

## HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEMANEN SAWIT DI PERKEBUNAN PT X TAHUN 2023

Abdul Syukur<sup>1✉</sup>, Herly Setiaji<sup>1</sup>, Paulina Paulina<sup>1</sup>, Salbiah Kastari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Pontianak

E-mail: skoer.abdul@gmail.com

### ABSTRACT

*Palm oil harvesters at PT X Plantation work every day for more than 8 hours per day. Each laborer carries out work on 2 hectares of land with 250 palm trees per day. The tall and spaced out trees require the workers, especially the harvesters, to walk long distances resulting in fatigue. The method used in this study is quantitative descriptive with a cross sectional approach. The population in this study is 278 people. The sample in this study is 86 people determined using the Krejcie table. Bivariate analysis was performed using chi-square test, showing a significant relationship between age and fatigue among palm harvesters which shows  $p < 0.05$  and  $OR = 68.00$  (95%  $CI = 16.34 - 283.04$ ) as well as a relationship between years of service and fatigue among palm harvesters with  $p < 0.05$  and  $OR = 13.21$  (95%  $CI = 4.63 - 37.73$ ). The conclusion from this study is that there is a relationship between age and years of service with fatigue among palm oil harvesters. To reduce fatigue, palm harvesters above 43 years old with more than 14 years of service could be rotated to lighter work, for example maintenance or spraying.*

**Keywords** : Workload, Work Fatigue, Palm oil harvesters

### ABSTRAK

Pekerjaan pemanen sawit di Perkebunan PT X dilakukan setiap hari dengan lama kerja lebih dari 8 jam setiap harinya. Setiap tenaga kerja perhari melaksanakan pekerjaan sebanyak 2 hektar dengan jumlah tanaman sebanyak 250 pohon sawit. Tanaman yang pohonnya tinggi dan jauh sehingga membuat pekerja terutama para pemanen harus berjalan sehingga mengalami kelelahan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Kuantitatif Deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 278 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 86 orang dari hasil ukur menggunakan tabel ketentuan krejcie. Analisis bivariat menggunakan uji *chi square*, secara signifikan terdapat hubungan antara umur dengan kelelahan pada pemanen sawit yang menunjukkan  $p < 0,05$  dengan  $OR = 68,00$  (95%  $CI = 16,34 - 283,04$ ) dan terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan pada pemanen sawit dengan  $p < 0,05$  dengan  $OR = 13,21$  (95%  $CI = 4,63 - 37,73$ ). Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah ada hubungan antara umur dan masa kerja dengan kelelahan pada pemanen sawit. Untuk mengurangi kelelahan dapat merotasi pekerja pemanen sawit yang berumur  $\geq 43$  tahun yang memiliki masa kerja  $\geq 14$  tahun ke bagian pekerjaan yang ringan, misalnya kebagian pemeliharaan ataupun penyemprotan.

**Kata kunci** : Beban Kerja, Kelelahan Kerja, Pemanen sawit

### Pendahuluan

Kelelahan (*fatigue*) merupakan suatu keadaan fisik dan mental yang mengakibatkan terjadinya penurunan daya kerja dan berkurangnya ketahanan tubuh untuk bekerja. Kelelahan ini mengakibatkan seseorang kehilangan kemauan untuk bekerja dikarenakan kondisi psikologisnya.

Lelah yang berat mengakibatkan seseorang berhenti untuk bekerja dikarenakan seseorang tersebut tidak mampu lagi meneruskan pekerjaannya. Pekerja yang mengalami lelah dan tetap meneruskan pekerjaannya dapat mempengaruhi kelancaran pekerjaan dan berdampak buruk terhadap kesehatan tubuhnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kementerian

Tenaga Kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan 16.000 pekerja di negara tersebut bahwa ditemukan 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa dan merasa tersisihkan (Suma'mur, 2013).

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan dinyatakan bahwa pembangunan Nasional dilaksanakan dalam rangka pembangunan manusia seutuhnya dan pembangunan masyarakat Indonesia seluruhnya untuk mewujudkan masyarakat yang sejahtera, adil, makmur, yang merata baik materi maupun spritual berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945. Dalam pelaksanaan pembangunan nasional, tenaga kerja mempunyai peranan dan kedudukan yang sangat penting sebagai pelaku dan tujuan pembangunan.

Kelelahan di tempat kerja sering terjadi karena beberapa faktor salah satunya yaitu beban kerja. Tingkat pembebanan yang terlalu tinggi memungkinkan pemakaian energi yang berlebihan dan terjadi overstres, sebaliknya intensitas pembebanan yang terlalu rendah memungkinkan rasa bosan dan kejenuhan atau *under stress*. Oleh karena itu, perlu diupayakan tingkat intensitas pembebanan yang optimum yang ada diantara kedua batas yang ekstrim dan tentunya berbeda antar individu yang satu dengan yang lainnya (Tarwaka, 2014).

Obeservasi awal dan ketika dilakukan wawancara sebanyak 10 orang tentang keadaan pekerja tersebut terutama pekerja tetap pada bagian pemanen, di dapatkan hasil bahwa rata-rata terjadi keluhan, yaitu seperti sesak nafas, pusing, nyeri pada lutut, punggung, bahu dan kaki selama bekerja. Sehingga ada indikasi bahwa terdapat keluhan kesehatan dari tenaga kerja di kebun sawit terutama bagian pemanen. Pekerjaan pemanenan sawit pada Perkebunan PT X dilakukan setiap hari dengan lama kerja kurang lebih dari 8 jam setiap harinya. Setiap tenaga kerja per hari melakukan pekerjaan sebanyak 2 hektar (1 Ha) dengan jumlah tanaman 125 pohon sawit. Pohon tanaman yang tinggi dan jauh sehingga membuat pekerja harus berjalan sehingga dari proses tersebut pekerja mengalami lelah.

Berdasarkan data hasil observasi pendahuluan penulis tertarik untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja khususnya pada pemanen sawit di Perkebunan PT X. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan beban kerja, umur, masa kerja, status gizi dengan kelelahan kerja pada pemanen sawit di Perkebunan PT X.

### Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif Deskriptif dengan pendekatan penelitian korelasi (*correlational research*). Pendekatan penelitian ini dilakukan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Lokasi penelitian dilakukan di Perkebunan PT X. Penelitiannya dilakukan pada bulan Mei s.d. Juli 2023.

Populasi dalam penelitian ini seluruh pemanen sawit sebagai karyawan tetap yang terdapat di Perkebunan PT X. Jumlah sampel sebanyak 86 orang yang dihitung menggunakan rumus slovin.

Teknik pengumpulan data primer diperoleh dari wawancara dan observasi dengan Instrumen penelitian lembar kuesioner dan ceklist. Sedangkan data sekunder diperoleh dari pihak manajemen PT X.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan mendeskripsikan beban kerja, umur, masa kerja, dan status gizi karyawan pemanen sawit. Untuk membuktikan hipotesis hubungan variabel bebas dengan variabel terikat menggunakan uji statistik *Chi-Square*, dengan prosedur pengujian bila  $p \leq 0,05$  maka  $H_a$  diterima (Arikunto, 2010).

### Hasil Dan Pembahasan

Hasil wawancara dan pengukuran menunjukkan bahwa Distribusi frekuensi responden berdasarkan beban kerja, lebih dari sebagian beban kerja yang berat 77,9%, hampir sebagian pemanen sawit berumur  $\geq 43$  tahun 47,7%, hampir sebagian kelompok masa kerja yang  $\geq 14$  tahun 48,8% dan 100% pemanen sawit memiliki gizi normal serta hampir sebagian pemanen sawit mengalami kelelahan 43,0%. Distribusi frekuensi disajikan seperti pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hubungan Beban Kerja, Umur, Masa Kerja, Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pemanen Sawit di Perkebunan PT X

Variabel Bebas	Kelelahan Kerja				Total	$\rho$	OR (CI 95%)	
	Lelah		Tidak Lelah					
	Frek.	%	Frek.	%				
Beban Kerja	Berat	20	29,90	47	70,10	67	0,000	0,050 (0,011 – 0,237)
	Tidak Berat	17	89,50	2	10,50			
Umur (Tahun)	$\geq 43$	34	82,90	7	17,10	41	0,000	68,00 (16,34 – 283,04)
	$< 43$	3	6,70	42	93,30			
Masa Bekerja (Tahun)	$\geq 14$	30	71,40	12	28,60	42	0,000	13,21 (4,63 – 37,73)
	$< 14$	7	15,90	37	84,10			
Status Gizi	Tidak Normal	0	0,00	0	0,00	0	-	-
	Normal	37	43,02	49	56,98			

Pemanen sawit yang mengalami kelelahan terjadi pada beban kerja berat dengan proporsi 29,9% lebih kecil dari proporsi beban kerja tidak berat 89,5%. Hasil uji statistik menunjukkan  $\rho$   $0,00 < 0,05$  dengan *Odds Ratio* = 0,050 (95% CI = 0,011 – 0,237) artinya beban berat pemanen sawit justru berbanding terbalik risiko kelelahan kerja. Secara subjektif karena dalam penelitian tersebut pemanen sawit sesuai ceklis mengatakan bahwa tidak dituntut bisa menyelesaikan pekerjaan pemanen lebih dari yang ditargetkan dan pemanen sawit memahami pekerjaan pemanen sawit yang diberikan oleh atasannya sehingga kondisi tersebut memungkinkan pekerja tanpa merasa kelelahan

Kelelahan hampir selalu terjadi kepada semua orang, utamanya pekerja yang memiliki aktifitas padat di tempat kerjanya. Kelelahan kerja pasti terjadi pada berbagai situasi kerja dan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan ringan hingga berat. Menurut Cameron (1973) dalam Setyawati (2010), kelelahan kerja menyangkut penurunan kinerja fisik, adanya perasaan lelah, penurunan motivasi, dan penurunan produktivitas kerja. Kelelahan tidak dapat didefinisikan, namun bisa dirasakan sehingga penilaian kelelahan dilakukan secara subjektif.

Beberapa penelitian yang sejalan dengan penelitian ini, Nadya, B (2023), beban kerja yang dirasakan pada karyawan dibagian *office* akibat dari pengerjaan tugas administrasi yang dilakukan secara monoton dengan posisi yang sama sehingga beban

kerja berat tidak dirasakan melelahkan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Saputra, (2021) kelelahan tidak dialami oleh sopir angkutan kota karena dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa waktu istirahat yang tak menentu dan cenderung lama yang membuat beban kerja yang dialami oleh sopir angkot terasa ringan.

Pemanen sawit yang mengalami kelelahan pada kelompok umur  $\geq 43$  tahun dengan proporsi 82,9% lebih besar dari proporsi pada kelompok umur  $< 43$  tahun 6,70%. Hasil uji statistik menunjukkan  $\rho$   $0,00 < 0,05$  dengan *Odds Ratio* = 68,00 (95% CI = 16,34 – 283,04) artinya umur pekerja  $\geq 43$  tahun pemanen sawit berisiko mengalami kelelahan kerja. Secara statistik ada hubungan yang bermakna antara umur dengan kelelahan kerja pada pemanen sawit. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Setyawati, et al (2014) Penyebab Kelelahan Kerja pada Pekerja Mebel dan penelitian Paulina dan Salbiah (2016) Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Pekerja di PT Kalimantan Steel. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Budiman, A, et al (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara umur dengan kelelahan kerja, yaitu umur yang berada di atas 43 tahun sampai dengan memiliki kelelahan kerja yang sangat lelah.

Pemanen sawit yang mengalami kelelahan terjadi pada pekerja dengan masa kerja  $\geq 14$  tahun dengan proporsi 71,409% lebih besar dari proporsi pada pekerja dengan masa kerja  $< 14$  tahun 15,90%. Hasil uji statistik menunjukkan  $\rho$   $0,00 < 0,05$  dengan *Odds Ratio* = 13,21 (95% CI = 4,63 – 37,73), artinya umur pekerja yang memiliki masa kerja  $\geq 14$  tahun pemanen sawit berisiko mengalami kelelahan kerja. Ada hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada

pemanen sawit ini sejalan dengan penelitian Setyowati (2014) Penyebab Kelelahan Kerja pada Pekerja Mebel. Sedangkan Kelelahan yang disebabkan oleh karena kerja statis berbeda dengan kerja dinamis. Kerja otot statis dengan pengerahan tenaga 50% dari kekuatan maksimum otot hanya dapat bekerja selama 1 menit sedangkan pada pengerahan tenaga <20% kerja fisik dapat berlangsung cukup lama (Tarwaka, 2014).

Sedangkan untuk status gizi pada pemanen sawit dalam penelitian ini tidak ada hubungan dengan kejadian kelelahan pekerja karena seluruh pemanen sawit memiliki status gizi normal.

### Penutup

Sebagian besar pemanen sawit di perkebunan PT X mengalami kelelahan kerja yang berat karena mengalami beban kerja berat dan faktor umur sedangkan masa kerja dan status gizi bukan faktor kelelahan kerja. Walaupun status gizi pemanen sawit di perkebunan PT X seluruhnya normal, agar pihak perusahaan tetap melakukan pemantauan status gizi agar tetap normal. Pemanen sawit yang sudah berumur  $\geq 43$  tahun supaya dirotasi kebagian pembibitan atau bagian pemeliharaan atau penyemprotan.

### Daftar Pustaka

- Arief, B. (2016). *Hubungan Antara Umur dan Indeks Beban Kerja dengan Kelelahan pada Pekerja di PT. Karias Tabing Kencana*. Jurnal Berkala Kesehatan, Vol. 1 No. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/jbk.v1i2.3151>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan*.
- Nadya, B. (2023). *Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di PT. Fks Multi Agro Tbk. Makassar*. Window of Public Health Journal, 4(2), 208–216.
- Paulina dan Salbiah. (2016). *Faktor faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Pekerja di PT. Kalimantan Steel. JEHA*ST.
- Saputra, A. E. (2021). *Hubungan antara Usia, Berat Badan dan Beban Kerja terhadap Kejadian Kelelahan Kerja*

*pada Sopir Angkutan Kota (Angkot) di Kota Depok Tahun 2020*. Jurnal Kesehatan Kartika, 16(1), 22–27. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v16i1.157>

- Setyawati. (2010). *Selintas tentang Kelelahan Kerja*. Amara Books.
- Setyowati. (2014). *Penyebab Kelelahan Kerja pada Pekerja Mebel*. Jurnal Kesmas Nasional, Vol. 8 No.
- Suma'mur. (2013). *Hygiene Perusahaann dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*. CV. Sagung Seto.
- Tarwaka. (2014). *No Keselamatan dan Kesehatan Kerja: Manajemen dan Implementasi K3 di Tempat Kerja*. Harapan Press.