

HUBUNGAN KELELAHAN KERJA DENGAN STRESS KERJA PADA KARYAWAN DI SPBU KABUPATEN MINAHASA

Venansya Dajoh^{*1}, Richard A. Palilingan, Mesak Rambitan³

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Manado

Email korespondensi : venansyadayoh@yahoo.co.id

Diterima : 30- 01-2021

Direvisi : 10-02-2021

Disetujui : 28-02-2021

Abstrak

Kelelahan kerja adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat, namun kelelahan tersebut dapat juga beresiko bila tidak ada penanganan secara lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kelelahan kerja dengan stress kerja pada karyawan di SPBU Kabupaten Minahasa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian Analitik Observasional dengan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden. Petugas SPBU yang ada di kabupaten Minahasa. Instrumen yang dipakai adalah kuesioner dan analisis data menggunakan uji chi square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kelelahan kerja dengan stress kerja dengan nilai $p < 0,05$ yaitu $0,003 < 0,05$ terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kelelahan kerja dengan stress kerja pada karyawan di SPBU Kabupaten Minahasa. Kesimpulan dari penelitian ini Terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan stress kerja pada karyawan SPBU Kabupaten Minahasa.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Stress Kerja, Karyawan SPBU

Abstract

Work fatigue is a protective mechanism of the body so that the body avoids further damage so that recovery occurs after rest, but fatigue can also be risky if there is no further treatment. This study aims to determine whether there is a relationship between work fatigue and job stress on employees at gas stations in Minahasa Regency. This study uses quantitative methods with analytical observational research design with cross sectional. The sample in this study amounted to 30 respondents. Gas station officers in Minahasa district. The instrument used is a questionnaire and data analysis using the chi square test. The results of this study indicate that there is a significant relationship between work fatigue and work stress with a p value of < 0.05 , namely $0.003 < 0.05$. There is a significant and positive relationship between work fatigue and work stress on employees at gas stations in Minahasa Regency. The conclusion of this study is that there is a relationship between work fatigue and work stress on employees of gas stations in Minahasa Regency.

Keywords: Work Fatigue, Work Stress, Gas Station Employees

PENDAHULUAN

Kelelahan dalam setiap individu menunjukkan kondisi yang berbeda-beda, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Faktor kerja yang tidak memenuhi K3

seperti pemakaian waktu kerja yang berlebih ataupun beban kerja yang berlebih akan menimbulkan kelelahan kerja.

Kelelahan kerja adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat, namun kelelahan tersebut dapat

juga beresiko bila tidak ada penanganan secara lanjut. Resiko dari kelelahan kerja kerja tersebut diantaranya adalah terjadi stress akibat kerja, penyakit akibat kerja dan terjadi kecelakaan akibat kerja. (Tarwaka,2015).

Institute Nasional Keselamatan dan Kesehatan Kerja (NIOSH) dalam Ibrahim (2016) di Amerika Serikat mencatat bahwa sejak tahun 90-an dari seluruh biaya kompensasi kesehatan tenaga kerja, sebesar 80% dikeluarkan untuk penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan (Work Related Diseases) yaitu “Stress Related Disorder” (ICD-9-309) sedangkan di Inggris (UK) tercatat sebesar 71% manajer yang mengalami gangguan kesehatan fisik maupun mental akibat stres kerja dan juga dijumpai di Australia.

Kelelahan dalam setiap individu menunjukkan kondisi yang berbeda-beda, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh (Rapar,2016). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Christra F.D Rembang (2012) tentang hubungan antara kelelahan kerja dengan stress pada perawat di Unit Gawat Darurat (UGD) Dan Intensive Care Unit (ICU) Rumah Sakit Umum Daerah Datoe Binangkang Kabupaten Bolaang Mongondow tahun 2011-2012.

Menurut survei awal yang dilakukan oleh peneliti di SPBU Kabupaten Minahasa tepatnya di Ranowangko, Roong dan Kinar. Ditemukan data petugas yang bekerja di masing-masing SPBU berjumlah 10 orang, dengan lama kerjanya dibagi dengan dua shift kerja yang pertama

shift pagi 5 petugas dari jam 07:00 – 02:00 WITA dan untuk shift malam 5 petugas dari jam 02:00 – 22:00 WITA. Untuk setiap jalur pembagian bensin hanya bisa dijaga oleh 1 petugas saja, dan pada saat kerja para petugas diberikan toleransi untuk bisa saling berganti jalur jaga pembagian bensin jika rekan kerjanya sedang membutuhkan bantuan untuk diganti sementara, tapi dalam hal wajar seperti: istirahat makan dan mau ke kamar kecil.

SPBU Ranowangko Kecamatan Tondano Timur Kabupaten Minahasa dalam sehari bisa menghabiskan rata-rata BBM untuk semua jenis yang terjual di SPBU tersebut mencapai 15 – 17 ribu liter, dibandingkan dengan SPBU Kinar hanya menghabiskan BBM untuk semua jenis yang terjual mencapai 9 – 10 ribu liter

Peneliti juga menemukan informasi dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada para petugas di SPBU Kabupaten Minahasa stress yang dialami oleh petugas diakibatkan oleh kelelahan pada saat bekerja karena pada setiap hari petugas harus menyediakan waktu kira-kira 7 jam lebih untuk berdiri, karena untuk menjaga jalur pengisian bensin para petugas diharuskan untuk berdiri dan dalam sehari petugas mengungkapkan bahwa banyak sekali konsumen yang datang terus menerus untuk mengisi BBM sehingga jarang sekali para petugas untuk duduk dan mengistirahatkan diri. Diperkirakan dari 8 jam kerja setiap pekerja hanya bisa beristirahat 30 menit saja itu pun alasan istirahatnya untuk hanya untuk istirahat makan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian Analitik Observasional dengan rancangan *cross sectional*, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan di SPBU Kabupaten Minahasa, yang berjumlah 30 Karyawan. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariate dengan uji chi square.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki – laki	20	66,6
Perempuan	10	33,3
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa 20 orang responden adalah perempuan dan 10 orang responden adalah laki-laki.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

Umur (Tahun)	N	%
20 – 29	12	40
30 – 40	18	60
Jumlah	30	100

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi umur responden terbanyak berada pada 30 – 40 tahun sebanyak 18 responden (60%) dan yang paling sedikit yaitu umur 20 – 29 yaitu 12 responden (40%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelelahan kerja

Kategori	N	%
Kurang Lelah	11	36,7
Lelah	7	23,3
Sangat Lelah	12	40,0
Total	30	100

Pada Tabel 3. menunjukkan bahwa kebanyakan responden merasakan sangat lelah sebanyak 12 responden (40,0%),

lelah 7 responden (23,3%) dan kurang lelah sebanyak 11 responden (36,7%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan stress kerja

Kategori	N	%
Tidak	4	13,3
Stress Ringan	5	16,7
Stress Sedang	8	26,7
Stress Berat	13	43,3
Total	30	100

Pada tabel 4, Menunjukkan bahwa responden yang mengalami stress berat sebanyak 13 responden (43,3%), 8 responden mengalami stress sedang, 5 responden mengalami stress ringan dan yang tidak mengalami stress sebanyak 4 responden (13,3%).

Tabel 5. Hasil uji *chi – square* antara hubungan kelelahan kerja dengan stress kerja

Kelelahan Kerja	Stress Kerja				Jumlah	P value
	T	S R	S S	S B		
Kurang Lelah	3	3	4	1	11	0,003
Lelah	1	2	3	1	7	
Sangat Lelah	0	0	1	11	12	
Jumlah	4	5	8	13	30	

Pada tabel 5 Menunjukkan bahwa terdapat nilai *p value* < 0,05 yaitu 0,003 artinya terdapat hubungan antara kelelahan kerja dan stress kerja.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden yang bekerja di SPBU paling mudah 23 tahun sementara responden yang bekerja di usia tua ialah 40 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden atau orang yang menderita kelelahan kerja dan stress kerja lebih banyak pada usia 30-40 tahun.

Di penelitian ini juga menunjukkan bahwa pria lebih banyak bekerja di SPBU dari pada wanita.

Kelelahan kerja menggambarkan seluruh respon tubuh terhadap yang dilakukan dan paparan yang diterima selama bekerja. Ketika tubuh melakukan aktifitas selama bekerja 8 jam, tubuh akan rentan mengalami kelelahan. Tubuh yang mengalami kelelahan akan muncul gejala seperti sering menguap, haus, rasa mengantuk dan susah berkonsentrasi. Ada tiga indikasi terjadinya kelelahan kerja yaitu pelemahan aktifitas, pelemahan motivasi kerja dan kelelahan fisik. Ketiga indikasi tersebut merupakan gejala yang dapat di amati untuk mengetahui kelelahan kerja.

Hasil dari penelitian ini dapat di ketahui bahwa pengukuran kelelahan pada karyawan. 11 responden mengalami kurang lelah, 7 responden mengalami lelah dan 12 responden mengalami sangat lelah. Hal ini disebabkan karna karyawan harus menyelesaikan pekerjaannya yang sudah jadi pekerjaan mereka. Selain itu mereka juga memiliki jam kerja yang sama yaitu 8 jam kerja, mereka juga memiliki juga memiliki beban kerja yang sama.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa karyawan SPBU yang mengalami stress tingkat sedang yaitu 3 dan stress tingkat berat yaitu 6 responden. Menurut (Diashsari, 2001) Stress kerja ialah suatu intraksi dengan keadaan kerja dan perilaku pekerja berubah dari fisik, psikus yang normal menjadi kurang normal. Definisi tersebut menunjukkan bahwa stress kerja timbul sebagai bentuk ketidakharmonisan individu dengan lingkungan kerja.

Dari kejadian-kejadian yang terjadi bahwa beban kerja ialah sektor yang tinggi, dikarenakan karyawan SPBU hari-harinya berhadapan dengan lingkungan

yang sering bertemu dengan banyak orang. Oleh karena itu dapat memungkinkan bisa terjadi stress pada pekerja yang lelah pada saat bekerja. Dari hasil uji *chi – square* menunjukkan bahwa prevalensi bahwa $p = 0,003 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan stress kerja pada karyawan di SPBU Kabupaten Minahasa. Hasil yang sama juga dikemukakan oleh Jhohana Kurnia (2010). Berdasarkan uji *kendall's tau – b* diperoleh koefisien 0,742 dengan nilai *asympt* 0,00 lebih kecil dari 0,01 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kelelahan kerja dengan stress kerja.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lisa Khoiriah (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara stress kerja dengan kelelahan dengan nilai probabilitas $0,013 < 0,05$. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Faiz (2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel kelelahan kerja dengan variabel status gizi, umur, jenis kelamin, shif kerja, lingkungan kerja dan masa kerja. Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja. Meningkatnya kesalahan kerja akan memberikan peluang terjadinya kecelakaan kerja dalam industry.terutama bila beban kerja karyawan semakin berat.

Faktor penyebab kelelahan kerja menurut Suma'mur (2011) terdapat lima kelompok yaitu: keadaan monoton,beban dan lamanya pekerjaan balik fisik maupun mental, keadaan lingkungan seperti cuaca kerja, penerangan, kebisingan, keadaan kejiwaan seperti tanggung jawab kekhawatiran atau konflik, penyakit, perasaan sakit dan keadaan gizi. Selain itu

kelelahan juga dapat dipengaruhi oleh kapasitas kerja meliputi : jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, keterampilan dan masa/lama kerja.

Kelelahan kerja dapat menimbulkan efek yang kurang baik bagi pekerja namun efek buruk tersebut bisa dicegah. Tetapi hal ini diperlukan adanya kesadaran dari tenaga kerja itu sendiri dan kerjasama dari pihak perusahaan. Contohnya tenaga kerja dibiasakan untuk melakukan peregangan otot seperti menggerakkan kepala, tangan, kakinya disela – sela pekerjaannya ataupun saat istirahat, tujuannya supaya tubuh tidak terlalu lama dalam keadaan statis yang terjadi berulang kali. Selain itu, tenaga kerja sebaiknya membiasakan diri untuk mempergunakan waktu istirahat yang telah diberikan perusahaan dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada karyawan SPBU Kabupaten Minahasa dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan Terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan stress kerja pada karyawan SPBU Kabupaten Minahasa dengan nilai $p < 0,003$.

DAFTAR PUSTAKA

- Angliadi et al, 2015. “ Kelelahan Kerja Dengan Stress Kerja Pada Pekerja Pada Operator Komputer Perusahaan Travel Di Manado”. VOL.3. NO. 2.
- Dyah Dewi Hastut. 2015. *Hubungan antara kelelahan kerja dengan stress kerja pada pekerja Konstruksi Di PT. Nusa Raya Cipta Semarang*.
- Jan S et al, 2016. Kelelahan Kerja Dengan Stress Kerja Pada Pekerja. VOL. 7. NO. 2. Universitas Indonesia, Jakarta.
- Koesyanto, 2013. Kelelahan Kerja Dengan Stress Kerja Pada Pekerja. Kesmas 9 (1).
- K.Pada, P. Di, R. Rawat, I. Rumah, L. Pindaag, dan R.S. Hamel, “Faktor – faktor yang berhubungan dengan kelelahan,” Vol.7,2019.
- Martana, H.A. 2015. *Pengaruh Shift Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan di Lingkungan PT. Semen Indonesia (Persero) Tbk*. Malang : Skripsi Fakultas Ekonomi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Motoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta : 2020.
- Nurli Faiz. 2014. *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Operator SPBU Di Kecamatan Ciputat Tahun 2014*. Jakarta : Skripsi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Risikesdas, Proporsi Penduduk umur ≥ 28 tahun menurut stress kerja, Indonesia 2013.
- Rapar, 2016. “Hubungan Masa Kerja dan Stres kerja Dengan Keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Petani Hortikultura Di Desa Sinisir Kecamatan Modoinding Kabupaten Minahasa Selatan. Universitas Negeri Manado.
- Santosol, 2017. “Kelelahan Kerja Dengan Stress Kerja Pada Pekerja, Hotel The Grand Santhi Denpasar”. VOL.5. NO. 10.
- Siliyani et al, 2013. “Kelelahan Kerja Dengan Stress Kerja Pada Pekerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberjambe Kabupaten Jember”.
- SCORE.2013. “Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Sarana Untuk

Produktivitas”. Jakarta. International
Labour Organization.

Siswanto., Susila., Suyanto. (2013).
*Metodologi Penelitian Kesehatan
dan Kedokteran.* Yogyakarta :
Bursa Ilmu

Tarwaka et al, 2014. “Ergonomi Untuk
Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan
Produktivitas”. Surakarta.
UNIBA PRESS.

Utama et al, 2017. “Hubungan Lama Kerja,
Sikap Kerja Dan stres Dengan
Muskuloskeletal Disordersn
(MSDc) Pada Petani Di Desa Ahuhu
Kecamatan Meluhu Kabupaten
Konawe. VOL.2. NO.6.
Jakarta. Universitas Halu Oleo.