

ANALISIS FAKTOR RISIKO KELELAHAN KERJA SUBJEKTIF PADA KURIR PENGANTAR BARANG DI WILAYAH TANGERANG SELATAN TAHUN 2020

Elna Ihsania^{1,*}, Dewi Utami Iriani²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jl.
Ir. H. Juanda No. 95, Cempaka Putih, Kecamatan Ciputat, Kota Tangerang Selatan,
Banten 15412, Indonesia

*E-mail: eihsania@gmail.com

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan salah satu masalah yang sering kali diabaikan dan dapat meningkatkan terjadinya kecelakaan kerja. Kurir pengantar merupakan salah satu pekerja yang berisiko mengalami kelelahan, terutama di masa pandemik Covid-19 dimana pemesanan *e-commerce* semakin meningkat dikarenakan pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sehingga kebutuhan akan layanan kurir pun meningkat. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja subjektif pada kurir di Wilayah Tangerang Selatan. Desain studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah kurir pengantar barang di Wilayah Tangerang Selatan sebanyak 90 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kelelahan kerja subjektif yang diukur dengan menggunakan kuesioner *Subjective Self Rating Test* dari *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) sedangkan variabel independen dalam penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, status gizi, masa kerja, status merokok, total waktu tidur, dan kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner dan pengukuran langsung. Uji statistik yang digunakan yaitu *Chi-Square*. Berdasarkan hasil penelitian, pada derajat kepercayaan (α) 5% diperoleh bahwa usia ($P\text{-value}=0,028$; OR = 2,87), status gizi ($P\text{-value}=0,036$; OR = 2,71), lama kerja ($P\text{-value}=0,000$; OR = 5,78), total waktu tidur ($P\text{-value}=0,000$; OR = 8,40) dan kualitas tidur ($P\text{-value}=0,000$; OR = 20,2) memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja subjektif. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden yang mengalami kelelahan berat yaitu sebanyak 46,7% dan yang mengalami kelelahan ringan sebanyak 53,3%. Dari penelitian ini ditemukan bahwa terdapat 5 variabel yang memiliki hubungan bermakna yaitu variabel usia, status gizi, lama kerja, total waktu tidur dan kualitas tidur. Disarankan kepada pemilik usaha logistik untuk mengatur membuat kebijakan untuk mengurangi beban kerja sesuai dengan usia pekerja, menyediakan *snack*, memastikan waktu kerja tidak berlebihan sehingga nantinya pekerja mendapatkan waktu istirahat yang cukup.

Kata kunci : Kelelahan Kerja Subjektif, Kurir Pengantar Barang, Logistik

1. PENDAHULUAN

Menurut survey yang dilakukan *National Safety Council*, 97% pekerja di Amerika berisiko mengalami kelelahan kerja [1]. Selain itu diketahui kelelahan kerja memberikan kontribusi sebesar 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja.² Kelelahan kerja merupakan salah satu masalah yang sering kali diabaikan yang sebenarnya memiliki dampak serius bagi keselamatan pekerja, salah satu pekerja yang berisiko adalah kurir pengantar barang.

Selain dapat berkontribusi dalam terjadinya cedera dan kecelakaan kerja, kelelahan juga memiliki dampak lain yaitu dampak bagi fisik dan mental pekerja. Dampak tersebut antara lain perubahan *mood*, penurunan konsentrasi, penurunan fisik, penurunan kognitif hingga menyebabkan penyakit pada sistem gastrointestinal seperti diare, konstipasi, tukak lambung, dan lain-lain [2].

Pertumbuhan *e-commerce* di Indonesia meningkat dengan sangat pesat, hal ini disebabkan karena perkembangan teknologi dan informasi serta berbelanja *online* yang sudah dianggap sebagai gaya hidup oleh masyarakat di Indonesia [3]. Pertumbuhan pemesanan *e-commerce* semakin meningkat pada bulan Maret 2020, tepatnya setelah wabah Covid-19 menyebar di Indonesia. Peningkatan belanja melalui *e-commerce* tersebut terjadi karena masyarakat cenderung memilih untuk membeli kebutuhan sehari-harinya secara *online* dibandingkan membelinya secara langsung karena menghindari kontak dengan orang sekitar. Hal ini sejalan dengan pemberlakuan kebijakan pemerintah yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Akibatnya kebutuhan akan layanan kurir pun meningkat, sehingga beban kerja yang tinggi pada kurir dapat menyebabkan kelelahan kerja.

Menurut Setyawati, faktor penyebab kelelahan antara lain faktor

individu, faktor pekerjaan, faktor lingkungan dan faktor psikologis. Selain itu kelelahan kerja juga bisa disebabkan karena irama sirkadian, intensitas dan lamanya kerja, status kesehatan serta status gizi [4]. Berdasarkan data yang ada di Satlantas Polres Tangerang Selatan kecelakaan lalu lintas di wilayah Tangerang Selatan mengalami peningkatan yaitu dari 291 kasus pada tahun 2018 menjadi 507 kasus. Dimana faktor kelelahan dan penggunaan ponsel saat mengendarai kendaraan menjadi 80% faktor utama dari kecelakaan kerja di jalan [5].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan ditemukan bahwa 60% kurir pengantar barang di wilayah Tangerang Selatan tersebut mengalami kelelahan berat dan 40% mengalami kelelahan ringan, yang apabila tidak ditangani dengan serius maka dapat menyebabkan dampak yang fatal seperti kecelakaan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor risiko kelelahan kerja pada kurir pengantar barang. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat meminimalisir terjadinya dampak yang akan ditimbulkan oleh kelelahan kerja dan dapat meningkatkan kesadaran pekerja maupun pemberi kerja akan pentingnya mencegah dan mengendalikan kelelahan kerja yang terjadi pada kurir pengantar barang di wilayah Tangerang Selatan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Populasi adalah kurir pengantar barang di Wilayah Tangsel. Teknik penentuan besar sampel menggunakan rumus uji hipotesis 2 proporsi diperoleh besar sampel sebanyak 90 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data primer yaitu melalui penyebaran kuesioner yang telah disusun sebelumnya. Kuesioner

yang digunakan adalah *Subjective Self Rating Test* dan *Groningen Sleep Quality Scale*. Faktor-faktor yang diteliti yaitu Karakteristik Pekerja (Usia, Jenis Kelamin, Status Gizi, Masa Kerja, Status Merokok, Total Waktu Tidur dan Kualitas Tidur). Penelitian ini dilakukan berdasarkan etika penelitian yaitu adanya *informed consent* yang ditandatangani oleh responden sebelum dilakukannya pengisian kuesioner.

Subjective Self Rating Test dari *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) Jepang, merupakan kuesioner untuk mengukur tingkat kelelahan subjektif. Kuesioner tersebut berisi 30 daftar pertanyaan yang terdiri dari pertanyaan mengenai pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi dan gambaran kelelahan fisik. Kategori kelelahan kerja dibagi menjadi dua. Kelelahan dikategorikan sebagai kelelahan berat apabila total skor ≥ 60 dan kelelahan ringan apabila total skor < 60 [6]. *Groningen Sleep Quality Scale* digunakan untuk mengukur kualitas tidur. Kuisisioner terdiri dari 14 butir pertanyaan yang berkaitan dengan kualitas tidur. Kualitas tidur baik apabila hasil skor ≤ 2 dan dikatakan buruk apabila skor > 2 [7].

Pengambilan data kuesioner dilakukan secara langsung. Selain itu peneliti juga melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengukur IMT pekerja. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni - Juli 2020 di perusahaan dan gudang logistik

yang tersebar di Wilayah Tangerang Selatan. Analisis yang digunakan dalam penelitian adalah analisa univariat berupa analisa deskriptif terkait kelelahan kerja, faktor individu, faktor pekerjaan dan faktor lingkungan fisik. Selain itu, analisa bivariat berupa uji *Chi-square* untuk mengetahui hubungan antar variabel independen dengan dependen.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Presentase kelelahan ringan pada kurir di Wilayah Tangerang Selatan tahun 2020 yaitu sebesar 53,3% dan pekerja yang mengalami kelelahan berat yaitu sebanyak 46,7%. Sebagian besar pekerja berusia tua (55,6%), memiliki status gizi normal (51,1%), masa kerja lama (51,1%), lama kerja yang sesuai (63,3%), mengonsumsi rokok (71,1%), total waktu tidur yang cukup (54,4%), kualitas tidur yang buruk (52,2%) dan status sudah menikah (81,1%) (Tabel 1).

Variabel usia, status gizi, lama kerja, total waktu tidur dan kualitas tidur memiliki hubungan yang bermakna dengan kelelahan kerja (*P-value* $< 0,05$). Sedangkan variabel jenis kelamin, masa kerja, kebiasaan merokok, status pernikahan, beban kerja dan shift kerja tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kelelahan kerja (*P-value* $> 0,05$) (Tabel 2).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Penyebab Kelelahan Kerja Subjektif pada Kurir Pengantar Barang di Wilayah Tangerang Selatan Tahun 2020

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Kelelahan Kerja		
	Berat	42	46,7
	Ringan	48	53,3
2.	Usia		
	Tua	50	55,6
	Muda	40	44,4
3.	Status Gizi		
	Tidak Normal	44	48,9

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
	Normal	46	51,1
4.	Masa Kerja		
	Lama	46	51,1
	Baru	44	48,9
5.	Lama Kerja		
	Tidak Sesuai	33	36,7
	Sesuai	57	63,3
6.	Kebiasaan Merokok		
	Merokok	64	71,1
	Tidak Merokok	26	28,9
7.	Total Waktu Tidur		
	Tidak Cukup	41	45,6
	Cukup	49	54,4
8.	Kualitas Tidur		
	Buruk	47	52,2
	Baik	43	47,8
9.	Status Pernikahan		
	Menikah	73	81,1
	Tidak Menikah	17	18,9

Tabel 2. Hubungan Status Gizi, Masa Kerja, Lama Kerja, Kebiasaan Merokok, Total Waktu Tidur, Kualitas Tidur, Status Pernikahan dan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Subjektif pada Kurir Pengantar Barang di Wilayah Tangsel, Tahun 2020

Variabel	Tingkat Kelelahan Kerja Subjektif				Odds Ratio	P-Value
	Berat		Ringan			
	n	%	n	%		
Usia						
Tua	29	58	21	42	2,87	0,028*
Muda	13	32,5	27	67,5	(1,20 – 6,83)	
Status Gizi						
Tidak Normal	26	59,1	18	40,1	2,71	0,036*
Normal	16	34,8	30	65,2	(1,15 – 6,36)	
Masa Kerja						
Lama	23	50	23	50	1,32	0,662
Baru	19	43,2	25	56,8	(0,57 – 3,02)	
Lama Kerja						
Tidak Sesuai	24	72,7	9	27,3	5,78	0,000*
Sesuai	18	31,6	39	68,4	(2,24 – 14,9)	
Kebiasaan Merokok						
Merokok	30	46,9	34	53,1	1,03	1,000
Tidak Merokok	12	46,2	14	53,8	(0,41 – 2,57)	
Total Waktu Tidur						
Tidak Cukup	30	73,2	11	26,8	8,40	0,000*
Cukup	12	24,5	37	75,5	(3,25 – 21,7)	
Kualitas Tidur						
Buruk	36	76,6	11	23,4	20,2	0,000*
					(6,75 – 60,3)	

Baik	6	13,9	37	86,1		
Status Pernikahan						
Menikah	35	47,9	38	52,1	1,31	0,815
Tidak Menikah	7	41,2	10	58,8	(0,45 – 3,83)	

*Significance level $P_v < 0,05$

Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 dijelaskan bahwa kelelahan berat pada kurir pengantar barang mencapai 46,7%. Tanda atau gejala yang paling dominan dirasakan pekerja adalah pelemahan kegiatan dengan gejala yaitu mengantuk, lelah seluruh badan dan pikiran yang terasa kacau. Hal ini disebabkan karena jam kerja kurir yang panjang dikarenakan pekerja harus memenuhi target pengiriman serta memiliki pekerjaan lain diluar pekerjaan sebagai kurir. sehingga pekerja hanya memiliki sedikit waktu untuk istirahat dan pekerja lebih mudah mengalami gejala tersebut. Oleh karena itu untuk dapat mengendalikan gejala tersebut sebaiknya perusahaan memastikan bahwa pekerja tidak bekerja secara berlebihan dan memberikan waktu istirahat yang cukup. Kelelahan muncul ketika pekerja kekurangan tidur, tetapi akan pulih ketika sudah melakukan istirahat yang cukup [8].

Selanjutnya gejala yang dirasakan oleh pekerja adalah pelemahan fisik, dengan gejala antara lain nyeri punggung. Hal ini disebabkan oleh pekerja yang bekerja dalam posisi yang statis secara kontinu yaitu mengendarai motor. Otot yang berkontraksi statis tidak mendapat glukosa dan oksigen dari darah, sehingga harus menggunakan cadangan yang ada. Sisa-sisa metabolisme tidak dapat diangkut keluar melainkan tertimbun. Kemampuan berkontraksi yang mengakibatkan terjadinya kelelahan otot [9].

Sedangkan untuk gejala pelemahan motivasi yang paling banyak dirasakan oleh pekerja adalah sulit untuk berfikir, merasa cemas dan sulit untuk memusatkan perhatian. Hal ini

kemungkinan disebabkan karena banyaknya paket yang perlu diantarkan ke berbagai daerah dan alamat yang berbeda setiap harinya. Dan pekerja dituntut untuk mengantarkan paket dengan tepat waktu.

Berdasarkan hasil penelitian, kelelahan kerja yang dialami oleh kurir pengantar barang di wilayah Tangerang Selatan Tahun 2020 disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, usia, status gizi, lama kerja, total waktu tidur dan kualitas tidur.

Jika dilihat dari tabel 1 menunjukkan bahwa sebesar 55,6% pekerja berusia tua atau lebih dari 35 tahun keatas. Setelah dilakukan analisa ditemukan adanya hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada kurir pengantar barang ($P\text{-value} = 0,028$) dan nilai OR sebesar 2,87.

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa terdapat 26 responden dengan status gizi tidak normal mengalami kelelahan berat (59,1%). Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan nilai $P\text{-value}$ sebesar 0,036 artinya terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Nilai OR sebesar 2,71, CI (1,15 – 6,36) yang artinya pekerja dengan status gizi tidak normal memiliki peluang sebesar 2,71 kali lipat untuk mengalami kelelahan berat. Hal ini sejalan dengan penelitian Yulia (2018) yaitu ditemukan proporsi polisi lalu lintas di Kota Padang dengan status gizi tidak normal yang memiliki tingkat kelelahan kelelahan tinggi sebanyak 88,2%.

Selain itu diketahui bahwa sebanyak 23 pekerja dengan masa kerja lama mengalami kelelahan berat (50%). Berdasarkan hasil uji diketahui tidak terdapat hubungan signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja ($P\text{-}$

$value = 0,662$). Selain itu diketahui nilai OR sebesar 1,32. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusgiyanto, yaitu tidak ditemukan hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja [10].

Hampir seluruh pekerja memiliki lama kerja yang sesuai atau ≤ 8 jam kerja perhari. Namun persentase kelelahan berat ditemukan paling banyak pada pekerja dengan lama kerja tidak sesuai (72,7%). Berdasarkan hasil uji statistik ditemukan hubungan yang signifikan antara lama kerja dengan kelelahan kerja ($p-value = 0,000$) dan nilai OR sebesar 5,78 yang artinya pekerja dengan lama kerja tidak sesuai memiliki peluang 5,78 kali lipat untuk mengalami kelelahan kerja berat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meilani yaitu pengendara ojek yang bekerja lebih dari 8 jam lebih berisiko untuk mengalami kelelahan kerja berat [11].

Diketahui bahwa hampir seluruh pekerja dalam responden ini mengonsumsi rokok (71,1%) dan berdasarkan hasil uji statistik ditemukan hasil yaitu rokok tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian kelelahan dengan nilai OR sebesar 1,03.

Selain itu sebanyak 30 responden (73,2%) yang memiliki total waktu tidur tidak cukup (< 7 jam perhari) mengalami kelelahan kerja berat. Setelah dilakukan uji *Chi Square* didapatkan $P-value$ sebesar 0,000 yang artinya ada hubungan yang bermakna antara kelelahan kerja dengan total waktu tidur. Nilai OR sebesar 8,40, CI (3,25 – 21,7) yang artinya pekerja dengan total waktu tidur yang kurang memiliki peluang sebesar 8,40 kali lipat untuk mengalami kelelahan berat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rati yaitu ditemukan kelelahan tingkat berat pada awak mobil tangki tertinggi yaitu pada pekerja dengan total waktu tidur tidak cukup yaitu kurang dari 7 jam perhari [12].

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk dan ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja ($P-value=0,000$). Nilai OR sebesar 20,2, CI (6,75 – 60,3) yang artinya pekerja dengan kualitas tidur buruk memiliki peluang sebesar 20,2 kali lipat untuk mengalami kelelahan berat. Hal ini sejalan dengan penelitian Carlos dkk bahwa kualitas tidur memiliki korelasi dengan kelelahan kerja [13].

Hampir seluruh responden memiliki status sudah menikah (81,1%) dan tidak ditemukan hubungan antara status pernikahan dengan kelelahan ($P-value = 0,815$). Hal ini disebabkan datanya yang tidak bervariasi.

4. KESIMPULAN

Persentase kelelahan kerja subjektif yang ditemukan pada kurir pengantar barang di Wilayah Tangerang Selatan sebesar 46,7%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan kelelahan adalah usia, status gizi, lama kerja, total waktu tidur dan kualitas tidur.

Mengacu pada hasil dan kesimpulan, diharapkan pekerja dapat mengenali gejala dan penyebab kelelahan agar dapat mengatasinya apabila terjadi kelelahan. Bagi pemilik dan pengelola perusahaan diharapkan dapat membedakan beban kerja berdasarkan usia, menyediakan *snack* terutama bagi pekerja yang harus bekerja dipagi hari, membuat kebijakan KTR, menyediakan APD dan mengeceknya secara berkala serta memastikan jam kerja tidak lebih dari delapan jam dengan membatasi waktu lembur agar pekerja mendapat waktu istirahat yang cukup. Dan bagi peneliti lain diharapkan dapat meneliti faktor penyebab kelelahan lainnya, serta meneliti lebih lanjut terkait faktor-faktor yang tidak memiliki hubungan dengan kelelahan kerja dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] National Safety Council. NSC Fatigue Reports. US; 2017. Available from <https://www.nsc.org/work-safety/safety-topics/fatigue/survey-report>. Diakses pada Mei 2020
- [2] Techera U, Hallowell M, Stambaugh N, Littlejohn R, Causes And Consequences Of Occupational Fatigue: Meta-Analysis And Systems Model. *J. Occup. Environ. Med*; 2016, 961–973. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000837>
- [3] Setyawati L. Selintas Tentang Kelelahan Kerja. Yogyakarta: Amara Books; 2010
- [4] Kementrian Komunikasi dan Informatika RI. Jasa Logistik melesat di era e-commerce. 2016. Available from https://kominfo.go.id/content/detail/6707/jasa-logistik-melesat-di-era-ecommerce/0/sorotan_media. Diakses pada Mei 2020
- [5] Irawan F. Kecelakaan di Tangsel Tahun 2019 Meningkat. *Polres Tangsel*; 2019. Diakses pada April 2020
- [6] Research Committee On Industrial Fatigue. *Symposium On Methodology In Human Fatigue Assessment*. Kyoto: London, Taylor & Francis; 1969
- [7] Morad Y, Barkana Y, Zadok D, Hartstein M, Pras E, Bar-Dayana Y. Ocular parameters as an objective tool for the assessment of truck drivers fatigue. *Accid Anal Prev*; 2009. 41(4):856-860. doi:10.1016/j.aap.2009.04.016
- [8] Ismiarni H, Widjasena B, Jayanti S. Hubungan Postur Kerja Dengan Kejadian Kelelahan Otot Punggung Pada Pekerja Mebel Bagian Pengamplasan Di PT. X Jepara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*; 2017 Jan;5(1):369-377
- [9] Tarwaka SH. Ergonomi Industri, Dasar-dasar Pengetahuan dan Aplikasi di Tempat Kerja. Edisi Ke-1. Surakarta: Harapan Press; 2013
- [10] Kusgiyanto W, Suroto S, Ekawati E. Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*; 2017 Oct;5(5):413 - 423. Diakses pada Maret 2020
- [11] Meilani M. Hubungan Antara Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengendara Ojek Online Komunitas Manguni Rider Online Sario. 2019. Manado: *Jurnal Kesmas Vol. 8*. Available from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/viewFile/26213/25846>. Diakses pada Juni 2020
- [12] Rati, H. Gambaran Kelelahan Kerja Pada Awak Mobil Tangki Di Terminal Bahan Bakar Minyak PT. Pertamina (Persero) Medan Group Labuhan Deli Tahun 2017 [Thesis]. 2017. Universitas Sumatera Utara: Fakultas Kesehatan Masyarakat USU
- [13] Carlos, Daniel dkk. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pengemudi Truk Tangki Di Terminal BBM PT. Pertamina (Persero) Kec. Latambaga Kab. Kolaka Tahun 2016. 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat: Sulawesi Tenggara*

