

Gambaran Lama Kerja, Beban Kerja dan Shift Kerja Terhadap Persepsi Kelelahan pada Pekerja Rigid di Proyek Tol Cijago Seksi 3

Devina Putri¹, Dihartawan², Dadang Herdiansyah³, Suherman⁴

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. K.H Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419
Email : devina.putri10@umj.ac.id

ABSTRAK

Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) pada proyek konstruksi merupakan upaya menciptakan lingkungan kerja agar lebih aman, sehat, dan sejahtera, bebas dari kecelakaan dan penyakit yang disebabkan akibat kerja. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara Lama Kerja, Beban Kerja dan Shift Kerja Terhadap Persepsi Kelelahan Kerja pada Pekerja Rigid di Proyek Tol Cijago Seksi 3. Desain studi *cross sectional*. Sampel penelitian terdiri atas 80 pekerja yang mengalami kelelahan kerja dengan menggunakan *sampling total*. Instrumen penelitian adalah kuesioner, KAUPK2 yang berupa pernyataan. Data dalam penelitian ini menggunakan instrument dan observasi, selanjutnya dilakukan analisis uji univariat untuk melihat gambaran antar variabel independent dan dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel lama kerja sebanyak 76 (95,0%) pekerja Rigid sudah bekerja selama lebih dari 3 tahun. Untuk variabel beban kerja sebanyak 71 (88,8%) pekerja Rigid memiliki beban kerja rendah. Sedangkan, untuk variabel shift kerja sebanyak 50 (62,5%) pekerja Rigid mendapat shift kerja siang yang memiliki risiko kelelahan kerja berat dibanding dengan shift pagi. Bekerja dengan membatasi waktu yang maksimal setiap harinya mampu menurunkan masalah kesehatan, gangguan tidur, ketidakpuasan kerja dan kecelakaan kerja.

Kata kunci: *Kelelahan Kerja, Beban Kerja, Shift Kerja*

ABSTRACT

Implementation of Occupational Safety and Health (K3) in construction projects is an effort to create a work environment that is safer, healthier, and more prosperous, free from accidents and illnesses caused by work. The aim of the research is to determine the relationship between Length of Work, Work Load and Work Shifts on the Perception of Work Fatigue among Rigid Workers in the Cijago Section 3 Toll Road Project. Cross-sectional study design. The research sample consisted of 80 workers who experienced work fatigue using total sampling. The research instrument is a questionnaire, KAUPK2, in the form of a statement. The data in this research used instruments and observations, and then univariate test analysis was carried out to see the picture between the independent and dependent variables. The research results showed that the length of work variable was 76 (95.0%) for rigid workers who had worked for more than 3 years. For the workload variable, 71 (88.8%) rigid workers had a low workload. Meanwhile, for the work shift variable, 50 (62.5%) rigid workers received day work shifts, which had a greater risk of work fatigue compared to the morning shift. Working by limiting the maximum time each day can reduce health problems, sleep disorders, work complaints, and work accidents.

Keywords: *Work Fatigue, Work Load, Work Shift*

PENDAHULUAN

Era globalisasi saat ini ditandai dengan banyak perubahan yang cepat, suatu organisasi atau lembaga harus melakukan adaptasi dalam segala aspek organisasi yang ada. Karena kekurangan staf yang ada, organisasi diharapkan dapat mengoptimalkan mereka dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh organisasi. Sumber daya manusia merupakan bagian dari pengembangan ilmu pengetahuan, pembangunan dan teknologi. Oleh karena itu, di era teknologi dan peradaban yang sangat maju ini, diperlukan sumber daya manusia yang terampil yang akan menjalankan peran dan tugasnya dengan penuh semangat dan disiplin untuk mencapai tujuan pribadi atau organisasi. Di sisi lain, perkembangan teknologi juga telah menimbulkan berbagai dampak yang merugikan, yaitu meningkatnya kecelakaan industri, pencemaran lingkungan, dan munculnya berbagai penyakit akibat kerja. Memecahkan masalah ini membutuhkan efisiensi sumber daya manusia yang tinggi (1).

Menurut Kementerian Tenaga Kerja, jumlah kecelakaan kerja semakin meningkat. Pada tahun 2017, jumlah kecelakaan kerja yang dilaporkan dan tercatat sebanyak 123.041 kasus, sedangkan pada tahun 2018 sebanyak 173.105 kasus. Namun, jumlah kasus kematian terbanyak di dominasi oleh kecelakaan di perusahaan transportasi, administrasi, dan konstruksi. Salah satu penyebab kejadian tersebut adalah kelelahan pekerja (2). Faktanya, dua pertiga dari kematian terkait pekerjaan disebabkan oleh kecelakaan atau penyakit akibat kerja pada setiap pekerja. Selain itu, diperkirakan

374 juta kecelakaan dan penyakit terkait pekerjaan yang tidak terlalu fatal terjadi setiap tahun, yang seringkali menyebabkan ketidakhadiran di tempat kerja (3). Di Indonesia, Undang-Undang Keselamatan dan Kesehatan Kerja tahun 1970 tidak membedakan konsep keselamatan kerja dan Kesehatan kerja tentu saja dipahami sebagai bagian yang sama pentingnya dari keselamatan kerja bagi setiap pekerjanya (4). Penerapan sistem manajemen keselamatan dan kesehatan kerja yang buruk di tempat ini membuat pekerja berisiko tinggi mengalami kecelakaan kerja. Kecelakaan kerja di industri konstruksi terus menjadi isu keselamatan baik secara global ataupun di Indonesia yang membutuhkan perhatian lebih dari berbagai pihak yang terlibat (5).

Industri konstruksi dianggap sebagai profesi paling berbahaya di dunia. Risiko kecelakaan fatal di tempat kerja di sektor konstruksi ternyata 5 kali lebih tinggi daripada di manufaktur, sedangkan biaya kecelakaan di tempat kerja di sektor ini diperkirakan lebih dari \$10 miliar per tahun. Di Indonesia, industri konstruksi masih menjadi penyebab utama kecelakaan kerja yang serius. Konstruksi dan Manufaktur merupakan sektor terbesar sebesar 32%, Transportasi 9%, Kehutanan 4%, Pertambangan 2% dan sisanya sektor lainnya (6).

Kegiatan kerja pada dasarnya berarti usaha dan penggunaan tubuh melalui koordinasi yang terpusat melalui susunan saraf pusat. Besarnya *stress* pada tubuh sangat bergantung pada jenis pekerjaannya. Secara

umum, pekerjaan yang bersifat fisik akan menyebabkan banyak stres daripada pekerjaan yang bersifat mental. Pada kerja fisik peran beban otot lebih terlihat dan pada kerja mental peran kerja otak lebih banyak (7). Selain itu, kelelahan dapat berdampak serius bagi kesehatan pekerja sehingga dapat menyebabkan produktivitas yang menurun. Kelelahan kerja dapat didefinisikan sebagai salah satu masalah yang paling umum yang dihadapakan langsung oleh pekerja (8).

Karakteristik individu pekerja pasti berbeda pada setiap orang, seperti misalnya kondisi fisik pekerja, usia, jenis kelamin dan yang lainnya. Karakteristik pekerjaan juga seperti beban kerja, lama kerja, serta durasi pekerjaan dapat terjadi perbedaan derajat kelelahan dan kelelahan kerja. Risiko kelelahan kerja dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya adalah gerakan berulang selama bekerja, posisi kerja duduk lama dan statis, dan anggapan bahwa beban kerja itu ditentukan oleh masing-masing individu pekerja (9).

Jam kerja yang berlebihan pada seseorang dapat menyebabkan kelelahan, sehingga dapat menyebabkan penurunan efisiensi dan daya tahan kerja fisik, dan mempengaruhi semua bagian tubuh (10). Bertambahnya waktu kerja melebihi batas kemampuan kerja biasanya tidak berkaitan dengan prestasi kerja yang optimal, efisiensi dan produktivitas, tetapi secara umum terlihat bahwa penurunan kualitas serta hasil kerja serta jam kerja yang lebih lama menyebabkan gangguan kesehatan, kelelahan, penyakit dan

lain-lain serta kecelakaan dan ketidakpuasan (11).

Faktor risiko kelelahan kerja antara lain shift kerja, kurangnya istirahat kerja dan lingkungan kerja yang tidak sehat. Shift kerja dipahami sebagai semua pengaturan waktu kerja atau sebagai pengganti atau tambahan kerja pagi dan sore. Pemerintah telah mengatur Undang-undang waktu kerja bagi pekerja yaitu UU Cipta Kerja Nomor 11 Tahun 2020 yang mengatur jam kerja yang wajib dipatuhi oleh pemilik tempat kerja. Pasal 77 menetapkan bahwa batas waktu kerja yaitu 7 jam/hari dan 40 jam/minggu dan hanya lima hari kerja. Hal ini karena jam kerja yang panjang dapat menyebabkan kelelahan kerja (12).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di Proyek Tol Cijago Seksi 3. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 responden. Pada pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Sampling Total*.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan analitik, deskriptif untuk melihat gambaran variabel independen (lama kerja, beban kerja, dan *shift* kerja) dan dependen (kelelahan kerja) kemudian analitik menggunakan analisis uji univariat untuk melihat gambaran antar variabel dependen dan independen. Penelitian ini telah mendapatkan etik dari Komite Etika Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan nomor No. 10.066.B./KEPK-FKMUMJ/VII/2022.

HASIL

Jumlah lama kerja karyawan Proyek Tol Cijago Seksi 3 terbanyak lebih dari 3 tahun yaitu 76 orang (95%), dengan beban kerja ringan sebanyak 71 orang (88.8%) dan shift kerja siang hari sebanyak 50 orang (62.5%). Pekerja banyak yang mengeluh lelah dalam bekerja sebanyak 69 orang (86,3%) yang terlihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Univariat

Variabel	N	%
Kelelahan Kerja		
Kurang Lelah	11	13.8
Lelah	69	86.3
Lama Kerja		
≤3 Tahun	4	5.0
>3 Tahun	76	95.0
Beban Kerja		
Berat	9	11.3
Ringan	71	88.8
Shift Kerja		
Pagi	30	37.5
Siang	50	62.5

PEMBAHASAN

Berdasarkan data analisis univariat hasil penelitian pada distribusi responden berdasarkan lama kerja dengan total 80 responden pekerja rigid di Proyek tol Cijago seksi 3 menunjukkan bahwa gambaran responden diketahui responden yang lama kerjanya ≤3 tahun sebanyak 4 (5,0%), sedangkan 76 orang (95,0%) yang lama kerjanya >3 Tahun. Dapat disimpulkan bahwa responden pekerja rigid di proyek Tol Cijago banyak yang sudah bekerja selama lebih dari 3 Tahun. Perpanjangan jam kerja yang melebihi kapasitas waktu kerja ini seringkali tidak dibarengi dengan efisiensi, efektifitas dan produktivitas kerja yang optimal, yang

seringkali berujung pada penurunan kualitas dan hasil kerja dan jam kerja yang panjang menciptakan kecenderungan untuk kelelahan, masalah kesehatan, penyakit dan kecelakaan, serta ketidakpuasan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sartono (2016), menjelaskan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara kejadian kelelahan kerja dengan lama kerja pada karyawan CV. Sinergie disebabkan karena banyak pekerja lembur lebih dari 8 jam/hari kerja sehingga karyawan tersebut mengalami kelelahan. Hal ini terjadi karena *Circardium rhythm* (keadaan alamiah tubuh) yang terganggu seperti tidur, kesiapan untuk bekerja, dan banyak proses otonom lainnya yang seharusnya beristirahat pada malam hari karena pekerjaan yang menuntut kerja lembur maka proses dalam tubuh dipaksa untuk siaga dalam bekerja, hal ini akan meningkatkan asam laktat dalam tubuh dan menimbulkan kelelahan kerja (13).

Penelitian lain terhadap 60 orang pekerja di sebuah PT yang terletak di Kota Tangerang menunjukkan hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja (Hasan et al., 2022). Berdasarkan beberapa acuan penelitian yang didapat, diperoleh kesimpulan bahwa beban kerja akan berbanding lurus dengan kelelahan kerja. Semakin besar beban kerja, maka risiko kelelahan kerja juga akan semakin tinggi (14).

Berdasarkan data analisis univariat hasil penelitian pada distribusi responden berdasarkan shift kerja dengan total 80 responden pekerja rigid di Proyek tol cijago menunjukkan bahwa gambaran responden

diketahui yang beban kerjanya dengan hasil penelitian didapatkan oleh peneliti dengan shift kerja pagi sebanyak 30 (37,5%), sedangkan 50 orang (62,5%) mendapat shift kerja siang. Dapat disimpulkan bahwa responden pekerja rigid di Proyek tol Cijago mengalami pembagian shift kerja siang.

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa shift kerja siang memiliki risiko kelelahan kerja berat dibandingkan dengan shift pagi dengan kelelahan ringan. Hal ini dikarenakan pekerja yang masuk shift malam memiliki tanggung jawab untuk menjaga mesin pengolah benang agar tetap berjalan optimal, maka dari itu terdapat kurangnya waktu istirahat pada saat bekerja shift malam. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ananda & Mustopa, 2023) menyatakan ada hubungan yang signifikan antara shift kerja dengan kelelahan kerja di PT. Medifarma tahun 2022.

KESIMPULAN

Pekerja mengalami lelah dalam bekerja sebanyak 69 (86,3%) dan 76 orang (95,0%) yang lama kerjanya >3 tahun. 71 orang (88,8%) memiliki beban kerja ringan dengan shift kerja siang sebanyak 50 orang (62,5%). Diharapkan Proyek tol Cijago memperhatikan beban kerja karyawan agar tidak mempengaruhi kinerja kerja karyawan. Bagi pihak manajemen perusahaan perlu memperhatikan kesehatan para pekerja dengan mengadakan pemeriksaan berkala (6 bulan sekali) utamanya pada pekerja yang

bekerja di tempat yang lebih berisiko mengalami kelelahan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tarwaka. Manajemen dan Implementasi K3 di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press; 2014.
2. Monalisa U, Subakir, Listiawati R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Tidak Aman Pada Pekerja Service Pt. Agung Automall Cabang Jambi. Jurnal Inovasi Penelitian. 2022;2(10):3391–8.
3. ILO. Meningkatkan Keselamatan dan Kesehatan Pekerja Muda. Cetakan Pertama. Jakarta: Kantor Perburuhan Internasional; 2018.
4. Maulidya MK, Suratna FSN, Ada YR. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kelelahan Kerja Di Line Painting PT X Jakarta. Jurnal Solma. 2023;12(2):606–13.
5. Khosravi Y, Asilian-Mahabadi H, Hajizadeh E, Hassanzadeh-Rangi N, Bastani H, Behzadan A. Factors Influencing Unsafe Behaviors and Accidents on Construction Sites: A Review. International Journal of Occupational Safety and Ergonomics. 2015;20(1):111–25.
6. Ramdan IM, Handoko HN. Kecelakaan kerja pada pekerja konstruksi informal di kelurahan “X” Kota Samarinda. PERENNIAL. 2016;12(1):1–6.

7. Ferlazzo A, Cravana C, Fazio E, Medica P. The different hormonal system during exercise stress coping in horses. *Vet World*. 2020;13(5):847–59.
8. Verawati L. Hubungan Tingkat Kelelahan Subjektif Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Bagian Pengemasan Di CV Sumber Barokah. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*. 2016;5(1):51–60.
9. Kusgiyanto W, Suroto, Ekawati. Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2017;5(5):413–23.
10. Yunus YL, Sumampouw OJ. Hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja pada teknisi di PT. Equiport Inti Indonesia Bitung. *KESMAS*. 2021;10(2).
11. Baharuddin N, Baharuddin A. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di PT. FKS Multi Agro Tbk. Makassar. *Window of Public Health Journal*. 2023;4(2):333–46.
12. Pemerintah Pusat. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2020 tentang Cipta Kerja. 11 Indonesia: LN.2020/No.245, TLN No.6573, jdih.setneg.go.id : 769 hlm.; 2020.
13. Sartono, Masrtaferry, Winaresmi. Hubungan Faktor Internal Dan Faktor Eksternal Karyawan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Laundry Garment Di Bagian Produksi CV. Sinergie Laundry Jakarta Barat Tahun 2013. *ARKESMAS*. 2016;1(1):64–72.
14. Hasan HM, Komara CP, Putro WG, Melizsa M. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Di Pt. Tri Teguh Manunggal Sejati Kota Tangerang. *Journal of Health Research Science*. 2022;2(01):1–8.