

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik12206>**Pengaruh Terapi *Murattal Al-Quran* Terhadap Kelelahan pada Pekerja Layanan Jasa Boga di Kabupaten Cirebon pada Era Pandemi Covid 19****Rachmat Roebidin**

Prodi S2 Kesehatan Masyarakat, STIKes Kuningan, rachmatroebidin6782@gmail.com (koresponden)

**Mamlukah**

Prodi S2 Kesehatan Masyarakat, STIKes Kuningan, lulu3972@yahoo.com

**Rossi Suparman**

Prodi S2 Kesehatan Masyarakat, STIKes Kuningan, rossisuparman@yahoo.com

**Esty Febriani**

Prodi S2 Kesehatan Masyarakat, STIKes Kuningan, estyfebriani@stikku.ac.id

**ABSTRACT**

*Murattal al-Quran therapy is a therapy to listen to the recitation of the Koran which is a religious therapy that a person is read the verses of the Koran for a few minutes or hours so that it has a positive impact. The division of labor requires physical, mental readiness, level and good working environment conditions, the level of work-related fatigue experienced by workers can cause discomfort at work so that it will cause a sense of fatigue at work, which in turn can reduce work productivity at the company. This research was carried out from October 4 to November 3, 2020 with a total of 60 respondents who were selected using the purposive sampling method, the intervention sample = 30 respondents and the control sample = 30 respondents. Measurements were made using the Questionnaire for Feelings of Work Fatigue (KAUPKK). Furthermore, the difference test was carried out using the Wilcoxon test. The results of the difference test in the control group showed a p value = 0.259 (no difference), while the results of the difference test in the intervention group showed a p value = 0.001 (there was a difference). The average decrease in fatigue scores in the intervention group was more (-31.73+8.87) when compared to the control group (-7.33+14.63). Furthermore, it was concluded that there was an effect of Murattal al-Quran therapy on fatigue.*

**Keywords:** *Murattal al-Quran therapy; fatigue; catering service workers*

**ABSTRAK**

Terapi *Murattal al-Quran* adalah terapi mendengarkan bacaan al-Quran yang merupakan terapi religi bahwa seseorang dibacakan ayat-ayat al-Quran selama beberapa menit atau jam sehingga memberikan dampak positif. Pembagian kerja membutuhkan kesiapan fisik, mental, tingkat dan kondisi lingkungan kerja yang baik, tingkat kelelahan akibat kerja yang dialami pekerja dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam bekerja sehingga akan menimbulkan rasa cepat kelelahan dalam bekerja, yang nantinya dapat menurunkan produktivitas kerja pada perusahaan tersebut. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 04 Oktober sampai 03 November 2020 dengan jumlah, yang melibatkan 60 responden yang dipilih dengan metode *purposive sampling*, sampel intervensi = 30 responden dan sampel kontrol = 30 responden. Pengukuran dilakukan menggunakan Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPKK). Selanjutnya dilakukan uji perbedaan menggunakan *Wilcoxon test*. Hasil uji perbedaan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai  $p = 0,259$  (tidak ada perbedaan), sedangkan hasil uji perbedaan pada kelompok intervensi menunjukkan nilai  $p = 0,001$  (ada perbedaan). Rerata penurunan skor kelelahan pada kelompok intervensi lebih banyak (-31,73+8,87) jika dibandingkan dengan kelompok kontrol (-7,33+14,63). Selanjutnya disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi *Murattal al-Quran* terhadap kelelahan.

**Kata kunci:** *terapi Murattal al-Quran; kelelahan; pekerja layanan jasa boga*

**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Didasari oleh majunya teknologi sehingga memacu Indonesia untuk maju ke tahap industrialisasi yang lebih berkembang dan mempunyai produktivitas yang tinggi, sehingga tantangan bagi industri-industri di Indonesia untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas produksi yakni dengan melakukan aktivitas produksi selama

24 jam secara terus menerus dengan membagi jam kerja (*shift* kerja), dalam Undang-undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan, ditegaskan bahwa setiap pekerja/buruh mempunyai hak untuk memperoleh perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja. Dengan melakukan aktivitas produksi 24 jam sangat diperlukan perlindungan bagi tenaga kerja, adapun perlindungan yang dimaksud yakni adalah perlindungan Kesehatan, dan Keselamatan Kerja (K3), salah satu pemicu terjadinya kecelakaan kerja adalah kelelahan. Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja<sup>(1)</sup>.

Berawal dari terdapat beberapa bagian pekerjaan diantaranya proses pencucian, pengolahan, pemasakan, pengepakan, penyajian, dan pengiriman. Pembagian kerja tersebut membutuhkan kesiapan fisik, mental, tingkat dan kondisi lingkungan kerja yang baik, karena jika tidak, kelelahan kerja dapat terjadi setiap saat, yang nantinya dapat menurunkan produktivitas kerja pada perusahaan tersebut.

Penyebaran pandemi Covid 19 secara cepat dan luas mengakibatkan perubahan signifikan pada segala aspek kehidupan masyarakat. Pandemi psikologi Covid 19 telah “menyebarkan” ketakutan, kecemasan dan kepanikan secara cepat di seluruh dunia. Ada beberapa dinamika psikologi pandemi Covid 19 yang menjadi perhatian dalam perspektif psikologi sosial, yaitu pengolahan informasi dan bias kognisi, perubahan emosi dan perilaku, serta pengaruh sosial dan konformitas. Dinamika psikologi itu tidak lepas dari interaksi antara karakteristik personal (kepribadian, nilai, pengetahuan), situasi (budaya, norma, agama), dan kebijakan pemerintah dalam menangani pandemi Covid 19. Memahami dinamika sosial psikologis pandemi Covid 19 membantu kita untuk bagaimana berpikir, bersikap dan berperilaku, serta memberikan masukan bagi pemerintah dan pihak-pihak terkait dalam membuat kebijakan penanganan Covid 19 secara akurat, efektif dan komprehensif<sup>(2)</sup>.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dari 8 (delapan) pekerja di tiap bagian diambil secara acak kemudian dilakukan pengisian kuesioner dan pengukuran tekanan darah, didapatkan 5 pekerja mengeluhkan lelah pada saat bekerja dan 3 (tiga) pekerja mengeluh lelah setelah bekerja.

## Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kelelahan pada pekerja layanan jasa boga di Kabupaten Cirebon pada era pandemi Covid 19.

## Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah: ada pengaruh terapi *Murattal* al-Quran terhadap kelelahan pada pekerja layanan jasa boga di Kabupaten Cirebon pada era pandemi Covid 19.

## METODE

Penelitian ini penelitian kuantitatif yang menggunakan *quasi experimental* dan rancangan *pre and post test with control group* yaitu studi eksperimental yang dalam mengontrol situasi penelitian menggunakan cara non-randomisasi dan pengaruh perlakuan ditentukan dengan membandingkan perubahan nilai-nilai variabel hasil pada kelompok perlakuan dengan perubahan nilai-nilai pada kelompok kontrol<sup>(3)</sup>.

Kelompok intervensi dan kontrol terlebih dahulu diberi tes awal (*pre test*), kemudian kelompok intervensi diberi pengetahuan al-Quran, selanjutnya diberikan perlakuan khusus yaitu mendengarkan terapi *Murattal* al-Quran, setelah diberi perlakuan mendengarkan terapi *Murattal* al-Quran dilakukan tes kembali sebagai tes akhir (*post test*), sedangkan untuk kelompok kontrol langsung dilakukan *post test* tanpa diberikan perlakuan khusus. Data kelelahan kerja merupakan data numerik sehingga disajikan secara deskriptif berupa *mean* dan *standard deviation* (SD)<sup>(4)</sup>, kemudian dilakukan perbandingan perubahan kelelahan kerja antara kelompok kasus dan kelompok kontrol.

Untuk meminimalkan bias maka dilakukan pengontrolan terhadap variabel *confounding* yaitu *shift* kerja dan jenis kelamin.

## HASIL

Hasil analisis deskriptif dari 60 responden disajikan dalam tabel 1, dengan interpretasi yaitu: 1) Semua pekerja merasa lelah dan sangat lelah; 2) Pekerja dengan kategori lelah hampir berimbang pada kedua kelompok.

Hasil analisis perbedaan menggunakan uji *Wilcoxon* disajikan pada tabel 2. Hasil uji statistik didapatkan bahwa skor kelelahan kedua kelompok pretest tidak berbeda signifikan, sedangkan nilai posttest terdapat perbedaan antara intervensi dan kontrol, sehingga didapatkan kesimpulan secara signifikan terdapat perbedaan

tingkat kelelahan pada kelompok intervensi. Sehingga terdapat pengaruh intervensi terhadap tingkat kelelahan pekerja.

Tabel 1. Karakteristik responden dan analisis deskriptif

Variabel	Kelompok intervensi (n=30)		Kelompok kontrol (n=30)	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Kelelahan ( <i>pre</i> ), <i>mean</i> ± <i>SD</i>	76±11,39		79,43±7,72	
Kelelahan ( <i>pre</i> )				
- tidak lelah	0	0	0	0
- Lelah	21	48,8	22	51,2
- Sangat lelah	9	52,9	8	47,1
Kelelahan ( <i>post</i> ), <i>mean</i> ± <i>SD</i>	44,27±4,28		72,1±13,42	
Kelelahan ( <i>post</i> )				
- tidak lelah	24	88,9	3	11,1
- Lelah	6	20,7	23	79,3
- Sangat lelah	0	0	4	100

Tabel 2. Hasil uji Wilcoxon

Variabel			Kelompok	
			intervensi (n = 30)	kontrol (n = 30)
Kelelahan	<i>Pre</i>	<i>Mean</i> ± <i>SD</i>	76±11,39	79,43±7,72
		<i>Min-max</i>	55-90	68-90
		<i>p-value</i> (normalitas)	0,014	0,003
	<i>Post</i>	<i>Mean</i> ± <i>SD</i>	44,27±4,28	72,1±13,42
		<i>Min-max</i>	35-53	39-90
		<i>p-value</i> (normalitas)	0,617	0,003
kelelahan <i>post-pre</i>			-31,73±8,87 p = 0,259	-7,33±14,63 p = 0,000

## PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini berusia rata-rata 26-28 tahun yang termasuk usia emas atau usia pekerja aktif untuk memulai menuai hasil dari yang dikerjakan setelah menyelesaikan jenjang pendidikan. Usia tersebut juga merupakan usia paling aktif untuk melakukan sosialisasi sehingga banyak relasi dan jaringan kerja yang saling tersambung.

Berdasarkan hasil wawancara para responden juga mayoritas merasa lelah dan mengalami kecemasan berat. Hal ini berkaitan dengan aktivitas kerja yang membutuhkan kesiapan fisik, mental, tingkat dan kondisi lingkungan kerja yang baik, karena pekerjaan yang sifatnya dilakukan berulang seperti proses pencucian, pengolahan, pemasakan, pengepakan, penyajian, dan pengiriman. Selain itu penyebaran pandemi Covid 19 secara cepat dan luas mengakibatkan perubahan signifikan pada segala aspek kehidupan masyarakat. Pandemi psikologi Covid 19 telah “menyebarkan” ketakutan, kecemasan dan kepanikan secara cepat di seluruh dunia termasuk para pekerja di layanan jasa boga juga merasakan kecemasan akan kehilangan pekerjaannya.

Kelelahan merupakan komponen kelelahan fisik dan psikis. Kerja fisik yang melibatkan kecepatan tangan dan fungsi mata serta memerlukan konsentrasi yang terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan fisiologis dan penurunan keinginan untuk bekerja yang disebabkan oleh faktor psikis. Kelelahan yang dialami responden termasuk kelelahan umum karena ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja, yang sebabnya adalah pekerjaan yang monoton, intensitas dan lamanya kerja fisik, keadaan lingkungan<sup>(5)</sup>.

Gejala umum kelelahan adalah suatu perasaan lelah yang luar biasa dan terasa aneh. Semua aktivitas menjadi terganggu dan terhambat karena munculnya gejala kelelahan tersebut. Tidak adanya gairah untuk bekerja baik secara fisik maupun psikis, segalanya terasa berat dan merasa mengantuk. Selain itu juga merasa susah berfikir, mudah merasa cemas, sakit kepala dan punggung.<sup>(6)</sup>

Ada pengaruh terapi *Murattal* al-Quran terhadap kelelahan pekerja. Hipotesis tersebut diterima karena sebelum dilakukan terapi *Murratal* tidak terdapat perbedaan skor kelelahan pada kedua kelompok, namun setelah diberikan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kelelahan yang diberikan terapi dengan yang tidak

sehingga perbedaan tersebut memang diakibatkan dari adanya perlakuan yang diberikan. Rerata penurunan skor kelelahan pada kelompok intervensi lebih banyak dibandingkan dengan kelompok kontrol.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi *Murattal* al-Quran terhadap kelelahan pekerja layanan jasa boga di Kabupaten Cirebon Pada Era Pandemi Covid 19 Tahun 2020.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Gaol MJL. Analisis faktor risiko kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi PT. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2018;9(1):53–63.
2. Agung IM. Memahami Pandemi Covid-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*. 2020;1(2):68–84.
3. Murti B. *Prinsip dan Metode Riset Epidemiologi*. Karanganyar: Bintang Fajar Offset; 2016.
4. Nugroho HSW, Badi'ah A. Descriptive data analysis for interval or ratio scale data. *Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU)*. 2019;1(5):121-123.
5. Silastuti A. Hubungan antara kelelahan dengan produktivitas tenaga kerja di bagian penjahitan PT Bengawan Solo Garment Indonesia. Semarang: Universitas Negeri Semarang; 2006.
6. Medianto D. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bongkar muat (TKBM) di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2017:1-47.