

Hubungan Antara Umur Dan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Petugas Karcis Parkir Kawasan Megamas Kota Manado

Correlation Between Age And Shift Work With Work Fatigue In The Parking Officers Of Megamas Area Of Manado City

Muhammad Rino Komalig^(1*), Nicia Mamusung⁽²⁾

⁽¹⁾ Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Trinita Manado

⁽²⁾ Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

^(*) Email Korespondensi : rino_battosai@yahoo.co.id

ABSTRAK

Di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat. Kelelahan kerja yang tidak diatasi dapat menimbulkan permasalahan dalam peningkatan produktivitas kerja. Umur, masa kerja, gizi dan shift kerja merupakan salah satu faktor individu yang dapat menyebabkan kelelahan kerja bagi pekerja. Jika kelelahan kerja tidak segera ditangani maka akan terjadi akumulasi kelelahan dalam sehari, sehingga dapat menyebabkan dampak lebih parah terhadap kesehatan. Tujuan penelitian menganalisis hubungan umur dan shift kerja dengan kelelahan kerja pada petugas karcis parkir kawasan Megamas. Jenis penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional study. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah 77 petugas parkir. Analisis data menggunakan uji statistik Spearman rho. Hasil penelitian yaitu umur memiliki $\rho = 0,839$ terhadap kelelahan kerja sedangkan shift kerja memiliki $\rho = 0,000$ terhadap kelelahan kerja. Kesimpulan menunjukkan shift kerja berpengaruh terhadap kelelahan kerja petugas karcis parkir di Kawasan Megamas Kota Manado.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja; Umur; Shift Kerja

ABSTRACT

In Indonesia every day an average of 414 occupational accidents, 27.8% due to fatigue is quite high, approximately 9.5% or 39 people have disabilities. Work fatigue that is not addressed can cause problems in increasing work productivity. Age, years of service, nutrition and work shifts are among the individual factors that can cause work fatigue for workers. If work fatigue is not treated immediately there will be accumulation of fatigue in a day, so that it can cause more severe effects on health. The purpose of the study was to analyze the relationship between age and work shift with work fatigue in Megamas area parking ticket officers. This type of analytic survey research with cross sectional study approach. The sample used in this study was 77 parking officers. Data analysis using the Spearman rho statistical test. The results of the study are age has $\rho = 0.839$ to work fatigue while work shift has $\rho = 0,000$ to work fatigue. The conclusion shows that work shift has an effect on the work fatigue of parking ticket officers in the Megamas area of Manado.

Keywords : Work Fatigue; Age; Shift Work

PENDAHULUAN

Keselamatan dan kesehatan kerja merupakan pemikiran dan upaya untuk menjamin keutuhan dan kesempurnaan baik jasmani maupun rohani. Keselamatan dan kesehatan kerja diharapkan dapat melakukan pekerjaan dengan aman dan nyaman. Pekerjaan yang aman jika dilakukan oleh pekerja dan resiko yang muncul dapat dihindari. Pekerjaan nyaman jika para pekerja yang bersangkutan dapat melakukan pekerjaan dengan nyaman dan betah sehingga tidak mudah kelelahan (1).

Bekerja merupakan sesuatu yang dibutuhkan setiap individu. Seseorang bekerja karena sesuatu yang ingin dicapai dan berharap aktivitas kerja yang dilakukan akan membawa suatu keadaan yang lebih baik dari sebelumnya. Keadaan tersebut memaksa jutaan individu harus berbenturan secara tiba-tiba dengan perubahan-perubahan di masa depan yang sebetulnya individu belum siap untuk menghadapinya. Kondisi tersebut ternyata banyak menimbulkan terjadinya stres pada individu. (2).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak telah menunjukkan hasil bahwa ditemukan 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan (2).

Salah satu faktor yang dapat menurunkan kinerja adalah kelelahan kerja, dimana jika terjadi penurunan kinerja maka tingkat kesalahan akan semakin bertambah. Kelelahan kerja yang tidak diatasi dapat menimbulkan permasalahan dalam peningkatan produktivitas kerja. Umur, masa kerja, gizi dan shift kerja merupakan salah satu faktor individu yang dapat menyebabkan kelelahan kerja bagi pekerja (3).

Kelelahan kerja terjadi akibat penumpukan asam laktat. Pada saat bekerja tubuh membutuhkan energi. Energi tersebut diperoleh dari hasil pemecahan glikogen. Selain energi, asam laktat merupakan salah satu hasil dari pemecahan glikogen. Saat otot ber-

kontraksi, maka akan terjadi penumpukan asam laktat. Asam laktat ini menghambat kerja otot dan menyebabkan rasa lelah (4).

Di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat. Data mengenai kecelakaan kerja yang diterbitkan oleh Kepolisian Republik Indonesia tahun 2012 di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 847 kecelakaan kerja, 36% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi. Lebih kurang 18% atau 152 orang mengalami cacat (5).

Jika kelelahan kerja tidak segera ditangani maka akan terjadi akumulasi kelelahan dalam sehari, sehingga dapat menyebabkan dampak lebih parah terhadap kesehatan. Risiko dari kelelahan kerja yaitu: motivasi kerja menurun, performansi rendah, kualitas kerja rendah, banyak terjadi kesalahan, produktivitas kerja rendah, stress akibat kerja, penyakit akibat kerja, cedera, dan terjadi kecelakaan kerja. Dampak dari kelelahan kerja adalah prestasi kerja menurun, badan terasa tidak enak, semangat kerja menurun, dan menurunkan produktivitas kerja (2).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dengoh, dkk (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 56,7% petugas parkir mengalami kelelahan kerja. Kelelahan kerja dengan tingkat kelelahan ringan banyak terdapat pada responden yang memiliki paparan CO normal, kelelahan kerja dengan tingkat kelelahan ringan juga proporsinya lebih banyak diperoleh dari responden paparan CO normal dibandingkan dengan responden yang paparan CO tidak normal (6).

Berdasarkan observasi awal dengan petugas ada beberapa petugas yang mengeluh pada saat bekerja, dengan keluhan mengalami kelelahan kerja berupa mudah mengantuk, kurang berkonsentrasi, dan merasa nyeri pada bagian punggung. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan umur dan shift kerja dengan kelelahan kerja pada petugas karcis parkir kawasan Megamas.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di Kawasan Mega Mas di Tempat Karcis Parkir Keluar Kendaraan dan dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2019. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah 77 Petugas Karcis yang ada di Kawasan Mega Mas Kota Manado. Variabel independen bebas dalam penelitian ini ialah umur dan shift kerja sedangkan variable terikat ialah kelelahan kerja. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuesioner. Untuk mengetahui hubungan antara umur, shift kerja dengan kelelahan kerja dengan menggunakan uji *Spearman Rank*.

HASIL

Hubungan Umur dengan Kelelahan Kerja

Distribusi kelelahan kerja berdasarkan umur dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Hubungan Umur dengan Kelelahan Kerja pada Petugas Karcis Parkir Kawasan Megamas Kota Manado

Umur (Tahun)	Kelelahan Kerja				Jumlah		<i>p value</i>
	Ringan		Berat		n	%	
	n	%	n	%			
19-25	62	89,8	7	10,1	69	100	0,839
> 25	7	87,5	1	12,5	8	100	
Jumlah	69	89,6	8	10,4	77	100	

Tabel 2. Distribusi Hubungan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petugas Karcis Parkir Kawasan Megamas Kota Manado

Shift Kerja	Kelelahan Kerja				Jumlah		<i>p value</i> (nilai r)
	Ringan		Berat		n	%	
	n	%	n	%			
Pagi	33	100,0	0	0,0	33	100	0,000 (0,445)
Siang	33	91,6	3	8,4	36	100	
Malam	3	37,5	5	62,5	8	100	
Jumlah	69	89,6	8	10,4	77	100	

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa dari 69 responden yang berumur 19-25 tahun, mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 7 responden (9,1%), dan dari 8 responden yang berumur di atas 25 tahun, 1 orang

responden (1,3%) mengalami kelelahan kerja. Hasil uji statistik Spearman Rank diperoleh nilai ($\rho=0,839$) yang berarti umur tidak berhubungan dengan kelelahan kerja pada petugas karcis parkir kawasan Megamas Manado.

Hubungan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja

Distribusi kelelahan kerja berdasarkan shift kerja dapat dilihat pada Tabel 2.

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa dari 55 bekerja pada shift pagi, tidak ada responden yang mengalami kelelahan kerja berat. Pekerja yang memiliki shift siang mengalami kelelahan berat sebesar 8,4% dan dari 8 responden yang bekerja pada shift malam, yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 5 responden (62,5%). Hasil uji statistik Spearman Rank diperoleh nilai ($\rho=0,000$) yang berarti shift kerja berhubungan dengan kelelahan kerja pada petugas karcis parkir kawasan Megamas Manado. Nilai r menunjukkan bahwa

adanya hubungan antar variabel memiliki kekuatan yang sedang dan arah positif yang berarti jika responden bekerja pada shift malam maka akan semakin mengalami kelelahan kerja.

PEMBAHASAN

Hubungan Umur dengan Kelelahan Kerja pada Petugas Karcis Parkir Kawasan Megamas Kota Manado .

Metabolisme basal dari seorang manusia dapat dipengaruhi oleh umur dari manusia tersebut. Kelelahan akan mudah dialami jika metabolisme basal individu tersebut akan semakin menurun. Semakin tua individu maka semakin menurun mekanisme basal individu tersebut (2).

Hasil uji statistik spearman-rho diperoleh nilai $\rho=0,839$. Hal ini berarti umur bukan merupakan faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja petugas karcis parkir di kawasan megamas. Hasil ini menunjukkan bahwa umur lebih dari 25 tahun tidak merasakan kelelahan yang berat ketika sedang bekerja akan tetapi ada responden yang berumur kurang dari 25 tahun mengalami kelelahan berat.

Hal ini tidak sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Tarwaka (2015), umur seseorang berbanding langsung dengan kapasitas kerja fisik sampai batas tertentu. Umur di atas 35 tahun tidak terlalu bagus merespon pada saat dilakukan pengukuran kelelahan dengan reaction timer, hasilnya juga bisa dilihat para pekerja di atas 35 tahun memiliki tingkat kelelahan kerja sedang dan kelelahan kerja ringan. Umumnya, tenaga kerja yang berumur 40 - 50 tahun akan lebih cepat menderita kelelahan dibandingkan dengan tenaga kerja yang relatif muda. Selain itu tenaga kerja yang berumur tua akan mengalami penurunan kekuatan otot yang berdampak terhadap kelelahan dalam melakukan pekerjaannya dan penurunan kekuatan otot akan menyebabkan kelelahan otot yang terjadi karena akumulasi asam laktat dalam otot (2).

Tidak adanya hubungan antara umur dengan kelelahan kerja dalam penelitian ini disebabkan karena pekerja yang menjadi responden didominasi pekerja yang berumur masih muda sehingga variasi data mengenai umur tidak menunjukkan angka yang signifikan. Kelelahan berat dalam penelitian ini dikarenakan pekerjaan yang dilakukan pada luar ruangan dan bersuhu tinggi sehingga

responden mudah merasa lelah. Kelelahan kerja yang ringan disebabkan pekerjaan yang dilakukan tidak monoton dan responden dapat melakukan aktivitas yang lain diluar dari pekerjaan seperti berjalan ataupun duduk dan berbincang dengan orang lain sehingga tidak menimbulkan rasa bosan sehingga menyebabkan kelelahan. Responden yang memiliki usia yang lebih dari 25 tahun tidak mengalami kelelahan kerja ringan dikarenakan pengalaman yang dimiliki sehingga dapat menyalakan pekerjaan agar tidak mudah mengalami kelelahan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Juliana, dkk (2018) yang menyatakan umur pekerja tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja (7). Penelitian yang dilakukan oleh Ningsih dan Nilamsari (2018) mendapatkan tidak ada hubungan antara usia dan kelelahan yang dialami oleh pekerja dimana hasil p value $0,165 > 0,05$ (8). Hasil penelitian yang sama juga dilakukan oleh Prastuti dan Martiana (2016) mendapatkan nilai r sebesar 0,381 yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan yang rendah (9) .

Hubungan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petugas Karcis Parkir Kawasan Megamas Kota Manado

Keadaan monoton, beban dan lamanya pekerjaan baik fisik maupun mental, keadaan lingkungan seperti cuaca kerja, penerangan dan kebisingan, keadaan kejiwaan seperti tanggung jawab, kekhawatiran atau konflik serta penyakit, perasaan sakit dan keadaan gizi merupakan penyebab dari kelelahan (10).

Hasil uji statistik spearman-rho diperoleh nilai $\rho=0,000$. Hal ini berarti shift kerja merupakan faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja petugas karcis parkir di kawasan megamas. Hasil ini menunjukkan bahwa shift malam merasakan kelelahan yang berat ketika sedang bekerja. Pada penelitian ini ditemukan bahwa responden yang bekerja pada shift malam sebagian besar merasakan kelelahan berat sedangkan bagi responden yang bekerja pada shift pagi sebagian besar merasakan kelelahan kerja yang ringan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nuraini (2019) di Instalasi Rawat Inap di Rumah Sakit Herna

Medan yang menyatakan terdapat hubungan shift kerja dengan kelelahan pada perawat rawat inap (11). Hasil penelitian yang sama juga dilakukan oleh Ningsih dan Nilamsari (2018) mendapatkan tidak ada hubungan antara shift kerja dan kelelahan yang dialami oleh pekerja Dipo Lokomotif dimana hasil p value $0,000 < 0,05$ (8)

Pekerja yang menjalani shift kerja ialah tenaga kerja yang bekerja di luar jam kerja normal dalam kurun waktu tertentu. Petugas karcis parkir bekerja dengan sistem shift. Pembagian shift kerja yaitu Pagi, Siang dan Malam. Circadian rhythm tubuh para pekerja dapat dipengaruhi oleh shift kerja dimana dapat menyebabkan timbulnya rasa kantuk serta kelelahan. Akibat dari menurunnya konsentrasi dalam bekerja ialah kelelahan kerja (12).

Fungsi dari fisiologis tubuh sangat rendah pada saat malam hari. Pada siang hari fungsi internal tubuh berada pada kondisi puncak. Pengamatan irama diurnal ini didapatkan dari hasil internal dan eksternal yang terjadi. Masalah kesehatan akan dirasakan jika hasil internal dan eksternal tidak terjadi keseimbangan (12).

Keadaan irama sirkadian yang terganggu pada malam hari dapat menyebabkan responden merasa cepat lelah. Hal ini disebabkan terganggunya fungsi tubuh pada malam hari dan siang hari. Terganggunya irama sirkadian dapat dijelaskan bahwa selama 24 jam tubuh memiliki 2 fase, yaitu yang terjadi pada siang hari (fase ergotropic) dimana semua organ dan fungsi tubuh siap untuk melakukan suatu tindakan serta pada malam hari (fase trophotropic) dimana tubuh melakukan pembaharuan cadangan energy atau penguatan kembali (13).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa shift kerja berhubungan dengan kelelahan kerja pada petugas karcis parkir di kawasan Megamas Manado.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sucipto, CD. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Edisi Pertama. Yogyakarta: Goyen Publishing. 2014.*
2. Tarwaka, SS. *Ergonomi Industri*. Revisi dua Sura-

karta: Harapan Press. 2015.

3. Komalig MR, Kawoka D. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Buruh di Pelabuhan Laut Kota Manado. *Journal of Community and Emergency*. 2018; 6(2): 21-26.
4. Maurits S. *Selintas tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books; 2010.
5. Wicaksono. Pengaruh Beban Kerja Fisik Terhadap Kelelahan Kerja Di Bagian Produksi Tulangan Beton PT. Wijaya Karya Tbk. Beton Boyolali. Skripsi. Surakarta; Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2014.
6. Dengoh MR, Suwondo A, dan Suroto. Hubungan Paparan CO terhadap Saturasi Oksigen dan Kelelahan Kerja pada Petugas Parkir. *Gorontalo Journal of Public Health*. 2018; 1 (2): 78-84.
7. Juliana, M, Camelia A, dan Rahmiwati A. Analisis Faktor Resiko Kelelahan Kerja pada Karyawan Bagian Produksi PT. Arwana Anugerah Keramik, Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2018; 9 (1): 56-63.
8. Ningsih SNP dan Nilamsari N. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Dipo Lokomotif PT. Kereta Api Indonesia (Persero). *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*. 2018; 3 (1): 69-82.
9. Prastuti TN, Martiana T. Analisis Karakteristik Individu dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Taksi di Rungkut Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*. 2016; 11 (1): 64-74.
10. Sumamur PK. *Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerja Edisi 2 Jakarta : CV. Sagung Seto. 2014.*
11. Nuraini. Hubungan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Instalasi Rawat Inap di Rumah Sakit Herna Medan Tahun 2018. *Jurnal Jumanik*. 2019; 4 (1): 45-56.
12. Anindya, NY. Kelelahan Kerja pada Operator *Container Crane* di PT. X. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*. 2017; 7 (3): 339-347.