



## Hubungan Masa Kerja Dan Usia Kerja Dengan Kelelahan Fisik Pada Pekerja Wanita

**Nina Fentiana**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

**Daniel Ginting**

Universitas Sari Mutiara Indoensia

Alamat:Jalan Besar Deli Tua No 77 Deli Tua Kab.Deli Serdang

Korespondensi penulis: [fentiana.nina@gmail.com](mailto:fentiana.nina@gmail.com)

**Abstract.** Every year two million female teachers fall victim to work-related injuries due to fatigue. A National Safety Council study of 2,010 US female teachers found that burnout was responsible for about 13% of workplace accidents. The aim of this study was to look at the relationship between length of work and working age with physical fatigue in female workers who work as elementary school teachers. The study used a cross-sectional approach that collected data on private elementary school teachers in the City of Penyabungan, Mandailing Natal Regency, North Sumatra. The results of the study concluded that there is a relationship between length of work and workload with work fatigue in female workers. So it takes time to rest and stretch on the sidelines of work to avoid excessive physical fatigue..

**Keywords:** Teachers, work, Physical Exhaustion, Women.

**Abstrak.** Setiap tahun dua juta guru wanita menjadi korban cedera akibat kerja karena kelelahan. Sebuah studi *National Safety Council* terhadap 2.010 guru wanita Amerika Serikat menemukan bahwa kelelahan bertanggung jawab atas sekitar 13% kecelakaan di tempat kerja. Penelitian bertujuan untuk melihat hubungan masa kerja dan usia kerja dengan kelelahan fisik pada pekerja Wanita yang berprofesi sebagai guru SD. penelitian menggunakan pendekatan cross sectional yang mengumpulkan data pada guru SD swasta di Kota Penyabungan Kabupaten Mandailing Natal Sumatera Utara. Hasil penelitian menyimpulkan ada hubungan antara masa kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja wanita. Sehingga dibutuhkan waktu istirahat dan peregangan disela-sela bekerja untuk menghindari kelelehaan fisik yang berlebihan.

**Kata kunci:** Guru, kerja, kelelahan fisik, wanita.

### LATAR BELAKANG

Data *World Health Organization* (WHO) dalam model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020 meramalkan gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh kementerian tenaga kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 guru wanita di negara tersebut yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa 65% guru wanita mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% guru wanita mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan (Wiranti N, Ilmi A.F, Hloidah, Faizal D, 2022).

Data terkait kelelahan kerja lainnya dapat dilihat pada *International Labour Organisation* atau ILO menyatakan bahwa setiap tahun dua juta guru wanita menjadi korban cedera akibat kerja karena kelelahan. Sebuah studi *National Safety Council* terhadap 2.010 guru wanita Amerika Serikat menemukan bahwa kelelahan bertanggung jawab atas sekitar

13% kecelakaan di tempat kerja. Menurut penelitian, 97% guru wanita diketahui memiliki setidaknya satu faktor risiko, dan lebih dari 80% guru wanita memiliki dua atau lebih faktor risiko kelelahan kerja (Oktaviana, 2008). Sebanyak 40% tenaga kerja di Amerika Serikat menyatakan bahwa telah mengalami kelelahan kerja yang memicu terjadinya peningkatan angka absensi, penurunan produktivitas, serta adanya peningkatan jumlah kecelakaan kerja yang terjadi (Jomoad et al., 2021). Penelitian bertujuan untuk melihat hubungan masa kerja dan usia kerja dengan kelelahan fisik pada pekerja Wanita yang berprofesi sebagai guru SD.

## **KAJIAN TEORITIS**

Kelelahan adalah masalah vital yang perlu diperlakukan dengan tepat karena bisa menimbulkan bermacam masalah seperti hilangnya kemampuan bekerja, penurunan batas dan produktivitas kerja. Pemicu utama kecelakaan kerja adalah kelelahan kerja dan ini akan mempengaruhi guru (Prakoso, 2018). Tanda kelelahan yang utama adalah hambatan terhadap fungsi kesadaran otak dan perubahan pada organ di luar kesadaran serta proses pemulihan (Suma'mur, 2014). Orang yang lelah menunjukkan : 1) Penurunan perhatian 2) Perlambatan dan hambatan persepsi 3) Lambat dan sukar berfikir 4) Penurunan kemampuan atau dorongan untuk bekerja 5) Kurangnya efisiensi kegiatan fisik dan mental (Rahman, 2016).

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian menggunakan pendekatan cross sectional yang mengumpulkan data pada guru SD swasta di Kota Penyabungan Kabupaten Mandailing Natal Sumatera Utara. Penelitian berhasil mengumpulkan data 30 guru SD. Analisis data dilakukan dengan chi square.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kelelahan fisik pada penelitian ini adalah keadaan menurunnya kapasitas kerja dan ketahanan fisik yang ditandai oleh perasaan lelah yang dihasilkan dari pengukuran waktu reaksi pada Guru Wanita. Pengukuran kelelahan kerja dilakukan menggunakan reaction timer type Lakassidaya 77. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan bahwa pada penelitian ini kategori kelelahan fisik dibedakan menjadi dua kategori, yaitu pekerja yang tidak mengalami kelelahan fisik apabila waktu reaksi 150–240 mili detik dan guru Wanita yang mengalami kelelahan fisik apabila waktu reaksi >240 milidetik.

Tabel 1. Kelelahan Fisik Pada Pekerja Wanita (n=30)

No.	Kelelahan Kerja (mili detik)	Jumlah	
		n	%
1	Mengalami Kelelahan Fisik	18	60
2	Tidak Mengalami Kelelahan Fisik	12	40
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 2. Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Fisik Pada Pekerja Wanita (n=30)

Beban Kerja	Kelelahan Fisik				Jumlah		p = 0,025
	Mengalami Kelelahan		Tidak Mengalami Kelelahan				
	N	%	N	%	N	%	
Ringan (<100 denyut/menit)	6	40	9	60	15	100	
Berat (≥100 denyut/menit)	12	80,0	3	20,0	15	100	
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>60,0</b>	<b>12</b>	<b>40,0</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	

Tabel 2. Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Fisik Pada Pekerja Wanita (n=30)

Masa Kerja	Kelelahan Fisik				Jumlah		Hasil Uji Statistik
	Mengalami Kelelahan		Tidak Mengalami Kelelahan				
	N	%	N	%	N	%	
Lama (≥ 5 tahun)	13	76,5	4	23,5	17	100	P = 0,035
Baru (<5 tahun)	5	38,5	8	61,5	13	100	
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>60,0</b>	<b>12</b>	<b>40,0</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap beban kerja harus sesuai dengan kemampuan fisik, kemampuan kognitif, maupun keterbatasan manusia yang menerima beban kerja tersebut (Setyowati, 2014). Berat ringannya beban kerja yang diterima oleh seseorang tenaga kerja dapat digunakan untuk menentukan berapa lama seorang tenaga kerja dapat melakukan pekerjaannya dengan kemampuan yang dimiliki (Rahmatullah et.al,2022). Dimana semakin berat beban kerja, maka akan semakin pendek waktu kerja untuk bekerja tanpa kelelahan dan gangguan fisiologis. Penelitian ini juga melaporkan bahwa semakin lama masa kerja seseorang maka umur pun akan semakin bertambah sehingga semakin tinggi tingkat kelelahan (Shimizu,et.al.,2011). Hal ini menunjukkan tingkat kelelahan lebih tinggi dialami dengan masa kerja yang lebih lama oleh karena semakin lama ia bekerja maka perasaan jenuh

akibat pekerjaan yang monoton tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialaminya (Sari, 2020).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menyimpulkan ada hubungan antara masa kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja wanita. Sehingga dibutuhkan waktu istirahat dan peregangan disela-sela bekerja untuk menghindari kelelehaan fisik yang berlebihan dan memperhatikan jam kerja dan beban kerja.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Jomuad, P. D., Mabelle Antiquina, L. M., Cericos, E. U., Bacus, J. A., Vallejo, J. H., Dionio, B. B., Bazar, J. S., Cocolan, J. V., & Clarin, A. S. (2021). Teachers' workload in relation to burnout and work performance. *International Journal of Educational Policy Research and Review*, 8(2), 48–53.
- Oktaviana, A. (2008). Hubungan antara Beban dengan Kelelahan Kerja Mengajar Pada Guru Sekolah Dasar Se-Kecamatan Semarang Barat Tahun 2006. In *Kesehatan Masyarakat (KESMAS)*(Vol. 3, Issue 2).
- Prakoso, D. I., & Yuliani Setyaningsih, B. K. (2018). Hubungan Karakteristik Individu, Beban Kerja, Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Institusi Kependidikan X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(2), 88–93.
- Rahman, U. (2016). Studi Perbandingan Antara Burnout Pada Guru Man Dan Guru Smun Di Sulawesi Selatan. *Al-Qalam*, 22(1), 157. <https://doi.org/10.31969/alq.v22i1.282>
- Rahmatullah, I., Noberta, Akbar, S. A., P, S. E. N., & Sumadi. (2022). Sosialisasi Penyebab Kelelahan Kerja Pada Karyawan Pencucian Kendaraan Bermotor Di Wilayah Samarinda Utara. 2(1), 151–153.
- Sari, S. P., & Aryansah, J. E. (2020). Analisis Penetapan Beban Kerja Guru Bk Di Kota Palembang. *Manajemen Pendidikan*, 15(1), 12–18. <https://doi.org/10.23917/mp.v15i1.10662>
- Setyowati, D. L., Shaluhiah, Z., & Widjasena, B. (2014). Penyebab Kelelahan Kerja pada Pekerja Mebel. *Kesmas: National Public Health Journal*, 8(8), 386. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v8i8.409>
- Shimizu, M., Wada, K., Wang, G., Kawashima, M., Yoshino, Y., Sakaguchi, H., Ohta, H., & Miyaoka, H. (2011). Faktor Kondisi Kerja dan Kelelahan Berkepanjangan pada Guru SD dan SMP Negeri. 434–442.
- Wiranti N, Ilmi A.F., Holidah dan Faizal D. (2022). Analisis Faktor Kelelahan Kerja Pada Guru wanita Di SD Negeri Kota Depok J-Mestahat IAKMI Tangerang Selatan. *Jurnal Semesta Sehat*, Vol. 2, No. 1, Februari 2022 Website: <https://jsemesta.iakmi.or.id/index.php/jm>.

## **Buku Teks**

Suma'mur P.K. 2014. *Higiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Gunung Agung.