



FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN PT ANDALAS AGRO INDUSTRI DI PASAMAN BARAT

FACTORS RELATED TO WORK FATIGUE AMONG EMPLOYEES OF PT ANDALAS AGRO INDUSTRI IN WEST PASAMAN

Sri Handayani^{1*}, Alvita Dewi², Aditya Wahyuzafitra³
^{1,2,3} Stikes Syedza Sainika
(ririhermana388@gmail.com)

ABSTRAK

Kelelahan kerja adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh untuk menghindari terjadinya kerusakan sehingga diperlukan pemulihan lebih lanjut.. PT Andalas Agro Industri telah terjadi 1 kecelakaan kerja berat dan 6 kecelakaan kerja sedang, kejadian kecelakaan kerja terjadi pada pembongkaran buah sawit dengan jenis kecelakaan terkena besi sebanyak 1 orang, tertusuk duri sawit sebanyak 3 orang dan tergilincir sebanyak 3 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif data analitik dengan desain *cross sectional*, yang dilaksanakan pada bulan Oktober – November 2023. Populasi pada penelitian ini karyawan di PT. Andalas Agro Industri. Sampel diambil dengan metode *Total sampling* sebanyak 55 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. Kemudian diolah dengan SPSS dan dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi-square* dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian didapatkan karyawan yang mengalami kelelahan saat berkerja sebanyak 27 orang (49,1%), karyawan dengan usia produktif sebanyak 42 orang (76,4%), karyawan dengan shift kerja menggunakan system rotasi sebanyak 39 orang (70,9%), karyawan dengan masa kerja lama sebanyak 41 orang (74,5%), karyawan dengan status gizi tidak normal sebanyak 11 orang (20%). Faktor- faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja adalah usia ($p=0,014$), shift kerja ($p=0,006$), masa kerja ($p=0,037$) sedangkan faktor yang tidak berhubungan adalah status gizi ($p=0,458$). Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan tidak semua variabel independent berhubungan dengan variabel dependent. Untuk meminimalisir Kelelahan pada karyawan disarankan Pihak Perusahaan menyediakan tempat dan waktu untuk beristirahat yang layak untuk para karyawan di PT. Andalas Agro Industri.
Kata Kunci: Kelelahan, Usia, Shift Kerja, Masa Kerja, Status Gizi.

ABSTRACT

Work fatigue is a protective mechanism of the body to avoid damage so that further recovery is needed. PT Andalas Agro Industri has had 1 severe work accident and 6 moderate work accidents, the incidence of work accidents occurred in the unloading of palm fruit with the type of accident hit by iron as many as 1 person, pierced by palm thorns as many as 3 people and derailed as many as 3 people. The type of research used is descriptive analytical funds with a cross sectional design, which will be carried out in October – November 2023. The population in this study was employees at PT. Andalas Agro Industry. Samples were taken by the Total sampling method of 55 people. Data collection is carried out through questionnaires. Then processed with SPSS and analyzed univariately and bivariately with Chi-square test with the degree of meaning ($\alpha = 0.05$). The results of the study found employees who experienced fatigue while working as many as 27 people (49.1%), employees with productive age as many as 42 people (76.4%), employees

with shift work using a rotation system as many as 39 people (70.9%), employees with long working periods as many as 41 people (74.5%), employees with abnormal nutritional status as many as 11 people (20%). The factors associated with job fatigue were age ($p = 0.014$), shift work ($p = 0.006$), length of work ($p = 0.037$) while the unrelated factor was nutritional status ($p = 0.458$). Based on the results of this study, it can be concluded that not all independent variables are related to the dependent variable. To minimize fatigue in employees, it is recommended 1. The Company is advised to provide a place and time to rest properly for employees at PT. Andalas Agro Industry.

Keywords : *fatigue, age, shift work, length of service, nutritional status*

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh untuk menghindari terjadinya kerusakan sehingga diperlukan pemulihan lebih lanjut. Istilah kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda – beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan dimana pekerja mengalami penurunan produktivitas kerja (Rahayu dkk, 2022). Defenisi lain menyebutkan, kelelahan kerja merupakan suatu peringatan bahwa tubuh sedang mengalami penurunan baik secara fisik maupun psikis (Lating dan Wa, 2022).

PT. ANDALAS AGRO INDUSTRI adalah sebuah perusahaan yang beralamat di Air Rau Kec. Kinali, tepatnya di Kota atau Kabupaten Pasaman Barat yang merupakan salah satu Kota Kabupaten penting yang terletak di Provinsi Sumatera Barat. PT. Andalas Agro Industri bergerak dalam bidang produksi dan pengelolaan Cpo (Profil PT. Andalas Agro Industri).

Berdasarkan Dampak dari kelelahan kerja menurut *Occupioal Safety and Healthy Administration* (OSHA) mengatakan kelelahan kerja merupakan penyebab cedera paling besar di industry agro industry, dan pada bidang agro industry sendiri dilaporkan sebanyak 34% dari hilangnya jam kerja disebabkan oleh kelelahan kerja dan kompensasi pekerja digunakan untuk membiayai permasalahan yang menyangkut kelelahan kerja. Indonesia memiliki jumlah kasus kecelakaan kerja meningkat setiap

tahunya dari tahun 2018 terdapat ssebesar 173,415, tahun 2019 meningkat sebesar 182,835 kasus yang 36% diantaranya disebabkan oleh factor kelelahan kerja yang tinggi (Ananda dan Mstopa,2023).

Kecelakaan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh untuk menghindaDari terjadinya kerusakan sehingga diperlukan pemulihan lebih lanjut. Istilah kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan dimana pekerja mengalami penurunan produktivitas kerja (Rahayu dkk, 2022). Defenisi lain menyebutkan, kelelahan kerja merupakan suatu peringatan bahwa tubuh sedang mengalami penurunan baik secara fisik maupun psikis (Lating dan Wa, 2022).

Menurut perkiraan Organisasi Perburuhan Internasional 2,78 juta pekerja meninggal setiap tahun karena kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Sekitar 2,4 juta (86,3 persen) dari kematian ini dikarenakan penyakit akibat kerja, sementara lebih dari 380.000 (13,7 persen) dikarenakan kecelakaan kerja. Setiap tahun, ada hamper seribu kali lebih banyak kecelakaan kerja non-fatal dibandingkan kecelakaan kerja fatal, kecelakaan non fatal dipekirakan dialami 374 juta pekerja setiap tahun dan salah satu factor terbesar kejadian kecelakaan adalah kelelahan (ILO, 2018). Data *Internasional Labor Organizing* (ILO 2013 dalam Lestari dan Anik, 2021) menunjukkan terdapat kurang lebih satu pekerja meninggal dan 160 pekerja mengalami gangguan kesehatan seiap 15

detik karena kecelakaan kerja

yang disebabkan oleh kelelahan kerja. Selain itu, menurut ILO setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh factor kelelahan.

Berdasarkan data kecelakaan di Indonesia yang tercatat di BPJS (Badan Penyelenggara Jaminan Sosial) ketenagakerjaan didapatkan hasil bahwa angka kecelakaan kerja di Indonesia terus meningkat. Pada tahun 2019 tercatat jumlah kecelakaan kerja di Indonesia 114.000 kasus. Sedangkan tahun 2020 di dapatkan jumlah kecelakaan di Indonesia 177.000 kasus (BPJS Ketenagakerjaan, 2020). BP Jamsostek mencatat telah jumlah kecelakaan kerja di Indonesia pada Tahun 2020 yaitu mencapai 129.305 kasus diantaranya 4.275 kasus kecacatan, 9 kasus cacat total tetap, dan 2002 kasus meninggal dunia (BPJS Ketenagakerjaan, 2020).

Berdasarkan data kecelakaan kerja di Sumatera Barat yang tercatat di BPJS (Badan Penyelenggara Jaminan Sosial) ketenagakerjaan didapatkan hasil bahwa angka kecelakaan kerja di Sumatera Barat mengalami naik turun. Pada Tahun 2018 tercatat jumlah kecelakaan kerja di Sumatera Barat 1.478 kasus. Sedangkan pada Tahun 2019 mengalami peningkatan menjadi 1.597 kasus. Pada Tahun 2020 mengalami penurunan menjadi 1.252 kasus, dimana jumlah kasus kecelakaan kerja di Sumatera Barat masih tergolong banyak (BPJS Ketenagakerjaan, 2020). PT Andalas Agro Industri telah terjadi 1kecelakaan kerja berat dan 6 kecelakaan kerja sedang,kejadian kecelakaan kerja terjadi pada pembongkaran buah sawit dengan jenis kecelakaan terkena besi sebanyak 1 orang,tertusuk duri sawit sebanyak 3 orang dan tergilincir sebanyak 3 orang (PT. Andalas Agro Industri, 2016). Selain angka ketidak hadirannya dikarenakan sakit juga sangat tinggi dengan rata – rata 27 orang di bulan agustus, 26 orang di bulan September, 29 orang di bulan oktober, 8 orang di bulan November.

Menurut Tarwaka (2014), faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja, meliputi

: faktor karakteristik individu, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, masa kerja, status perkawinan, IMT dan sebagainya. Faktor pekerjaan, seperti pekerjaan yang monoton, lama kerja, beban kerja, sikap kerja. Menurut Suma'mur (2013) faktor yang menyebabkan kelelahan akibat kerja meliputi : keadaan lingkungan seperti cuaca kerja, penerangan dan kebisingan, keadaan kejiwaan seperti tanggung jawab, penyakit, perasaan sakit dan keadaan gizi.

Kerja *Shift* merupakan salah satu metode yang memungkinkan untuk dipilih suatu perusahaan atau instansi dalam memenuhi tuntutan terhadap meningkatnya permintaan barang dan jasa. Menurut *Occupational Health Clinics For Worker Inc* dalam tulisan yang bertema *Shift Work: Health Effects & Solution*, kerja *shift* merupakan suatu pekerjaan yang dijadwalkan di luar jam “normal” (yaitu pukul 09.00-17.00) dimana kerja *shift* dilakukan dengan memberikan pelayanan secara terus-menerus atau melakukan produksi selama 24 jam per hari untuk memaksimalkan efisiensi dan produktivitas. Menurut *Internasional Labour Organizing* (2004) kerja *shift* adalah metode pengaturan waktu kerja pada pagi, sore, dan malam yang membuat karyawan merasa sukses dalam pekerjaannya sehingga kondisi kerja dapat berlangsung lebih lama dibandingkan dengan jam kerja normal (Sugiono dkk, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dari (Maulani dkk, 2020), diketahui bahwa hasil analisis menggunakan uji man-whitney didapatkan p untuk *shift* kerja terhadap kelelahan adalah $0,022 < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan signifikan atau ada hubungan antara *shift* kerja terhadap kelelahan kerja dengan beban *shift* malam lebih banyak yang mengalami kelelahan sedang maupun ringan.

Masa kerja adalah waktu atau lamanya pekerja melakukan pekerjaan tersebut (Setyowati dan Ummy, 2023). Menurut Tarwaka (2014) dalam Indrawati dan Khairun, (2018) masa kerja akan mempengaruhi stamina tubuh pekerja, sehingga akan menurunkan ketahanan tubuh. Menurut Setyawati (2010 dalam Indrawati

dan Khairun, 2018) yang mengemukakan bahwa pengalaman kerja seseorang mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja disebabkan karena semakin lama seseorang bekerja dalam suatu perusahaan, maka selama itu perasaan jenuh akan pekerjaannya mempengaruhi tingkat kelelahan yang dialaminya. Anorital (1991) masa kerja dikatakan baru jika tenaga kerja bekerja kurang dari 3 tahun dan dikatakan lama jika tenaga kerja bekerja sudah lebih dari 3 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian dari (Maulani dkk, 2020), diketahui bahwa hasil analisis menggunakan uji man-whitney didapatkan nilai p adalah $0,00 < 0,005$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja terhadap kelelahan kerja dengan masa kerja yang lama lebih besar mengalami kelelahan kerja sedang daripada masa kerja baru yang lebih banyak mengalami kelelahan kerja ringan bahkan normal atau tidak mengalami kelelahan kerja.

Status gizi diartikan sebagai keadaan kesehatan seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi dari ukuran-ukuran gizi tertentu. Status gizi adalah hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk kedalam tubuh (*nutrient input*) dengan kebutuhan tubuh (*nutrient output*) akan zat gizi tersebut (Suparisa, 2002). Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat dan digunakan secara efisien kan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Ahmad, 2007). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada karyawan PT Andalas Agro Industri Di Pasaman Barat pada tahun 2023.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah Analitik Observasional dengan pendekatan *Cross Sectional Study* yang merupakan penelitian analitik observasional dan berdasarkan arah pengusutannya paparan dan

penyakit atau status kesehatan lainnya sebagai luaran yang diukur pada saat yang sama. Tempat penelitian di PT. Andalas Agro Industri di Pasaman Barat dan waktu penelitian dilaksanakan pada tahun 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja produksi yang berada di PT. Andalas Agro Industri tahun 2023 yang berjumlah 55 orang. Teknik Sampling pada penelitian ini adalah total sampling, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 55 orang. Etika dalam penelitian ini adalah *Informed consent*, *Anonymity*, dan *confidentiality*. Data dikumpulkan secara primer dan sekunder. Teknik yang dilakukan dalam pengolahan data adalah *editing*, *coding*, *entry*, *cleaning*, dan *tabulating*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Analisis Univariat

No.	Karakteristik Responden	<i>f</i>	%	
1.	Kelelahan Lelah	28	50,9	
	Kerja Tidak Lelah	27	49,1	
2.	Shif Kerja tanpa rotasi	Rotasi kerja	39	70,9
		shif	34	19,0
			19	
3.	Usia	Produktif	42	76,4
		Tidak Produktif	13	23,6
4.	Masa Kerja	Lama	41	74,5
		Baru	14	25,5
5.	Status Gizi	Normal	44	80,0
		Tidak Normal	11	20,0
Total		55	100	

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 55 responden menunjukkan bahwa lebih dari separoh karyawan memiliki kelelahan kerja yang dikategorikan lelah sebesar 28 orang (50,9 %) di PT. Andalas Agro Industri Di Pasaman Barat, Sedangkan karyawan yang memiliki kelelahan kerja yang dikategorikan tidak lelah sebanyak 27 orang (49,1%). Karyawan

memiliki shif kerja yang dikategorikan kerja dengan rotasi sebesar 39 orang (70,9%) di PT. Andalas Agro Industri Di Pasaman Barat, Sedangkan karyawan yang tanpa rotasi kerja shif sebanyak 16 orang (29,1%). Karyawan memiliki kelelahan kerja yang dikategorikan produktif sebesar 42 orang (76,4 %) di PT. Andalas Agro Industri Di Pasaman Barat, Sedangkan karyawan yang tidak produktif sebanyak 13 orang (23,6%). Karyawan

memiliki masa kerja lama yang dikategorikan kerja lama sebesar 41 orang (74,5 %) di PT. Andalas Agro Industri Di Pasaman Barat, Sedangkan karyawan yang masa kerja baru sebanyak 14 orang (25,5%). karyawan yang memiliki status gizi tidak normal sebesar 11 orang (20,0%) sedangkan yang normal sebesar 44 orang (80,0%) di PT. Andalas Agro Industri Di Pasaman Barat.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat dengan Uji Chi Square Hubungan shif kerja, usia, masa kerja dan sttus gizi dengan Kelelahan Kerja di pada karyawan PT Andalas Agro Industri Di Pasaman Barat pada tahun 2023

No. Variabel	Kelelahan Kerja				Total	p-value	
	Tidak Lelah		Lelah				
	f	%	f	%	f	%	
1. Shif Kerja							
Rotasi Kerja shif	14	35,9	25	64,1	39	100	0,006*
Kerja Tanpa Rotasi	13	81,3	3	18,7	16	100	
2. Masa kerja							
Lemah	24	58,5	17	41,5	41	100	0,037*
Kuat	3	21,4	11	78,6	14	100	
3 Status Gizi							
Normal	20	45,5	24	54,5	44	100	0,458
Tidak Normal	7	63,6	4	36,4	11	100	
Total	48	48,0	52	52,0	100	100	

* bermakna pada $\alpha = 0,05$

Pada tabel 2 menunjukkan karyawan yang mengalami kelelahan kerja dengan kelelahan kerja yang lelah dengan shif kerja yang rotasi kerja shif sebanyak 25 orang (64,1%) sedangkan yang tidak lelah dengan shift kerja yang kategori kerja rotasi kerja sebanyak 14 orang (35,9%).

Berdasarkan uji statistik *Chi-Square* yang telah dilakukan untuk melihat hubungan dua variabel didapatkan hasil *P-Value* = 0,006 (< 0,05) maka H_0 diterima H_a ditolak, hal ini berarti bahwa ada hubungan antara shif kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Andalas Agro Industri di Pasaman Barat tahun 2023.

Pada tabel 2 diperoleh hasil dari 20 orang responden dengan pengetahuan rendah mengenai vaksinasi Covid-19 didapatkan 12

orang responden (60%) belum melaksanakan vaksinasi Covid-19, sedangkan 8 orang responden (40%) sudah divaksin. Hasil uji statistic dengan *Chi-Square* antara variabel tingkat pengetahuan dengan pemberian vaksin Covid-19 di peroleh *p-value* = 0,042 ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan pemberian vaksin Covid-19 pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya tahun 2021.

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil dari 59 orang responden dengan motivasi lemah mengenai vaksinasi Covid-19 didapatkan 36 orang responden (75%) belum melaksanakan vaksinasi Covid-19, sedangkan 23 orang responden (44,2%) sudah divaksin. Hasil uji statistic dengan *Chi-*

Square antara variabel motivasi dengan pemberian vaksin Covid-19 di peroleh $p\text{-value} = 0,009$ ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan antara motivasi dengan pemberian vaksin Covid-19 pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya tahun 2021. karyawan yang mengalami kelelahan kerja yang tidak lelah dengan masa kerja yang kategori kerja lama sebanyak 24 orang (58,5%), sedangkan karyawan dengan kelelahan kerja yang lelah dengan masa kerja yang kerja lama sebanyak 17 orang (41,5%).

Berdasarkan uji statistik *Chi-Square* yang telah dilakukan untuk melihat hubungan dua variabel didapatkan hasil $P\text{-Value} = 0,037$ ($< 0,05$) maka H_a diterima H_0 ditolak, hal ini berarti bahwa ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Andalas Agro Industri di Pasaman Barat tahun 2023.

PEMBAHASAN

Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT. Andalas Agro Industri di Pasaman Barat Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat karyawan yang mengalami kelelahan kerja yang tidak lelah dengan shift kerja yang kategori kerja tanpa rotasi sebanyak 13 orang (81,3%), sedangkan karyawan dengan kelelahan kerja yang lelah dengan shift kerja yang rotasi kerja shift sebanyak 25 orang (64,1%). Berdasarkan uji statistik *Chi-Square* yang telah dilakukan untuk melihat hubungan dua variabel didapatkan hasil $P\text{-Value} = 0,006$ ($< 0,05$) maka H_a diterima H_0 ditolak, hal ini berarti bahwa ada hubungan antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Andalas Agro Industri di Pasaman Barat tahun 2023.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Solang (2020) dengan judul hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja pada operator stasiun pengisian bahan bakar umum (SPBU) yang ada di kota tomohon dan kota tondino, ditemukan hubungan antara shift kerja dengan kelelahan kerja dimana nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara shift kerja dengan kelelahan kerja. Shift kerja

merupakan pola waktu kerja yang diberikan pada tenaga kerja untuk mengerjakan sesuatu oleh Perusahaan dan biasanya dibagi atas kerja pagi, sore dan malam. shift kerja dengan waktu kerja berlebihan, juga ditemui fasilitas kerja yang tidak ergonomis pada bagian pengelasan seperti sikap kerja duduk membungkuk dan jongkok, menggunakan lantai sebagai meja kerja. Lingkungan kerja bagian pengolahan relatif tinggi tingkat kebisingannya, rendah tingkat pematuhan terhadap pemakaian alat pelindung diri. Kondisi yang tidak ergonomis tersebut dalam melakukan pekerjaan berpotensi terjadi kelelahan yang dapat berakibat kecelakaan (Kusgiyanto, 2017). Menurut asumsi peneliti bahwa adanya hubungan antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan, Untuk menghilangkan berbagai potensi yang dapat menimbulkan kelelahan pekerja yang merupakan reaksi psikologis akibat pola shift kerja dibutuhkan pengkajian yang lebih seksama sehingga berbagai dampak negatif yang akan timbul sedini mungkin dapat dicegah. Dari hasil kajian diharapkan suatu rekomendasi bagi pekerja, pemerintah, dan perusahaan khususnya dalam perbaikan shift kerja **Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT. Andalas Agro Industri di Pasaman Barat Tahun 2023**

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat karyawan yang mengalami kelelahan kerja yang tidak lelah dengan masa kerja yang kategori kerja lama sebanyak 24 orang (58,5%), sedangkan karyawan dengan kelelahan kerja yang lelah dengan masa kerja yang kerja baru sebanyak 11 orang (78,6%). Berdasarkan uji statistik *Chi-Square* yang telah dilakukan untuk melihat hubungan dua variabel didapatkan hasil $P\text{-Value} = 0,037$ ($< 0,05$) maka H_a diterima H_0 ditolak, hal ini berarti bahwa ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Andalas Agro Industri di Pasaman Barat tahun 2023.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Utami dkk (2018) dengan judul hubungan antara usia dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada Pekerja Industri Rumah Tangga Peleburan Aluminium di Desa Eretan Kulon Kabupaten Indramayu ditemukan

hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja dimana nilai p value = 0,016 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja.

Masa kerja merupakan akumulasi waktu dimana pekerja telah memegang pekerjaan tersebut. Semakin banyak informasi yang kita simpan maka semakin banyak keterampilan yang kita pelajari dan akan semakin banyak hal yang kita kerjakan. Kelelahan berkaitan dengan tekanan yang terjadi pada saat bekerja yang dapat berasal dari tugas kerja. Tekanan yang konstan terjadi dengan bertambahnya masa kerja seiring dengan proses adaptasi. Proses adaptasi memberikan efek positif yaitu dapat menurunkan ketegangan dan peningkatan aktivitas atau performansi kerja, sedangkan efek negatifnya batas ketahanan tubuh yang berlebihan pada proses kerja. Kelelahan ini membawa kepada pengurangan fungsi psikologis dan fisiologi yang dapat dihilangkan dengan upaya pemulihan. Pada masa kerja dengan periode dekade, kelelahan berasal dari kelebihan usaha selama beberapa dekade dan dapat dipulihkan dengan pensiun, sedangkan untuk masa kerja yang masih dalam periode tahun kelelahan berasal dari kelebihan usaha selama beberapa tahun yang dapat dipulihkan dengan liburan (Suma'mur, 2014).

Menurut asumsi peneliti bahwa adanya hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan, Masa kerja akan memberikan pengaruh positif bila semakin lama seseorang bekerja akan berpengalaman dalam melakukan pekerjaannya. Sebaliknya akan memberikan pengaruh negatif apabila semakin lama bekerja akan menimbulkan kelelahan, kebosanan dan semakin banyak terpapar bahaya yang ditimbulkan oleh lingkungan kerja.

Hubungan Status Gizi Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT. Andalas Agro Industri di Pasaman Barat Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat menunjukkan karyawan yang mengalami kelelahan kerja yang tidak lelah dengan status gizi yang kategori normal sebanyak 20 orang (45,5%), sedangkan karyawan dengan kelelahan kerja yang lelah dengan status gizi

yang tidak normal sebanyak 4 orang (36,4%). Berdasarkan uji statistik *Chi-Square* yang telah dilakukan untuk melihat hubungan dua variabel didapatkan hasil P -Value = 0,458 ($> 0,05$) maka H_a ditolak H_0 diterima, hal ini berarti bahwa ada tidak berhubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Andalas Agro Industri di Pasaman Barat tahun 2023.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Dwi (2017) dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bongkar muat (TKBM) di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang ditemukan tidak adanya hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja dimana nilai p value = 0,880 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan status gizi dengan kelelahan kerja.

Status gizi yang dimiliki pekerja memiliki kaitan erat dengan produktivitas (Atiqoh, 2014). Keberadaan gizi kerja penting karena status gizi akan merepresentasikan kualitas fisik serta imunitas pekerja, sebagai komponen zat pembangun dan masukan energi ketika tubuh merasa lelah akibat bekerja, serta dapat meningkatkan motivasi atau semangat dalam bekerja yang akan menentukan produktivitas kerja. Adapun masalah gizi tenaga kerja terutama di Indonesia cukup kompleks, diantaranya pola makan yang kurang baik (seperti melewati sarapan), belum tersedianya ruang makan khusus bagi tenaga kerja, pemberian insentif makan dalam bentuk uang dan belum jelasnya pembagian antara waktu istirahat dengan waktu kerja. Berdasarkan penjabaran tersebut maka dapat kita ketahui pentingnya asupan gizi dan tindakan yang dapat meminimalisasi kelelahan kerja sehingga dapat mencapai produktivitas yang maksimal (Ramadhanti, 2020).

Menurut asumsi peneliti bahwa tidak adanya hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan, secara umum terjadinya kelelahan adalah akibat kekurangan cadangan energi dan meningkatnya metabolisme sebagai penyebab hilangnya efisiensi otot dan akan menghambat pusat-pusat otak dalam mengendalikan serakan sehingga frekuensi potensial kegiatan pada sel syaraf menjadi berkurang. Berkurangnya

frekuensi tersebut menurunkan kekuatan. Dengan demikian semakin lambat Gerakan seseorang akan menunjukkan semakin lemah kondisi otot seseorang, orang dengan status gizi kurang, biasanya akan lebih cepat mengalami kelelahan akibat kurangnya gizi yang terpenuhi untuk menghasilkan energi saat berkerja, gizi yang tidak terpenuhi juga dapat menyebabkan seseorang cepat mengantuk dan kurang focus dalam melaksanakan pekerjaannya, sehingga dapat mempengaruhi pekerjaan yang dilakukan.

Hubungan Usia Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT. Andalas Agro Industri di Pasaman Barat Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan bahwa karyawan yang mengalami kelelahan dengan usia produktif adalah sebanyak 17 karyawan (40,5%) sedangkan karyawan yang mengalami kelelahan dengan usia tidak produktif yaitu sebanyak 11 karyawan (84,6%). Berdasarkan uji statistik *Chi-Square* yang telah dilakukan untuk melihat hubungan dua variabel didapatkan hasil *P-Value* = 0,14 ($> 0,05$) maka H_0 diterima H_0 ditolak, hal ini berarti bahwa adanya berhubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Andalas Agro Industri di Pasaman Barat tahun 2023. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ekawati pada tahun 2017, dimana dapat dijelaskan diperoleh *p value* dengan nilai signifikansi 0,008 yang berarti bahwa adanya hubungan antara usia dengan kelelahan kerja. Menurut asumsi peneliti usia seseorang akan mempengaruhi kondisi tubuhnya. Seseorang yang berusia muda akan sanggup melakukan pekerjaan berat dan sebaliknya jika seseorang berusia lanjut maka kemampuan untuk melakukan pekerjaan berat akan menurun, pekerja yang telah berusia lanjut akan merasa cepat Lelah dan tidak bergerak dengan gesit Ketika melaksanakan tugasnya sehingga mempengaruhi kinerjanya. Usia pekerja dalam penelitian ini I lebih banyak pekerja dengan usia produktif dibandingkan dengan usia pekerja yang tidak produktif, sehingga pekerja lebih cepat mengalami kelelahan kerja

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa faktor Shift kerja dan lama kerja merupakan factor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada karyawan PT Andalas Agro Industri Di Pasaman Barat pada tahun 2023.

Saran

Diharapkan kepada Pihak Perusahaan disarankan menyediakan tempat dan waktu untuk beristirahat yang layak untuk para karyawan di PT. Andalas Agro Industri. Sebaiknya pihak Perusahaan merolling pekerja dengan pekerjaan yang berbeda, sehingga dapat meminimalisir terjadinya kelelahan kerja

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Ardat dan Indra Jaya. 2021. *Biostatistik Statistik Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kencana.
- Ananda, Dea Elsa dan Mustopa. (2023). *Hubungan Shift Kerja Lingkungan Fisik Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Produksi Di PT Medifarma Tahun 2022*, 2(1), 76-82.
- Annisa, Rullie. 2017. *Teknik Keselamatan Kesehatan Kerja Dan Lingkungan Industri*. Malang: Media Nusa Creative.
- Ariyanto, Tri Dwi Hengky, dkk. (2021). *Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Beban Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Di PT Admira Magetan*, 1-13.
- Diosma, Frinsus Feriga dan Abdul Rohim Tualeka. (2019). *Hubungan Karakteristik Pekerja Dan Tingkat Motivasi Kerja Dengan Kelelahan Subjektif*, 2(2), 94-104.
- Handoko, TH. 2013. *Manajemen Personalialia Dan Sumber Daya Manusia*. Hartoyo, Edi, dkk. 2015. *Sarapan Pagi Dan Produktivitas*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Hijriahni, Nurul. 2017. *Analisis Tingkat Kelelahan Kerja Perawat Di Ruang UGD RSP UNHAS Dan RSUP*

- Wahidin Sudirohusodo Makassar. Makassar.
- ILO. 2018. *Meningkatkan Keselamatan dan Kesehatan Pekerja Muda*. Jakarta: ILO.
- Indrawati dan Khairun Nufus. 2018. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bagian Kandang Di PT Charoen Pokphand Jaya Farm 3 Kecamatan Kuok*, 2(1), 56-71.
- Lating, Zulfikar dan Wa Sinta. 2022. *Dampak Kualitas Lingkungan Kerja dan Status Gizi Pada Tenaga Pendidikan Perguruan Tinggi*. Jawa Tengah: Penerbit NEM.
- Lesmana, Gusman. 2021. *Bimbingan Konseling Populasi Khusus*. Jakarta: Kencana.
- Lestari, Wulan Dwi dan Anik Setyo Wahyuningsih. (2021). *Kejadian Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di Pabrik Kayu Barecore*, 1(2), 291-298.
- Mahardika, Putri. 2017. *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pengisian Tabung Depot LPG PT. Pertamina (Persero) MOR VII Makassar Tahun 2017*. Makassar. Malang: UB PRESS.
- Maulani, H. Akhmad, dkk. (2020). *Shift Kerja Dan Masa Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Angkutan Batu Bara*, 1(1), 48-53.
- Meliyani, Suci dan Tatiana Siregar. 2023. *Atasi Kelelahan Kerja Pada Perawat Dengan Terapi Akupresur*. Sukoharjo: Penerbit Pradina Pustaka.
- Muslihah, Nurul, dkk. 2021. *Prinsip Dan Aplikasi Metodologi Penelitian Gizi*.
- Narulita, Anjani Dara dan Tatiana Siregar. 2023. *Efektivitas Gayatri Emotional Freedom Technique Untuk Mengatasi Kelelahan Kerja Perawat*. Sukoharjo: Penerbit Pradina Pustaka.
- Notoatmodjo, S. 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pabumbun, Elsar Noverdo, dkk. (2022). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja PT*. Maruki International Indonesia, 3(1), 90-98.
- Rahayu, Eka Putri, dkk. 2022. *Kesehatan dan Keselamatan Kerja*. Sukoharjo: Penerbit Pradina Pustaka.
- Salami, Indah Rachamatiah Siti, dkk. 2022. *Kesehatan Dan Keselamatan Lingkungan Kerja*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Saleh, Lalu Muhammad, dkk. 2023. *Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (ATC)*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia
- Setyawati, LM. 2004. *Kelelahan Kerja Dan Stress Kerja*. Yogyakarta: Seminar Nasional Ergonomi Aplikasi Ergonomi Dalam Industri.
- Setyowati, Dina Lusiana dan Umyy Noor Jannah. 2023. *Hand Arm Vibration Syndrome Pada Pekerja Penggiling Daging*. Malang: Penerbit Rena Cipta Mandiri.
- Sugiono, dkk. 2018. *Ergonomi Untuk Pemula (Prinsip Dasar & Aplikasinya)*.
- Suma'mur, PK. 2009. *Higiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Suryomenggolo, Jafar. 2022. *Rezim Kerja Keras Dan Masa Depan Kita*. Tarwaka, dkk. 2004. *Ergonomi Untuk Keselamatan Kesehatan Kerja Dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA PRESS.
- Tunny, Ira Sandy dan Maritje S.J. Malisngorar. 2023. *Buku Ajar Dasar-Dasar Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3)*. Pekalongan: Penerbit NEM.