

**HUBUNGAN ANTARA LAMA KERJA DENGAN KELELAHAN SUBYEKTIF PADA KARYAWAN DI PT SINAR HARAPAN TEKNIK II KOTA BENGKULU**  
*The Relationship Length of Work With Subjective Fatigue For Employees At PT Sinar Harapan Teknik II Bengkulu City*

Serli Leonita<sup>1</sup>, Rina Aprianti <sup>2</sup>, S Effendi <sup>3</sup>, Susilo Wulan<sup>4</sup>, Suryani<sup>5</sup>, Novi Ade Suryani<sup>6</sup>, Nopita Desiana<sup>7</sup>

Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

[rina.aprianti89@gmail.com](mailto:rina.aprianti89@gmail.com)

Received: 15-08- 2024

Revised: 25-08-2024

Approved: 28-08-2024

**ABSTRAK**

Kelelahan dapat diartikan suatu kondisi yang berbeda setiap individu tetapi semua individu tersebut mengalami kehilangan efisiensi. Lama kerja dapat berdampak pada terjadinya kelelahan yang diartikan suatu kondisi yang berbeda setiap individu tetapi semua individu tersebut mengalami kehilangan efisiensi, penurunan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan lama kerja dengan kelelahan Subyektif pada karyawan di PT Sinar Harapan Teknik II Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan bagian kontruksi sebanyak 55 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menyebarkan kuesioner yang diberikan pada karyawan. Pengolahan data menggunakan uji statistik *Chi-Square* dan *Contingency Coefficient*. Hasil penelitian didapatkan: (1) Dari 55 orang responden terdapat 29 orang (52,7%) dengan lama kerja karyawan > 7 jam dan 26 orang (47,3%) dengan lama kerja ≤ 7 jam; (2) Dari 55 responden terdapat 23 orang (41,8%) dengan kelelahan sedang dan 32 orang (58,2%) dengan kelelahan ringan dan (3) Ada hubungan yang signifikan antara lama kerja dengan kelelahan Subyektif pada karyawan di PT Sinar Harapan Teknik II Kota Bengkulu ( $p=0,000$ ), dengan kategori hubungan sedang ( $C= 0,452$ ). Diharapkan pada karyawan untuk dapat beristirahat dengan cukup, mengkonsumsi makanan bergizi, tidak menjadikan pekerjaan sebagai beban dan cukup waktu tidur sehingga dapat mencegah dan terhindar dari terjadinya kelelahan subjektif pada dirinya

**Kata Kunci:** Lama Kerja, Kelelahan Subyektif

**ABSTRACT**

*Fatigue can be interpreted as a different condition for each individual but all of these individuals experience a loss of efficiency. Length of work can have an impact on fatigue, which means a different condition for each individual but all of these individuals experience a loss of efficiency, decreased work capacity and endurance, so this study aims to determine the relationship length of work with subjective fatigue for employees at PT Sinar Harapan Teknik II Bengkulu City. This study uses a cross sectional design. The population in this study were all construction section employees as many as 55 people. The sampling technique uses total sampling. Collecting data in this study by distributing questionnaires given to employees. Data processing uses the Chi-Square statistical test and Contingency Coefficient. The results obtained: (1) Of the 55 respondents there were 29 people (52.7%) with length of work of employees > 7 hours and 26 people (47.3%) with length of work ≤ 7 hours; (2) Of the 55 respondents there were 23 people (41.8%) with moderate fatigue and 32 people (58.2%) with mild fatigue and (3) There was a significant relationship between work time and subjective fatigue for employees at PT Sinar Harapan Technique II of Bengkulu City ( $p = 0,000$ ), with a medium relationship category ( $C = 0.452$ ). It is expected that employees can get enough rest, consume nutritious food, not make work a burden and get enough sleep so they can prevent and avoid subjective fatigue in themselves.*

**Keywords:** Length of Work, Subjective Fatigue

## **PENDAHULUAN**

Menurut *International Labour Organisation (ILO)* setiap tahun sebanyak 2.000.000 pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan dari 58.115 sampel, 32,8% diantaranya mengalami kelelahan, sedangkan jika pekerja mengalami kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan, maka akan berdampak langsung pada tingkat produktivitas kerjanya. Jadi faktor manusia sangatlah berpengaruh terhadap tingkat produktivitas kerja, seperti masalah tidur, kebutuhan biologis, dan juga kelelahan kerja, bahkan diutarakan bahwa penurunan produktivitas tenaga kerja di lapangan sebagian besar disebabkan oleh kelelahan kerja (Sedarmayanti, 2013).

Perkembangan jumlah tenaga kerja di Indonesia dari tahun ketahun terus meningkat, akan tetapi tidak diimbangi dengan upaya dari Perusahaan untuk melindungi Keselamatan dan Kesehatan Pekerja, sehingga angka kecelakaan kerja di Indonesia masih cukup tinggi. Kesehatan dan keselamatan kerja yang buruk dapat mengakibatkan terjadinya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Data yang didapat dari Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia (Depnakertrans RI) menyatakan Lebih dari 65% pekerja di Indonesia datang kepoliklinik perusahaan dengan keluhan kelelahan kerja (Depnakertrans RI, 2014).

Waktu istirahat dan waktu bekerja yang proporsional dapat menurunkan derajat kelelahan kerja. Lama dan ketepatan waktu beristirahat sangat berperan dalam mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja. Kesehatan pekerja yang selalu dimonitor dengan baik, dan pemberian gizi yang memadai dapat menurunkan kelelahan kerja. Beban kerja yang diberikan pada pekerja perlu disesuaikan dengan kemampuan psikis dan fisik pekerja yang bersangkutan. Keadaan perjalanan, waktu perjalanan dari dan ke tempat kerja yang seminimal mungkin dan seaman mungkin berpengaruh terhadap kondisi kesehatan kerja pada umumnya dan kelelahan kerja pada khususnya (Setyawati, 2011).

Lama kerja merupakan durasi kerja seseorang yang dihitung dengan jam kerja dalam satu hari atau satu minggu. Lama seseorang bekerja dengan baik dalam sehari pada umumnya 6-10 jam. Sisanya dipergunakan untuk kehidupan dalam keluarga dan masyarakat. Memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan lama kerja tersebut biasanya tidak disertai efisiensi, efektivitas dan produktivitas kerja yang optimal, bahkan biasanya terlihat penurunan kualitas dan hasil kerja serta bekerja dengan waktu yang berkepanjangan timbul kecenderungan untuk terjadinya kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan serta ketidakpuasan (Suma'mur, 2014).

Jumlah kasus kecelakaan kerja di Provinsi Bengkulu pada Tahun 2017 tercatat sebanyak 477 kasus dan pada tahun 2018 jumlah kecelakaan kerja tercatat sebanyak 684 kasus. Data tersebut menunjukkan bahwa kecelakaan kerja di Provinsi Bengkulu mengalami peningkatan setiap tahunnya (BPJS Ketenagakerjaan dan Dinas Ketenagakerjaan dan Transmigrasi Kota Bengkulu, 2019).

Rumusan masalah penelitian adalah "apakah ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan Subyektif pada karyawan di PT Sinar Harapan Teknik II Kota Bengkulu?". Tujuan penelitian untuk mempelajari hubungan antara lama kerja dengan kelelahan Subyektif pada karyawan di PT Sinar Harapan Teknik II Kota Bengkulu.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini menggunakan *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional* karena pengumpulan data variabel independen dan variabel dependen dilakukan pada satu waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan bagian konstruksi sebanyak 55 orang. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling* yaitu sampel adalah seluruh karyawan bagian konstruksi sebanyak 55 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data skunder dan primer. Untuk mengetahui hubungan antara variabel dilakukan uji *chi-square*. Untuk mengetahui keeratan hubungannya digunakan uji *Contingency (C)*.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis univariat

Analisis Univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran tingkat lama kerja, lama kerja karyawan dan kelelahan Subyektif di PT Sinar Harapan Teknik II Kota Bengkulu seperti pada Tabel di bawah ini:

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Lama Kerja Karyawan di PT Sinar Harapan Teknik II Kota Bengkulu

Lama Kerja Karyawan	Frekuensi	Persentase (%)
> 7 jam	29	52.7
≤ 7 jam	26	47.3
Total	55	100,0

Dari Tabel 1 menunjukkan bahwa karyawan > 7 jam dan 26 orang (47,3%) dari 55 orang responden terdapat 29 orang (52,7%) dengan lama kerja ≤ 7 jam.

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Kelelahan Subyektif di PT Sinar Harapan Teknik II Kota Bengkulu

Kelelahan Subyektif	Frekuensi	Persentase (%)
Sedang	23	41.8
Ringan	32	58.2
Total	55	100,0

Dari Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 55 responden terdapat 23 orang (41,8%) dengan kelelahan sedang dan 32 orang (58,2%) dengan kelelahan ringan.

### Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (lama kerja) dengan variabel terikat (Kelelahan Subyektif) di PT Sinar Harapan Teknik II Kota Bengkulu:

Hubungan Lama kerja Karyawan dengan Kelelahan Subyektif di PT Sinar Harapan  
 Teknik II Kota Bengkulu

Lama Kerja Karyawan	Kelelahan Subyektif						$\chi^2$	P	C
	Sedang		Ringan		Total				
	f	%	f	%	f	%			
> 7 jam	19	65,5	10	34,5	29	100,	12,17	0,00	0,45
≤ 7 jam	4	15,4	22	84,6	26	100,	6	0	2
Total	23	41,8	32	58,2	55	100,			

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 29 karyawan dengan lama kerja > 7 jam terdapat 19 karyawan mengalami kelelahan sedang dan 10 karyawan mengalami kelelahan ringan dan dari 26 karyawan dengan lama kerja ≤ 7 jam terdapat 4 karyawan mengalami kelelahan sedang dan 22 karyawan mengalami kelelahan ringan di PT Sinar Harapan Teknik II Kota Bengkulu.

Untuk mengetahui hubungan lama kerja dengan kelelahan Subyektif pada karyawan di PT Sinar Harapan Teknik II Kota Bengkulu digunakan uji *Chi-Square (Continuity Correction)*. Hasil uji *Chi-Square (Continuity Correction)* didapat sebesar 12,176 dengan nilai *asym.sig* (p)=0,000. Karena nilai  $p < 0,05$  maka ada hubungan yang signifikan antara lama kerja dengan kelelahan subyektif pada karyawan.

Keeratan hubungan tingkat lama kerja dengan kelelahan subyektif pada karyawan di PT Sinar Harapan Teknik II Kota Bengkulu dilihat dari nilai *Contingency Coefficient* (C). Nilai C didapat sebesar 0,452. Karena nilai tersebut tidak terlalu jauh dari nilai  $C_{max} = 0,707$  maka kategori hubungan tersebut dikatakan sedang.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian terdapat 10 orang lama kerja > 7 jam mengalami kelelahan ringan karena 4 orang dengan lama kerja > 5 tahun yaitu 3 orang bagian las dan 1 orang bagian pemotong sehingga telah terbiasa dan tidak terbebani dengan pekerjaan yang dilakukan dan 6 orang usia karyawan masih muda yaitu usia < 30 tahun yaitu 4 orang bagian penyetulan dan 2 orang bagian pemotongan sehingga seluruh karyawan mengalami kelelahan ringan.

Hasil penelitian terdapat 4 karyawan dengan lama kerja ≤ 7 jam mengalami kelelahan sedang karena karyawan mengatakan dalam kondisi kurang sehat dan seluruh karyawan memiliki kebiasaan merokok serta sering begadang setelah pulan kerja sehingga berdampak pada kondisi kelelahan sedang. Berdasarkan keterangan, karyawan hanya memiliki BPJS ketenagakerjaan, perusahaan tidak memiliki klinik kesehatan dan tidak melakukan pemeriksaan kesehatan berkala sehingga karyawan tidak dapat melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala di perusahaan.

Hasil uji *Chi-Square (Continuity Correction)* terdapat hubungan yang signifikan antara lama kerja dengan kelelahan Subyektif pada karyawan. Artinya lama kerja yang dimiliki seorang karyawan berdampak pada kelelahan Subyektif pada dirinya. Hasil uji *Contingency Coefficient* (C) diperoleh kategori hubungan sedang. Kategori hubungan sedang menunjukkan bahwa ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kelelahan

Subyektif selain dari lama kerja diantaranya usia, beban kerja dan waktu tidur yang tidak teratur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Setyawati (2011), bahwa waktu istirahat dan waktu bekerja yang proporsional dapat menurunkan derajat kelelahan kerja. Lama dan ketepatan waktu beristirahat sangat berperan dalam mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja. Kesehatan pekerja yang selalu dimonitor dengan baik, dan pemberian gizi yang memadai dapat menurunkan kelelahan kerja. Beban kerja yang diberikan pada pekerja perlu disesuaikan dengan kemampuan psikis dan fisik pekerja yang bersangkutan. Keadaan perjalanan, waktu perjalanan dari dan ke tempat kerja yang seminimal mungkin dan seaman mungkin berpengaruh terhadap kondisi kesehatan kerja pada umumnya dan kelelahan kerja pada khususnya.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian Hastuti (2015), tentang hubungan antara lama kerja dengan kelelahan pada pekerja konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang cukup kuat antara lama kerja dengan kelelahan pada pekerja konstruksi di PT. Nusa Raya ipta Semarang

Kategori hubungan sedang tersebut sejalan dengan pendapat Maurits (2011), bahwa kelelahan dapat disebabkan karena lama kerja yang dilakukan dalam sehari, hal ini terjadi karena adanya *ritme sirkadian* yang terganggu seperti waktu tidur yang tidak teratur, waktu istirahat yang kurang, dan aktivitas lainnya yang menuntut kerja lembur.

#### **KESIMPULAN**

1. Dari 55 orang responden terdapat 29 responden (52,7%) dengan lama kerja karyawan > 7 jam dan 26 responden (47,3%) dengan lama kerja ≤ 7 jam.
2. Dari 55 responden terdapat 23 responden (41,8%) dengan kelelahan sedang dan 32 responden (58,2%) dengan kelelahan ringan.
3. Ada hubungan yang signifikan antara lama dengan kelelahan Subyektif pada karyawan di PT Sinar Harapan Teknik II Kota Bengkulu, dengan kategori hubungan sedang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- BPJS. 2019. Data Kecelakaan Kerja. Kota Bengkulu: BPJS Ketenagakerjaan
- Depnakertrans RI, 2014. Data Angka Kecelakaan dan kelelahan kerja. Jakarta: Depnakertrans RI
- Hastuti, D. D. 2015. Hubungan antara lama kerja dengan kelelahan pada pekerja konstruksi di Pt. Nusa Raya Cipta Semarang. *Skripsi Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang*
- Maurits, L. S. 2011. *Selintas tentang kelelahan kerja*. Yogyakarta: Amara Books
- Notoatmodjo, S. 2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, PT. Rineka Cipta, Jakarta
- Sedarmayanti. 2013. *Tata Kerja dan Produktivitas Kerja*. Bandung: Mandar Maju
- Setyawati, L. M. 2011. *Promosi Kesehatan dan Keselamatan Kerja*. RSUD Soeradji Klaten: Pelatihan Para Medis Seluruh Jawa Tengah.
- Suma'mur, P.K. 2014. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: PT. Toko Gunung Agung