HUBUNGAN TINGKAT KELELAHAN SUBJEKTIF DENGAN LAMA KERJA PADA DOSEN HORIZON KARAWANG DI KAB KARAWANG

Desy Rizki Ariani¹⁾, Juvikar Toma Lembang²⁾

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Horizon University Indonesia (penulis 1)

Email: desy.ariani.krw@horizon.ac.id

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Horizon University Indonesia (penulis 2)

Email: juvikar.tomalembang.stikes@krw.horizon.ac.id

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan dampak yang sering dialami oleh tenaga kerja. Suasana kerja yang tidak ditunjang dengan kondisi lingkungan yang sehat, nyaman dan selamat akan memicu terjadinya kelelahan kerja. Dosen Stikes Horizon mengalami sakit pada bagian kepala, rasa nyeri dibagian punggung, kesulitan dalam berkonsentrasi dan sering menguap pada saat bekerja. Terdapat 19 Dosen pada penelitian ini. Hasil analisis dosen IMT (indeks masa tubuh) dimana IMT (indeks masa tubuh) terendah dengan kategori 18.6 – 22.9 (normal sehat) 3 orang (15.8%), sedangkan tertinggi dengan kategori >25 (obesitas) 13 orang (68.4%). Hasil analisis dosen ditemukan jenis kelamin dari 19 responden di domisili wanita (63.2%), usia terbanyak pada kategori umur 41 – 50 tahun 9 orang (47.4%) dan 31 – 40 tahun 6 orang (31.6%), IMT (Indeks Masa Tubuh) >25 (obesitas) sebanyak 13 orang (68.4%), lama kerja (tahun) terbesar pada masa kerja 1 – 10 tahun sebanyak 10 orang (52.6%), dan waktu istirahat 1 jam sebanyak 19 orang (100.0%).

Kata kunci: Kesehatan Kerja, Kelelahan

ABSTRACT

Work fatigue is an impact that is often experienced by workers. A work atmosphere that is not supported by healthy, comfortable and safe environmental conditions will trigger work fatigue. The Stikes Horizon lecturer experiences headaches, back pain, difficulty concentrating and often yawns while working. There were 19 lecturers in this research. The results of the lecturers' analysis of BMI (body mass index) where the lowest BMI (body mass index) was in the category 18.6 – 22.9 (normal healthy) for 3 people (15.8%), while the highest was in the >25 (obese) category for 13 people (68.4%). The results of the lecturer's analysis found that the gender of 19 respondents in the domicile was female (63.2%), the most ages were in the age category 41 - 50 years 9 people (47.4%) and 31 - 40 years 6 people (31.6%), BMI (Body Mass Index) >25 (obese) as many as 13 people (68.4%), the greatest length of work (years) was in a working period of 1 – 10 years as many as 10 people (52.6%), and a rest period of 1 hour was as many as 19 people (100.0%).

Keywords: Occupational Health, Fatigue

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja merupakan dampak yang sering dialami oleh tenaga kerja. Suasana kerja yang tidak ditunjang dengan kondisi lingkungan yang sehat, nyaman dan selamat akan memicu terjadinya kelelahan kerja. Kelelahan kerja juga dapat mengakibatkan gangguan kesehatan baik penyakit fisik, psikologis, serta dapat mengganggu kinerja pekerja saat melaksanakan tugasnya. Hasil penelitian disebutkan bahwa dari 80 %

human error, 50% nya disebabkan oleh kelelahan kerja (Afriliana Berdi, Umi Narimawati. 2018).

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 (Wulan Rilam Sari, 2019).

Berdasarkan hasil survei yang di lakukan di sebuah negara maju setiap hari terdapat 10-15% penduduknya yang mengalami kelelahan saat bekerja. Menurut data pada ILO (Internasional Labour Organization) di tahun 2018 bahwa setiap tahunnya ada 2 juta orang meninggal yang di sebabkan oleh kelelahan kerja. Kasus di indonesia di tahun 2018 dari 847 kasus kecelakaan kerja yang terjadi 36% penyebabnya di sebabkan oleh kelelahan sedangkan 64% kasus lainnya di sebabkan oleh hal-hal lainnya (Deyulman, dalam Naimah, 2020).

Dosen merupakan tenaga pengajar di kampus yang memiliki tiga kewajiban yang disebut tridarma. Tridarma perguruan tinggi yang terdiri dari mengajar, mengabdikan dan meneliti. Ketiga kewajiban tersebut tertuang dalam beban kerja SKS. Satu orang dosen S2 memiliki standar mengajar sebanyak 12 SKS, pengabdian masyarakat dan penelitian sebanyak masing-masing 1 SKS. Pada kenyataannya, berdasarkan data terakhir SK mengajar Semester Genap 2018/2019 Fakultas Teknik terlihat ada beberapa dosen yang memiliki SKS mengajar lebih besar dari 12 SKS dan ada pula yang sedikit hingga hanya 2 atau 4 SKS (Data Fakultas, 2019).

Pendidikan merupakan satu hal penting untuk menentukan wawasan dan cara berfikir masyarakat. Dalam pendidikan terdapat ilmu yang di berikan oleh pendidik dan di terima oleh peserta didik baik yang formal maupun nonformal. Menurut laporan Statistik Indonesia, ada 3.115 perguruan tinggi yang tersebar di seluruh wilayah Nusantara pada 2021. Jumlah ini berkurang 51 unit dibanding tahun sebelumnya, di mana Indonesia memiliki 3.166 perguruan tinggi pada

2020. Sebanyak 2.990 unit atau 93,98% perguruan tinggi yang tercatat pada 2021 merupakan perguruan tinggi swasta. Sedangkan sisanya, yakni sebanyak 125 unit merupakan perguruan tinggi negeri. Pulau Sumatera merupakan wilayah dengan perguruan tinggi terbanyak di skala nasional, dengan perguruan tinggi berjumlah 1.489 unit. Sebaran terbanyaknya ada di Sumatera Utara dengan jumlah 221 unit. Pulau Jawa menduduki peringkat kedua dengan jumlah perguruan tinggi sebanyak 787 unit. Diikuti Pulau Bali dan Nusa Tenggara 357 unit, dan Kalimantan 184 unit. Pulau Sulawesi tercatat memiliki 173 unit perguruan tinggi, kemudian Kepulauan Maluku dan Papua memiliki 125 unit perguruan tinggi. Jika dilihat berdasarkan provinsi, perguruan tinggi terbanyak berada di Provinsi Jawa Barat yakni sebanyak 392 unit. Sedangkan provinsi dengan perguruan tinggi paling sedikit adalah Kalimantan Utara, yakni hanya 9 unit. Di kabupaten Karawang ada 50 perguruan tinggi negeri dan swasta. (Kemendikbud 2021/2022). Dosen Keperawatan di Indonesia mencapai 4.651 orang. Persebaran Dosen di Pulau Jawa mencapai 1.738 orang (Badan PPSDM Kesehatan dan Kementerian Kesehatan, 2016).

Keberadaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) horizon merupakan salah satu kampus kesehatan yang berada di karawang yang beralamat di jalan Pangkal Perjuangan By Pass, Tanjung Pura, Kec Karawang Barat, Kab Karawang. Yang didirikan pada 14 Juli 1992 sebagai pusat pendidikan yang unggul dan mandiri dalam menghasilkan tenaga profesional di bidang kesehatan dengan keunggulan penanganan Kegawat daruratan, Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3).

Berdasarkan survei awal pada dosen Stikes horizon karawang terdapat kecenderungan penurunan kelelahan kerja yang timbul dari psikis, yaitu antara lain mengalami kelelahan

emosional(emotional exhaustion) ditandai dengan adanya mahasiswa yang membuat dosen tersebut mengalami emosional disebabkan mahasiswa yang tidak patuh terhadap peraturan yang diberikan kepada mahasiswa, selain itu terdapat kecendrungan penurunan nilai-nilai pribadi atau sikap tidak peduli terhadap karir maupun diri sendiri (*depersonalization*) ditandai dengan pemberian nilai yang tidak sesuai dengan kemampuan diri dari dosen lainnya. Kemudian penurunan prestasi kerja(*personal accomplishment*) ditandai adanya kelelahan emosional diri sehingga menyebabkan menurun prestasi kerja seorang dosen. Sehubungan dengan tugas dosen dalam pendidikan, maka akan sulit untuk melaksanakan perannya yang harus memastikan semua mahasiswa dalam memahami penjelasan dengan baik ketika dosen di kampus mengalami kelelahan emosional, berprasangka negatif dan merasa tidak mampu mencapai prestasi dalam hidup. Fenomena yang terjadi, diindikasikan sebagai permasalahan yang dapat menghambat kinerja dosen. Hasil studi pendahuluan dilakukan pada dosen Stikes Horizon sebanyak 30 orang

dosen. dosen Stikes Horizon dari 19 orang dosen ada 11 orang dosen mengalami hambatan yang ditemui yaitu sakit pada bagian kepala, rasa nyeri dibagian punggung, kesulitan dalam berkonsentrasi dan sering menguap pada saat bekerja. Dari 19 orang dosen ada 7 orang dosen mengalami kelelahan rendah.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan melakukan penelitian “Gambaran Tingkat Kelelahan Subjektif Dosen Horizon Karawang 2023”

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif rancangan *cross-sectional* dengan menggunakan metode survey dan pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2023. Terdapat 19 Dosen pada penelitian ini.

HASIL

Identitas Jenis kelamin, Usia, Tinggi badan, Berat badan, Lama bekerja (tahun), Waktu istirahat selama bekerja (jam) sebagai berikut:

Tabel 1.1
Distribusi frekuensi Jenis kelamin, Usia, IMT (Indeks Masa Tubuh), Lama bekerja (tahun), Waktu istirahat selama bekerja (jam) Dosen STIKes Horizon Karawang 2023

No	Identitas	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin	1. Wanita	12	63.2
		2. Pria	7	36.8
2	Umur	1. 26 – 35 th	5	26.3
		2. 36 – 45 th	10	52.6
		3. 46 - 55 th	4	21.1
4	IMT (Indeks Masa Tubuh)	18.6 – 22.9 (normal Sehat)	3	15.8
		23.0 – 24.9 (Bb lebih)	3	15.8
5	Lama kerja	>25 (Obesitas)	13	68.4
		1. 1 – 10 th	10	52.6
		2. 11 – 20 th	3	15.8
		3. 21 – 30 th	5	26.3
		4. > 31	1	5.3

6	Waktu Istirahat Selama Bekerja	1. 1 jam	19	100.0

Dari hasil kuesioner penelitian yang didapat frekuensi dan presentase mayoritas jenis kelamin kelamin terbanyak adalah wanita 12 orang (63.2%), umur dengan kategori 36 - 45 tahun sebanyak 10 orang (52.6%), IMT (indeks masa tubuh) >25 (obesitas) sebanyak 13

orang (68.4%) lama bekerja (tahun) adalah 1 – 10 tahun sebanyak 10 orang (52.6%), waktu istirahat bekerja 1 jam sebanyak 19 orang (100.0), dan tingkat kelelahan sedang sebanyak 11 orang (57.9%) dan kelelahan rendah sebanyak 7 orang (36.8%).

Tabel 1.2
Distribusi frekuensi Tingkat Kelelahan Dosen Stikes Horizon (n=19)

No	Tingkat Kelelahan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Rendah (30 – 52)	7	36.8
2	Sedang (53 – 75)	11	57.9
3	Tinggi (76 – 98)	1	5.3
4	Sangat tinggi (99 – 120)	0	0.0
TOTAL		19	100

Dari tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar (mayoritas) dosen mengalami kelelahan pada tingkat kelelahan sedang, sebanyak 11 orang (57.9%)

Tabel 5.6
Distribusi frekuensi Tingkat Kelelahan Dosen Berdasarkan Lama Bekerja

Katagori Lama Kerja	TINGKAT KELALAHAN								TOTAL	
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
1 – 10 th	5	26.3	4	21.1	1	10.0	0	0.0	10	52.6
11 – 20 th	1	5.3	2	10.5	0	0.0	0	0.0	3	15.8
21- -30 th	1	5.3	4	21.1	0	0.0	0	0.0	5	26.3
> 31 th	0	0.0	1	5.3	0	0.0	0	0.0	1	5.3
TOTAL	7	36.8	11	57.9	1	5.3	0	0.0	19	100.0

Dari tabel di atas terlihat yang terbanyak dosen mengalami kelelahan pada tingkat kelelahan rendah dan sedang berdasarkan lama bekerja 1 – 10 tahun sebanyak 9 orang (47,3%),

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar (mayoritas) dosen mengalami kelelahan pada tingkat kelelahan sedang berdasarkan jenis kelamin wanita sebanyak 8 orang (42,1%), Kemungkinan wanita lebih banyak tanggung jawab mulai dari rumah tangga sampai pekerjaan dan dari responden penelitian mayoritas jenis kelamin terbanyak adalah wanita. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa usia responden termuda adalah usia kurang dari 30 tahun dan tertua adalah usia lebih dari 51 tahun. Sebagian besar (mayoritas) dosen mengalami kelelahan pada tingkat kelelahan sedang berdasarkan usia adalah usia 31- 50 tahun sebanyak 5 + 4 = 9 orang (47,3%), Kemungkinan di umur 31 – 40 dan 41 – 50 tahun mempunyai tanggung jawab yang lebih berat dalam pekerjaan. Status gizi dapat digambarkan dengan perhitungan IMT melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan. Dimana seorang responden dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik sehingga tidak mudah mengalami kelelahan. Sebagian besar (mayoritas) dosen mengalami kelelahan pada tingkat kelelahan sedang berdasarkan IMT (Indeks Masa Tubuh) > 25 (obesitas) sebanyak 9 orang (47,3%), Kemungkinan IMT (indeks masa tubuh) responden lebih banyak berat badan dan tinggi badan responden > 25 (obesitas). Lama kerja merupakan akumulasi waktu dimana pekerja telah menjalani pekerjaan tersebut (Malcom, 1998 dalam Wirasati, 2003). Lama kerja dapat mempengaruhi pekerja baik pengaruh positif maupun negatif. Pengaruh positif terjadi bila semakin lama seorang pekerja bekerja maka akan berpengalaman dalam melakukan pekerjaannya. Sebaliknya

pengaruh negatif terjadi bila semakin lama seorang pekerja bekerja akan menimbulkan kelelahan dan kebosanan. Semakin lama seorang pekerja bekerja maka semakin banyak pekerja terpapar bahaya yang ditimbulkan oleh lingkungan kerja tersebut (Budiono, dkk, 2003). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa lama kerja terendah adalah 1 – 10 tahun dan lama kerja tertinggi adalah lebih dari 31 tahun. Sebagian besar (mayoritas) dosen mengalami kelelahan pada tingkat kelelahan rendah dan sedang berdasarkan lama bekerja 1 – 10 tahun sebanyak 9 orang (47,3%), Kemungkinan lama bekerja 1 – 10 tahun responden lebih banyak lama bekerja dan banyak sampingan pekerjaan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar (mayoritas) dosen mengalami kelelahan pada tingkat kelelahan rendah dan sedang berdasarkan waktu istirahat 1 jam 18 orang (94,7%). Kemungkinan istirahat responden hanya 1 jam pada saat bekerja di jam istirahat.

SIMPULAN

Hasil analisis dosen IMT (indeks masa tubuh) dimana IMT (indeks masa tubuh) terendah dengan kategori 18.6 – 22.9 (normal sehat) 3 orang (15.8%), sedangkan tertinggi dengan kategori >25 (obesitas) 13 orang (68.4%).

Hasil analisis dosen ditemukan jenis kelamin dari 19 responden di domisili wanita (63.2%), usia terbanyak pada kategori umur 41 – 50 tahun 9 orang (47.4%) dan 31 – 40 tahun 6 orang (31.6%), IMT (Indeks Masa Tubuh) >25 (obesitas) sebanyak 13 orang (68.4%), lama kerja (tahun) terbesar pada masa kerja 1 – 10 tahun sebanyak 10 orang (52.6%), dan waktu istirahat 1 jam sebanyak 19 orang (100.0%).

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi

sumber data dan tolak ukur untuk melakukan penelitian selanjutnya atau dengan menambahkan beberapa variabel sehingga data yang diperoleh dapat dijelaskan secara detail mengenai gambaran kelelahan subjektif dosen Stikes Horizon di Kab Karawang 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. DATA PEKERJA DI KABUPATEN KARAWANG. BPS JABAR [Internet]. 2014; Available from: <https://karawangkab.bps.go.id/statictable/2017/03/14/265/jumlah-tenaga-kerja-industri-besar-sedang-jiwa-di-kabupaten-karawang-2003-2014.html>
- Balitbangkes. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Jawa Barat Tahun 2007. 2009;
- Dean B. Integrating the use of smartphone applications for weight loss as standard of care for obese and overweight populations. ProQuest Diss Theses [Internet]. 2014;(May):40. Available from: https://www.lib.uwo.ca/cgi-bin/ezpauthn.cgi?url=http://search.proquest.com/docview/1637614168?accountid=15115%5Cnhttp://vr2pk9sx9w.search.serialsolutions.com/?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info:ofi/enc:UTF-8&rfr_id=info:sid/ProQuest+Dissertations+%26+These
- Diana R, Yuliana I, Yasmin G, Hardinsyah. Faktor Risiko Kegemukan Pada Wanita Dewasa Indonesia. J Gizi dan Pangan [Internet]. 2013;8(1):1–8. Available from: <http://jesl.journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/viewFile/7226/5647>
- Hartman SJ, Nelson SH, Cadmus-Bertram LA, Patterson RE, Parker BA, Pierce JP. Technology- and Phone-Based Weight Loss Intervention: Pilot RCT in Women at Elevated Breast Cancer Risk. Am J Prev Med [Internet]. 2016;51(5):714–21. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2016.06.024>
- Kesehatan BP dan P. Riset Kesehatan Dasar. 2013;1–384.
- Kejasor K. Peraturan Presiden Republik Indonesia No. 7 Tahun 2019 Tentang Penyakit Akibat Kerja. 2019;
- Mccarroll R, Eyles H, Ni C. Effectiveness of mobile health (mHealth) interventions for promoting healthy eating in adults : A systematic review.
- Podina IR, Fodor LA, Cosmoiu A, Boian R. An evidence-based gamified mHealth intervention for overweight young adults with maladaptive eating habits : study protocol for a randomized controlled trial. 2017;1–15.
- Riskesdas. HASIL UTAMA RISKESDAS 2018. 2018; Available from: https://www.google.co.id/search?safe=strict&source=hp&ei=tiIXXJOnLpCoyAOKjL5Y&q=HASIL+RISKESDAS+2018&btnK=Google+Nggoleki&oq=HASIL+RISKESDAS+2018&gs_l=psy-ab.3..0i203110.22788.27384..27751...2.0..3.773.5142.1j13j3j0j1j2.....0....1..gws-wiz.....6..35i39j0i3.2_E-gawXr5o
- Senarath U, Katulanda P, Fernando DN, Kalupahana NS, Partheepan K, Jayawardena R, et al. mHealth nutrition and lifestyle intervention (mHENAL) to reduce cardiovascular disease risk in a middle-aged , overweight and obese population in Sri Lanka : Study protocol

for a randomized controlled trial.
2019;16(September).

Technology SH. Management of
Overweight and Obesity : Technology-
Based Interventions Among Generation Y.
2020;

Sekretariat Redaksi Jurnal Keperawatan dan Kebidanan

Alamat: STIKes Horizon Karawang, Jl. Pangkal Perjuangan KM. 1 By Pass, Kel.
Tanjungpura, Kec. Karawang Barat, Kab. Karawang 41316. Telpon: 0818-07-9999-19, 0895-0628-1007

e-mail: lppm.horizon.krw@horizon.ac.id
<https://ejournal.horizon.ac.id/>