

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik12117>**Durasi Kerja dan Tingkat Kelelahan Karyawan Rumah Makan di Siantar Square, Pematangsiantar****Eka Saudur Renaldi Sihombing**

Fakultas Kesehatan, Universitas Efarina; eka_sihombing@rocketmail.com (koresponden)

Riada Pasaribu

Fakultas Kesehatan, Universitas Efarina; marenypasaribu@yahoo.com

Meyana Marbun

Fakultas Kesehatan, Universitas Efarina; meyana.marbun23@gmail.com

Titin Wahyu

Fakultas Kesehatan, Universitas Efarina; titinwahyu314@gmail.com

ABSTRACT

Work duration that exceeds the provisions can cause work fatigue. The purpose of this study was to determine the relationship between work duration and the level of fatigue of restaurant employees in Siantar Square, Pematangsiantar. This study was a quantitative study using a cross-sectional design. The subjects of this study were 63 cafe employees who were selected by total sampling technique. Data were collected through filling out a questionnaire and then analyzed using the Kolmogorov-Smirnov test. The results showed that there was a relationship between work duration and the level of fatigue of restaurant employees in Siantar Square, Pematangsiantar in 2021, which was indicated by a p-value of 0.000. It was concluded that the duration of work is a factor that causes work fatigue for restaurant employees. It is hoped that the results of this study can be taken into consideration for restaurant employees so that they take advantage of their rest time as optimally as possible, as well as stretch their muscles in between work activities. Meanwhile, restaurant owners should pay more attention to the health conditions of their employees so that the quality of their work can also be optimized.

Keywords: restaurant; employee; duration of work; work fatigue

ABSTRAK

Durasi kerja yang melebihi ketentuan dapat menyebabkan kelelahan kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara durasi kerja dengan tingkat kelelahan karyawan rumah makan di Siantar Square, Pematangsiantar. Studi ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross-sectional*. Subyek penelitian ini adalah 63 karyawan cafe yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner lalu dianalisis menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara durasi kerja dengan tingkat kelelahan karyawan rumah makan di Siantar Square, Pematangsiantar pada tahun 2021, yang ditandai dengan *p-value* 0,000. Disimpulkan bahwa durasi kerja merupakan faktor yang menyebabkan kelelahan kerja karyawan rumah makan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi karyawan rumah makan agar memanfaatkan waktu istirahat seoptimal mungkin, serta melakukan peregangan otot di sela-sela aktivitas kerja. Sementara bagi pemilik rumah makan agar lebih memperhatikan kondisi kesehatan para karyawan agar kualitas kerja para karyawan juga lebih dapat dioptimalkan.

Kata kunci: rumah makan; karyawan; durasi kerja; kelelahan kerja

PENDAHULUAN**Latar Belakang**

Kelelahan merupakan masalah yang harus mendapat perhatian. Semua jenis pekerjaan baik formal maupun informal menimbulkan kelelahan kerja. Kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah kesalahan kerja. Kelelahan merupakan masalah yang harus mendapat perhatian. Semua jenis pekerjaan baik formal dan informal menimbulkan kelelahan kerja. Menurut *International Labour Organization* (ILO) setiap tahun sebanyak 2 juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan dari 58.115 sampel, 18.828 di antaranya (32,8%) mengalami kelelahan. Sedangkan jika pekerja mengalami kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan, maka berdampak langsung pada tingkat produktivitas kerjanya. Lamanya seseorang bekerja dengan baik dalam sehari pada

umumnya berkisar dari 6 hingga 10 jam. Sisanya dipergunakan untuk kehidupan dalam keluarga dan masyarakat, istirahat, tidur, dan lain-lain. ⁽¹⁾

Pengaturan durasi kerja dan durasi istirahat harus disesuaikan dengan sifat, jenis pekerjaan, dan faktor lingkungan yang mempengaruhinya. Namun demikian, secara umum di Indonesia telah ditetapkan lamanya waktu kerja sehari maksimum adalah 8 jam kerja dan selebihnya adalah waktu istirahat (untuk kehidupan keluarga dan sosial kemasyarakatan). Memperpanjang durasi kerja lebih dari itu hanya akan menurunkan efisiensi kerja, meningkatkan kelelahan, kecelakaan dan penyakit akibat kerja. Tetapi dalam pelaksanaannya, banyak perusahaan yang mempekerjakan karyawannya di luar jam kerja dengan berbagai alasan. Menurut Tarwaka et.al. (2004), dalam hal lamanya durasi kerja melebihi ketentuan yang telah ditetapkan (8 jam per hari atau 40 jam seminggu), maka perlu diatur waktu-waktu istirahat khusus agar kemampuan kerja dan kesegaran jasmani tetap dapat dipertahankan dalam batas-batas toleransi. Pemberian waktu istirahat tersebut secara umum dimaksudkan untuk: Mencegah terjadinya kelelahan yang berakibat kepada penurunan kemampuan fisik dan mental serta kehilangan efisiensi kerja, memberi kesempatan tubuh untuk melakukan pemulihan atau penyegaran, memberi kesempatan waktu untuk melakukan kontak sosial. Beberapa contoh faktor penyebab utama kecelakaan kerja yang disebabkan oleh manusia (unsafe action) adalah stres dan kelelahan kerja (work fatigue). Kelelahan kerja didefinisikan sebagai rasa ketidakmampuan atau berkurangnya kemampuan untuk merespon suatu situasi karena sebelumnya melakukan aktivitas secara berlebihan baik mental, emosional, maupun fisik. ⁽²⁾ Maurits dan Djati (2008) menyebutkan bahwa kelelahan kerja memberi kontribusi 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja. Tercatat sebagai salah satu negara dengan angka kecelakaan kerja yang tergolong tinggi. Ada 80.392 kasus kecelakaan kerja yang terjadi di Indonesia hingga Agustus 2017. Jumlah ini lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah kasus ditahun sebelumnya yaitu 110.285 kasus di tahun 2015 dan 105.182 kasus di tahun 2016. Meskipun demikian, jumlah ini masih sangat membutuhkan perhatian serius dari pihak-pihak terkait. ⁽³⁾

Rumah makan adalah istilah umum untuk menyebut usaha gastronomi yang menyajikan hidangan kepada masyarakat dan menyediakan tempat untuk menikmati hidangan itu serta menetapkan tarif tertentu untuk makanan dan pelayanannya. Walaupun umumnya rumah makan menyajikan makanan di tempat, tetapi ada juga rumah makan yang menyediakan layanan take-out dining dan delivery service untuk melayani konsumennya. Rumah makan biasanya memiliki spesialisasi dalam jenis makanan yang dihidangkannya, misalnya rumah makan chinese food, rumah makan padang, rumah makan cepat saji (*fast food restaurant*) dan sebagainya. ⁽⁴⁾

Berdasarkan survei awal Siantar Square Pematangsiantar terletak di pusat Kota Pematangsiantar yang beralamat di Jalan Vihara, Kecamatan Siantar Selatan, Kota Pematangsiantar merupakan kawasan yang menjadi salah satu pusat kuliner di Kota Pematangsiantar yang memiliki *shift* kerja permanen, yaitu setiap karyawan rumah makan memiliki *shift* yang sama setiap hari nya. Di kawasan ini terdapat berbagai rumah makan yang menyediakan berbagai macam olahan makanan dan minuman. Rerata jam operasional kerja rumah makan di Siantar Square Pematangsiantar kisaran pukul 15.00–04.00 dini hari. Jam operasional seperti ini yang membuat masyarakat memilih makan dan minum di rumah makan Siantar Square Pematangsiantar karena dapat menikmati suasana malam di pusat Kota Pematangsiantar saat *cafe* lain telah tutup. Rumah makan di Siantar Square Pematangsiantar memiliki jumlah karyawan yang berbeda-beda. Jumlah karyawan dan durasi kerja karyawan seperti ini menjadi perhatian khusus yang berkaitan dengan kelelahan kerja. Bekerja saat orang tidur di malam hari dan tidur saat orang-orang bekerja, bisa menimbulkan resiko berbagai penyakit, jika dilakukan secara terus menerus. Tingginya angka jam kerja karyawan *cafe* di Siantar Square, maka peneliti ingin mengkaji tentang hubungan durasi kerja dengan tingkat kelelahan pada karyawan rumah makan yang bekerja di Siantar Square Pematangsiantar pada tahun 2021.

Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan durasi kerja dengan tingkat kelelahan pada karyawan rumah makan yang bekerja di Siantar Square Pematangsiantar pada tahun 2021.

Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara durasi kerja dengan tingkat kelelahan pada karyawan rumah makan di Siantar Square Pematangsiantar.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan rancangan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi kerja dengan tingkat kelelahan karyawan rumah makan yang bekerja di Siantar Square Pematangsiantar pada tahun 2021. Penelitian ini dilaksanakan di Siantar Square Pematangsiantar, yang beralamat di sekitar Jalan Vihara Kecamatan Siantar Selatan Kota Pematangsiantar pada bulan Juli sampai September 2021. Populasi dalam penelitian adalah seluruh karyawan *cafe* yang bekerja di sekitar Siantar Square Pematangsiantar, dengan ukuran populasi 63 orang. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*.

Dalam penelitian ini peneliti mendatangi calon partisipan untuk meminta kesediaan menjadi responden penelitian. Peneliti harus melalui beberapa tahap pengurusan perizinan sebagai berikut; peneliti meminta persetujuan dari kepala BAPPEDA Kota Pematangsiantar yang kemudian akan memberi surat izin penelitian kepada kelurahan setempat untuk mengarahkan peneliti kepada calon responden. Kemudian peneliti mendatangi calon responden dan meminta responden untuk menjadi partisipan penelitian. Setelah mendapat persetujuan barulah dilaksanakan penelitian dengan memperhatikan etika penelitian yaitu *informed consent* dan kerahasiaan (*confidentiality*).

Dalam penelitian ini data yang diperoleh berasal dari sumber primer yaitu tentang kelelahan kerja dan lama kerja. Dalam melaksanakan penelitian ini, digunakan Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2) yang selaras dengan kondisi pekerja di Indonesia. Instrumen pengukuran durasi kerja adalah kuesioner yang memuat poin pertanyaan beberapa jumlah aktivitas pekerjaan dalam 1 hari. Hasil pengukuran durasi kerja dikategorikan menjadi 2 yaitu sesuai standar jika ≤ 7 jam dalam satu hari, tidak sesuai standar jika durasi kerja > 7 jam dalam satu hari. Data yang telah diperoleh kemudian diolah sesuai dengan tujuan penelitian. Pengolahan data menggunakan perangkat lunak pengolahan data mencakup *editing*, *coding*, *entry data*, dan *tabulating*. Analisis data dilakukan baik secara manual maupun dengan menggunakan software SPSS. Data berjenis kategorik sehingga disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase. ⁽⁵⁾ Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov.

HASIL

Tabel 1. Nama-nama rumah makan yang berpusat di Simpang Jalan Vihara Siantar Square Pematangsiantar

No	Nama <i>cafe</i>	Jumlah karyawan
1.	Family	2
2.	Tasya	3
3	Alya	2
4.	Mahkota	5
5.	Pattaya	6
6.	Cafe Dewi	1
7.	Cafe Fitri	3
8.	Siregar Bersaudara	2
9.	Evi Juice	2
10.	Soto Medan Kak Willy	4
11.	Pudan Cafe	1
12.	Warung Kuning	2
13.	Bro Cafe	1
14.	Mpok Atik	4
15.	Kopiku	3
16.	Ayam Presto Bandung	3
17.	Arizona	2
18.	Becik Cafe	2
19.	Lapo Panggoaran	2
20.	Siantar Riverside	2
21.	Ayam Geprek Oma	1
22.	Warung Bemo	2
23.	Putri Minang	4
24.	Bunda	3

25.	Bukit Tinggi	1
-----	--------------	---

Siantar Square Pematangsiantar, berlokasi di Jalan Vihara No 46 Simalungun Kecamatan Siantar Selatan, Kota Pematangsiantar, Sumatera Utara 21145. Siantar Square terletak di sebelah kanan Rumah Sakit Umum Djasamen Saragih Pematangsiantar. Jalan Vihara berada di antara Jalan Sutomo dan Jalan Pane. Lokasi Siantar Square Pematangsiantar berada di pusat Kota Pematangsiantar, sehingga lokasi ini di nilai sangat strategis untuk berwirausaha.

Adapun nama-nama rumah makan yang berpusat di Sepanjang Jalan Vihara Siantar Square Pematangsiantar ditampilkan pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1, ada 25 jumlah *cafe* yang ada di Siantar Square dan karyawan yang terbanyak ada di *Cafe* Pataya sejumlah 6 orang.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	17	27
Perempuan	46	73

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa responden didominasi oleh perempuan sebanyak 46 responden (73%).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan umur

Usia	Frekuensi	Persentase
15-30 tahun	37	58,7
31-45 tahun	17	27
46-60 tahun	9	14,3
> 22 thn	14	14

Berdasarkan tabel 3, diketahui responden didominasi oleh usia kisaran 15-30 tahun sebanyak 37 respondeng (58,7%), dan yang paling sedikit usia 46-60 tahun yang hanya 9 responden (14,3%)

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan masa kerja

Masa Kerja	Frekuensi	Persentase
6-12 bulan	23	36,5
2-5 tahun	32	50,8
6-10 tahun	8	12,7
> 22 thn	14	14

Berdasarkan tabel 4, responden yang memiliki masa kerja paling banyak didominasi oleh masa kerja 2-5 tahun sebanyak 32 responden (50.8%), dan paling sedikit 6-10 tahun yang hanya 8 responden (12.7%).

Tabel 5. Hubungan antara durasi kerja dengan tingkat kelelahan kerja karyawan rumah makan di Siantar Square

Durasi kerja	Kelelahan kerja						total		p
	Kurang lelah		Lelah		Sangat lelah		Frekuensi	Persentase	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase			
≤7 jam	0	0	6	85,7	1	14,3	7	100	0,000
>7 jam	2	3,6	48	85,7	6	10,7	56	100	
Total	2	3,2	54	85,7	7	11,1	63	100	

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $p = 0,000$, sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara durasi kerja dengan tingkat kelelahan karyawan rumah makan.

PEMBAHASAN

Tingkat kelelahan kerja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 63 responden Hubungan Durasi Kerja Dengan Tingkat Kelelahan Pada Karyawan Rumah Makan Di Siantar Square Pematangsiantar Tahun 2021 dengan menggunakan Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2), ditemukan bahwa mayoritas responden yaitu sejumlah 54 responden mengalami kelelahan kerja kategori lelah, 7 responden mengalami kelelahan kerja kategori sangat lelah, dan 2 responden mengalami kelelahan kerja kategori kurang lelah. Semakin tinggi tingkat kelelahan kerja yang dialami pekerja, semakin besar pula kemungkinan untuk berhenti dari aktivitas kerja. Hal ini dikarenakan pada dasarnya kelelahan timbul karena terakumulasinya produk sisa dalam otot dan tidak seimbangnya antara kerja dengan proses pemulihan.⁽¹⁾ Faktor psikologis juga dapat menimbulkan timbulnya kelelahan. Seringkali pekerja tidak mengerjakan apapun tetapi mereka merasa lelah. Hal tersebut dikarenakan adanya konflik mental yang didasarkan atas pekerjaannya sendiri, mungkin kepada teman kerja atau atasannya, kejadian di rumah tangga atau dalam pergaulan hidupnya di masyarakat.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa responden didominasi oleh Perempuan Pada karyawan rumah makan di Siantar Square Pematangsiantar, Laki-laki dan perempuan tidak memiliki perbedaan pekerjaan yang signifikan, tergantung dari perjanjian awal mereka bekerja di bagian apa, tidak ada patokan bahwasanya tukang masak harus laki-laki atau perempuan begitu pula waitress dan pembuat minuman yang tidak ditentukan harus laki-laki atau perempuan, berdasarkan kelompok usia, responden paling banyak berada di kelompok usia 15-30 tahun. Bertambahnya usia berbanding lurus dengan penurunan kemampuan fisik, termasuk di antaranya penurunan fungsi organ tubuh. Berkurangnya kemampuan fisik akan berdampak langsung terhadap kemampuan tubuh untuk merespon suatu stimulus dari luar tubuh. Ketidakmampuan tubuh untuk menoleransi suatu stimulus pada akhirnya mengakibatkan tubuh mengalami gangguan fisik, salah satu di antaranya adalah kelelahan. Berdasarkan Pasal 68 UU No. 13 tahun 2003 menyebutkan bahwa pengusaha dilarang mempekerjakan anak. Dan dalam ketentuan undang-undang tersebut, anak adalah setiap orang yang berumur dibawah 18 tahun. Berarti 18 tahun adalah usia minimum yang diperbolehkan pemerintah untuk bekerja, namun dikarenakan tuntutan ekonomi ada beberapa karyawan rumah makan di Siantar Square di Pematangsiantar yang masih berusia di bawah umur.

Berdasarkan masa kerja, paling lama adalah 6-10 tahun sementara masa kerja paling singkat adalah 6-12 bulan. Pada karyawan rumah makan di Siantar Square Pematangsiantar masa kerja tentu diikuti dengan bertambahnya pengalaman dalam bidang pekerjaan. Namun, di sisi lain semakin bertambahnya masa kerja namun dengan aktivitas kerja yang sama sepanjang masa kerja dapat menimbulkan monotonitas kerja serta menimbulkan efek jenuh pada pekerja, hal ini ditakutkan dapat menimbulkan kelelahan kerja pada pekerja baik secara fisik maupun psikologis, berdasarkan durasi kerja, dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu ≤ 7 jam dan >7 jam. Sesuai dengan UU RI No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan pasal 77 ayat (2) a, untuk perusahaan yang menyelenggarakan 6 hari kerja, durasi kerja maksimal yang diperbolehkan adalah 7 jam dalam sehari. Suma'mur (2014) mengutip pendapat John Ridley mengemukakan bahwa memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan lama kerja tersebut biasanya tidak disertai efisiensi, efektivitas, dan produktivitas kerja yang optimal, bahkan biasanya terlihat penurunan kualitas dan hasil kerja. Bekerja dengan waktu yang berkepanjangan biasanya menimbulkan kecenderungan untuk terjadinya kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit, kecelakaan, dan ketidakpuasan. Pada karyawan rumah makan di Siantar Square Pematangsiantar sebagian besar responden bekerja dengan durasi kerja di setiap rumah makan. Setiap rumah makan memiliki ketentuan durasi kerja sendiri tergantung dari perjanjian dari karyawan dan pemilik rumah makan.⁽¹⁾

Hasil penelitian yang dilakukan hubungan durasi kerja dengan tingkat kelelahan pada karyawan rumah makan di Siantar Square Pematangsiantar Tahun 2021, menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara durasi kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada karyawan rumah makan di Siantar Square Pematangsiantar. Berdasarkan hasil temuan ini, dapat dilihat bahwa durasi kerja merupakan faktor utama yang menyebabkan kelelahan kerja pada responden, dan secara praktiknya ditemukan banyak responden yang bekerja melebihi durasi kerja maksimal yang diperbolehkan. Mengingat kelelahan kerja terjadi pada hampir seluruh responden baik yang durasi kerjanya sesuai maupun tidak sesuai dengan standar (7 jam/hari), muncul asumsi baru bahwa kejadian kelelahan kerja ini disebabkan oleh faktor dominan lain seperti tidak tersedianya waktu istirahat yang cukup bagi pekerja. Proses kerja yang lama ditambah dengan beban kerja di masing-masing unit yang beragam tentu menggunakan energi yang sangat banyak dan butuh waktu yang banyak pula untuk memulihkan energi yang telah terpakai pada proses kerja sebelumnya. Namun, tidak tersedianya waktu istirahat khusus bagi karyawan diduga memiliki dampak terhadap terjadinya kelelahan kerja pada karyawan rumah makan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di rumah makan di Siantar Square Pematangsiantar tahun 2021, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada karyawan rumah makan di Siantar Square Pematangsiantar tahun 2021, dimana durasi kerja >7 jam tingkat kelelahan lebih tinggi dari pada ≤ 7 jam. Karakteristik karyawan rumah makan di Siantar Square paling banyak jenis kelamin perempuan dengan dominasi usia kisaran 15-30 tahun.

Adapun saran yang diberikan dalam hasil penelitian ini adalah diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan dari suatu program atau pembangunan di Kota Pematangsiantar bagi insitusi Pemerintah Badan Perencanaan Pembangunan daerah (BAPPEDA). Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber referensi dan literatur dalam penulisan karya-karya ilmiah di waktu mendatang bagi institusi pendidikan. hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan evaluasi serta menjadi masukan guna mencegah terjadinya masalah kesehatan pada karyawan khususnya kelelahan kerja pada masa- masa mendatang bagi pemilik usaha. penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi terkait durasi kerja dan kelelahan kerja, serta dampak apa yang dapat ditimbulkan dan bagaimana cara mencegahnya bagi masyarakat secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pemerintah RI. Undang-Undang Republik Indonesia No.13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Jakarta: Pemerintah RI; 2003.
2. Vambriati, Naomi, et al. Buku Ajar Ergonomi, Kerekayasaan dalam Psikologis. Denpasar: Universitas Udayana; 2017.
3. Hutahaean C. Hubungan Durasi Kerja dengan Tingkat Kelelahan Kerja pada Pekerja Pabrik Tapioka PT. Huathaeen Kecamatan Laguboti Tahun 2018. Skripsi. Medan: USU; 2018.
4. Wikipedia. Rumah Makan [Internet]. 2018 [cited 2019 Aug 02]. Available from: https://id.wikipedia.org/wiki/Rumah_makan
5. Suparji, Nugoho HSW, Martiningsih W. Tips for Distinguishing Nominal and Ordinal Scale Data. Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU)2021;1(6):133-13.