



Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)

e-ISSN 0000-0000

<https://jurnal.htp.ac.id/index.php/jpkk>

Faktor Penyebab Terjadinya Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Dungo Reksa Di Minas

Setyo Riyadi ¹

Email: setyoriyadi88@gmail.com ¹

Histori artikel

Received:
01-11-2020

Accepted:
25-05-2021

Published:
26-05-2021

Abstrak

Kelelahan kerja adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa lelah secara fisik atau mental dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat berasal dari umur, beban kerja, masa kerja. PT. Dungo Reksa Di Minas adalah perusahaan kontaktor yang bekerja di bidang maintenance dan pengelasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor penyebab terjadinya kelelahan kerja pada pekerja PT. Dungo Reksa Di Minas. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional study*, dilaksanakan di PT. Dungo Reksa Di Minas pada bulan Mei – Agustus 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja di PT. Dungo Reksa Di Minas yaitu sebanyak 53 orang pekerja. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *total sampling* dengan sampel 53 responden. Analisis Univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakter masing-masing variabel yang diteliti, sedangkan analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan kedua variabel independen dan dependen. umur p value 0,491, beban kerja p value 0,026, masa kerja p value 0,257. Melakukan pembagian beban kerja sehingga beban kerja tersebut tidak terletak pada suatu kelompok saja atau mengubah ke sistem otomatis, bagi pekerja memasuki usia tertentu ditawarkan pensiun dengan memberikan kompensasi.

Kata Kunci: Kelelahan kerja, Umur, Beban kerja, Masa kerja

Fatigue at work is a condition where a person feels tired physically and / or mentally can be influenced by several factors which can come from age, workload, years of service. PT. Dungo Reksa Di Minas is a contractor company that works in the field of maintenance and welding. The purpose of this study was to determine the factors causing work fatigue in PT. Dungo Mutuals in Minas. This type of quantitative research with a cross sectional study design was conducted at PT. Dungo Reksa Di Minas in May - August 2020. The population in this study were all workers at PT. Dungo Reksa Di Minas, namely 53 workers. The sampling technique used was total sampling technique with a sample of 53 respondents. Univariate analysis was conducted to describe the character of each variable under study, while Bivariate analysis was conducted to determine the

relationship between the two independent and dependent variables. age p value 0.491, work load p value 0.026, work life p value 0.257. Dividing the workload so that the workload does not lie in a single group or changes to an automatic system, workers entering a certain age are offered retirement by providing compensation.

Keywords: *Fatigue, Age, Workload, Years of service*

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja adalah gejala yang berhubungan dengan penurunan efisiensi kerja, keterampilan, serta kebosanan. Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Menurut beberapa peneliti, kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan dapat menurunkan produktivitas.

Adapun faktor yang mempengaruhi kelelahan terbagi 2 yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari umur, gizi, psikologis, sikap kerja, kemudian faktor eksternal terdiri dari shift kerja, masa kerja, iklim kerja dan beban kerja. Banyaknya beban kerja tidak diimbangi dengan shift kerja yang sesuai SOP. Kelelahan juga dapat terjadi karena iklim kerja yang berubah ubah, Kelelahan akibat kerja sering kali diartikan sebagai proses menurunnya efisiensi, performans kerja dan berkurangnya kekuatan/ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan yang harus dilakukan. Beban kerja yang diberikan pada pekerja perlu disesuaikan dengan kemampuan psikis dan fisik pekerjaan bersangkutan, keadaan perjalanan, waktu perjalanan dari tempat ke tempat kerja yang seminimal mungkin dan seaman mungkin berpengaruh terhadap kondisi kesehatan kerja pada umumnya dan kelelahan kerja khususnya (Senni, 2018).

Tingkat intensitas pembebanan kerja optimum akan tercapai, apabila tidak ada tekanan dan ketegangan yang berlebihan baik secara fisik maupun mental. Tekanan berkenaan dengan beberapa aspek dari aktivitas manusia, tugas-tugas, organisasi, dan dari lingkungan yang terjadi akibat adanya reaksi individu pekerja karena tidak mendapatkan keinginan yang sesuai.

Data dari *International Labour Organisation* (2013), menyebutkan sebanyak dua juta pekerja menjadi korban setiap tahun karena kecelakaan kerja akibat faktor kelelahan. Penelitian menjelaskan bahwa sebanyak 58.118 sampel dari 18.828 sampel (32,8%) di antaranya mengalami kelelahan dan berpengaruh pada produktivitas kerja (Asriyani & Karimuna, 2017).

Occupational Safety and Health Administration (OSHA) mengatakan kelelahan kerja merupakan penyebab cedera yang paling besar di industri agro industri, dan pada bidang agro industri sendiri dilaporkan 34% dari hilangnya jam kerja disebabkan oleh kelelahan kerja dan kompensasi pekerja digunakan untuk membayar masalah yang terkait dengan kelelahan kerja. OSHA Eropa menyatakan kelelahan kerja merupakan masalah terbesar di industri agro industri dimana dilaporkan satu dari empat pekerja mengeluhkan adanya kelelahan kerja pada setiap bekerja (Asriyani & Karimuna, 2017).

Angka kecelakaan kerja di Indonesia hingga akhir tahun 2015 masih tergolong tinggi yaitu sebanyak 105.182 kasus. Sementara itu, untuk kasus kecelakaan berat yang mengakibatkan kematian tercatat sebanyak 2.375 kasus dari total jumlah kecelakaan kerja. Jumlah kecelakaan kerja dari tahun ke tahun mengalami tren peningkatan dengan total jumlah kecelakaan kerja siap tahunnya mengalami peningkatan hingga 5%. Namun untuk kecelakaan kerja berat tren peningkatannya cukup lumayan besar yakni sekitar 5 - 10% setiap tahunnya. Penyebab utama terjadinya kecelakaan kerja adalah masih rendahnya kesadaran akan pentingnya penerapan K3 di kalangan industri dan masyarakat. Selama ini penerapan K3 seringkali dianggap sebagai cost atau beban biaya, bukan sebagai investasi untuk mencegah terjadinya kecelakaan kerja (BPJS, 2016).

Undang-Undang Ketenagakerjaan Nomor 13 Tahun 2003 menjelaskan bahwa pengusaha yang mempekerjakan tenaga kerja melebihi waktu kerja harus memenuhi syarat antara lain ada persetujuan dari tenaga kerja yang bersangkutan serta lembur hanya bisa dilakukan maksimal 3 jam dalam satu hari dan 14 jam dalam 1 minggu. Jam kerja yang berlebihan dan jam kerja lembur di luar batas kemampuan dapat mempercepat timbulnya kelelahan, menurunkan ketepatan, kecermatan serta ketelitian kerja. Di bawah Undang-Undang Ketenagakerjaan No. 13 tahun 2003 tentang upah lembur, majikan harus membayar kepada pekerja yang bekerja lebih dari waktu kerja.

PT. Dungo Reksa di Minas merupakan perusahaan yang bergerak dibidang general contractor, pengelasan, maintenance, salah satunya di kota minas provinsi riau. Berdasarkan hasil survei awal dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 4 pekerja PT. Dungo Reksa di Minas terdapat 3 diantaranya mengalami kelelahan kerja seperti terasa nyeri pada otot, pada leher, punggung, kaki serta berkurangnya konsentrasi selama bekerja yang diakibatkan oleh beban kerja dan umur pekerja. Semua informan terkena percikan api las, 3 diantaranya juga pernah mengalami luka bakar. Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang judul Faktor penyebab terjadinya kelelahan

kerja PT. Dungo Reksa di Minas. Tujuan penelitian untuk diketahuinya faktor penyebab terjadinya kelelahan kerja di PT. Dungo Reksa di Minas

METODE

(Arial 11, BOLD, SPASI 1.5, SPACING BEFORE 12 PT, AFTER 6 PT)

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis desain analitik *Cross Sectional study*. dilakukan di PT. Dungo Reksa tahun 2020. Waktu penelitian ini akan dilakukan pada bulan April sampai dengan Juli 2020. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pekerja di PT. Dungo Reksa di Minas yang berjumlah 53 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian adalah menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh informasi tentang kategori yang beresiko dari variabel dependen dan dari masing-masing variabel independen. Disamping itu juga mengetahui data yang relatif homogen pada variabel independen bila proporsi dari suatu kategorinya <15%. Analisis bivariat untuk mengetahui signifikan hubungan antara masing-masing variabel independen dan satu variabel dependen dan sekaligus menghitung besar resiko dengan menggunakan indikator prevalence odds ratio (POR).

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
di PT. Dungo Reksa di Minas
Tahun 2020

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki - Laki	51	96.2
	Perempuan	2	3.8
	Total	53	100
2	Tingkat Pendidikan		

S1	25	47.2
SMA	16	30.2
SMK	12	22.6
Total	53	100

Sumber : Diolah dari data kuesioner

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa mayoritas jenis kelamin responden adalah laki-laki sebanyak 51 orang (96,2%) responden. Sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah tingkat S1 sebanyak 25 orang (47,2%).

2. Analisis Univariat

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Penelitian
di PT. Dungo Reksa di Minas
Tahun 2020

No	Variabel Penelitian	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kelelahan Kerja		
	Ya	26	49.1
	Tidak	27	50.9
	Total	53	100,0
2	Umur		
	Tua	52	98.1
	Muda	1	1.9
	Total	53	100,0
3	Beban Kerja		
	Berat	41	77.4
	Ringan	12	22.6
	Total	53	100,0
4	Masa Kerja		
	Lama	38	71.7

Baru	15	28.3
Total	53	100,0

Sumber : Diolah dari data kuesioner

Dari tabel 2 di atas diketahui bahwa, sebahagian besar responden sebanyak 27 orang (50,9%) tidak mengalami kelelahan kerja, mayoritas responden sebanyak 39 orang (98,1%) berada pada kelompok umur tua, sebahagian besar sebanyak 41 orang (77,4%) menganggap beban pekerjaan berat, sisanya sebanyak 12 orang (22,6%) beban kerja ringan dan dominan sebanyak 38 orang (71,7%) bekerja dalam kategori lama..

3. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan variable maka akan dilakukan analisa secara statistic dengan menggunakan *Uji Chi Square*.

a. Hubungan Umur Terhadap Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Las PT. Dungo Reksa Di Minas

Tabel 3
Hubungan Umur Terhadap Terhadap Kelelahan Kerja
Pada Pekerja Las PT. Dungo Reksa Di Minas
Tahun 2020

Umur	Kelelahan Kerja				Total		P Value
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Tua	25	59,0	27	41	52	100	0,491
Muda	1	100	0	0	1	100	
Total	26	49,1	27	50,9	53	100	

Sumber : Diolah dari data kuesioner

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui responden yang berada pada umur tua cenderung mengalami kelelahan kerja. Dari 52 responden yang berada pada umur tua, terdapat 25 orang (59,0%) mengalami kelelahan kerja, sedangkan dari 1 responden yang berada pada umur muda mengalami kelelahan kerja.

Hasil Uji statistic diperoleh $P Value = 0,491$ atau $P > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara umur terhadap kelelahan kerja Pada Pekerja Las PT. Dungo Reksa Di Minas Tahun 2020

b. Hubungan Beban Kerja Terhadap Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Las PT. Dungo Reksa Di Minas

Tabel 4
Hubungan Beban Kerja Terhadap Terhadap Kelelahan Kerja
Pada Pekerja Las PT. Dungo Reksa Di Minas
Tahun 2020

Beban Kerja	Kelelahan Kerja				Total		P Value	OR (95%)
	Ya		Tidak		n	%		
	n	%	n	%				
Berat	24	58,5	17	41,5	41	100	0,026 (1,369-36,404)	
Ringan	2	16,7	10	83,3	12	100		
Total	26	49,1	27	15,9	53	100		

Sumber : Diolah dari data kuesioner

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui responden yang beban kerja berat cenderung mengalami kelelahan kerja. Dari 41 responden yang beban kerja berat, terdapat 24 orang (58,5%) mengalami kelelahan kerja, sedangkan dari 12 responden yang beban kerja ringan terdapat 2 orang (16,7%) mengalami kelelahan kerja.

Hasil Uji statistic diperoleh $P Value = 0,026$ atau $P < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja terhadap kelelahan kerja Pada Pekerja Las PT. Dungo Reksa Di Minas Tahun 2020

Hasil uji keeratatan dua variable diperoleh nilai OR 7,059 (95% CI: 1,369-36,404), dapat diartikan responden yang beban kerja berat berpeluang 7 kali mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan mereka yang beban kerja ringan Pada Pekerja Las PT. Dungo Reksa Di Minas Tahun 2020

c. Hubungan Masa Kerja Terhadap Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Las PT. Dungo Reksa Di Minas

Tabel 5
Hubungan Masa Kerja Terhadap Terhadap Kelelahan Kerja
Pada Pekerja Las PT. Dungo Reksa Di Minas
Tahun 2020

Masa Kerja	Kelelahan Kerja				Total		P Value
	Ya		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Lama	21	55,3	17	44,7	38	100	0,257
Baru	5	33,3	10	66,7	15	100	
Total	26	49,1	27	50,9	53	100	

Sumber : Diolah dari data kuesioner

Berdasarkan tabel 5 di atas diketahui responden yang masa kerja lama cenderung mengalami kelelahan kerja. Dari 38 responden yang masa kerja lama, terdapat 21 orang (55,3%) mengalami kelelahan kerja, sedangkan dari 15 responden yang masa kerja baru terdapat 5 orang (33,3%) mengalami kelelahan kerja.

Hasil Uji statistic diperoleh P Value = 0,257 atau $P > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara masa kerja terhadap kelelahan kerja Pada Pekerja Las PT. Dungo Reksa Di Minas Tahun 2020.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Umur Terhadap Terhadap Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara umur terhadap kelelahan kerja Pada Pekerja Las PT. Dungo Reksa Di Minas Tahun 2020.

Subjek yang berusia lebih muda mempunyai kekuatan fisik dan cadangan tenaga lebih besar daripada yang berusia tua. Akan tetapi pada subjek yang lebih tua lebih mudah melalui hambatan. Penuaan akan mengakibatkan kerusakan secara bertahap pada sistem fisiologis, chyrcardian dan tidur. Seseorang akan berada pada kapasitas kerja tertinggi pada umur 20-39 tahun. Pada umur 40-49 tahun kondisi penurunan mulai terlihat dari ditemukannya diagnosa-diagnosa penyakit dan pada usia 50-55 tahun kapasitas kerja seseorang akan semakin menurun. Kelelahan akan semakin dirasakan menonjol seiring bertambahnya umur (Aprilyanti, 2017).

Dari analisis dapat diketahui bahwa semakin tinggi umur seseorang semakin tinggi perasaan kelelahan. Umur seseorang berbanding langsung dengan kapasitas fisik sampai batas tertentu dan mencapai puncaknya pada umur 25 tahun sedangkan pada umur 50-60 tahun kekuatan otot menurun 25%, kemampuan sensoris menurun 60% dengan bertambahnya umur akan diikuti penurunan O₂ maksimal, tajam penglihatan dan kecepatan membedakan sesuatu, membuat keputusan dan kemampuan mengiangat jangka pendek, maka dari itu pengaruh umur harus dijadikan pertimbangan dalam memberikan pekerjaan seseorang (Tarwaka,2010). Tenaga kerja yang berumur 40-50 tahun akan lebih cepat menderita kelelahan dibandingkan dengan tenaga kerja yang relatif lebih muda. Selain itu tenaga kerja yang berumur tua akan mengalami penurunan kekuatan otot akan menyebabkan kelelahan otot yang terjadi karena akumulasi asam laktat dalam otot (Setyawati,2010). Penelitian ini sejalan dengan Budiman, (2017) mengatakan terdapat hubungan antara umur dengan kelelahan kerja

Asumsi peneliti umur tidak berhubungan dengan kelelahan kerja. Walaupun umur yang meningkat akan diikuti dengan proses degenerasi dari organ sehingga dalam hal ini kemampuan organ akan menurun. Dengan adanya penurunan kemampuan organ, maka hal ini akan menyebabkan tenaga kerja akan semakin mudah mengalami kelelahan. Namun kecintaan akan pekerjaan, membuat mereka akan lebih teliti, tekun dan bersemangat dalam bekerja sehingga peluang mengalami kelelahan kerja lebih kecil dibandingkan dengan yang tidak mencintai pekerjaannya.

2. Hubungan Beban Kerja Terhadap Terhadap Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara beban kerja terhadap kelelahan kerja Pada Pekerja Las PT. Dungo Reksa Di Minas Tahun 2020. Responden yang beban kerja berat berpeluang 7 kali mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan mereka yang beban kerja ringan

Seseorang yang bekerja dengan masa kerja yang lama lebih banyak memiliki pengalaman dibandingkan dengan yang bekerja dengan masa kerja yang tidak terlalu lama. Orang yang

bekerja lama sudah terbiasa dengan pekerjaan yang dilakukannya sehingga tidak menimbulkan kelelahan kerja bagi dirinya sendiri. Semakin lama masa kerja seseorang maka semakin tinggi juga tingkat kelelahan, karena semakin lama bekerja menimbulkan perasaan jenuh akibat kerja monoton akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialami (Setyawati,2010). Akan memberikan pengaruh positif bila semakin lama seseorang bekerja maka akan berpengalaman dalam melakukan pekerjaannya. Sebaliknya akan memberikan pengaruh negatif apabila semakin lama bekerja akan menimbulkan kelelahan dan kebosanan. Semakin lama seseorang dalam bekerja maka semakin banyak telah terpapar bahaya yang ditimbulkan oleh lingkungan kerja tersebut. Berdasarkan hasil data masa kerja responden dalam penelitian ≤ 20 tahun untuk masa kerja minimal 4 tahun dan masa kerja maksimal 20 tahun, berdasarkan referensi dapat diketahui bahwa masa kerja responden mempengaruhi kelelahan kerja.

Penelitian ini sejalan dengan Budiman, (2017) menjelaskan bahwa hasil statistic menggunakan uji spearman dengan aplikasi computer didapatkan hasil output p value $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dan kelelahan, sedangkan korelasi antara Umur dan kelelahan memiliki nilai 0,543 yang dapat dikategorikan memiliki hubungan yang sedang. Karena angka koefesien korelasi hasilnya positif, yaitu 0,543 maka korelasi kedua variable bersifat searah. Penelitian ini juga sejalan dengan Kusgiyanto, (2017) mengatakan ada hubungan antara beban kerja fisik dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian pembuatan kulit lumpia di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah, dengan p value = 0,002 ($\alpha = 5\%$).

Asumsi peneliti beban kerja berhubungan dengan kelelahan kerja. Hal ini dikarenakan semakin banyak jumlah material yang diangkat dan dipindahkan serta aktifitas yang berulang dalam sehari oleh seorang tenaga kerja, maka akan lebih cepat mengalami kelelahan. Pembebanan otot secara statis dalam waktu cukup lama akan mengakibatkan nyeri otot, tulang, tendon dan lain-lain yang diakibatkan oleh jenis pekerjaan yang bersifat berulang atau *repetitive*. Suasana kerja dengan otot statis, aliran darah menurun, sehingga asam laktat terakumulasi dan mengakibatkan kelelahan

3. Hubungan Masa Kerja Terhadap Terhadap Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara masa kerja terhadap kelelahan kerja Pada Pekerja Las PT. Dungo Reksa Di Minas Tahun 2020.

Setiap pekerjaan merupakan beban bagi pelakunya. Beban yang dimaksud fisik, mental, atau sosial. Seorang tenaga kerja memiliki kemampuan tersendiri dalam hubungannya dengan beban kerja. Diantara mereka ada yang lebih cocok untuk beban fisik, mental, atau sosial (Susanti, 2015).

Beban kerja yang diberikan pada pekerja perlu disesuaikan dengan kemampuan psikis dan fisik pekerja bersangkutan. Berat ringannya beban kerja yang diterima oleh seorang tenaga kerja disesuaikan dengan kemampuan atau kapaitas kerja, jika beban kerja yang diberikan melebihi kemampuan dan kapasitas kerja maka akan mengakibatkan kelelahan kerja (Tarwaka, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan Kusgiyanto, (2017) menjelaskan bahwa hasil analisis menggunakan uji korelasi pearson, diperoleh p-value dengan nilai signifikansi 0,967 ($\alpha = 5\%$) yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara masa kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian pembuatan kulit lumpia di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. Penelitian ini tidak sejalan dengan Ningsih, (2018) mengatakan terdapat hubungan antara kelelahan dengan masa kerja (P Value 0,03), berdasarkan hasil observasi yang telah dijelaskan, pekerja yang paling banyak mengalamai kelelahan adalah pekerja dengan masa kerja 2 –8 tahun. Pada hasil uji statistik yang telah dilakukan menunjukkan adanya hubungan antara masa kerja dan tingkat kelelahan kerja.

Asumsi peneliti masa kerja tidak berhubungan dengan kelelahan kerja. Masa kerja erat kaitannya dengan kemampuan beradaptasi antara seorang pekerja dengan pekerjaan dan lingkungan kerjanya. Proses adaptasi dapat memberikan efek positif yaitu dapat menurunkan ketegangan dan peningkatan aktivitas atau performasi kerja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor penyebab terjadinya kelelahan kerja pada pekerja PT. Dungo Reksa di minas dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Tidak ada hubungan umur terhadap kelelahan kerja pada pekerja las PT. Dungo Reksa di Minas, p value 0,985
2. Sebahagian besar sebanyak 41 orang (77,4%) menganggap beban pekerjaan berat, sisanya sebanyak 12 orang (22,6%) beban kerja ringan. Ada hubungan antara beban kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja las PT. Dungo Reksa di Minas, p value 0.026, Beban kerja berhubungan dengan kelelahan kerja. Hal ini dikarenakan semakin banyak jumlah material yang diangkat dan dipindahkan serta aktifitas yang berulang dalam sehari oleh seorang tenaga kerja, maka akan lebih cepat mengalami kelelahan
3. Tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja las PT. Dungo Reksa di Minas p value 0.257

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dikemukakan beberapa saran dari peneliti yang kiranya dapat bermanfaat bagi semua pihak, yaitu :

1. Bagi PT. Dungo Reksa di Minas

Perlu dilakukan upaya untuk mengurangi tingkat kelelahan pekerja, sehingga produktifitas kerja tetap bisa pertahankan pada tingkat yang optimal dengan cara diantaranya:

- a. Umur tidak berhubungan terhadap kelelahan kerja, untuk perlu dipertimbangkan untuk menyesuaikan bidang kerja dengan kondisi fisik pekerja. Menyarankan kepada pekerja untuk mengambil cuti tahunan yang telah ditentukan sesuai dengan peraturan pemerintah yang berlaku
- b. Melakukan pembagian beban kerja sehingga beban kerja tersebut tidak terletak pada suatu kelompok saja atau melakukan penggantian mesin yang sistem manual ke sistem otomatis secara bertahap.
- c. Bagi pekerja yang sudah masuk usia tertentu ditawarkan untuk pensiun dengan memberikan kompensasi sesuai dengan ketentuan yang berlaku

2. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk mengaplikasikan keilmuan K3 yang telah didapat di perkuliahan dalam dunia kerja dan menambah pengetahuan dan pengalaman mengenai faktor penyebab terjadinya kelelahan kerja pada pekerja las PT. Dungo Reksa di Minas serta sebagai masukan bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilyanti, S. (2017). Pengaruh Usia Dan Masa Kerja Terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Sistem Dan Manajemen Industri*, 1(2), 68–72.
- Asriyani, N., & Karimuna, S. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Kalla Kakao Industri Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 1–10.
- Chandra, R. (2017). Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Mega Auto Central Finance Cabang di Langsa. *Jurnal Manajemen Dan Keuangan Unsam*, 6(1), 670–678.
- Indah, Nur. 2017. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Perawat Baru Lulusan Psik Uin Jakarta. Skripsi. Universitas Islam Negeri Jakarta.
- Ningsih, S. N. P., & Nilamsari, N. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Pekerja Dipo Lokomotif Pt . Kereta Api Indonesia (Persero). *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 3(1), 69–82.

- Rizka Pisceliya, D. M., & Mindayani, S. (2018). Analisis Kecelakaan Kerja Pada Pekerja Pengelasan Di Cv. Cahaya Tiga Putri. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 3(1), 66. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v3i1.25>
- Sisworo, S. J. (2012). Pengaruh Perbedaan Posisi Pengelasan Terhadap Kekuatan Sambungan T-Joint Pengelasan Fillet Dengan Las Fcaw Pada Plat Mild Steel. 7(2).
- Senni. 2018. Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Vita Pematangsiantar. Skripsi. Universitas Sumatra Utara.
- Setyawati, Lientje. 2013. Selintas Tentang Kelelahan Kerja. Yogyakarta: Indonesia Amara Books.
- Purba, S. I. A. (2018). Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar Tahun 2018.
- Wulan. 2019. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Penyadap Karet Di PT. Perkebunan Nusantara. Skripsi. Universitas Islam Negri.