

## PENGARUH MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN SIKAP TENTANG KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA BONGKAR MUAT

MUHAMMAD EVENDI HALULANGA<sup>1</sup>, ANDI NADYA EKA PUTRI<sup>2</sup>, NADIA MUTHIA HANIFAH AMRIN<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Keselamatan dan Kesehatan Kerja Universitas Famika  
BTP Grand Central No. 12, Makassar. kode pos 90245  
halulangaevendi@gmail.com

**Abstract:** *Fatigue at work is thought to be one of the causes of workplace accidents, so more focused attention is needed on the workforce to overcome this by encouraging adequate sleep, exercise, and a balanced diet. This research used a quantitative approach, employing a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test design. The study involved 22 participants who were loading and unloading workers. Research data was obtained through direct observation using questionnaires, then processed using SPSS and presented in the form of tables along with explanations. The results of the study show that education using leaflets as a method for OSH education obtained significant results in increasing knowledge ( $p=0.002$ ) and attitudes ( $p=0.003$ ) in controlling work fatigue in loading and unloading work.*

**Keywords:** *Leaflets; knowledge; attitude; work fatigue.*

**Abstrak:** Kelelahan kerja diduga menjadi salah satu penyebab terjadinya kecelakaan kerja, sehingga diperlukan perhatian yang lebih terfokus tenaga kerja untuk mengatasinya dengan mengganjurkan tidur yang cukup, olahraga dan pola makan yang seimbang. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pra eksperimen design dengan rancangan penelitian one group pre-test dan post-test design. Penelitian ini melibatkan 22 partisipan tenaga kerja bongkar muat. Data penelitian di peroleh melalui observasi langsung dengan mengisi kuisioner, kemudian data diolah menggunakan SPSS dan di sajikan dalam bentuk tabel beserta penjelasannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media leaflet sebagai metode untuk pendidikan K3 diperoleh hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan ( $p=0,002$ ) dan sikap ( $p=0,003$ ) dalam mengendalikan kelelahan kerja pada pekerjaan bongkar muat.

**Kata Kunci:** Leaflet; pengetahuan; sikap; kelelahan kerja.

### A. Pendahuluan

Sebagai salah-satu negara berkembang, Indonesia memiliki jumlah pekerja informal yang cukup mendominasi yang mencapai 59,4% atau sekitar 86,58 juta orang dari total penduduk yang bekerja per 2025 (BPS, 2025). Salah-satu tenaga kerja informal tersebut adalah pekerja buruh. Buruh adalah pekerja yang bekerja dengan menjual jasa mengangkut barang/material dari satu tempat ke tempat yang lain. Pada umumnya pekerja tersebut menggunakan tubuh sebagai alat angkut seperti memikul, menjinjing, maupun memanggul. Buruh angkut biasanya banyak terdapat di daerah yang dekat dengan kegiatan ekonomi seperti pasar, pelabuhan maupun sarana lainnya

Berdasarkan data dari (ILO, 2025) menunjukkan pada tahun 2023-2024 di dunia sekitar 2,93 juta pekerja meninggal karena kecelakaan di tempat kerja maupun penyakit akibat kerja dan di perkirakan ada sekitar 395 pekerja mengalami cedera non-fatal. Kerugian secara finansial hampir USD 3 triliun (sekitar Rp47.000 triliun) per tahun di seluruh dunia . Berdasarkan data dari ILO Sekitar 32% pekerja di seluruh dunia mengalami kelelahan akibat kerja . dan Setiap tahunnya, kecelakaan kerja yang dipicu (Boekoesoe et

al., 2021) oleh kelelahan menyebabkan kematian pada sekitar 2 juta pekerja secara global.

Berdasarkan data Departemen Ketenagakerjaan dan Transmigrasi Tahun 2014 tentang kecelakaan kerja, diketahui bahwa 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 (Pabumbun et al., 2022). Berdasarkan pernyataan Plt. Kadis Nakertrans Sultra dari media Antara Sultra menyatakan Kasus kecelakaan kerja di Sulawesi Tenggara mengalami peningkatan dalam tiga tahun terakhir tahun 2019 berjumlah 256 kasus kecelakaan kerja, kemudian di tahun 2020 naik 494 orang dan 2021 hingga September telah berjumlah 517 kasus kecelakaan kerja yang dimana kasus kecelakaan kerja ini memiliki korelasi dengan kelelahan kerja (Senong, 2021)

## B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pra eksperimen design dengan rancangan penelitian one group pre-test dan post-test design. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh intervensi yang dilakukan terhadap pekerja bongkar muat di Pelabuhan Batu. Penelitian ini dilakukan di Pelabuhan Batu, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara, pada bulan 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pekerja tenaga bongkar muat di Pelabuhan Batu, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 22 responden. Data yang digunakan adalah data primer, yaitu data yang diambil langsung dari responden tentang pengaruh edukasi menggunakan media leaflet yang diperoleh melalui kuesioner dan Data sekunder meliputi jumlah populasi penelitian, Profil dan Gambaran umum lokasi penelitian. Lokasi penelitian ini dilakukan di pelabuhan Batu, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pengaruh intervensi yang dilakukan dengan menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan dan sikap terkait kelelahan kerja. Uji validitas dilakukan dalam penelitian ini untuk melihat sejauh mana alat yang digunakan dalam pengukuran data dalam penelitian ini akurat. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi responden untuk setiap variabel. Analisis bivariat digunakan untuk menilai pengaruh edukasi yang dilakukan dengan menggunakan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pekerja bongkar muat tentang kelelahan kerja.

## C. Hasil dan Pembahasan

**Table 1. Distribusi Tenaga Kerja Bongkar Muat berdasarkan Umur**

Umur (Tahun)	N	%
<35	1	4.5
36-40	6	27.3
41-45	1	4.5
46-50	9	40.9
51-55	5	27.7
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 diatas, didapatkan bahwa dari 22 responden, jumlah pekerja tenaga bongkar muat terbanyak terdapat pada kelompok umur 46-50 tahun, dengan jumlah 9 responden (40,9%), sementara jumlah pekerja tenaga bongkar muat terendah terdapat pada kelompok umur <35 tahun, yaitu 1 responden (4,5%) dan kelompok umur 41-45 tahun juga sebanyak 1 responden (4,5%). Pekerja termuda ada pada kategori umur 33 tahun, sedangkan pekerja tertua terdapat dalam kategori umur 53 tahun.

**Table 2. Distribusi Tenaga Kerja Bongkar Berdasarkan Tingkat Pendidikan**

Tingkat Pendidikan	(n)	%
SD Sederajat	1	4.5
SMP Sederajat	8	36.4
SMA Sederajat	13	59.1
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 di atas, dari 22 responden tenaga kerja bongkar muat, jumlah responden tenaga kerja bongkar muat tertinggi berdasarkan tingkat pendidikan terdapat pada kelompok sekolah menengah atas dan sederajat, yaitu 13 responden (59,1%), sedangkan jumlah terendah ada pada kelompok sekolah dasar sederajat, yaitu 1 responden (4,5%).

**Table 3. Distribusi Responden menurut tingkat pengetahuan (Pre-Test) pekerja bongkar muat**

Pengetahuan	(n)	(%)
Baik	6	27.3
Cukup	11	50.0
Kurang	5	22.7
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3, terlihat bahwa dari total 22 responden, sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup, yaitu 11 responden (50,0%), 6 responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik (27,3%), dan yang paling sedikit adalah 5 responden (22,7%) dengan tingkat pengetahuan yang kurang.

**Tabel 4. Distribusi Responden menurut tingkat pengetahuan (Post-Test) pekerja bongkar muat.**

Knowledge	(n)	(%)
Baik	8	36.4
Cukup	13	59.1
Kurang	1	4.5
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4. Setelah intervensi yang dilakukan dengan menggunakan media Leaflet dan dilakukan post-test, menunjukkan bahwa dari total 22 responden, 8 responden (36,4%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, 13 responden (59,1%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, dan 1 responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang (4,5%).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat knowledge seseorang, yaitu faktor internal seperti motivasi, pendidikan dan persepsi. Sedangkan faktor eksternal yaitu sosial budaya, informasi dan lingkungan menurut Notoatmodjo dalam (Chusniah Rachmawati, 2019)

Dalam penelitian ini, didapatkan hasil menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan setelah intervensi yang dilakukan pada 22 responden menunjukkan adanya pengaruh peningkatan pengetahuan pekerja bongkar muat. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji yang didapatkan nilai  $p = 0,010$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh intervensi yang dilakukan terhadap tingkat pengetahuan Pekerja Bongkar Muat. Hal ini terjadi karena adanya pemberian informasi yang diterima oleh responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nafisa, 2011) Hasil dari penelitian tersebut bahwa media leaflet dan poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang kelelahan kerja pada pekerja. dan penelitian dari (Supriyadi et al.,

2007) didapatkan hasil bahwa semakin rendah pengetahuan K3 semakin meningkatkan terjadinya kelelahan kerja.

**Tabel 5. Distribusi Responden menurut sikap (Pre-Test) tenaga kerja bongkar muat**

Sikap	(n)	(%)
Baik	5	22.7
Cukup	8	36.4
Kurang	9	40.9
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 5, terlihat bahwa dari total 22 responden, 5 responden (22,7%) memiliki sikap yang baik, 8 responden (36,4%) memiliki sikap yang cukup, dan 9 responden (40,9%) memiliki sikap yang kurang.

**Tabel 6. Distribusi Responden menurut sikap (Post-Test) tenaga kerja bongkar muat**

Sikap	(n)	(%)
Baik	8	36.2
Cukup	9	40.9
Kurang	5	22.7
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari total 22 responden, 8 responden (36,2%) memiliki sikap yang baik, 9 responden (40,9%) memiliki sikap yang memadai, dan 5 responden (22,7%) memiliki sikap yang buruk.

**Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Tentang Pengetahuan Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat**

Kelompok	Mean	Df	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
<i>Pre-test Pengetahuan</i>	15.82	22	0.015	0.060
<i>Post test Pengetahuan</i>	17.91	22	0.200	0.649

Berdasarkan Tabel 7, terlihat bahwa dari hasil uji normalitas data menggunakan nilai Shapiro-Wilk, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi lebih dari 0,05 (sig. > 0,05), yang berarti data terdistribusi normal. Nilai Shapiro-Wilk digunakan jika sampel dalam penelitian kecil atau kurang dari 50 sampel.

Data yang telah di uji normalitas maka selanjutnya akan di analisis menggunakan uji Paired Sample t-Test. Uji Paired Sample t-Test atau disebut juga dengan uji T berpasangan digunakan jika sampel berpasangan dan data terdistribusi normal. Adapun hasil uji Paired Sample t-Test tentang tingkat pengetahuan pada buruh bongkar muat dapat dilihat pada tabel 8 berikut :

**Table 8. Hasil analisis nilai Maximum, Minimum, Mean dan Standar Deviasi Tingkat Pengetahuan Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat**

Knowled	Pre-test	Post-test	<i>p value</i>
N	22	22	
Maximum	26	26	
Minimum	3	10	0.010
Mean	15.82	17.91	
Standar deviasi	6,631	4,196	

Berdasarkan tabel 8, menunjukkan bahwa nilai maksimum pre-test adalah 26, nilai minimum pre-test adalah 3, skor mean pre-test adalah 15,82, dan nilai Standar deviasi pre-test adalah 6,631. Sementara itu, nilai post-test maksimum adalah 26, nilai post-test minimum adalah 10, nilai mean post-test adalah 17,91, dan nilai Standar deviasi post-test adalah 4,196 dengan nilai *p value*= 0,010 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh intervensi yang dilakukan terhadap tingkat pengetahuan Tenaga Kerja Bongkar Muat.

**Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Tentang Sikap Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat**

Sikap	Mean	Df	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
Pre-test Sikap	24.50	22	0.001	0.065
Post test sikap	25.64	22	0.146	0.073

Berdasarkan Tabel 9, terlihat bahwa dari hasil uji normalitas data menggunakan nilai Shapiro-Wilk, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi lebih dari 0,05 (sig. > 0,05), yang berarti data terdistribusi normal. Nilai Shapiro-Wilk digunakan jika sampel dalam penelitian kecil atau kurang dari 50 sampel.

Data yang telah di uji normalitas maka selanjutnya akan di analisis menggunakan uji Paired Sample t-Test. Uji Paired Sample t-Test atau disebut juga dengan uji T berpasangan digunakan jika sampel berpasangan dan data terdistribusi normal. Adapun hasil uji Paired Sample t-Test tentang sikap pada buruh bongkar muat dapat dilihat pada tabel 10 berikut:

**Tabel 10. Hasil analisis nilai Maximum, Minimum, Mean dan Standar Deviasi Sikap Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat**

Sikap	Pre-test	Post-test	p value
N	22	22	
Maximum	33	33	
Minimum	18	18	0.012
Mean	24.50	25.64	
Standar deviasi	5,387	5,465	

Berdasarkan tabel 10, menunjukkan bahwa nilai maksimum pre-test adalah 33, nilai minimum pre-test adalah 18, skor mean pre-test adalah 24,50, dan nilai Standar deviasi pre-test adalah 5,387. Sementara itu, nilai post-test maksimum adalah 33, nilai post-test minimum adalah 18, nilai mean post-test adalah 25,64, dan nilai Standar deviasi post-test adalah 5,465 dengan nilai *p value*= 0,012 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh intervensi yang dilakukan terhadap sikap Tenaga Kerja Bongkar Muat.

Sikap merupakan suatu reaksi dari seseorang yang masih tertutup terhadap sebuah stimulus atau objek tertentu yang melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan. Sikap bukanlah suatu Tindakan dari seseorang, tetapi merupakan kecenderungan tindakan dari perilaku menurut Notoatmodjo dalam (Chusniah Rachmawati, 2019). Sikap merupakan sebuah respon seseorang yang cenderung menetap terhadap perasaan dan keyakinan. Sikap seseorang terhadap suatu objek tertentu dapat dinilai dengan melihat perasaan dalam hatinya, memihak atau tidak memihak pada objek tersebut. Salah-satu yang dapat mempengaruhi sikap adalah media masa, Media massa mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, leaflet dan lain-lain yang berisi pesan-pesan sugestif dapat mengarahkan pikiran seseorang untuk menilai sesuatu.

Hasil analisis data dalam penelitian ini didapatkan hasil nilai p value sikap adalah 0.012 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh intervensi yang dilakukan terhadap sikap pada Tenaga Kerja Bongkar Muat. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa media masa seperti leaflet dapat meningkatkan sikap daripada pekerja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Agnes et al., 2021) didapatkan hasil bahwa penyuluhan K3 berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap K3.

#### D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi yang dilakukan menggunakan media

leaflet terhadap tingkat pengetahuan pada tenaga kerja bongkar muat dan Terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi yang dilakukan menggunakan media leaflet terhadap perubahan sikap pada tenaga kerja bongkar muat. Saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah Diharapkan kepala koperasi yang menjadi lembaga bernaung dari pekerja bongkar muat dapat memberikan langkah-langkah pencegahan terkait kelelahan kerja. Memperhatikan jam kerja pekerja bongkar muat sesuai dengan peraturan yang berlaku. Dan diharapkan kepada pekerja untuk tidak memaksakan diri ketika mengangkat beban, beban yang sangat berat baiknya dilakukan secara bersama-sama untuk meminimalisir munculnya keluhan rasa sakit pada saat bekerja akibat kelelahan.

### Daftar Pustaka

- Agnes, F., Butar-Butar, M. H., Chaniago, A. D., & Kanasia, S. R. (2021). Occupational safety and health. *Occupational Safety and Health*, 3(September), 1–158. <https://doi.org/10.25157/ag.v3i2.6081>
- Boekoesoe, L., Prasetya, E., Gyardani Samani, G., Fikar Ahmad, Z., & Surya Indah Nurdin, S. (2021). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Dengan Metode Fatigue Assessment Scale (Fas) Pada Pekerja Konstruksi Risk Factors Associated With Work Fatigue Using The Fatigue Assessment Scale (Fas) Method In Construction Workers. *Jambura Journal of Epidemiology*, 3(1), 18–26. <https://doi.org/10.56796/jje.v2i1.21842>
- BPS. (2025). *Badan Pusat Statistik. Volume 53, 2025.*
- Chusniah Rachmawati, W. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.*
- ILO. (2025). *The macroeconomic and employment outlook under heightened uncertainty I Global macroeconomic conditions.*
- Nafisa, M. H. (2011). *Keefektifan Promosi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Kelelahan Kerja pada Pekerja bagian Pelipatan di PT. Karya Toha Putra Semarang.* <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/8890>
- Pabumbun, E. N., Russeng, S. S., & Muis, M. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Maruki International Indonesia. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 3(1), 90–98. <https://doi.org/10.30597/hjph.v3i1.21595>
- Senong, A. A. (2021). *Kasus kecelakaan kerja di Sulawesi Tenggara meningkat dalam tiga tahun.* ANTARA. <https://sultra.antaranews.com/berita/398701/kasus-kecelakaan-kerja-di-sulawesi-tenggara-meningkat-dalam-tiga-tahun>
- Supriyadi, Joko, Y., & Maurits, L. S. (2007). *Getaran, Kebisingan, pengetahuan K3 dan Kelelahan Kerja Pengemudi Taksi air (“Kltok”) di Banjarmasin.* UGM. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/33912>