

## **Analisis Faktor yang Berpengaruh terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Rambut Palsu di CV. Dona Mandiri Cabang Lasiana Kota Kupang**

**Nadi Rispiandi Hauteas<sup>1</sup>, Luh Putu Ruliati<sup>2</sup>, Soni Doke<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana; Nadigemini80@gmail.com

<sup>2</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana

<sup>3</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana

### **ABSTRACT**

*Work fatigue is one of the health problems that is often felt by workers, characterized by a decrease in efficiency and endurance at work. Many factors can affect the occurrence of work fatigue, that is worker factors, work factors and work environment factors. The specific purpose of this research is to analyze the influence of work period, sleep quality, breakfast habits, long hours of work and work room temperature on work fatigue of wig workers in CV. Dona Mandiri Kupang City Lasiana Branch. This type of research is analytic survey research and uses cross sectional research design. This research was conducted at CV. Dona Mandiri, Lasiana Branch, Kupang City, in July-August 2019. The populations in this study were all wig workers working at CV. Dona Mandiri Lasiana Branch in Kupang City, with a total sample of research using a total population of 61 respondents. Statistical tests using is simple linear regression analysis. Based on the results of the study, the significance and effect of working period shows (0.896 and 0.000); sleep quality (0.080 and 0.051); breakfast habits (0.001); work time (0.014) and temperature shows (0.003). It show that the variable working time does not have an effect on work fatigue, sleep quality variables does not have an effect on work fatigue, breakfast habits have an effect on work fatigue, the length of work variable has an effect on work fatigue and the temperature variable has an effect on work fatigue.*

**Keywords :** *Work Fatigue; Wig Workers*

### **ABSTRAK**

Kelelahan Kerja merupakan salah satu gangguan kesehatan yang sering dirasakan oleh tenaga kerja ditandai dengan menurunnya efisiensi dan ketahanan seorang dalam bekerja. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja yaitu faktor pekerja, faktor pekerjaan dan faktor lingkungan kerja. Tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh masa kerja, kualitas tidur, kebiasaan sarapan pagi, lama jam kerja dan suhu ruangan kerja terhadap kelelahan kerja pekerja rambut palsu di CV. Dona Mandiri Cabang Lasiana Kota Kupang. Jenis penelitian ini adalah penelitian survei analitik dan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di CV. Dona Mandiri Cabang Lasiana Kota Kupang, pada bulan Juli-Agustus tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pekerja rambut palsu yang bekerja di CV. Dona Mandiri cabang Lasiana Kota Kupang, dengan jumlah sampel penelitian menggunakan total populasi yaitu sebanyak 61 responden. Uji statistik yang digunakan yaitu analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil penelitian, masa kerja (0,896); Kualitas tidur ( 0,080); kebiasaan sarapan pagi (0,001); lama jam kerja (0,14) dan suhu (0,003) berpengaruh terhadap kelelahan kerja pekerja rambut palsu di CV. Dona Mandiri Cabang Lasiana Kota Kupang. Hal ini menunjukkan bahwa variabel masa kerja tidak memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja,

variabel kualitas tidur tidak memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja, kebiasaan sarapan pagi memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja, variabel lama kerja memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja dan variabel suhu memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja.

**Kata Kunci** : Kelelahan Kerja; Rambut Palsu

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Kelelahan Kerja merupakan salah satu gangguan kesehatan yang sering dirasakan oleh tenaga kerja. Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan menurunnya efisiensi dan ketahanan seorang dalam bekerja. Istilah kelelahan mengarah pada kondisi melemahnya tenaga kerja untuk melakukan suatu kegiatan, sehingga mengakibatkan terjadinya pengurangan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh.<sup>(1)</sup>

Hasil survei yang dilakukan di sebuah negara maju, setiap hari terdapat 10-15% penduduknya mengalami kelelahan saat bekerja. Data dari ILO (International Labour Organization) tahun 2010 bahwa setiap tahunnya ada 2 juta orang meninggal akibat kelelahan kerja. Penelitian tersebut menyatakan bahwa dari 8.115 sampel, terdapat 32,8% diantaranya menderita kelelahan. Pada survei di USA, kelelahan merupakan masalah yang besar dan ditemukan sebanyak 24% dari seluruh orang dewasa yang datang ke poliklinik menderita kelelahan kronik.<sup>(2)</sup> Berdasarkan data Kementerian Tenaga kerja dan Transmigrasi di Indonesia, melaporkan hingga tahun 2010 kecelakaan kerja karena kelelahan masih didominasi bidang jasa konstruksi (31,9%), disusul sektor industri manufaktur (31,6%), transport (9,3%), pertambangan (2,6%), kehutanan (3,6%), dan lain-lain (20%). Lebih dari 65% pekerja di Indonesia datang ke poliklinik perusahaan dengan keluhan kelelahan kerja. Oleh karena itu, kelelahan kerja seharusnya masih dijadikan prioritas untuk memberikan perlindungan kesehatan dan keselamatan kerja bagi pekerja.<sup>(3)</sup>

Kelelahan kerja dapat disebabkan oleh berbagai faktor baik itu faktor individu/pekerja, faktor pekerjaan maupun faktor lingkungan kerja.<sup>(4)</sup> Pekerja rambut palsu merupakan salah satu pekerjaan yang beresiko menimbulkan terjadinya kelelahan kerja bagi pekerjanya. Keluhan kelelahan kerja yang dirasakan oleh pekerja rambut palsu membuat sebagian besar pekerja selalu menghasilkan rambut palsu yang tidak sesuai dengan standar yang diberikan oleh perusahaan, sehingga pekerja harus memperbaikinya sesuai dengan pola yang teratur. Jika kelelahan kerja yang dirasakan oleh pekerja rambut palsu tidak diminimalisir, maka akan berdampak pada penurunan produktivitas kerja dan upah yang diterima oleh pekerja.

Berdasarkan hasil observasi awal menunjukkan terdapat beberapa hal yang dianggap menjadi faktor resiko terjadinya kelelahan kerja pada pekerja rambut palsu CV. Dona Mandiri cabang Lasiana Kota Kupang. Hasil observasi awal menunjukkan jam kerja pada setiap pekerja berbeda-beda, karena ada pekerja yang bisa pulang sebelum waktu kerja selesai dan melanjutkannya di rumah, ada juga pekerja yang mengerjakan pekerjaannya sampai waktu kerja selesai dan ada pekerja yang menambah lagi waktu kerja mereka. Semakin lama masa kerja seseorang maka semakin lama menimbulkan perasaan jenuh akibat kerja yang akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialami, begitu juga dengan lama waktu kerja yang digunakan pekerja melebihi 7-8 jam per hari maka akan semakin besar resiko mengalami tingkat kelelahan kerja.<sup>(5)</sup>

Penambahan waktu kerja diluar jam kerja akan berdampak pada tingkat kesegaran jasmani Pekerja. Pekerja memerlukan waktu istirahat untuk mengembalikan energi yang sudah dikeluarkan karena aktivitas di siang hari. Hasil observasi menunjukkan beberapa pekerja memilih untuk melanjutkan pekerjaannya di malam hari, karena ingin menghasilkan

rambut palsu melewati target yang diberikan. Hal ini membuat waktu tidur dari pekerja berkurang dan berdampak pada kualitas tidur dari pekerja rambut palsu. Jika seseorang mengalami kurangnya kecukupan tidur, maka akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang sehingga pekerjaan atau aktivitasnya dapat terganggu dan dapat mengakibatkan penurunan kinerja seseorang dalam bekerja yang ditandai dengan timbulnya gejala mata lelah, mengantuk, hingga dapat tertidur. Jam kerja yang berlebih maka akan mengakibatkan fisik menjadi lemah. Apabila kualitas tidur buruk maka akan menyebabkan kebutuhan akan tidur tidak mencukupi.<sup>(6)</sup>

Wawancara yang dilakukan terkait kebiasaan makan pagi pada 5 orang pekerja, menunjukkan bahwa 3 diantaranya mengatakan jarang untuk makan pagi, sedangkan 2 orang selalu makan pagi. Saat bekerja semua pekerja sering merasa mengantuk dan merasa sakit dipundak jika bekerja terlalu lama, bahkan ada yang merasa pusing karena mereka selalu makan terlambat. Kebiasaan sarapan pagi juga menjadi salah satu faktor pekerjaan yang dapat menyebabkan terjadinya kelelahan kerja. Pekerja wanita memiliki tingkat kelelahan lebih rendah dibandingkan yang tidak melakukan sarapan, karena zat gizi yang diserap tubuhnya dapat membantu proses pemeliharaan tubuh, perbaikan dari sel-sel dan jaringan serta dapat menghasilkan tenaga maksimal untuk melakukan pekerjaan.<sup>(7)</sup>

Lingkungan kerja juga mempengaruhi kesehatan pekerja. Survei yang dilakukan terkait kondisi ruangan, menunjukkan bahwa ukuran ruangan terlalu sempit dan penggunaan lampu yang banyak membuat suhu ruangan menjadi terasa panas. Hal ini membuat pekerja menjadi cepat lelah karena tidak merasa nyaman dengan ruangan yang ada. Faktor lingkungan kerja dalam hal ini suhu mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja. Penelitian yang dilakukan di Pabrik Gula Cinta Manis menunjukkan adanya hubungan antara suhu dan kelelahan kerja. Bekerja pada suhu yang panas akan menyebabkan tubuh mengeluarkan lebih banyak cairan lewat keringat. Hal ini menyebabkan penurunan kontraksi otot sehingga tubuh mengalami kelelahan seperti rasa berat dan sakit di bagian kepala, merasa mengantuk dan ingin berbaring, nyeri bagian punggung dan merasakan haus saat dan setelah bekerja.<sup>(8)</sup>

Wawancara terhadap 5 orang pekerja, mengatakan mereka sering mengalami keluhan seperti nyeri pada bahu, sering merasa haus, berat di kepala, mengantuk dan menguap. Keluhan tersebut merupakan bentuk keluhan kelelahan kerja. Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kelelahan kerja di tempat kerja, sehingga setiap tahunnya pekerja selalu merasakan keluhan yang sama dan selalu memberikan pengaruh terhadap penurunan produktivitas kerja setiap tahunnya. Berdasarkan permasalahan diatas terdapat beberapa faktor yang dianggap beresiko menimbulkan terjadinya kelelahan kerja pada pekerja rambut palsu CV. Dona Mandiri cabang Lasiana Kota Kupang.

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh masa kerja, kualitas tidur, kebiasaan sarapan pagi, lama jam kerja dan suhu terhadap kelelahan kerja pada pekerja di CV. Dona Mandiri Cabang Lasiana Kota Kupang.

**METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian survei analitik dengan pendekatan studi cross sectional, yaitu bertujuan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara 2 atau lebih variabel dalam satu waktu bersamaan.<sup>(9)</sup>

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja di CV. Dona Mandiri Cabang Lasiana Kupang sebanyak 61 orang pekerja. Seluruh populasi di jadikan sampel sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 61 responden.

Data yang telah dikumpulkan kemudian di masukan dan diolah dengan bantuan komputer. Langkah-langkah pengolahan data terdiri dari *editing*, *entry*, dan *cleaning* data. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana.

**HASIL**

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa umur terbanyak berada pada umur  $\geq 25$  tahun yaitu sebesar 54.1%. Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa semua pekerja rambut palsu adalah perempuan sebesar (100%). Jika dilihat dari tingkat pendidikan tertinggi pekerja dengan tingkat pendidikan SMA lebih banyak yaitu (79%).

Uji asumsi dilakukan sebagai salah satu syarat untuk melakukan uji hipotesis dalam uji regresi linear sederhana. Hasil uji Normalitas data, uji Linearitas dan uji Heteroskedastisitas menunjukkan bahwa data tersebut telah memenuhi syarat untuk melakukan uji hipotesis.

Apabila nilai signifikansi  $t < \alpha = 0,05$  maka hipotesis diterima dan dapat juga dengan cara membandingkan nilai  $t$ . Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka hipotesis diterima, sebaliknya apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka hipotesis ditolak. Nilai  $t_{tabel}$  didapat menggunakan rumus: yaitu  $\alpha/2$ ;  $n-k$ , jadi  $(0,05/2; 61-2=0,025; 59=2,0001)$ , maka diperoleh nilai  $t_{tabel} 2,0002$ . Hasil dari nilai  $t$  hitung dapat menentukan arah pengaruh variabel  $x$  terhadap variabel  $y$ .

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Pengaruh Masa Kerja Terhadap Kelelahan Kerja

Variabel	Koef. Regresi B	T hitung	Sig.t	Keterangan
Konstanta	27.150	0,131	0,896	Tidak Signifikan
Masa Kerja	.012			

Tabel 1. menunjukkan bahwa nilai  $p$  *value*  $> 0,05$  (0,896,  $> 0,05$ ) dan nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  yaitu (0,131  $< 2,0001$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara masa kerja terhadap kelelahan kerja.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kelelahan Kerja

Variabel	Koef. Regresi B	t hitung	Sig.t	Ket
Konstanta	23,464	1,778	0,080	Tidak signifikan
Kualitas Tidur	0,504			

Tabel 2. menunjukkan bahwa nilai  $p$  *value*  $> 0,05$  (0,080  $> 0,05$ ) dan nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  yaitu (1,778  $< 2,0001$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara kualitas tidur terhadap kelelahan kerja.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Pengaruh Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Kelelahan Kerja

Variabel	Koef. Regresi B	t hitung	Sig.t	Ket
Konstanta	36.347	-3.672	0,001	Signifikan
Kebiasaan Sarapan Pagi	-2.154			

Tabel 3 menunjukkan hasil uji regresi sederhana antara variabel kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja yaitu diperoleh nilai  $p\ value < 0.05$  yaitu sebesar 0.001 dan, nilai  $t$  hitung menunjukkan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $(-3,672 > 2,0001)$  dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja dan dengan tanda atau arah negatif yang memberi makna bahwa kebiasaan sarapan pagi berpengaruh negatif terhadap kelelahan kerja pekerja rambut palsu CV. Dona Mandiri cabang Lasiana Kota Kupang.

Hasil uji hipotesis diperoleh model regresi pengaruh variabel kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja sebagai berikut:

$$\text{Kelelahan Kerja} = 36,347 - 2,154 (\text{Kebiasaan sarapan pagi}) \dots\dots\dots \text{Persamaan (1)}$$

Model yang diperoleh menunjukkan koefisien sebesar  $- 2,154$  dengan konstanta sebesar 36,347 memberikan arti bahwa apabila frekuensi kebiasaan sarapan pagi bertambah 1 kali maka kelelahan kerja pekerja rambut palsu CV. Dona Mandiri cabang Lasiana Kota berkurang sebesar 2,154 atau dengan kata lain kenaikan frekuensi kebiasaan sarapan pagi diikuti dengan penurunan skor kelelahan kerja pada pekerja rambut palsu. Nilai R atau koefisien determinasi sebesar 0,186 atau 18,6%, dapat diartikan bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja sebesar 18,6%

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Pengaruh Lama Kerja Terhadap Kelelahan Kerja

Variabel	Koef. Regresi B	t hitung	Sig.t	Ket
Konstanta	4.595	2,532	0,014	Signifikan
Lama Jam Kerja	2.825			

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan  $p\ value < 0.05$  ( $0,014 < 0,05$ ) dan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,535 > 2,0001$ ). Hasil uji regresi linear tersebut dapat disimpulkan bahwa lama kerja memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja. Nilai Konstanta pada variabel lama kerja sebesar 4.595 dan nilai koefisien regresi kualitas tidur sebesar 2.825. Model regresi pengaruh lama jam kerja dengan kelelahan kerja memiliki persamaan regresinya sebagai berikut:

$$\text{Kelelahan Kerja} = 4.595 + 2.825 \text{ Lama Kerja} \dots\dots\dots \text{Persamaan (2)}$$

Persamaan linear tersebut menunjukkan jika lama jam kerja bertambah 1 jam maka kelelahan kerja akan mengalami peningkatan sebesar 2,825, dengan arah positif konstanta sebesar 4,595 atau dengan kata lain kenaikan lama jam kerja akan diikuti dengan kenaikan kelelahan kerja.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Pengaruh Suhu Terhadap Kelelahan Kerja

Variabel	Koef. Regresi B	t hitung	Sig.t	Ket
Konstanta	-1168.728	3.049	.003	Signifikan
Suhu	37.611			

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan nilai  $p$   $value < 0.05$  ( $0,003 < 0,05$ ) dan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,049 > 2.001$ ). Hasil uji regresi linear sederhana dapat disimpulkan bahwa suhu ruangan memiliki pengaruh dengan kelelahan kerja. Tabel hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa model regresi pengaruh lama kerja terhadap kelelahan kerja memiliki persamaan regresinya sebagai berikut:

$$\text{Kelelahan Kerja} = 1168.728 + 37.611 \text{ Suhu}$$

.....Persamaan (3)

Persamaan linear tersebut menunjukkan bahwa konstanta sebesar 1168,728. Model ini berarti jika suhu ruangan bertambah sebesar  $1^{\circ}\text{C}$  maka kelelahan kerja akan mengalami peningkatan sebesar 37,611 atau dengan kata lain semakin meningkat suhu lingkungan kerja maka semakin meningkat kelelahan kerja pekerja rambut palsu. Nilai R atau koefisien determinasi sebesar 0,136 atau 13,6%, yang artinya variabel suhu memiliki pengaruh dengan kelelahan kerja sebesar 13,6%.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Kecelakaan Lalu Lintas Pada Siswa SMA Di Kota Kupang Tahun 2019

No	Kecelakaan	Frekuensi	Presentase
1	Tidak pernah	39	46,5
2.	Pernah	45	53,5
Total		84	100

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa dari 84 responden, 39 responden (46,5%) tidak pernah mengalami kecelakaan lalu lintas, sedangkan 45 responden (53,5%) lainnya pernah mengalami kecelakaan lalu lintas.

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Berkendara Pada Siswa SMA Di Kota Kupang Tahun 2019

No	Perilaku Berkendara	Frekuensi	Presentase
1.	Baik	33	39,2
2.	Buruk	51	60,8
Total		84	100

Berdasarkan tabel 7, menunjukkan bahwa dari 84 responden, sebanyak 33 responden (39,2%) berperilaku baik saat berkendara sepeda motor, sedangkan 51 responden lainnya (60,8%) berperilaku buruk saat berkendara sepeda motor.

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Berkendara Pada Siswa SMA Di Kota Kupang Tahun 2019

No	Perilaku Berkendara	Frekuensi	Presentase
1	Baik	33	39,2
2.	Buruk	51	60,8
Total		84	100

Tabel 8 menunjukkan bahwa dari 84 responden, sebanyak 33 responden (39,2%) berperilaku baik saat berkendara sepeda motor, sedangkan 51 responden lainnya (60,8%) berperilaku buruk saat berkendara sepeda motor.

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Faktor Kendaraan Pada Siswa SMA Di Kota Kupang Tahun 2019

No	Faktor Kendaraan	Frekuensi	Presentase
1	Beresiko	34	40,5
2.	Tidak Beresiko	50	59,5
Total		84	100

Berdasarkan tabel 9, menunjukkan bahwa dari 84 responden, sebagian besar responden yaitu 34 responden (40,5%) beresiko terhadap kecelakaan lalu lintas, sedangkan 50 responden (59,5%) lainnya tidak beresiko terhadap kecelakaan lalu lintas.

Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Faktor Lingkungan pada Siswa SMA di Kota Kupang Tahun 2019

No	Faktor Lingkungan	Frekuensi	Presentase
1	Beresiko	34	40,5
2.	Tidak beresiko	50	59,5
Total		84	100

Berdasarkan tabel 10, menunjukkan bahwa dari 84 responden, sebagian besar responden yaitu 34 responden (40,5%) beresiko terhadap faktor lingkungan, sedangkan 50 responden lainnya (59,5%) tidak beresiko terhadap faktor lingkungan.

Tabel 11. Hasil Analisis Hubungan Antara Perilaku Berkendara Dengan Kecelakaan Lalu lintas Pada Siswa SMA Di Kota Kupang Tahun 2019

Perilaku Berkendara	Kecelakaan Lalulintas				Jumlah		<i>p-value</i>
	Tidak pernah		Pernah		N	%	
	n	%	n	%			
Baik	24	72,7	9	27,3	33	100,0	0,003
Buruk	19	37,3	32	62,7	51	100,0	
Total	43	51,2	41	48,8	84	100,0	

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,003 dimana  $p < 0,05$ . Hal ini berarti ada hubungan antara perilaku berkendara dengan kecelakaan lalu lintas pada siswa SMA di Kota Kupang tahun 2019.

Tabel 12. Hasil Analisis Hubungan Antara Faktor Kendaraan Dengan Kecelakaan Lalu lintas Pada Siswa SMA Di Kota Kupang Tahun 2019

Faktor Kendaraan	Kecelakaan Lalulintas				Jumlah		<i>p-value</i>
	Tidak pernah		Pernah		n	%	
	N	%	n	%			
Beresiko	14	42,4	19	57,6	33	100,0	0,285
Tidak Beresiko	29	56,9	22	43,1	51	100,0	
Total	43	51,2	41	48,8	84	100,0	

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,285 dimana  $p > 0,05$ . Hal ini berarti tidak ada hubungan antara faktor kendaraan dengan kecelakaan lalu lintas pada siswa SMA di Kota Kupang tahun 2019.

Tabel 13. Hasil Analisis Hubungan Antara Faktor Lingkungan Dengan Kecelakaan Lalu Lintas Pada Siswa SMA Di Kota Kupang Tahun 2019

Faktor Lingkungan	Kecelakaan Lalulintas				Jumlah		<i>p-value</i>
	Tidak pernah		Pernah		n	%	
	n	%	n	%			
Beresiko	33	66,0	17	34,0	50	100,0	0,002
Tidak beresiko	10	29,4	24	70,6	34	100,0	
Total	43	51,2	41	48,8	84	100,0	

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,002 dimana  $p < 0,05$ . Hal ini berarti ada hubungan antara faktor lingkungan dengan kecelakaan lalu lintas pada siswa SMA di Kota Kupang tahun 2019.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara masa kerja dengan kelelahan kerja pekerja rambut palsu di CV. Dona Mandiri cabang Lasiana Kota Kupang. Hal ini dikarenakan pekerja dengan kategori masa kerja lama telah memiliki banyak pengalaman dalam bekerja, baik dalam cara kerja pembuatan rambut palsu maupun penyesuaian terhadap sistem kerja yang ada di sana.

Pada responden dengan kategori masa kerja baru mengatakan bahwa mereka belum terbiasa dengan cara kerja pembuatan rambut palsu, sehingga pekerja masih beradaptasi dengan cara kerja dan sistem kerja yang ada di tempat produksi rambut palsu. Pekerja membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan rambut palsu yang dibuat dan membuat pekerja baru lebih cepat mengalami rasa lelah dibandingkan pekerja lama. Pengalaman membuat sebagian besar responden dengan kategori masa kerja lama mulai terbiasa dalam mengerjakan pembuatan rambut palsu, baik pada proses penjahitan rambut sampai pada proses pengemasan. Semakin bertambahnya masa kerja, mereka sudah banyak memiliki pengalaman untuk dapat mencapai target yang diberikan tanpa membutuhkan waktu kerja yang lama.



Semakin berpengalaman seseorang dalam melakukan pekerjaannya maka tingkat efisiensi penggunaan energi dalam melakukan pekerjaannya juga akan meningkat, karena pekerjaan tersebut dapat mengatur seberapa besar tenaga yang perlu ia keluarkan dalam menyelesaikan pekerjaannya dan mengetahui posisi kerja yang baik sehingga produktivitasnya dapat terjaga dengan baik juga. Jadi, masa kerja dapat berpengaruh langsung terhadap pembentukan pengalaman namun tidak dapat berpengaruh langsung pada kelelahan kerja.<sup>(10)</sup> Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian tentang pengaruh masa kerja dan shift kerja terhadap kelelahan kerja pada perawat inap di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara masa kerja terhadap kelelahan kerja pada perawat inap baik pada kelompok kerja lama maupun baru.<sup>(11)</sup>

Hasil uji statistik mengenai pengaruh kualitas tidur pekerja rambut palsu CV. Dona Mandiri Cabang Lasiana Kota Kupang menunjukkan tidak adanya pengaruh kualitas tidur terhadap kelelahan kerja. Sebesar 83,6% responden mengalami kualitas tidur yang baik dengan tingkat kategori kelelahan kerja terbanyak pada kategori kurang lelah. Hasil wawancara menunjukkan sebagian besar responden memiliki waktu tidur yang cukup yaitu selama 8 jam dan lebih dari 8 jam. Hal ini membuat responden tidak mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas dan masih dapat berkonsentrasi saat bekerja. Namun dari hasil wawancara juga menunjukkan bahwa beberapa responden masih memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk disebabkan karena adanya gangguan tidur, baik pada jam tidur maupun pada pola tidur. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada responden mengenai masalah yang sering dirasakan sehingga mengganggu tidur responden yaitu responden sering merasakan beberapa keluhan pada tubuh yaitu merasakan kram, pegal dan nyeri pada bagian tubuh seperti leher, bahu, pinggang dan betis, tidak mampu tidur 15-30 menit sejak berbaring.

Alasan lain dari beberapa responden mengatakan bahwa selain keluhan-keluhan yang membuat kualitas tidur responden terganggu, salah satu hal yang membuat kualitas tidur responden menjadi buruk karena tidak memiliki waktu tidur yang cukup, terbangun saat malam hari untuk pergi ke kamar mandi, batuk di malam hari, terbangun karena memiliki bayi yang rewel di malam hari dan responden juga memiliki gaya hidup seperti penggunaan alat komunikasi (Smartphone) yang berlebihan hingga menjadi sebuah kebiasaan sebelum tidur. Hal ini menyebabkan waktu tidur menjadi berkurang yang akan berdampak pada kualitas tidur dari responden. Beberapa keluhan pada tubuh dan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan sebelum tidur, membuat waktu tidur berkurang dan memberikan dampak pada ketahanan tubuh pekerja. Pekerja merasakan lelah sebelum memulai pekerjaan karena tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup tetapi harus melanjutkan aktivitasnya. Pekerja harus memfokuskan mata mereka terhadap jahitan rambut yang dikerjakan. Dampak yang dialami, mereka sering merasa mengantuk dan menguap saat sedang bekerja, dan sering kali membuat kesalahan saat menjahit rambut palsu karena tidak sesuai dengan polanya.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Mautris yaitu salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja adalah waktu istirahat.<sup>(12)</sup> Apabila kecukupan tidur dari pekerja terganggu, maka akan dapat menimbulkan terjadinya kelelahan kerja.<sup>(13)</sup>

Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan sarapan pagi memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja pekerja rambut Palsu di CV. Dona Mandiri Cabang Lasiana Kota Kupang. Kategori kelelahan kerja terbanyak pada responden yang jarang melakukan sarapan pagi adalah kategori lelah, sedangkan pada responden yang sering dan selalu sarapan pagi juga lebih banyak merasakan kategori lelah.

Pekerja yang jarang melakukan sarapan pagi dengan alasan tidak terbiasa untuk melakukan sarapan pagi. Alasan lain karena disibukan dengan harus mengurus suami dan anak sebelum pergi ke tempat kerja mengingat semua pekerja rambut palsu adalah wanita dan

sebagian besar sudah berkeluarga. Akibatnya membuat pekerja tidak memiliki waktu untuk sarapan pagi dan memilih untuk melakukan sarapan pagi saat berada di tempat kerja, namun saat melakukan sarapan pagi di tempat kerja sudah melewati waktu sarapan pagi yang benar yaitu jam 9. Pekerja rambut palsu yang jarang melakukan sarapan pagi sering mengeluh bahwa merasa cepat merasa lelah saat bekerja dan tidak biasa berkonsentrasi saat bekerja, akibatnya memberikan dampak pada kualitas rambut palsu yang mereka buat.

Responden yang selalu melakukan sarapan pagi tetapi masih merasakan kelelahan kerja, dikarenakan pola konsumsi setiap pekerja yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil wawancara terhadap responden yang selalu memiliki kebiasaan sarapan pagi yaitu sebagian besar mengatakan selalu makan pagi setiap harinya dengan mengonsumsi makan dan minuman berupa sepotong kue/roti, teh dan kopi. Mereka menganggap bahwa jika sudah mengonsumsi jenis makanan atau minuman tersebut berarti sudah melakukan sarapan pagi. Kandungan gizi merupakan hal penting yang harus diperhatikan saat melakukan sarapan pagi. Kandungan gizi yang terkandung dalam menu sarapan ini dapat mencerminkan kualitas menu sarapan seseorang.<sup>(14)</sup>

Kandungan karbohidrat yang terkandung pada roti akan membuat kadar gula dalam darah naik dan turun secara cepat, yang pada akhirnya akan membuat tubuh menjadi mudah lelah. Minum teh atau kopi di pagi hari akan membuat mengantuk dan tidak bersemangat dalam beraktivitas. Kandungan kafein yang terkandung dalam kopi dapat meningkatkan produksi hormon kortisol pada tubuh dan hormon ini akan menyebabkan rasa cemas yang berlebihan sehingga tubuh akan merasa sangat lelah karena banyak energi yang berkurang untuk mengatasi rasa cemas tersebut.<sup>(15)</sup> Hal ini membuat pekerja tidak mendapatkan kecukupan pemenuhan energi yang cukup.

Kelelahan kerja dapat diminimalkan dengan cara menjaga asupan gizi yang seimbang, sehingga kapasitas seorang pekerja terjaga dengan baik. Karena itu, kebiasaan makan pagi berpengaruh yang signifikan terhadap kelelahan kerja. Kelelahan kerja sebagai akibat tidak adanya kebiasaan makan pagi dapat menyebabkan tidak adanya cadangan makanan yang akan menghasilkan energi yang maksimal. Akibat yang disebabkan oleh tidak adanya kebiasaan makan pagi yaitu tubuh menjadi cepat lelah.<sup>(16)</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama jam kerja memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja pada pekerja pembuat rambut palsu di CV. Dona Mandiri cabang Lasiana Kota Kupang. Perbedaan jumlah jam kerja pada masing-masing pekerja membuat setiap pekerja memiliki perasaan kelelahan kerja yang berbeda-beda.

Pada pekerja yang masuk dalam kategori lama kerja beresiko lebih banyak merasakan rasa lelah. Hal ini karena dalam mengerjakan pembuatan rambut palsu, pekerja membutuhkan banyak waktu dengan cara kerja yang dilakukan secara berulang dan manual, sehingga semakin lama waktu yang digunakan untuk menyelesaikan sebuah rambut palsu, membuat pekerja semakin merasa bosan. Rasa bosan dapat terjadi karena tidak adanya variasi dalam bekerja dan membuat kemampuan fisik pekerja rambut palsu menurun sehingga berdampak pada kelelahan kerja.

Pada umumnya lama jam kerja pekerja rambut palsu tergantung dari target yang sedang harus dicapai. Jika pekerja yang bekerja selama 6-7 jam berarti mereka sudah dapat mengatur dengan baik sistem kerja mereka, sedangkan pekerja yang memiliki jam kerja 8-9 jam kerja belum dapat mengatur cara kerja dengan baik, sehingga membutuhkan banyak waktu untuk dapat menyelesaikan rambut palsu sesuai standar dan target yang diberikan. Alasan lainnya pekerja merasa enggan untuk meninggalkan pekerjaan mereka karena takut tidak bisa mencapai target yang diberikan dan hasil yang dibuat tidak sesuai dengan standar yang disepakati. Penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Mautris,<sup>(12)</sup> bahwa lama kerja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja.

Lamanya waktu kerja seseorang akan mempengaruhi produktivitas kerjanya, biasanya orang yang bekerja lebih dari 8 jam perhari akan lebih cepat mengalami kelelahan sehingga mempengaruhi konsentrasi kerjanya dan mempengaruhi kualitas produk barang yang ia hasilkan dibandingkan dengan orang yang mempunyai waktu kerja kurang dari 8 jam perhari.<sup>(17)</sup>

Hasil penelitian menunjukan bahwa suhu ruangan kerja di CV.Dona Mandiri memiliki pengaruh terhadap kelelahan kerja. Suhu ruangan yang panas, membuat pekerja merasa tidak nyaman saat bekerja, sehingga pekerja menjadi cepat berkeringat dan sering merasa haus saat bekerja. Menurut keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 1405/Menkes/IX/2002 tentang standar suhu lingkungan kerja untuk perindustrian yaitu 18-28° C dengan tinggi langit-langit dari lantai minimal 2,5 m. Data primer yang diperoleh menunjukkan rata-rata suhu lingkungan kerja CV. Dona Mandiri cabang Lasiana Kota Kupang sebesar 31.81°C atau dapat dikatakan merupakan suhu yang beresiko bagi suatu lingkungan kerja kaprena berada diatas suhu normal 28 °C.<sup>(18)</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi menunjukan bahwa terdapat ventilasi disetiap ruangan produksi rambut palsu, tetapi masih membuat suhu ruangan meningkat karena lampu yang sangat banyak disetiap ruangan, dan ruang yang tidak sesuai dengan jumlah pekerja yang ada. Ruang kerja tersebut berukuran 3x4m dan harus menampung banyak orang atau pekerjas di dalam satu ruangan. Ruangan kerja yang ada di CV. Dona Mandiri tidak memiliki kipas angin atau alat pendingin ruangan lainnya yang dapat mengurangi suhu ruangan yang panas.

Penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Suma'mur (2013) bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja cepat terjadi dan salah satunya adalah suhu ruangan.<sup>(19)</sup> Menurut Anggrayani, 2011 dalam Fitriana, 2012) mengatakan bahwa tekanan panas dapat menyebabkan dehidrasi yaitu kehilangan cairan tubuh secara berlebihan yang disebabkan baik oleh pengganti cairan yang tidak cukup maupun gangguan kesehatan pada kehilangan cairan tubuh>1.5% gejalanya tidak nampak, kelelahan muncul lebih awal dan mulut kering.<sup>(20)</sup>

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manullang (2018) tentang pengaruh iklim kerja panas terhadap kelelahan kerja pada pekerja di bagian Produksi PTPN IV unit usaha Adolina Kabupten Serdang Bedagai Tahun 2018, yang menunjukan adanya pengaruh yang signifikan antara suhu iklim kerja dengan kelelahan kerja. Dari seluruh proses produksi yang terus-menerus terpapar suhu panas ini menyebabkan para pekerja cepat mengalami rasa haus, gejala dehidrasi dan keringat berlebihan. Penelitian ini menjelaskan bahwa suhu iklim kerja yang panas dapat mengakibatkan tekanan panas dan menyebabkan tubuh kehilangan garam, cairan sehingga menyebabkan kelelahan.<sup>(21)</sup>

## KESIMPULAN

Hasil Penelitian menunjukkan ada 3 variabel yang berpengaruh pada kelelahan kerja pada pekerja rambut palsu di CV. Dona Mandiri Cabang Lasiana Kota Kupang yaitu variabel kebiasaan sarapan pagi, lama kerja, dan suhu. Sedangkan variabel masa kerja dan kualitas tidur Tidak ada pengaruh pada kelelahan kerja pada pekerja rambut palsu di CV. Dona Mandiri Cabang Lasiana Kota Kupang.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Juliana, M. 2018. *Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Arwana Anugerah Keramik, Tbk.* Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 9:1-(58-59)
2. ILO. 2010. *Kondisi Tenaga Kerja di Indonesia.* Jakarta: ILO
- 3.. Depnakertrans RI . 2011. *Data-data Kecelakaan Kerja.* Jakarta: Depkes RI (P:55)
4. Suma'mur.2009. *Higiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja.* Jakarta: CV. Sagung Seto
5. Asriyani, N. 2017. *Faktor yang berhubungan dengan terjadinya Kelelahan Kerja pada Pekerja PT. Kalla Kakao Industri.* Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat. 2:6-(2,5,7).
6. Prastuti, T. 2016. *Analisis Karakteristik dengan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi di Taksi di Rungkut Surabaya.* Jurnal Of Public Health. 2:1(764-74)
7. Deyular, B. 2018. *Analisis Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pembuat Kerupuk Opak di Desa Ngadikerso, Kabupaten Semarang.* Jurnal Kesehatan Masyarakat. 6:.4-(278)
8. Gurusinga, D. 2015. *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Operator Pabrik Gula PT. PN VII Cinta Manis.* Jurnal Kesehatan Masyarakat. 6:2-(85)
9. Notoadmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: PT. Rineka Cipta
10. Atiqoh, J, dkk. 2015. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang.* Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2: (123)
11. Pramitasari, R. 2016. *Pengaruh Masa Kerja dan Shift Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Perawat Inap Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Suarakarta.* Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
12. Mautris, L.S. 2010. *Selintas tentang Kelelahan Kerja.* Yogyakarta: Amara Books
- Muizzudin, Ahmad. 2013. *Hubungan Kelelahan dengan Produktivitas Kerja pada Pekerja Tenun di PT. Alkatel Tegal.* Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2-4
13. Amir. 2007. *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksana/Cermin Dunia Kedokteran No.157.* Skripsi. Universitas Indonesia.
14. Sinaga,T. 2012. *Kualiats Sarapan Menu Sepingan, Daya Terima, Tingkat Kesukaaan, dan Status Giizi Siswa Sekolah Dasar.* Jurnal Teknologi, Kejuruan dan Pengajarannya. 35:1 (93-102).
15. Akbar, M, dkk. 2015. *Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pada Pekerja Kurir Pengiriman Barang JNE Di Kota Medan Tahun 2015.* Universitas Sumatatera Utara
16. Retnani, P. 2010. *Pengaruh kebiasaan makan pagi terhadap kelelahan kerja pada pekerja jasa kuli angkut di pasar klewer surakarta.* Skripsi. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.

17. Malonda, A, dkk. 2015. *Hubungan Antara Umur, Waktu Kerja dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja di Bagian Produksi PT. Sari Usaha Mandiri Bitung*. Skripsi. Manado: Universitas Sam Ratulangi
18. Kemenkes RI. 2002. *Persyaratan Kesehatan Lingkungan Kerja Perkantoran dan Industri*. Jakarta
19. Suma'mur. 2013. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: Sagung Seto
20. Fitriana.2012. *Faktor Yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Eastern Pearl Flour Mills IEPFM)*. Skripsi. Makasar: Universitas Islam Negeri Alauddin Gowa
21. Manullang. 2018. *Pengaruh Iklim Kerja Panas Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja di Bagian Produksi PTPN IV Unit Usaha Adolina Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2018*. Skripsi. universitas Sumatera Utara