

ANALISIS FAKTOR INDIVIDU YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN PADA PETANI DI DESA CURUT KECAMATAN PENAWANGAN KABUPATEN GROBOGAN TAHUN 2013

Daniyanto *), MG Catur Yuantari **), Eko Hartini **)

*) Alumni Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro

**) Staf Pengajar Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro

Jl. Nakula I No. 5-11 Semarang

E-mail : Dani_febriyan@ymail.com

ABSTRACT

Based on the results of a survey that has been conducted on farmers in the village district curut Penawangan Grobogan that farmers work them selves whitout consider a long of working time. They work with the time that is not necessarily at rest. Thus, it can lead to fatigue. The purpose of this study was to determine the relationship between the individual factors with fatigue of farmers in the village district curut Penawangan Grobogan.

This is explanatory research with cross sectional survey method. 2 groups of the population are farmers and Ngudi Rahayu Nuju total of 140 samples obtained 57 respondents. Sampling technique is to use a minimum random sampling after the samples are taken in order to represent each group were then used Proportional Random Sampling method. Pearson Product Moment Correlation tes was used for analyze data.

The statistical results showed factors related to fatigue are age (p-value: $0.00 < 0.05$), period of employment (p-value: $0.00 < 0.05$), factors that are not related to length of employment (p-value: $0.59 > 0.05$), nutritional status (p-value: $0.359 > 0.05$), relationship between farmers (p-value: $0.85 > 0,05$).

Recommendations established researchers for farmers who are age 40 years or older need to reduce the activity or work, as well the need to break the 1 hour of complete rest.

Keywords: Fatigue, farmers, age, years of service, leght of employment, nutritional status, the relationship between farmers

ABSTRAK

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan terhadap petani di Desa Curut Kecamatan Penawangan Kabupaten Grobogan Bahwa petani bekerja sesuai dengan keinginan tanpa melihat lama waktu kerja. Mereka bekerja dengan waktu yang tidak tentu jam istirahatnya. Dengan demikian maka dapat memicu terjadinya kelelahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara faktor individu dengan terjadinya kelelahan pada petani di Desa Curut Kecamatan Penawangan Kabupaten Grobogan.

Jenis penelitian ini adalah *Explanatory Research* dengan metode survei dengan pendekatan *cross sectional*. Dari populasi 2 kelompok tani yaitu Nuju Tani dan Ngudi Rahayu sebanyak 140 didapat sampel 57 responden. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan metode *Proportional Random Sampling*. Uji yang digunakan adalah menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dan *Chi Square*

Hasil statistik menunjukkan faktor-aktor yang berhubungan dengan kelelahan adalah usia ($p\text{-value}:0.00<0,05$), masa kerja ($p\text{-value}:0.00<0,05$), faktor-faktor yang tidak berhubungan dengan kelelahan adalah lama kerja ($p\text{-value}:0.59>0,05$), status gizi ($p\text{-value}:0.359>0,05$), hubungan antar petani ($p\text{-value}:0.85>0,05$).

Rekomendasi yang dibentuk peneliti adalah bagi petani yang berusia 40 tahun keatas perlu mengurangi aktivitas atau kerjanya, serta perlu waktu istirahat yaitu 1 jam istirahat penuh.

Kata kunci : Kelelahan, petani, usia, masa kerja, lama kerja, status gizi, dan psikologi

PENDAHULUAN

Dalam upaya untuk mewujudkan kesehatan yang optimal bagi masyarakat diselenggarakan upaya kesehatan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan, (*promotif*), pengobatan penyakit (*kuratif*), pencegahan penyakit (*preventif*), penyembuhan penyakit (*rehabilitative*), yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan melalui penyelenggaraan upaya kesehatan kerja.⁽¹⁾

Tujuan dari kesehatan kerja yaitu untuk menciptakan kesehatan kerja yang sehat dan produktif. Tujuan ini dapat tercapai apabila didukung oleh lingkungan kerja yang memenuhi syarat-syarat kesehatan. Salah satu tujuan dari pelaksanaan kesehatan kerja dalam bentuk operasional adalah pencegahan kelelahan dan meningkatkan kegairahan serta kenikmatan kerja.⁽²⁾

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

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa faktor individu dalam hal ini seperti umur, pendidikan, masa kerja, dan status gizi mempunyai hubungan terhadap terjadinya kelelahan kerja.⁽³⁾ Kelelahan terjadi pada syaraf dan otot manusia sehingga tidak dapat berfungsi dengan baik. Kelelahan kerja ditandai oleh adanya penurunan kesiagaan, pemanjangan waktu reaksi dan perasaan lelah yang merupakan gejala subjektif. Perasaan lelah merupakan efek kumulatif dari intensitas dan durasi kerja fisik dan mental, monoton, iklim kerja, penerangan, kebisingan, tanggung jawab, kecemasan dan konflik, penyakit keluhan sakit dan nutrisi. Oleh karena itu masalah kelelahan kerja perlu mendapatkan perhatian dan ditanggulangi secara baik.⁽⁴⁾ Faktor individu seperti umur mempunyai hubungan yang signifikan terhadap terjadinya kelelahan, bukti dinegara Jepang menunjukkan bahwa pekerja yang berusia 40-50 tahun akan lebih cepat menderita kelelahan dibandingkan dengan pekerja yang relatif lebih muda.⁽⁵⁾

Di Indonesia telah ditetapkan lamanya waktu kerja sehari maksimum adalah 8 jam kerja dan sebaliknya adalah waktu istirahat (untuk kehidupan keluarga dan sosial kemasyarakatan). Memperpanjang waktu kerja lebih dari itu

hanya akan menurunkan efisiensi kerja, meningkatkan kelelahan, kecelakaan dan penyakit akibat kerja.⁽⁶⁾ Bekerja dalam waktu yang lama adalah suatu penyebab yang paling umum dari ketidakefektifan kerja dan kelelahan yang dialami pada individu. Hal ini disebabkan karena otot betis dan paha berkontraksi agar tubuh tetap bertahan dalam posisi tegak. Oleh karena itu, bekerja dalam waktu yang lama adalah suatu penyebab penting terjadinya penurunan efisiensi, berkurangnya hasil kerja dan terjadinya kecelakaan kerja telah disadari dan diketahui oleh berbagai pihak.

Hasil riset menunjukkan bahwa secara klinis terdapat hubungan antara status gizi seseorang dengan performa tubuh secara keseluruhan, orang yang berada dalam kondisi gizi yang kurang baik dalam arti *intake* makanan dalam tubuh kurang normal maka akan lebih mudah mengalami kelelahan dalam melakukan pekerjaan.⁽³⁾

Manusia dalam menjalankan pekerjaannya dipengaruhi oleh berbagai faktor ada yang bersifat menguntungkan maupun yang dapat menyebabkan penyakit akibat kerja antara lain dari faktor fisiologis. Faktor fisiologis yang disebabkan oleh sikap badan yang kurang baik dapat menimbulkan kelelahan fisik.⁽⁷⁾

Secara keseluruhan bahwa penduduk di Desa Curut Kecamatan Penawangan Kabupaten Grobogan adalah petani. Di Desa Curut Kecamatan Penawangan Kabupaten Grobogan tersebut mempunyai 3 kelompok tani yaitu Ngudi Rahayu, Nuju Tani, dan Tani Mulyo.

Pekerjaan petani seperti mencangkul, menyemprot, menanam, dan memanen merupakan pekerjaan yang sudah biasa dilakukan oleh petani di Desa Curut. Petani di Desa Curut melakukan aktivitas diawali dengan jalan kaki untuk sampai pada lokasi atau lahan pertanian, sehingga petani yang akan melakukan aktivitas atau pekerjaan tersebut harus membutuhkan tenaga untuk sampai pada tempat beraktivitas atau persawahannya. Dengan demikian bahwa sebelum melakukan pekerjaan mau tidak mau petani harus mengurangi tenaga dengan jalan kaki sehingga tenaga yang dilakukan untuk melakukan aktivitas atau bekerja sudah berkurang.

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan terhadap petani pada tanggal 15 Juni 2013 di Desa Curut Kecamatan Penawangan Kabupaten Grobogan. Bahwa petani bekerja sesuai dengan keinginan tanpa melihat lama

waktu kerja. Mereka bekerja dengan waktu yang relatif tidak tentu jam istirahatnya, selain itu petani bekerja melebihi waktu kerja yang telah diterapkan di Indonesia adalah 8 jam per hari. Dari latar belakang diatas penelitian ini ingin melihat apakah ada hubungan faktor individu dengan kelelahan kerja pada petani di Desa Curut Kecamatan Penawangan Kabupaten Grobogan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Explanatory Research* dengan metode survei dengan pendekatan *cross sectional*. *Explanatory Research* adalah survei atau penelitian atau penelitian untuk menjelaskan hubungan antara variabel-variabel melalui pengujian hipotesis. Pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi dari variabel bebas dan terikat hanya satu kali dalam satu waktu.⁽⁸⁾

HASIL

A. Karakteristik Responden

Tabel 1
Frekuensi usia, masa kerja, lama kerja, status gizi, dan hubungan antar petani

Data	N	Minimum	Maximum	Mean
Usia	57	25	64	43.3
Masa kerja	57	1	43	17.8
Lama kerja	57	4	9	7.3
Status gizi	57	16.5	29.7	21.9
Hubungan antar petani	57	3	10	7.6

1. Usia

Di lihat dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa usia petani di Desa Curut dari minimal 25 tahun dan maksimal 64 tahun dengan rata-rata usia 43.3 jadi usia petani di Desa Curut yang bekerja adalah dalam usia produktif.

2. Masa kerja

Dilihat dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa minimal masa kerja pada petani di Desa Curut yaitu 1 tahun dan maksimal 43 tahun. Dengan rata-rata masa kerja petani yaitu 17.8 tahun.

3. Lama kerja

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa minimal petani di Desa Curut bekerja selama 4 jam per hari dan maksimal 9 jam per hari dengan rata-rata 7.3 jam per hari.

4. Status gizi

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa minimal status gizi petani di Desa Curut adalah $16.5 < 18.5$ yang berarti gizi kurang dan maksimal $29.7 \geq 23.0$ yang berarti gizi lebih. dari hasil tersebut didapat rata-rata status gizi pada petani adalah 21.9, menurut perhitungan IMT (Indek Masa Tubuh) bahwa nilai rata-rata status gizi tersebut baik satu diantara 18.5 – 22.9.

5. Hubungan antar petani

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa minimal hubungan antar petani pada petani di Desa Curut adalah 3 dan maksimal adalah 10 dengan rata-rata 7.6. Dari data tersebut bahwa telah dikategorikan 1 dengan nilai “buruk” minimal 1-5 dan 2 dengan nilai “baik” 6-10 sehingga dengan rata-rata yang didapat 7.6 bahwa petani di Desa Curut nilai hubungan antar sesame petani tergolong baik.

B. Hasil analisa uji hubungan antara usia, masa kerja, lama kerja, status gizi, dan hubungan antar petani

Tabel 2
Hubungan antara usia, masa kerja, lama kerja, status gizi, hubungan antar petani dengan kelelahan

No	Variabel	p-vlue	Hasil
1	Usia dengan kelelahan	0.00	Ho ditolak : Ada hubungan antara Usia dengan Kelelahan
2	Masa kerja dengan kelelahan	0.00	Ho ditolak : ada hubungan antara Masa Kerja dengan Kelelahan

Tabel 2 (lanjutan)
 Hubungan antara usia, masa kerja, lama kerja, status gizi, hubungan antar petani dengan kelelahan

No	Variabel	p-value	Hasil
3	Lama kerja dengan kelelahan	0.59	Ho diterima tidak ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan
4	Status gizi dengan kelelahan	0.359	Ho diterima tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan
5	Hubungan antar petani dengan kelelahan	0.857	Ho diterima tidak ada hubungan antara hubungan antar petani dengan kelelahan

PEMBAHASAN

A. Hubungan Antara Usia Dengan Terjadinya Kelelahan Pada Petani Di Desa Curut

Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Faktor individu seperti umur mempunyai hubungan yang signifikan terhadap terjadinya kelelahan. Pekerja yang berusia 40-50 tahun akan lebih cepat menderita kelelahan dibandingkan dengan pekerja yang relatif lebih muda.⁽⁵⁾ Meningkatnya umur menyebabkan semakin mudahnya pekerja mengalami kelelahan, hal ini disebabkan karena proses degenerasi dari organ yang mengakibatkan kemampuan organ akan menurun.⁽⁹⁾

Dari hasil uji yang telah dilakukan di Desa Curut, maka dihasilkan *p-value* sebesar 0.00 atau ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara usia dengan terjadinya kelelahan pada petani di Desa Curut Kecamatan Penawangan Kabupaten

Grobogan. Berdasarkan statistik mean atau rata-rata usia petani adalah 43.3. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa semakin tinggi usia maka semakin tinggi perasaan kelelahan. Hal ini sesuai dengan Oentoro (2004) yang menyatakan bahwa tenaga kerja yang berusia 40-50 tahun akan lebih cepat menderita kelelahan dibandingkan dengan tenaga kerja yang berusia relatif lebih muda. Selain itu tenaga kerja yang berusia lebih tua akan mengalami penurunan kekuatan otot yang berdampak terhadap kelelahan dalam melakukan pekerjaannya.⁽¹⁰⁾

B. Hubungan Antara Masa Kerja Dengan Terjadinya Kelelahan Pada Petani Di Desa Curut

Masa kerja adalah lamanya seseorang bekerja pada suatu tempat kerjanya atau jumlah tahun lamanya pekerja dalam suatu tempat. Masa kerja dapat berpengaruh pada kelelahan kerja khususnya kelelahan kerja kronis. Semakin lama seorang tenaga kerja bekerja pada lingkungan kerja yang kurang nyaman dan tidak menyenangkan maka kelelahan pada orang tersebut akan menumpuk terus dari waktu ke waktu.⁽⁹⁾ Tekanan melalui fisik (beban kerja) pada suatu waktu tertentu mengakibatkan berkurangnya kinerja otot, gejala yang ditunjukkan juga berupa semakin 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 .⁽¹¹⁾

Berdasarkan hasil uji yang dilakukan dihasilkan *p-value* 0.00 atau ($p < 0.05$) hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara masa kerja dengan terjadinya kelelahan pada petani di Desa Curut. Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eko Wahyu Adisusilo yang mengatakan bahwa ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan pada pekerja pemecah batu di pajangan mangaran. Dari hasil analisis ini diketahui bahwa semakin lama masa kerja seseorang maka semakin tinggi tingkat kelelahan.

Tingkat kelelahan lebih tinggi dialami oleh tenaga kerja dengan masa kerja yang lebih lama oleh karena semakin lama ia bekerja maka perasaan jenuh akibat pekerjaan yang monoton akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialaminya.⁽⁹⁾ Selain itu bahwa tenaga kerja yang masa kerjanya lebih lama juga berarti bahwa semakin lama masa kerja, maka

semakin bertambahnya usia tenaga kerja. Tenaga kerja yang berusia lebih tua akan mengalami penurunan kekuatan otot yang berdampak pada kelelahan dalam melakukan pekerjaannya.⁽¹⁰⁾

C. Hubungan Antara Lama Kerja Dengan Terjadinya Kelelahan Pada Petani Di Desa Curut

Memperpanjang waktu kerja lebih dari 8 jam perhari hanya akan menurunkan efisiensi kerja, meningkatkan kelelahan, kecelakaan dan penyakit akibat kerja. Bekerja dalam waktu yang lama adalah suatu penyebab yang paling umum dari ketidaknikmatan kerja dan kelelahan yang dialami pada individu.⁽⁶⁾ Hal ini disebabkan karena otot betis dan paha berkontraksi agar tubuh tetap bertahan dalam posisi tegak. Oleh karena itu, bekerja dalam waktu yang lama adalah suatu penyebab penting terjadinya penurunan efisiensi, berkurangnya hasil kerja dan terjadinya kecelakaan kerja telah disadari dan diketahui oleh berbagai pihak.⁽³⁾ Hal ini sesuai dengan penelitian dari Subur, I Made 2007 menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada petani penyemprot tanaman.

Berdasarkan hasil statistik didapat *p-value* 0.59 atau ($p > 0.05$) hasil ini menunjukkan bahwa H_0 diterima sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan, hal ini disebabkan karena rata-rata lama kerja sehari yang dilakukan petani di Desa Curut tergolong sedang dan tidak melebihi waktu kerja yang diterapkan di Indonesia yaitu 8 jam per hari. Sehingga bahwa lama kerja yang dilakukan pada petani di Desa Curut tidak ada hubungan dengan kelelahan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rantung, Nikolas Anton 2009 yang menyatakan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara lama kerja dengan kelelahan pada karyawan laboratorium klinik prodia cabang manado.

D. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Terjadinya Kelelahan Pada Petani Di Desa Curut

Kesehatan dan daya kerja sangat erat kaitannya dengan tingkat gizi seseorang. Tubuh memerlukan zat-zat dari makanan untuk pemeliharaan tubuh, perbaikan kerusakan sel dan jaringan. Zat makanan tersebut

diperlukan juga untuk bekerja dan meningkat sepadan dengan lebih beratnya pekerjaan.⁽²⁾

Status gizi merupakan salah satu unsur dalam menentukan kondisi fisik atau kualitas fisik tenaga kerja. Selain usia, masa kerja dan juga lama kerja. Status gizi juga berpengaruh terhadap kelelahan, seperti pada hasil riset yang menunjukkan bahwa secara klinis terdapat hubungan antara status gizi seseorang dengan performa tubuh secara keseluruhan. Orang yang berada dalam kondisi gizi yang kurang baik dalam arti *intake* makanan dalam tubuh kurang normal maka akan lebih mudah mengalami kelelahan dalam melakukan pekerjaan. Berat badan yang kurang ideal baik itu kurang ataupun kelebihan dapat menimbulkan kerugian. Masalah kekurangan atau kelebihan gizi pada orang dewasa (usia 18 tahun ke atas) merupakan masalah penting, karena selain mempunyai risiko penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktivitas kerja.⁽³⁾ Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Furi Herliani 2012 yang menyatakan adanya hubungan antara status gizi dengan kelelahan pada pekerja industri pembuatan gamelan di daerah wirun sukoharjo.

Dari hasil uji statistik yang telah dilakukan didapat hasil *p-value* sebesar 0.359 ($p > 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 diterima sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan terjadinya kelelahan. Hal ini disebabkan karena rata-rata status gizi pekerja dalam keadaan normal atau baik selain itu bahwa lama kerja yang dilakukan sedang. Sesuai dengan hasil rata-rata pada tabel 4.5 yang menunjukkan mean sebesar 21.9.

Dalam penelitian ini terdapat kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramdani Muhammad Tamar 2010 yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan pada pekerja operator bagian dyeing di PT X Salatiga.

E. Hubungan Antara Hubungan Antar Petani Dengan Terjadinya Kelelahan Pada Petani Di Desa Curut

Psikologis merupakan salah satu faktor individu yang berpengaruh terhadap kelelahan. Pekerjaan apapun akan menimbulkan reaksi psikologis bagi yang melakukan pekerjaan itu.⁽⁹⁾ Faktor psikologis yang mempengaruhi kelelahan antara lain adalah hubungan kerja antara sesama tenaga kerja. Hubungan kerja dapat menumpuk menjadi suatu keadaan lelah yang dapat

mempengaruhi motivasi, dan semangat kerja menurun.⁽¹²⁾ Tenaga kerja yang mempunyai masalah psikologis amatlah mudah mengidap suatu bentuk kelelahan kronis.⁽¹³⁾ Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Norman Arias yang menyatakan bahwa ada hubungan antara psikologi dengan kelelahan pada lingkungan, kerja, pekerjaan pada PT. Alim Ampuh jaya Steel Sidoarjo.

Dari hasil uji statistik yang telah dilakukan didapat suatu hasil dengan *p-value* 0.857 atau ($p > 0.05$) hasil ini menunjukkan bahwa H_0 diterima sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara psikologi dengan kelelahan. Hal ini disebabkan oleh karena rata-rata psikologi tenaga kerja baik. Dengan rata-rata psikologi yang ada pada petani di Desa Curut adalah 7.60 maka psikologi dengan rata-rata tersebut adalah “baik”. sehingga dengan adanya data yang dihasilkan tersebut merupakan penyebab ketidak adanya hubungan. Selain itu bahwa hubungan antar petani di Desa Curut sangat erat. Seperti saling membantu ketika ada petani lain yang sedang panen, saling memberikan informasi dalam bertani, menjalin hubungan baik dengan sesama petani tidak membeda-bedakan dalam bergaul.

SIMPULAN

- 1) Deskripsi frekuensi tenaga kerja pada petani di Desa Curut menurut usia rata-rata 43.3, tahun masa kerja 17.8, tahun lama kerja 7.3 jam, status gizi 21.9 kg/m² dengan kategori baik, hubungan antar petani 7.6 dengan kategori baik.
- 2) Kelelahan petani di Desa Curut dengan nilai minimal kelelahan sebesar (1.671) mili/detik dan didapat nilai maksimal sebesar (75.800) mili/detik.
- 3) Ada hubungan yang bermakna antara usia dengan kelelahan pada petani di Desa Curut dengan hasil *p-value* sebesar 0.00 atau ($p < 0.05$).
- 4) Ada hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kelelahan pada petani di Desa Curut dengan hasil *p-value* 0.00 atau ($p < 0.05$)
- 5) Tidak ada hubungan yang bermakna antara lama kerja dengan kelelahan pada petani di Desa Curut dengan hasil *p-value* 0.59 atau ($p > 0.05$)
- 6) Tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kelelahan pada petani di Desa Curut dengan hasil *p-value* 0.359 ($p > 0.05$).

- 7) Tidak ada hubungan yang bermakna antara hubungan antar petani dengan kelelahan pada petani di Desa Curut dengan hasil *p-value* 0.857 atau ($p > 0.05$)

A. SARAN

Dari hasil kesimpulan yang ada diatas maka perlu disarankan kepada petani di Desa Curut bahwa :

Perlu diberikanya penyuluhan terhadap petani di Desa Curut mengenai faktor individu seperti usia dan masa kerja yang berhubungan dengan terjadinya kelelahan serta pencegahannya seperti :

1. Memberikan penjelasan atau pengetahuan bahwa usia berpengaruh terhadap terjadinya kelelahan. Seperti halnya bahwa semakin tua usia tenaga kerja maka akan semakin cepat terjadinya kelelahan kerja. Maka bagi usia yang sudah tua 40 tahun keatas perlu mengurangi aktivitas atau beban kerja setiap harinya.
2. Memberikan penjelasan atau pengetahuan bahwa masa kerja berpengaruh terhadap terjadinya kelelahan. Maka perlu diimbangi dengan istirahat yaitu 1 jam istirahat penuh.

DAFTAR PUSTAKA

1. Depkes, RI. *Undang-Undang Kesehatan NO 23 Tahun 1992*. Jakarta, 2000
2. Suma'mur, P.K. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Gunung Agung, Jakarta, 2002
3. Oentoro, S. *Kampanye Atasi Kelelahan Mental dan Fisik*. UI Press, Jakarta, 2004
4. Setyawati, L. *Prinsip dan Metode Kesehatan Lingkungan Kerja*. UGM, Yogyakarta. 2006
5. Hidayat, T. *Bahaya Laten Kelelahan Kerja*. Harian Pikiran Rakyat, Jakarta, 2003 repository.usu.ac.id/bitstream/2003/01/18/Reference.
6. Fitrihana, Noor. *Kelelahan Kerja*. 2008 <http://blog.uny.ac.id/noorfitrihana/2008/08/13/kelelahan-kerja/>
7. Gd. Ngurah. *Dasar-Dasar Ilmu Penyakit Saraf*. Universitas Erlangga Surabaya, 2004
8. L. Soekidjo Notoadmojo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 2002
9. Grandjean, E. *Fitting The Task To The Man : An Ergonomic Approach*. Tylor and Francis. London. 2000.
10. Wignjosuebrotto, S. *Ergonomi, Studi Gerak dan Waktu, Teknik Analisis Untuk Peningkatan Produktivitas Kerja*. Edisi 1 cetakan ke -2, Penerbit Guna Widya, Surabaya, 2000
11. Budiono, Sugeng A.M dkk, *Bunga Rampai Hyperkes dan Keselamatan Kerja*, Edisi. Kedus, Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang. 2003
12. K. Kartono. *Psikologi Sosial Untuk Manajemen Perusahaan dan Industri*. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2002
13. Andriana Pusparni, *Pekerjaan Monoton, Bunga Rampai Hiperkes dan Kesehatan Kerja*, Semarang, 2003

RIWAYAT HIDUP

Nama : Daniyanto
Temat , tanggal lahir : Semarang, 14 Febuari 1989
Jenis kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Alamat : Desa Kemawi Rt 02/Rw 01 Kecamatan Sumowono
Kabupaten .Semarang

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri Kemawi Sumowono, Tahun 1995 - 2001
2. SLTP Negeri 1 Sumowono, Tahun 2001 - 2004
3. SMA Negeri 1 Limbangan, Tahun 2004 - 2007
4. Diterima di Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Dian Nuswantoro Semarang tahun 2009