. Skripsi: Universitas Hasanuddin.
- Fathoni, A. 2006. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: Rineka Cipta.
- Ghozali, I. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hasibuan, S.P. 2013. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Pt Bumi Akasara.
- Hermanto. 2017. Pengaruh Faktor Minat Kerja dan Keterampilan Terhadap Masa Tunggu Kerja Lulusan Ekonomi Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. *Thesis: UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- ILO. 2011. *World Day for Safety and Health at Work “Preventing Occupational Accidents through OSH Risk Management”*: Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*: Jakarta.
- Nilamsari. 2018. *Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Dipo Lokomotif PT. Kereta Api Indonesia Area Operasi 8 Surabaya*. Jurnal Hiegiene Industri dan Keselamatan Kerja Universitas Airlangga.
- Nurmianto, E. 2004. *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasi*. Surabaya: Guna Widiya.
- Maurits, Lsk. 2012. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.
- Muizzudin, A. 2013. *Hubungan Antara Kelelahan Kerja dengan Produktivitas Kerja di PT.ALKATEX Tegal*. Skripsi: Universitas Negeri Semarang.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Pratiwik, D. 2014. *Hubungan Antara Faktor Individu dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Penyadap Karet di PT. Perkebunan Nusantara IX Afdeling Beji Barat Kelurahan Balon Kembang Jepara*. Skripsi: Universitas Dian Nuswantoro.
- Pusat data informasi kementerian kesehatan RI . 2015. *Situasi Kesehatan kerja*: Jakarta.
- Riwidikdo, H. 2012. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Madika.
- Sedarmayanti. 2009. *Tata Kerja Dan Produktivitas Kerja*. Bandung: Mandar Maju.
- Seftiani. 2017. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di Bagian Produksi IV PT.Semen Padang*. Skripsi: Universitas Andalas.
- Setyawati. 2006. Kelelahan Kerja dan Stress Kerja. Yogyakarta. *Jurnal Proceeding Seminar Ergonomi, Aplikasi Ergonomi dalam Industri. Forum Komunikasi Teknik Industri Yogyakarta dan Perhimpunan Ergonomi Indonesia*.
- Siagian, S. P. 2003. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suahrdjo, D. 2007. *Arti Penting Pendidikan Mitigasi Bencana Dalam Mengurangi Resiko*

- Bencana*. Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta.
- Sucipto, C.D. 2014. *Kesehatan Dan Keselamatan Kerja*. Tangerang: Gosyen Publishing.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suma'mur, P.K. 2014. *Higiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: PT Gunung Agung.
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Tarwaka. 2004. *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: Harapan Press.
- Tarwaka. 2011. *Ergonomi Industri, Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.
- Triana, E. 2017. *Hubungan Status Gizi, Lama Tidur, Masa Kerja, Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Mekanik Di PT. X Plant Jakarta*. Skripsi: Universitas Diponegoro.
- Wignjosoebroto, S. 2000. *Ergonomi, Studi Gerak, dan Waktu, Teknik Analisis Untuk Peningkatan Produktivitas Kerja*: Jakarta. Guna Widya.
- World Health Organization (WHO). 2003. "Global Goals for Oral Health 2020". <http://www.who.int/oralhealth/publications/goals2020/en/>(diakses 31 Maret 2024)