

BAB V

PEMBAHASAN

Kelelahan adalah suatu perasaan yang sifatnya sangat subjektif, setiap orang mempunyai persepsi yang berbeda-beda dalam mendefinisikan kelelahan sehingga sulit untuk diukur secara langsung. Hasil pengukuran kelelahan kerja pada pekerja bagian mekanik di PT. Singlurus Pratama dengan menggunakan kuesioner *Subjective Self Rating Test* diperoleh bahwa sebagian besar pekerja mengalami kelelahan kategori rendah sebanyak 10 pekerja (76,9%) namun terdapat juga pekerja yang mengalami kelelahan kategori sedang sebanyak 3 pekerja (23,1%). Berikut ini adalah gejala kelelahan yang di lihat dari pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi, dan kelelahan fisik.

1. Gejala Pelemahan Kegiatan

Gejala kelelahan untuk pelemahan kegiatan menunjukkan bahwa terdapat 6 gejala kelelahan kerja. Perasaan berat di kepala dengan jawaban kadang merasakan ada 7 pekerja (53,8%) dan sering merasakan ada 2 pekerja (15,4%), pekerja yang merasakan berat di kepala umumnya disebabkan oleh stres, kurang minum, dan kurang tidur. Lelah seluruh badan dengan jawaban kadang merasakan ada 9 pekerja (69,2%) dan sering merasakan ada 2 pekerja (15,4%), badan terasa lelah muncul sebagai respon dari padatnya pekerjaan atau kegiatan, kebiasaan pekerja mengkonsumsi makanan yang buruk, stress emosional, rasa bosan, dan kurang tidur. Berat di kaki dengan jawaban kadang merasakan ada 6 pekerja (46,2%) dan sering merasakan ada 1 pekerja (7,7%), kondisi ini sering dialami oleh pekerja setelah melakukan kegiatan yang berat,

hal tersebut normal terjadi namun apabila timbulnya rasa sakit tanpa alasan tertentu dapat mengindikasikan gangguan serius.

Gejala berikutnya adalah menguap dengan jawaban kadang merasakan ada 10 pekerja (76,9%) dan sering sekali merasakan ada 1 pekerja (7,7%), menguap adalah respon tubuh ketika seseorang merasa lelah. Ada beberapa penyebab sering menguap seperti masalah tidur, lelah bekerja, rasa cemas, dan rasa bosan. Pikiran kacau dengan jawaban kadang merasakan ada 8 pekerja (61,5%), pikiran kacau sering terjadi akibat terlalu banyak menelan informasi, perasaan terlalu khawatir, dan pekerjaan yang tertunda. Dampaknya adalah stres, sulit fokus, menunda-nunda pekerjaan, dan menurunnya kualitas hidup. Mengantuk dengan jawaban kadang merasakan ada 9 pekerja (69,2%) dan sering merasakan ada 1 pekerja (7,7%), sering mengantuk dapat disebabkan oleh berbagai hal mulai dari aktivitas yang berlebihan, kurangnya jam tidur, hingga penyakit tertentu.

Hasil gejala pelemahan kegiatan menunjukkan bahwa para pekerja yang merasakan gejala kelelahan kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stres kerja, status gizi, dan kualitas tidur pekerja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktariani, Ahmad, dan Yuharika (2022) hasil uji statistik menggunakan analisa *chi-square* menunjukkan adanya hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PKS PT. X Rokan Hulu (Oktariani, Ahmad and Yuharika, 2022). Penelitian lain yang dilakukan oleh Alfikri, dkk (2021) dengan hasil uji statistik menggunakan analisa *chi-square* menyatakan bahwa ada hubungan status gizi pekerja dengan kelelahan

kerja pada karyawan bagian Proses dan Teknik Pabrik Kelapa Sawit (Alfikri *et al.*, 2021). Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Safira, Pulungan, dan Arbitera (2020) menggunakan hasil uji statistik dengan analisa *chi-square* menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan kelelahan kerja pada pekerja di PT. Indonesia Power UPJP Priok (Safira, Pulungan and Arbitera, 2020).

2. Gejala Pelemahan Motivasi

Gejala kelelahan untuk pelemahan motivasi menunjukkan bahwa terdapat 8 gejala kelelahan kerja. Susah berpikir dengan jawaban kadang merasakan ada 8 pekerja (61,5%), hal ini disebabkan karena adanya stres atau kecemasan yang membuat pekerja kesulitan dalam berpikir. Lelah untuk bicara dengan jawaban sering merasakan ada 2 pekerja (15,4%), mudah lelah atau terengah-engah saat bicara disebabkan karena adanya aktivitas fisik yang berat, cemas atau takut berlebihan. Gugup dengan jawaban kadang merasakan ada 6 pekerja (46,2%), gugup terjadi ketika seseorang sedang merasakan kecemasan, ketakutan, dan juga adanya trauma pada otak sehingga tubuh mengalami stres dan otomatis beralih ke mode "*fight or flight*". Tidak berkonsentrasi dengan jawaban kadang merasakan ada 7 pekerja (53,8%), penyebab paling umum seorang pekerja sulit konsentrasi adalah karena stres atau kecemasan, dan pola tidur yang buruk.

Gejala selanjutnya ialah sulit memusatkan perhatian dengan jawaban kadang merasakan ada 7 pekerja (53,8%), gejala utama *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) adalah kesulitan dalam memusatkan perhatian. Kesulitan memusatkan perhatian bisa terjadi karena kurangnya

waktu tidur, adanya gangguan emosi, dan adanya gangguan medis tertentu. Mudah lupa dengan jawaban kadang merasakan ada 12 pekerja (92,3%) dan sering merasakan ada 1 pekerja (7,7%), jika seseorang mudah lupa penyebab utamanya adalah waktu tidur yang tidak mencukupi, stres, pola hidup tidak sehat, dan adanya tekanan dari lingkungan sekitar. Merasa cemas dengan jawaban kadang merasakan ada 6 pekerja (46,2%) dan sering merasakan ada 1 pekerja (7,7%), pekerja yang selalu merasa cemas diakibatkan karena adanya trauma psikologis dan stress pada pekerjaannya. Sulit mengontrol sikap dengan jawaban kadang merasakan ada 6 pekerja (46,2%) dan sering merasakan ada 1 pekerja (7,7%), kesulitan dalam mengontrol sikap bisa terjadi pada pekerja karena kurang tidur, stress dan depresi, serta mengalami kondisi medis tertentu.

Hasil gejala pelemahan motivasi sangat berkaitan dengan gejala pelemahan kegiatan, yang mana terdapat faktor-faktor pemicu terjadinya kelelahan kerja namun faktor tersebut lebih mengarah pada individu. Faktor yang paling berpengaruh pada gejala pelemahan motivasi adalah faktor internal yang berhubungan dengan pekerja seperti waktu tidur yang kurang baik, adanya gangguan pada kesehatan dan keadaan psikis pekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hernayanti, Kurniawidjaja, dan Sakina (2022) hasil uji statistik menggunakan analisa *chi-square* yang menunjukkan kualitas tidur yang tidak baik, adanya gangguan kesehatan dan keadaan psikologis yang kurang baik dapat mempengaruhi kejadian *fatigue* pada pekerja di DKI Jakarta selama masa transisi pandemi ke endemi (Hernayanti, Kurniawidjaja and Sakina, 2022).

3. Gejala Kelelahan Fisik

Gejala kelelahan fisik menunjukkan bahwa terdapat 7 gejala kelelahan kerja. Sakit di kepala dengan jawaban kadang merasakan ada 8 pekerja (61,5%), hal ini sama dengan gejala pelemahan kegiatan yaitu berat di kepala yang disebabkan karena aktivitas yang berlebihan seperti kurang tidur, kurang makan, stres, berlebihan konsumsi makanan tertentu hingga minum alkohol. Kaku di bahu dengan jawaban kadang merasakan ada 7 pekerja (53,8%), kaku pada bahu disebabkan karena adanya kegiatan yang berlebihan atau posisi saat bekerja yang tidak sesuai sehingga setiap gerakan bahu menjadi kaku dan bisa terasa nyeri. Nyeri di punggung dengan jawaban kadang merasakan ada 10 pekerja (76,9%) dan sering merasakan ada 1 pekerja (7,7%), nyeri di punggung yang dirasakan oleh para pekerja mekanik diakibatkan oleh pengoperasian sebuah mesin dengan jangka waktu yang cukup lama tanpa istirahat atau peregangan yang cukup, bisa juga karena posisi saat bekerja yang kurang ideal. Jika terlalu sering mengalami rasa nyeri pada punggung maka dapat mengakibatkan penyakit akibat kerja lainnya yaitu *low back pain*.

Gejala lainnya yaitu haus dengan jawaban sering merasakan ada 7 pekerja (53,8%) dan sering sekali merasakan ada 1 pekerja (7,7%), rasa haus yang normal merupakan pertanda tubuh memerlukan cairan sebagai respon atas beberapa kondisi seperti dehidrasi dan mengkonsumsi makanan tertentu. Merasa pening dengan jawaban kadang merasakan ada 8 pekerja (61,5%), hal ini bisa saja terjadi karena pekerja yang kurang memanfaatkan waktu istirahat dengan baik, tekanan pada pekerjaan, dan adanya penyakit tertentu pada

pekerja. Tremor pada anggota badan dengan jawaban kadang merasakan ada 9 pekerja (69,2%), tremor bisa saja terjadi pada pekerja yang merasakan gugup berlebihan dan ini berkaitan dengan gejala pelemahan motivasi, bisa juga karena pengaruh gangguan kesehatan. Merasa kurang sehat dengan jawaban kadang merasakan ada 6 pekerja (46,2%), ini biasa terjadi jika pekerja tidak menerapkan pola hidup sehat seperti waktu tidur yang cukup, pola makan yang sehat, dan menjaga kebersihan diri. Selain itu, pekerja yang merasa kurang sehat juga bisa terjadi karena tekanan pada lingkungan kerja, serta adanya penyakit atau kondisi medis tertentu.

Gejala kelelahan fisik merupakan bentuk gabungan dari pelemahan kegiatan dan pelemahan motivasi yang mana didalamnya saling berkaitan sehingga menimbulkan gejala kelelahan pada tubuh pekerja. Ada faktor pemicu kelelahan yang sebenarnya, yaitu faktor dalam (internal) dan faktor luar (eksternal). Faktor dalam atau internal yang paling berpengaruh pada pekerja seperti status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur yang buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2022) hasil uji statistik dengan menggunakan *chi-square* menunjukkan adanya hubungan antara status gizi, kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Coca Cola Bottling Indonesia (Cikedokan Plant/Ckr-B) (Wulandari, 2022).

Selanjutnya, untuk faktor eksternal yang sangat berpengaruh adalah beban kerja, stres kerja, dan faktor ergonomi. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Marcella Devina Santoso (2022) menggunakan hasil uji regresi

yang mana menunjukkan bahwa stres kerja dan beban kerja memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja karyawan di PT. Daiyaplas Semarang (Marcella Devina Santoso, 2022). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Muallim dan Yusmidiarti (2020) menggunakan hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara penerapan ergonomi posisi kerja dengan kelelahan kerja di Perusahaan Dagang Sinar Harapan Teknik Kota Bengkulu (Muallim and Yusmidiarti, 2020).

Rekomendasi perbaikan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kelelahan kerja dengan menerapkan pengendalian risiko yaitu *Administrative Control*. *Administrative Control* merupakan pengendalian yang dapat dilakukan secara non teknis atau administratif seperti pembuatan prosedur kerja, pembuatan aturan kerja, pelatihan kerja dan durasi kerja, penempatan tanda bahaya, pemasangan rambu dan poster. Pada kasus ini, rekomendasi perbaikan sebagai berikut:

- 1) Membuat konseling secara teratur untuk mengidentifikasi penyebab kelelahan internal, baik itu masalah pribadi, timbulnya kebosanan atau hilangnya motivasi di tempat kerja, stres, dan lain-lainya.
- 2) Berikan persiapan pada posisi kerja yang ergonomis dan perawatan material yang baik dan arahkan untuk menghindari atau mengurangi kelelahan yang dapat menyebabkan masalah otot luar atau *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dan hernia, dan pergantian pekerja sesuai dengan kondisi pekerja.

- 3) Memperbanyak waktu istirahat dan memberikan arahan kepada pekerja untuk memanfaatkan waktu istirahatnya dengan baik sehingga dapat meminimalisir tingkat kelelahan.
- 4) Mengadakan kegiatan olahraga secara rutin dan berkala untuk menjaga kondisi fisik pekerja.
- 5) Menyediakan dan memastikan kecukupan gizi sesuai dengan sifat dan volume pekerjaan dengan memperketat pemenuhan kebutuhan gizi karyawan di kantin perusahaan.