

Research Articles**HUBUNGAN ANTARA USIA, MASA KERJA, KUALITAS TIDUR DAN KELELAHAN KERJA PADA TENAGA BONGKAR MUAT (TKBM) DI PELABUHAN NEWPORT KOTA KENDARI****RELATIONSHIP BETWEEN AGE, WORKING PERIOD, SLEEP QUALITY AND WORK FATIGUE IN STEEDERS (TKBM) AT NEWPORT PORT, KENDARI CITY****¹freddrika Putri, ²nur Cahyani Amaliawati, ³candra Kirana**¹ Universitas Karya Persada Muna, Kabupaten Muna, Sulawesi Tenggara Indonesia*Alamat korespondensi : Email : freddrikap@gmail.com , amaliawati.ncar@gmail.com, chandrakiranafkm@gmail.com

(Received 05 Agustus; Accepted 20 Agustus)

Abstrak

Latar Belakang: Kelelahan kerja dapat mempengaruhi kesejahteraan, produktivitas, atau kinerja akibat aktivitas kerja yang mempengaruhi kesehatan dan keselamatan di tempat kerja, sehingga dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan kerja pada pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara usia kerja, masa kerja, kualitas tidur dan kelelahan kerja pada tenaga bongkar muat (TKBM) di pelabuhan newport kota kendari.

Metode Penelitian: Jenis Penelitian yang di gunakan yaitu analitik observasional dengan desain cross sectional study. Populasi Pekerja Bongkar Muat Pelabuhan Newport sebanyak 120 orang, besar sampel sebanyak 100 orang dengan penentuan sampelnya menggunakan menggunakan teknik purpose sampling. teknik uji menggunakan Chi Square

Hasil : yang tidak beresiko kelelahan kerja sebanyak (46.3%), sedangkan sebanyak (58.7%) memiliki usia yang beresiko, Masa kerja beresiko kelelahan kerja sebanyak (58,3%) dan yang memiliki masa kerja tidak beresiko adalah sebanyak (41,7%), Durasi tidur dengan kelelahan kerja yaitu , (75,0%) yang durasi tidurnya tidak cukup dan terdapat (25.0%) yang durasi tidurnya cukup

Kesimpulan : ada hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat dengan p value=0.000. dan Masa Kerja p value = 0.029 < α =0.05 dengan kualitas tidur p-value = 0.032 < α = 0.05 dengan Kelelahan kerja.

Kata kunci: Usia Pekerja, Masa Kerja, Kulaitas Tidur, Kelelahan kerja

ABSTRACT

Background: Work fatigue can affect well-being, productivity, or performance due to work activities that affect health and safety in the workplace, so it can be a risk factor for occupational accidents in workers. This study aims to determine the relationship between working age, tenure, sleep quality and work fatigue in loading and unloading workers (TKBM) at the newport port of kendari city.

Methods : The type of research used is observational analytic with a cross sectional study design. The population of loading and unloading workers at Newport Port was 120 people, the sample size was 100 people with the determination of the sample using purpose sampling technique. test technique using Chi Square.

Results: those who are not at risk of fatigue are (46.3%), while as many as (58.7%) have an age that is at risk, the working period is at risk of fatigue as much as (58.3%) and those who have a working period are not at risk are as many as (41.7%), sleep duration with fatigue, namely, (75.0%) whose sleep duration is insufficient and there are (25.0%) whose sleep duration is sufficient.

Conclusion: there is a significant relationship between age and work fatigue in loading and unloading workers with p value = 0.000. and working period p value = $0.029 < \alpha = 0.05$ with sleep quality p-value = $0.032 < \alpha = 0.05$ with work fatigue.

Keywords: **Worker Age, Working Period, Sleep Quality, Work Fatigue**

Pendahuluan

Tenaga kerja bongkar muat kapal (TKBM) yang pekerjaan sehari-harinya di pelabuhan untuk memudahkan proses embarkasi dan debarkasi kapal penumpang maupun kapal barang di pelabuhan. Menurut UU Nomor 13 Tahun 2003 Setiap orang yang mampu bekerja untuk menghasilkan barang dan jasa (UU No 13, 2003)

Kesehatan dan keselamatan kerja merupakan salah satu prasyarat hubungan ekonomi perdagangan barang dan jasa antar negara yang harus dipenuhi oleh seluruh negara anggota, termasuk masyarakat Indonesia yang tergabung dalam Organisasi Perdagangan Dunia (WTO). Efisiensi kerja pekerja bongkar muat tidak hanya tercermin dari faktor profesionalitas saja, namun juga dapat dipengaruhi oleh banyak faktor lain seperti beban kerja dan usia yang tidak mendukung optimalnya beban kerja kondisi fisik pekerja, dimana usia merupakan salah satu faktor penentu kondisi fisik pekerja. Usia harus diperhatikan, karena dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental seseorang, kemampuan bekerja dan tanggung jawab. Dengan meningkatnya beban kerja dan kondisi fisik yang buruk, loader dan unloader mungkin merasa lelah (Hasibuan, 2009).

Berdasarkan data Internasional Labour Organization didapatkan bahwa setiap tahun terdapat 2 juta tenaga kerja yang meninggal dikarenakan kecelakaan kerja yang penyebabnya adalah kelelahan saat melakukan pekerjaan (International Labour Organization (ILO), 2018) Jumlah angka kecelakaan kerja sejak pandemi 2020 hingga 2022 di Indonesia mengalami peningkatan. Dilihat dari data BPJS Ketenagakerjaan menunjukkan di tahun 2020 kasus kecelakaan kerja ada sebanyak 221.740 dan di

tahun 2022 angka kecelakaan kerja pada tahun kemarin mengalami peningkatan hingga mencapai 265.334 kasus (BPJS Ketenagakerjaan di Indonesia, 2022)

Kelelahan dalam bekerja dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti usia, masa kerja, status gizi, asupan makanan, status perkawinan, penyakit muskuloskeletal, olahraga, kebiasaan merokok, kebiasaan minum alkohol dan kecanduan narkoba. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kelelahan antara lain ketinggian meja, iklim kerja, pencahayaan, tingkat pendapatan, peluang berganti posisi atau posisi kerja, pakaian, sepatu, kondisi jadwal kerja dan perubahan pekerjaan. (Atiqoh J., 2014) Tingkat kelelahan akibat kerja yang menyebabkan ketidaknyamanan, ketidakpuasan, dan penurunan produktivitas pekerja, yang dibuktikan dengan menurunnya kecepatan kerja, menurunnya kualitas produk, meningkatnya kesalahan dan kerusakan, seringkali terjadi kecelakaan, perhatian yang kurang hati-hati, dan ketidakakuratan dalam bekerja (tarwaka, 2010)

Kelelahan merupakan suatu gejala yang dialami seseorang karena faktor psikis atau fisik, dan kelelahan juga merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa sangat lelah, letih atau mengantuk akibat kurang tidur dan pekerjaan fisik yang berkepanjangan. Kelelahan kerja merupakan permasalahan yang perlu mendapat perhatian, karena dapat menurunkan kesejahteraan, produktivitas atau kinerja akibat aktivitas kerja yang mempengaruhi baik kesehatan maupun keselamatan kerja, sehingga dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan kerja bagi pekerja.

Kelelahan kerja merupakan permasalahan yang perlu mendapat perhatian, karena dapat menurunkan kesejahteraan, produktivitas atau kinerja akibat aktivitas kerja yang mempengaruhi baik kesehatan maupun keselamatan kerja, sehingga dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan kerja bagi pekerja. (Halajur, 2019)

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap pekerja pengisian air minum dalam kemasan oleh (Amalianah, 2021) didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia dan masa kerja dengan kelelahan kerja. Pekerja yang memiliki usia lanjut akan lebih cepat untuk merasa lelah dan kemampuannya untuk bekerja lebih cepat sudah berkurang, hal ini disebabkan adanya penurunan kekuatan dan ketahanan otot (Zaeni, 2019). Pekerja yang memiliki masa kerja lebih lama, akan mulai muncul perasaan jenuh yang disebabkan oleh pekerjaan yang monoton sehingga ini bisa mempengaruhi tingkat kelelahan pekerja (Amalianah, 2021). Hal ini menjadi alasan peneliti untuk mencari tahu hubungan faktor internal dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bongkar muat, untuk mencegah terjadinya kelelahan kerja pada pekerja.

Berdasarkan analisis tersebut di atas, maka diketahui bahwa antara usia kerja, masa kerja kualitas tidur, kelelahan kerja terdapat hubungan yang saling mempengaruhi. Oleh karena itu, maka penulis tertarik untuk meneliti dengan mengangkat judul: “ Hubungan antara usia, masa kerja, kualitas tidur dan kelelahan kerja pada tenaga bongkar muat (TKBM) di pelabuhan newport kota kendari tahun 2024”.

Metode Penelitian

Lokasi dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di pelabuhan newport kota kendari Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai Juni 2024. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan desain cross sectional study

Populasi dan Sampel

Populasi Pekerja Bongkar Muat Pelabuhan Newport sebanyak 120 orang, besar sampel sebanyak 100 orang dengan penentuan sampelnya menggunakan menggunakan teknik purpose sampling

Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan sampel yang dilakukan dengan teknik uji menggunakan Chi Square.

Hasil

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1, di peroleh hasil bahwa dari 100 Tenaga bongkar muat Pelabuhan Newport kendari, Pekerja yang memiliki Usia > 30 tahun lebih banyak di banding dengan < 30 tahun, yaitu sebanyak 58 responden (58.7%). Masa Kerja tenaga Kerja Bongkar Muat lebih banyak yang masa kerja > 8 tahun dibanding dengan masa kerja < 8 tahun, yaitu sebanyak 54 Responden (58,1%). Kualitas Tidur yang dimiliki pekerja lebih banyak yang Kualitas tidurnya dalam Kategori tidak cukup tidur, yaitu sebanyak 75 Responden (59.1%). Kelelahan kerja yang di alami pekerja lebih banyak yang masuk dalam kategori kelelahan kerja berat di banding yang kelelahan ringan, yaitu sebanyak 92 Responden (92.0%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi Responde Berdasarka Usia, Masa Kerja, Kualitas Tidur dan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat Pelabuhan Newport Kendari

Variabel	Frekuensi Responden (n)	Presentase (%)
Usia		
Tidak Beresiko < 30 tahun	42	42,3
Beresiko ≥ 30 Tahun	58	58,7
Masa Kerja		
Tidak Berisiko < 8 tahun	43	41,7
Beresiko ≥ 8 Tahun	54	58,1
Kualitas Tidur		
Tidak cukup	75	59,1
Cukup	25	48.1
Kelelahan Kerja		
Kelelahan Berat	92	92.0

Kelelahan Ringan	8	8.0
------------------	---	-----

Sumber. Data Primer , 2024

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hasil Analisis Hubungan Usia, Masa Kerja, Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat Pelabuhan Newport Kendari

Variabel	Kelelahan Kerja				Jumlah		P-value
	Berat		Ringan		n	%	
	n	%	n	%			
Usia							
Tidak Beresiko <30 tahun	42	100	0	0.0	42	100	0,000
Beresiko \geq 30 Tahun	58	24.3	28	75.7	54	100	
Masa Kerja							
Tidak Berisiko < 8 tahun	65	78.1	8	40.0	20	100	0,029
Beresiko \geq 8 Tahun	32	56.1	20	71.4	28	100	
Kualitas Tidur							
Tidak cukup	70	76,1	3	37.5	73	73.0	0.032
Cukup	22	23,9	5	62.5	27	27.0	

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Uji Ststistik Dengan menggunakan Uji Chi Square, Variabel usia mendapatkan nilai p-value 0,000 dengan ($p < 0.05$), hal ini menunjukkann bahwa ada bubungan antara Usia dengan kelelahan Kerja pada Tenaga Bongkar Muat pelabuhan Newport Kendari. Berdasarkan Uji statistik dengan menggunakan Uji Square, variabel Masa kerja dengan Kelelahan Kerja di dapatkan p-value 0,029 dengan ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bongkar muat pelabuhan newport kendari. Berdasarkan hasil uji bivariat di temukan 1 cell yang memiliki nilai expectedcount deibawah 5 sehingga tidak memenuhi syarat chi squareoleh karena itu di gunakan Uji Fisher Exact dengan p-value 0.032 dengan ($<\alpha 0.05$), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelhan kerja paca tangan kerja bongkar muat Pelabuhan Newport kendari.

Pembahasan

Hubungan Usia kerja Dengan Kelelahan kerja

Faktor usia seseorang mempengaruhi metabolisme dasar seseorang. Semakin tua usia seseorang maka metabolisme dasarnya semakin melemah dan orang tersebut mudah merasa lelah. Pada penelitian ini diperoleh ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat pelabuhan newport kota kendari tahun 2024. Tenaga kerja dengan usia ≥ 30 tahun banyak mengalami kelelahan ringan, kelelahan sedang dan kelelahan berat dari pada tenaga kerja usia ≤ 30 tahun. mumnya keluhan otot skeletal mulai dirasakan pada usia kerja yaitu 25-65 tahun. karena

usia seseorang akan mempengaruhi kondisi tubuhnya. Mereka yang berusia muda memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang sulit, dan sebaliknya, jika seseorang berusia lanjut, kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang sulit akan menurun. Pekerja yang berusia lanjut juga mungkin merasa lelah dan tidak bergerak dengan gesit saat mengerjakan tugas, yang berdampak pada kinerja mereka. Usia pekerja dalam penelitian ini lebih banyak usia pekerja yang lebih tua dibandingkan dengan usia pekerja yang lebih muda, sehingga pekerja lebih cepat mengalami kelelahan kerja.

Hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja

Pengalaman kerja akan mempengaruhi kelelahan kerja. Perasaan jenuh pekerjaan seseorang akan dipengaruhi oleh lama bekerja di perusahaan. Pada penelitian ini diperoleh ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat Pelabuhan Newport kota Kendari. Hal ini sejalan dengan penelitian pada Tenaga Kerja Bongkar Muat di Pelabuhan Muat bagian pemanggul pupuk di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang Tahun 2016. Ada batas ketahanan tubuh terhadap proses kerja, yang menyebabkan kelelahan. Pekerjaan yang berlangsung lama dapat memengaruhi peredaran darah, sistem pencernaan, otot, syaraf, dan sistem pernafasan.

Hubungan Kualitas Tidur dengan kelelahan kerja

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan Uji Fisher Exact diperoleh bahwa ada hubungan antara Kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bongkar muat pelabuhan newport di kota kendari tahun 2024. Kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap kelelahan kerja para *tenaga kerja bongkar muat*. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang durasi tidurnya tidak cukup lebih banyak dari pada yang durasi tidurnya cukup sehingga responden dengan durasi tidur tidak cukup telah mengalami kelelahan yang berat. Oleh sebab itu hal ini berarti semakin banyak waktu istirahat maka tingkat kelelahan semakin ringan dan begitu pula sebaliknya semakin sedikit waktu istirahat maka tingkat kelelahan semakin berat.

Frekuensi tidur yang kurang dapat menyebabkan kelelahan. Gangguan tidur yang berhubungan dengan kelelahan (fatigue) biasanya karena faktor-faktor seperti kebisingan, pencahayaan, kebiasaan minum, dan lainnya. Jika kekurangan tidur ini terus terjadi setiap hari, seseorang akan lebih lelah saat bekerja, dan ini sangat berbahaya. Kelelahan juga akan terjadi apabila waktu dan istirahat tidur hilang sehari-hari secara berturut-turut yang akan menimbulkan efek kumulatif kelelahan.

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini Ada hubungan antara Usia kerja dengan kelelahan kerja dengan tidak beresiko kelelahan kerja sebanyak 46 orang (46.3%), sedangkan sebanyak 58 orang (58.7%) memiliki usia yang beresiko. ada hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat pelabuhan newport kota kendari tahun 2024 dengan $p\text{ value}=0.000$.

Ada hubungan antara Masa kerja dengan kelelahan kerja yaitu masa kerja beresiko kelelahan kerja sebanyak 43 orang(58,3%) dan yang memiliki masa kerja tidak beresiko adalah sebanyak 54 orang (41,7%). ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat pelabuhan newport kota kendari tahun 2024 dengan $p\text{ value} = 0.029$.

Ada hubungan antara Kualitas tidur dengan kelelahan kerja yaitu , terdapat 75 (75,0%) responden yang durasi tidurnya tidak cukup dan terdapat (25.0%) responden yang durasi tidurnya cukup. ada hubungan antara Kualitas Tidur dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bongkar muat pelabuhan newport kota kendari tahun 2024 dengan $p\text{-value} = 0.032 < \alpha = 0.05$.

Referensi

- Amalianah, R. S. R. A. (2021). faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap kelelahan kerja pada pekerja pengisian air minum dalam kemasan di PT Bharata Sakti Persada Indramayu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2).
- Atiqoh J., I. W. dan L. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan Di CV Aneka Garment Gunungpati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2).
- Halajur, U. (2019). Promosi Kesehatan di tempat kerja (U. Halajur, Ed.). WINEKA MEDIA.
- Info BPJS Ketenagakerjaan Di Indonesia (2022).
- International Labour Organization (ILO). (2018). *World Employment And Social outlook. Trends 2018*.
- tarwaka. (2010). *Ergonomi Industri: Dasar–Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja*. (tarwaka, Ed.). Harapan Press. .
- UU No 13. (2003). *Tentang Ketenagakerjaan*.