

HALAMAN PENGESAHAN ARTIKEL ILMIAH

**HUBUNGAN ANTARA FAKTOR INDIVIDU DENGAN
KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PENYADAP
KARET DI PT. PERKEBUNAN NUSANTARA IX
(PERSERO) AFDELING BEJI BARAT KELURAHAN
BALONG KEMBANG JEPARA TAHUN 2014**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diupload di Sistem Informasi

Tugas Akhir (SIADIN)

Pembimbing



Eko Hartini, ST, M.Kes

**HUBUNGAN ANTARA FAKTOR INDIVIDU DENGAN KELELAHAN KERJA PADA
PEKERJA PENYADAP KARET DI PT. PERKEBUNAN NUSANTARA IX
(PERSERO) AFDELING BEJI BARAT KELURAHAN BALONG KEMBANG
JEPARA TAHUN 2014**

Dantie Pratiwik^{*)}, Eko Hartini^{)}**

**) Alumni Fakultas Kesehatan UDINUS 2015*

***) Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro*

Jl. Nakula I No 5-11 Semarang

Email : dantie.pratiwik25@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kelelahan adalah suatu keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan tubuh dalam melakukan aktivitas. Faktor individu seperti umur, status gizi, pendidikan, lama kerja dan motivasi kerja mempunyai hubungan terhadap terjadinya kelelahan kerja. Pekerja menyadap pohon karet rata-rata 520 pohon yang di mulai dari jam 04.00 – 12.00 WIB. Hasil getah karet yang diperoleh harus di bawa ke Tempat Pengumpulan Hasil dengan memikul. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara faktor individu dengan kelelahan kerja pada pekerja penyadap karet di PT. Perkebunan Nusantara IX Afdeling Beji Barat Kelurahan Balong Kecamatan Kembang, Jepara 2014.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan uji Rank Spaerman. Populasi penelitian ini yaitu sampel itu sendiri sebanyak 43 pekerja.

Umur pekerja rata-rata 37 tahun, lama bekerja minimal 2 tahun dan maksimal 18 tahun, pekerja memiliki status gizi baik 60,5%, sebagian besar pekerja berpendidikan tidak tamat SD dan SLTP 37,2%, motivasi kerja dengan skor minimal 18 dan maksimal 24, dan kelelahan kerja pada pekerja yaitu sangat lelah 69,8%. Tidak ada hubungan antara kelelahan kerja dengan umur (P-value= 0,307), status gizi (P-value= 0,783), pendidikan (P-value = 0,383), lama kerja (P-value= 0,656), motivasi kerja (P-value= 0,126) pada pekerja penyadap karet. Dengan kelelahan kerja

Disarankan bagi manajemen untuk memperhatikan kondisi pekerja dan pemberian rotasi kerja untuk menghindarkan kelelahan kerja.

Kata kunci: Faktor Individu, Kelelahan Kerja, Penyadap Karet.

ABSTRAK

Fatigue is a state of being accompanied by a decline in efficiency and resiliency of the body in doing the activity. Rubber tappers workers experienced weary, on the knee pain, the back, shoulder and foot work at the time, so that workers often experienced fatigue .This health complaints they usually natural having listened to and transporting the results to place the collection of the results .The purpose of this research is done is to find the relationship between the individual with fatigue work in the rubber tappers workers in PT. Perkebunan nusantara IX Afdeling Beji Barat Kelurahan balong kecamatan kembang , jepara 2014 .

The explanatory or research that is the explanation, and the cross sectional using kuesioner.Data processing using the rank spaerman.This is a sample of the research itself a total of 43 people.

Workers the average age of 37, many years working at least 2 years and a maximum of 18 workers having the nutritional status of good 60,5 %, workers 37,2 % did not finish primary school and junior high school, pass motivation work with a score of minimum of 18 and a maximum of 24 and fatigue work to the workers which is very tired 69,8 %. There is no relationship between the exhaustion of working with the age of (p-value = 0,307), the nutritional status (p-value = 0,783), (p-value = 0,383) education, long work (p-value = 0,656), (p-value = 0,126) motivation work on rubber tappers workers working with fatigue.

It is recommended for management to regard to conditions of workers and the rotation of work to prevent fatigue work .

Keywords :Individual Factors, Fatigue, Rubber Tappers

PENDAHULUAN

Menurut Undang-undang No.13 tentang ketenagakerjaan dinyatakan bahwa pembangunan nasional dilaksanakan dalam rangka pembangunan manusia seutuhnya dan pembangunan masyarakat Indonesia seluruhnya untuk mewujudkan masyarakat yang sejahtera, adil, makmur, yang merata baik materil maupun spiritual berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Dalam pelaksanaan pembangunan nasional, tenaga kerja mempunyai peranan dan kedudukan yang sangat penting sebagai pelaku dan tujuan pembangunan.⁽¹⁾

Keterlibatan manusia khususnya tenaga kerja dalam proses pembangunan semakin meningkat. Agar tenaga kerja menjadi sehat dan produktif, maka peranan Keselamatan dan Kesehatan Kerja semakin menjadi penting. Hal ini didukung pula oleh perkembangan jangkauan pembangunan kesemua sektor ekonomi, termasuk sektor informal, tradisional dan industri kecil.⁽²⁾

Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Menurut beberapa penelitian, kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan dapat menurunkan produktifitas. Investigasi di beberapa negara menunjukkan bahwa (*fatigue*) memberikan kombinasi yang signifikan terhadap kecelakaan kerja.⁽³⁾

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa faktor individu seperti umur, pendidikan, masa kerja, status perkawinan, dan status gizi mempunyai hubungan terhadap terjadinya kelelahan kerja.⁽⁴⁾ Hasil riset menunjukkan bahwa secara klinis terdapat hubungan antara status gizi seseorang dengan performa tubuh secara keseluruhan, orang yang berada dalam tubuh kurang dari normal maka akan lebih mudah mengalami kelelahan dalam melakukan pekerjaan.⁽⁵⁾

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wiwik Dian Cahyani terhadap buruh angkut di Jalan Beteng Johar Semarang, hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan buruh angkut⁽⁶⁾. PT. Perkebunan

Nusantara IX merupakan industri yang bergerak dibidang agro yang proses produksinya adalah mengolah bahan mentah hingga menghasilkan bahan setengah jadi. Pekerjaan di perkebunan karet ini dibagi dalam dua yaitu terdiri dari pemeliharaan dan penyiapan.

Pekerjaan menyadap karet di PT. Perkebunan Nusantara IX kebun Balong Jepara dilakukan setiap hari yang dimulai dari jam 04.00 WIB penyadap biasanya menyelesaikan penyadap sampai dengan jam 09.00 WIB, kemudian menunggu lateks penuh sampai jam 12.00 WIB untuk pengambilan pertama (centel) dan jam 14.00 WIB untuk pengambilan yang kedua (kukut). Setiap tenaga kerja perhari menyadap 1 hancak (1 Ha) dengan jumlah pohon berbeda-beda tergantung tingkat kesulitan menyadap. Pada pohon tahun tanam 1999 penyadap menyelesaikan sadapan sejumlah 450 pohon karet, tahun tanam 2007 menyadap sejumlah 625 pohon karet dan tahun tanam 2006 menyadap sejumlah 520 pohon karet. Sistem D3 (3 hari sekali) dengan kesiapan sumber daya manusia operasional dan tenaga kerja penyadap pohon karet merupakan salah satu persyaratan operasional perkebunan. Pekerja penyadap untuk Afdeling Beji Barat sejumlah 43 orang dengan luas area Tanaman Memproduksi (TM) seluas 152.2 Ha dari luas keseluruhan area 400.95 Ha. Tanaman yang tinggi membuat pekerja penyadap harus jinjit sehingga pekerja mengalami lelah, nyeri pada kaki dan punggung. Rata – rata usia pekerja penyadap dibawah 50 tahun dan sudah lama bekerja menyadap karet di PTPN IX tersebut.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada bulan Juli tahun 2014 dengan cara observasi dan wawancara kepada pekerja di PT. Perkebunan Nusantara IX (persero) Kelurahan Balong Kecamatan Kembang Jepara. Sebanyak 10 orang tenaga kerja penyadap karet di Afdeling Beji Barat didapatkan hasil 40% mengalami gejala sesak nafas serta pusing setelah bekerja, 60% mengalami letih, nyeri pada lutut, punggung, bahu dan kaki selama bekerja, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat keluhan kesehatan dari tenaga kerja penyadap karet. Keluhan kesehatan ini biasanya mereka alami setelah menyadap dan mengangkut hasil ke Tempat Pengumpulan Hasil (TPH). Keadaan ini membuat mereka kurang nyaman dalam bekerja sehingga mereka biasanya beristirahat dalam sela-sela bekerja setelah

selesai menyadap. Pemeriksaan kesehatan dilakukan secara rutin 1 bulan sekali oleh Balai Pengobatan. Jaminan kesehatan disediakan oleh PTPN IX berupa klinik/Balai Pengobatan, gratis untuk semua tenaga kerja yang membutuhkan. Sehingga dengan kondisi pekerjaan tersebut maka dapat memunculkan beberapa masalah pada pekerjaannya seperti kelelahan kerja yang mungkin terjadi pada pekerja yang relatif lebih tua dan pekerja wanita.

Berdasarkan semua uraian diatas, maka peneliti merasa perlu melakukan penelitian mengenai hubungan antara faktor individu (umur, status gizi, pendidikan, lama kerja, motivasi kerja) dengan kelelahan pada tenaga kerja penyadap karet di PT. Perkebunan Nusantara IX Kebun Balong Jepara 2014.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *explanatory research*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, dengan melakukan pengamatan terhadap objek yang diamati, wawancara langsung dan pengukuran kelelahan kerja. Sampel yang digunakan adalah 43 orang yang terdiri dari 17 orang pekerja tetap, 15 orang pekerja teratur dan 11 orang pekerja tidak tetap. Untuk mengetahui hubungan antara umur, status gizi, pendidikan, lama kerja, motivasi kerja dengan kelelahan kerja. Uji statistik yang digunakan *Rank Spaerman*.

HASIL

Penelitian dilakukan di industri perkebunan karet di Kelurahan Balong, Kecamatan Kembang Jepara. Lokasi perkebunan terletak jauh dari pemukiman penduduk. Para pekerja penyadap karet di PT. Perkebunan Nusantara IX Afdeling Beji Barat berjumlah sebanyak 43 orang pekerja. Pekerjaan menyadap karet di PT. Perkebunan Nusantara IX kebun Balong Jepara dilakukan setiap hari yang dimulai dari jam 04.00 WIB penyadap biasanya menyelesaikan sadapan sampai dengan jam 09.00, dalam selang waktu menunggu getah penuh para pekerja beristirahat untuk makan pagi dan membersihkan mangkuk yang digunakan, pada jam 12.00 WIB untuk pengambilan getah pertama (centel) dan jam 14.00 WIB untuk pengambilan

getah yang kedua (kukut). Hasil yang di peroleh akan dibawa ke Tempat Pengumpulan Hasil (TPH) dengan memikul getah karet sebanyak \pm 40 liter.

Setiap tenaga kerja perhari menyadap 1 hancak (1 Ha) dengan jumlah pohon berbeda-beda tergantung tingkat kesulitan menyadap. Pada pohon tahun tanam 1999 penyadap menyelesaikan sadapan sejumlah 450 pohon karet, tahun tanam 2007 menyadap sejumlah 625 pohon karet dan tahun tanam 2006 menyadap sejumlah 520 pohon karet. Sistem D3 (3 hari sekali) dengan kesiapan sumber daya manusia operasional dan tenaga kerja penyadap pohon karet merupakan salah satu persyaratan operasional perkebunan dengan luas area Tanaman Memproduksi (TM) seluas 152.2 Ha dari luas keseluruhan area 400.95 Ha. Produk yang dihasilkan berupa getah karet mentah dan karet setengah jadi.

Keadaan lingkungan yang tidak rata dan naik turun menimbulkan kelelahan pada pekerja dan TPH yang jauh juga sering dikeluhkan oleh para pekerja, pekerja berisiko terjatuh saat membawa hasil getah ke TPH dengan memikul getah sebanyak 40 liter ke TPH. Jarak yang paling jauh di tempuh \pm 150 m sampai ke TPH dan jarak yang terdekat \pm 5 m. Untuk musim panen pada bulan April – Juli menghasilkan 150 liter perhari perorang dalam 1 hancak (1 Ha) dan untuk musim kemarau pada bulan September – Desember menghasilkan 40 liter perhari perorang dalam 1 hancak (1 Ha). Faktor risiko lain yang mungkin dialami oleh pekerja penyadap karet antara binatang buas, tergigit ular, tersengat kalajengking dan bahkan terkena pisau sadap itu sendiri

Alat yang digunakan pekerja penyadap karet yaitu, mal sadap untuk membuat gambaran sadapan, pisau sadapan atas untuk menyadap bagian atas dan biasanya menggunakan tangkai, pisau sadapan bawah hanya pisau kecil saja dan digunakan untuk sadap bawah, talang lateks untuk mengalirkan cairan lateks ke mangkuk, mangkuk atau cawan sebagai penampung lateks yang mengalir dari bidang irisan, cincin mangkok sebagai tempat meletakkan mangkuk sadapan, tali cincin untuk mencantolkan cincin mangkuk sehingga mutlak disediakan, meteran kayu untuk mengukur tinggi sadapan, pisau mal sebagai alat untuk menorah kulit batang karet saat akan membuat gambaran, quadri untuk mengukur tebal kulit,

siqmat untuk mengukur tinggi sadapan dan ember besar untuk mengambil hasil sadapan dan membawa ke TPH. Alat-alat ini yang digunakan para pekrja setiap hari dalam bekerja. Setiap pekerja harus mempunyai pisau sadapan lebih dari 1 hal ini untuk mengantisipasi jika pisau sadapannya patah.

Ada dua jenis penyadapan yaitu sadapan bawah dan sadapan atas. Untuk sadapan bawah lebih mudah dari pada sadapan atas. Ketajaman pisau berpengaruh dengan kerapian dan hasil yang diperoleh pekerja. Pisau sadap bawah digunakan untuk menyadap kulit karet pada bidang bawah, dengan ketinggian mulai 130 cm kearah bawah. Sedangkan sadapan atas lebih susah karena pisau sadapan atas bertangkai untuk kulit karet dan dengan ketinggian diatas 130 cm.

Para pekerja sering mengeluhkan bahwa sadapan atas lebih lama selesainya dari pada sadapan bawah. Tanaman yang tinggi membuat pekerja penyadap harus jinjit sehingga pekerja mengalami kelelahan, nyeri pada kaki dan punggung. Pekerja sering mengeluhkan nyeri pada bahu, tangan dan punggung karena lebih sering bergerak dari atas ke bawah. Keluhan yang dirasakan pekerja sering dialami bahkan setiap hari dirasakan setelah menyadap.

Status pekerja di bedakan menjadi 3 yaitu pekerja teratur, pekerja tetap dan pekerja tidak tetap. Ketiga status pekerjaan ini di bedakan dalam pemberian gaji, fasilitas perusahaan, tunjangan hari tua. Perusahaan menyediakan Balai Pengobatan untuk semua pekerja yang membutuhkan.

Tabel 1. Analisis Deskriptif Karakteristik Individu Pekerja Penyadap Karet di PT. Perkebunan Nusantara IX Afdeling Beji Barat Balong Tahun 2014

Variabel Penelitian	Jumlah	Prosentase
Umur		
< 36	21	48,8 %
≥ 36	22	51,2 %
Status Gizi		
Gizi lebih	16	37,2 %
Gizi baik	26	60,5 %
Gizi kurang	1	2,3 %

Tabel 1. Analisis Deskriptif Karakteristik Individu Pekerja Penyadap Karet di PT. Perkebunan Nusantara IX Afdeling Beji Barat Balong Tahun 2014
(lanjutan)

Variabel Penelitian	Jumlah	Prosentase
Pendidikan		
Tidak Tamat SD	16	37,2 %
Tamat SD	8	18,6 %
SLTP	16	37,2 %
SLTA	3	7,0%
Lama Kerja		
< 10	22	51,2 %
≥ 10	21	48,8 %
Motivasi Kerja		
Kurang Baik	33	76,7 %
Baik	10	23,3 %
Kelelahan Kerja		
Kurang Lelah	0	0
Lelah	13	30,2 %
Sangat Lelah	30	69,8 %

Umur pekerja rata-rata ≥ 36 tahun (51,2 %) dengan status gizi baik sebesar 26 orang (60,5 %). Sebagian besar pekerja penyadap karet tidak tamat SD dan hanya lulus SLTP sebanyak masing-masing 16 orang pekerja (37,2 %). Lama kerja pekerja penyadap karet < 10 tahun (51,2%) dengan motivasi kerja kurang baik sebesar 33 orang (76,7 %) dan kategori kelelahan kerja yaitu sangat lelah 30 orang (69,8%).

Tabel 2. Tabulasi Silang antara Faktor Individu dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja penyadap karet di PT. Perkebunan Nusantara IX Afdeling Beji Barat Balong Jepara Tahun 2014

Variabel Penelitian	Kategori Kelelahan					
	Lelah		Sangat Lelah		Total	
	F	%	F	%	F	%
Umur						
< 36	6	28,6	15	71,4	21	100
≥ 36	7	31,8	15	68,2	22	100
Status Gizi						
Gizi Lebih	6	37,5	10	62,5	16	100
Gizi Baik	7	26,9	19	73,1	26	100
Gizi Kurang	0	0	1	1	1	100

Tabel 2. Tabulasi Silang antara Faktor Individu dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja penyadap karet di PT. Perkebunan Nusantara IX Afdeling Beji Barat Balong Jepara Tahun 2014 (*lanjutan*)

Variabel Penelitian	Kategori Kelelahan					
	Lelah		Sangat Lelah		Total	
	F	%	F	%	F	%
Pendidikan						
Tidak tamat SD	5	31,3	11	68,7	16	100
Tamat SD	3	37,5	5	62,5	8	100
SLTP	4	25	12	75	16	100
SLTA	1	33,3	2	66,7	3	100
Lama kerja						
< 10	5	22,7	17	77,3	22	100
≥ 10	8	38,1	13	61,9	21	100
Motivasi Kerja						
Kurang Baik	8	24,2	25	75,8	33	100
Baik	5	50	5	50	10	100

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik umur responden dari 19 – 57 tahun dan yang mengalami kelelahan dengan kategori sangat lelah sebesar 30 (69,8) orang dan kategori lelah 13 (30,2) orang.

Karakteristik responden berdasarkan lama kerja mulai 2 – 18 tahun menunjukkan bahwa responden terbanyak mengalami kelelahan kerja dengan kategori sangat lelah yaitu sebesar 30 (69,8) dengan lama kerja bervariasi dan kategori lelah sebesar 13 (30,2). Pendidikan pekerja rata-rata tidak tamat SD sebesar 11 (25,5) dengan kategori sangat lelah dan tamat SLTP sebesar 12 (27,9). Menunjukkan tingkat pendidikan mempengaruhi kinerja seseorang. Status gizi responden menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi kategori gizi lebih sebanyak 19 orang (44,1), sedangkan responden yang memiliki status gizi kategori normal yaitu 19 orang (44,1) dan responden yang memiliki status gizi kurang sebesar 1 orang (2,3). Motivasi kerja responden menunjukkan bahwa responden yang memiliki motivasi kerja kurang baik kategori sangat lelah sebesar 25 orang (58,1), sedangkan motivasi kerja baik kategori sangat lelah sebesar 5 orang (11,6).

Berdasarkan karakteristik kelelahan kerja responden didapatkan bahwa responden yang positif mengalami kelelahan kerja baik kategori sangat lelah 30

orang (69,8) dan lelah sebesar 13 orang (30,2) dan yang tidak mengalami kelelahan kerja tidak ada.

Tabel 4.18
Ringkasan Hasil penelitian

No	Variabel	p-Value	Kesimpulan
1	Hubungan antara umur dengan kelelahan	0,307	Tidak ada hubungan umur dengan kelelahan
2	Hubungan antara status gizi dengan kelelahan	0,738	Tidak ada hubungan status gizi dengan kelelahan
3	Hubungan antara pendidikan dengan kelelahan	0,383	Tidak ada hubungan pendidikan dengan kelelahan
4	Hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja	0,656	Tidak ada hubungan lama kerja dengan kelelahan
5	Hubungan antara motivasi kerja dengan kelelahan	0,126	Tidak ada hubungan motivasi kerja dengan kelelahan

PEMBAHASAN

1. Hubungan antara umur dengan kelelahan kerja

Umur merupakan faktor penting terhadap timbulnya kelelahan kerja dimana umur berpengaruh terhadap waktu reaksi dan perasaan lelah.⁽⁷⁾ Umur berkaitan dengan kinerja karena pada umur yang menua akan diikuti proses degenerasi organ tubuh sehingga kemampuan organ akan menurun yang dapat menyebabkan tenaga kerja mudah mengalami kelelahan yang dikaitkan pada penurunan kinerja dan produktivitas.⁽⁸⁾

Pada penelitian ini rerata umur pekerja adalah 37 tahun dengan umur minimal pekerja 19 tahun dan umur maksimal 57 tahun. Hampir sebagian responden merupakan pekerja yang masih tergolong produktif yang berada pada rentang umur 30-39 tahun. Pekerja yang mengalami lelah 13 orang sebesar 13% dan yang sangat lelah 30 orang sebesar 69,8% ini berarti menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara umur dengan kelelahan pada pekerja penyadap karet yang terokumulasi setiap

harinya. Jika ditinjau dari hasil kuesioner kelelahan subyektif, ada 79,1% responden yang menjawab sering pada kuesioner merasa sukar berpikir dan 76,7% responden menjawab sering pada kuesioner merasa cemas terhadap sesuatu. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Melati Sринi bahwa tidak ada hubungan umur dengan kelelahan kerja pada pekerja mebel CV. Mercusuar dan CV. Mariska Desa Leilem Kecamatan Sonder Kabupaten Minahasa. Hal ini dapat terjadi, karena lama kerja hanya menggambarkan lama kerja yang telah dilewati selama bertahun-tahun. Lain halnya dengan waktu kerja yang menggambarkan lama kerja seseorang pada hari kerja, seperti contoh lembur dalam bekerja yang beresiko terhadap kerja dalam bekerja.⁽⁹⁾ tidak terdapatnya antara umur dengan kelelahan kerja pada pekerja penyadap karet disebabkan pekerja senior cenderung lebih puas dengan pekerjaannya karena lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan berdasarkan pengalaman, cenderung lebih stabil emosinya sehingga secara keseluruhan dapat bekerja lebih lancar, terampil dan mantap. Meskipun dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan antara umur dengan kelelahan kerja, namun hasil yang didapat bahwa sebagai besar pekerja di PT. PN IX positif mengalami kelelahan kerja.

Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan teori yang menyatakan bahwa semakin tua umur seseorang maka semakin besar tingkat kelelahan.⁽¹⁰⁾

2. Hubungan antara status Gizi dengan kelelahan kerja

Status gizi merupakan salah satu penyadap kelelahan. Seorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang baik, begitu juga sebaliknya.⁽¹¹⁾ status gizi merupakan salah satu unsur yang menentukan kualitas fisik dan kondisi fisik tenaga kerja sehingga berpengaruh terhadap terjadinya kelelahan.⁽¹²⁾ kekurangan berat badan (kurus) juga dapat mengakibatkan seseorang mudah lelah.

Penghitungan status gizi dilakukan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan (BB/TB^2). Didapatkan 60,5% pekerja memiliki status gizi baik, 37,2% pekerja memiliki status gizi lebih, dan yang sisanya 2,3% pekerja memiliki status gizi tidak baik. Maka dapat dikatakan bahwa status gizi pekerja penyadap karet mempunyai status gizi yang baik. Sehingga dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja penyadap karet di PT. Perkebunan Nusantara IX Kelurahan Balong, Kecamatan Kembang Jepara. Hal ini dikarenakan penilaian status gizi hanya diukur melalui Indeks Masa Tubuh (IMT) jadi tidak dapat mewakili asupan makanan yang bergizi.

Berdasarkan hasil pengamatan bahwa tingkat kelelahan kerja lebih banyak dialami oleh pekerja yang memiliki status gizi baik sebesar 19 orang. Dapat dilihat bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja penyadap karet. Hasil yang sama didapatkan pula dari penelitian yang dilakukan oleh Alcantara mengenai Hubungan Antara Faktor Individu Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bilyard Di *Nine-Nine Pool Center* Yogyakarta menunjukkan $p = 0,080$ ($p > 0,05$) artinya tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Melati Srini bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja mebel CV. Mercusuar dan CV. Mariska Desa Leilem Kecamatan Sonder Kabupaten Minahasa.

Hal ini ini kemungkinan disebabkan karena rata-rata status gizi pekerja dalam keadaan normal. Meskipun status gizi tidak berhubungan dengan kelelahan kerja, akan tetapi orang yang gizinya normal dinyatakan positif mengalami kelelahan kerja baik kelelahan kerja tingkat ringan, sedang dan berat. Status gizi yang baik dengan jumlah asupan kalori dalam jumlah dan waktu yang tepat berpengaruh secara positif terhadap daya kerja pekerja. Sebaliknya status gizi yang kurang atau berlebih dan asupan kalori yang tidak sesuai dengan jumlah maupun waktu menyebabkan rendahnya

ketahanan kerja ataupun perlambatan gerak sehingga menjadi hambatan bagi tenaga kerja dalam melaksanakan aktifitasnya.

Penelitian ini, tidak sesuai dengan yang dikatakan Suma'mur yang menyatakan bahwa status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kelelahan tenaga kerja karena status gizi ini berkaitan dengan kesehatan dan daya kerja.⁽¹³⁾

3. Hubungan antara pendidikan dengan kelelahan kerja

Tingkat pendidikan adalah suatu proses jangka panjang yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir, yang mana tenaga kerja mempelajari pengetahuan konseptual dan teoritis untuk tujuan umum. Demikian bahwa tingkat pendidikan seorang tenaga kerja dapat meningkatkan daya saing perusahaan dan memperbaiki produktivitas perusahaan.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kelelahan lebih tinggi terdapat pada pendidikan tidak tamat SD dan SLTP sebesar 37,2%. Diketahui bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan kelelahan tenaga kerja. Ini disebabkan karena pendidikan pekerja rendah dan untuk melakukan pekerjaan yang berat pekerja hanya membutuhkan tenaga tanpa mementingkan tingkat pendidikan dengan harapan seseorang dengan pendidikan yang tinggi maka seseorang akan semakin luas pula pengetahuannya.

Hal ini menunjukkan bahwa teori yang menyatakan bahwa pendidikan juga berhubungan dengan kelelahan kerja karena mengenyam pendidikan memegang peranan penting dalam perkembangan individu tidak selamanya berhubungan dengan kelelahan kerja.

4. Hubungan antara Lama Kerja dengan kelelahan kerja

Lamanya bekerja seseorang lebih dari 5 tahun akan mempercepat kontraksi otot tubuh, sehingga dapat mempercepat kelelahan kerja

sesorang.⁽¹⁴⁾ masa kerja juga kemungkinan dapat mempengaruhi kelelahan kerja khususnya kelelahan kerja kronis, dimana makin lama seseorang bekerja pada tempat kerja yang kurang menyenangkan, maka kelelahan pada orang tersebut akan menumpuk terus dari waktu ke waktu.⁽⁸⁾

Tekanan melalui fisik (beban kerja) pada suatu waktu tertentu mengakibatkan berkurangnya kinerja otot, gejala yang ditunjukkan juga berupa pada makin rendahnya gerakan. Keadaan ini tidak hanya disebabkan oleh suatu sebab tunggal seperti terlalu kerasnya beban kerja, namun juga oleh tekanan–tekanan yang terakumulasi setiap harinya pada suatu masa yang panjang.

Tidak ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan karena diperoleh p-value 0,656. Pada penelitian ini, lama kerja pekerja penyadap karet bervariasi yaitu lama kerja maksimal 18 tahun dan lama kerja minimal 2 tahun. Karena tenaga kerja merasa nyaman dalam bekerja sehingga tenaga kerja tidak mengalami kelelahan kerja.

5. Hubungan antara motivasi kerja dengan kelelahan kerja.

Berdasarkan tabel 1, sebanyak 76,7% atau 33 orang menunjukkan kategori kurang baik berdasarkan total skor <21. Sebagian besar responden kurang baik yaitu menunjukkan 25 orang mengalami sangat lelah, dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara motivasi kerja dengan kelelahan pekerja penyadap karet di PT. Perkebunan Nusantara IX Kelurahan Balong Kecamatan Kembang Jepara. Hal ini dikarenakan penilaian motivasi kerja yang hanya di ukur dengan kuesioner. Pengukuran motivasi kerja tidaklah mudah hanya dengan mendiskripsikan melalui hasil kuesioner saja.

Hal ini dipengaruhi kurangnya pengetahuan dan dorongan motivasi terhadap pekerja. Tidak hanya itu antusias pekerja terhadap pemberian motivasi juga tidak ditanggapi baik oleh pekerja, hanya sebagian saja yang menanggapi. Semakin lama seseorang bekerja pada suatu tempat, maka semakin banyak pula pengalaman yang diperoleh orang tersebut untuk

memotivasi dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam melaksanakan pekerjaannya sudah sangat loyal, dimana para pekerja sudah mempunyai perencanaan sendiri tentang pekerjaan-pekerjaan apa saja yang akan mereka laksanakan saat tiba di perkebunan dan mereka langsung melaksanakan pekerjaan tersebut tanpa harus disuruh.

Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil diskripsi karakteristik individu, diketahui bahwa umur pekerja rata-rata 37,14 tahun dengan umur minimal 19 tahun dan umur maksimal 57 tahun, lama kerja minimal pada pekerja yaitu 2 tahun dan lama kerja maksimal 18 tahun, sebagian besar pekerja memiliki status gizi baik, sebagian besar pekerja berpendidikan tidak tamat SD dan SLTP 37,2%, motivasi kerja dengan skor minimal 18 skor dan maksimal 24 skor, dan
2. Berdasarkan hasil deskripsi prosentase tertinggi perasaan kelelahan subyektif didapatkan 79,1% responden merasa sukar berpikir, 76,7% responden merasa lelah seluruh tubuh, 67,4% responden merasa lelah berbicara dan merasa bertindak lamban, dan 60,5% responden merasa cenderung lupa terhadap sesuatu.
3. Tidak ada hubungan antara umur, Status Gizi, Pendidikan, Lama Kerja, Motivasi Kerja dengan kelelahan pada pekerja penyadap karet di PT. Perkebunan Nusantara IX Kelurahan Balong, Kecamatan Kembang Jepara.

Saran

1. Bagi pihak PT. Perkebunan Nusantara IX, seharusnya lebih diperhatikan lagi kondisi pekerjaannya seperti semua pekerjaan hendaknya dilakukan tidak monoton atau secara bergantian (rotasi), sehingga hal ini dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan semangat. Misalnya dengan sistem bergantian seperti pekerja yang menyadap karet atas digilir dengan penyadap karet bawah .

2. Bagi peneliti selanjutnya, yang tertarik melakukan penelitian sejenis disarankan untuk dapat menambahkan variabel bebas yang berbeda serta yang diduga berhubungan dengan kelelahan kerja, seperti faktor pekerjaan (waktu kerja dan beban kerja) sehingga didapat informasi secara lengkap terkait dengan faktor individu yang berhubungan dengan kelelahan kerja.
3. Memberikan pengetahuan kepada tenaga penyadap karet tentang kelelahan kerja serta pencegahannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Depnaker. Undang-undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Jakarta.2003
2. Benny, L.P. Pembangunan Kesehatan Tenaga Kerja di Indonesia, Kecenderungan Dimasa Mendatang. 1997.
3. Tarwaka, Solichul, HA. Bakri dan Lilik Sudiajeng. *Ergonomi untuk Keselamatan Kerja dan Produktivitas*. Islam Batik University Press. Surakarta. 2004
4. Oentoro, S. *Kampanye Atasi Kelelahan Kerja dan Fisik*. UI Press. Jakarta. 2004
5. Hidayat,T. *Bahaya Laten Kelelahan Kerja*. Harian Pikiran Rakyat,Jakarta.2003
6. Cahyani, Wiwik Dian. *Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Buruh Angkut di Johar Semarangl*. Jurnal. Semarang. 2008
7. Setyawati, L. *Kelelahan Kerja Kronis Kajian terhadap Perasaan Kerja, Penyusun Alat Ukur serta Hubungannya dengan Waktu Reaksi dan Produktivitas Kerja*. "Disertasi". Program Pasca Sarjana UGM Yogyakarta. 1994
8. Horrington, Gil. *Buku Saku Kesehatan Kerja*. Jakarta : Buku Kedokteran ECG. 2005.

9. Sрни, Melati. *Hubungan Antara Umur, Massa Kerja, Dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada PekerjaMebel Di CV. Mercusuar Dan CV. Mariska desa Leilem Kecamatan sonder Kabupaten Minahasa*. Skripsi. Universitas Sam Ratulangi Manado. 2013.
10. Nasution, H.R, *Kelelahan Tenaga Kerja Wanita dan Pemberian Musik Pengiring di andiyantobatik Yogyakarta. Tesis, universitas Gajah mada, Yogyakarta. 1998*.
11. Budiono, Sugeng, A.M. *Bunga Rampai hiperkes dan KK*. Semarang : Badan penerbit UNDIP 2003.
12. Wignjosobroto, S. *Ergonomi, studi gerak dan waktu, Teknik Analisis untuk Peningkatan Produktivitas Kerja*. Edisi I Cetakan ke-2, penerbit GUna Widya, Surabaya. 2000
13. Suma'mur, P.K. *Hiegiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*.Gunung Agung, Jakarta. 1996.
14. N. Soekidjo. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta. 2003.

-
- ¹ Depnaker. Undang-undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Jakarta.2003
- ² Benny, L.P., 1997. Pembangunan Kesehatan Tenaga Kerja di Indonesia, Kecenderungan Dimasa Mendatang
- ³ Tarwaka, Solichul, HA. Bakri dan Lilik Sudiajeng. *Ergonomi untuk Keselamatan Kerja dan Produktivitas*. Islam Batik University Press. Surakarta. 2004
- ⁴ Oentoro, S. *Kampanye Atasi Kelelahan Kerja dan Fisik*. UI Press. Jakarta. 2004
- ⁵ Hidayat, T. *Bahaya Laten Kelelahan Kerja*. Harian Pikiran Rakyat, Jakarta. 2003
- ⁶ Cahyani, Wiwik Dian. *Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Buruh Angkut di Johar SemarangI*. Jurnal. Semarang. 2008
- ⁷ Setyawati, L. *Kelelahan Kerja Kronis Kajian terhadap Perasaan Kerja, Penyusun Alat Ukur serta Hubungannya dengan Waktu Reaksi dan Produktivitas Kerja*. "Disertasi". Program Pasca Sarjana UGM Yogyakarta. 1994
- ⁸ Horrington, Gil. *Buku Saku Kesehatan Kerja*. Jakarta : Buku Kedokteran ECG. 2005
- ⁹ Sрни, Melati. *Hubungan Antara Umur, Massa Kerja, Dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada PekerjaMebel Di CV. Mercusuar Dan CV. Mariska desa Leilem Kecamatan sonder Kabupaten Minahasa*. Skripsi. Universitas Sam Ratulangi Manado. 2013
- ¹⁰ Nasution, H.R. *Kelelahan Tenaga Kerja Wanita dan Pemberian Musik Pengiring di andiyantobatik Yogyakarta. Tesis, universitas Gajah mada, Yogyakarta. 1998*
- ¹¹ Budiono, Sugeng, A.M. *Bunga Rampai hiperkes dan KK*. Semarang : Badan penerbit UNDIP 2003.
- ¹² Wignjosobroto, S. *Ergonomi, studi gerak dan waktu, Tekhnik Analisis untuk Peningkatan Produktivitas Kerja*. Edisi I Cetakan ke-2, penerbit GUna Widya, Surabaya. 2000
- ¹³ Suma'mur, P.K, 1996. *Hiegiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Gunung Agung, Jakarta
- ¹⁴ N. Soekidjo. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta. 2003