

**HUBUNGAN ANTARA MASA KERJA, JAM KERJA, STATUS GIZI  
DENGAN TINGKAT KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BAGIAN  
PRODUKSI JEANS DI KONVEKSI *BLACK BARON* KECAMATAN  
CIKIJING KABUPATEN MAJALENGKA TAHUN 2021**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pada  
Program Studi Kesehatan Masyarakat  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan**

**Disusun Oleh :  
NAUFAL NAZARUDIN  
CMR0170023**



**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN  
TAHUN 2021**

# HUBUNGAN ANTARA MASA KERJA, JAM KERJA, STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BAGIAN PRODUKSI JEANS DI KONVEKSI BLACK BARON KECAMATAN CIKIJING KABUPATEN MAJALENGKA TAHUN 2021

Naufal Nazarudin<sup>1</sup>, Hamdan<sup>2</sup>, Ahmad Ropii<sup>3</sup>  
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

[Naufalnazarudin4@gmail.com](mailto:Naufalnazarudin4@gmail.com)

## Abstrak

**Latar Belakang:** Kelelahan diklasifikasikan dalam dua jenis, yaitu kelelahan otot dan kelelahan umum. Kelelahan otot merupakan tremor pada otot/perasaan nyeri pada otot. Sedangkan kelelahan umum biasanya ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja yang disebabkan oleh karena monoton, intensitas dan lamanya kerja fisik, keadaan lingkungan, sebab mental, status kesehatan dan keadaan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara masa kerja, jam kerja, status gizi dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi *Black Baron* Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021.

**Metode:** Jenis penelitian adalah survey analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi adalah seluruh pekerja bagian produksi jeans berjumlah 37. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode teknik *total sampling* dengan besar sampel 37. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan cacra ukur wawancara. Analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi setiap variabel sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *chi square* dengan kepercayaan  $\alpha = 0,05$ .

**Hasil :** Hasil univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden masa kerjanya adalah  $\geq 4$  tahun yaitu 21 (51,3%). Jam kerja  $\geq 8$  jam yaitu 19 (51,1%). Status gizi kurang yaitu 20 (54,1%) dan kelelahan dengan kategori tinggi yaitu 22 (59,5%). Berdasarkan hasil uji *chi square* tidak ada hubungan masa kerja ( $p=0,089$ ) dan ada hubungan Jam kerja ( $p=0,002$ ) dan status gizi ( $p=0,001$ ) dengan kelelahan kerja.

**Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan masa kerja, ada hubungan jam kerja dan status gizi dengan kelelahan kerja. Peneliti menyarankan diperlukan program konsisten konveksi untuk membantu program gizi tambahan untuk pekerja.

**Saran :** Dalam penelitian ini peneliti menyarankan agar para karyawan mewaspadai kelelahan saat bekerja dengan melakukan peregangan kecil di sela-sela saat bekerja dengan tujuan badan tetap rileks dan bugar.

**Kata Kunci** : masa kerja, jam kerja, status gizi dan kelelahan kerja

**Daftar Pustaka** : 10 Buku (2009-2021), 15 Jurnal (2013-2019), 1 Skripsi (2020)

**THE RELATIONSHIP BETWEEN YEARS OF WORK, WORKING HOURS,  
NUTRITIONAL STATUS WITH WORK FATIGUE LEVELS IN JEANS  
PRODUCTION WORKERS AT THE BLACK BARON CONVECTION,  
CIKIJING DISTRICT, MAJALENGKA REGENCY IN 2021**

Naufal Nazarudin<sup>1</sup>, Hamdan<sup>2</sup>, Ahmad Ropii<sup>3</sup>  
Study Program Of Public Health, Insitute Of Health Science of Kuningan

[Naufalnazarudin4@gmail.com](mailto:Naufalnazarudin4@gmail.com)

**Abstract**

**Background:** Fatigue is classified into two types, namely muscle fatigue and general fatigue. Muscle fatigue is a tremor in the muscles/feeling of pain in the muscles. While general fatigue is usually characterized by reduced willingness to work caused by monotony, intensity and duration of physical work, environmental conditions, mental causes, health status and nutritional conditions. This study aims to determine the relationship between years of work, working hours, nutritional status and work fatigue levels in jeans production workers at the Black Baron Convection, Cikijing District, Majalengka Regency in 2021.

**Methods:** This type of research is an analytic survey with a cross sectional design. The population is all 37 jeans production workers. The sampling technique uses a total sampling technique with a sample size of 37. The instrument used is a questionnaire with an interview gauge. Univariate analysis to see the frequency distribution of each variable while bivariate analysis using chi square test with confidence = 0.05

**Results:** The univariate results show that most of the respondents have a working period of  $\geq 4$  years, namely 21 (51.3%). Working hours  $\geq 8$  hours which is 19 (51.1%). Undernutrition status is 20 (54.1%) and fatigue in the high category is 22 (59.5%). Based on the results of the chi square test, there was no relationship between working period ( $p=0.089$ ) and working hours ( $p=0.002$ ) and nutritional status ( $p=0.001$ ) with work fatigue.

**Conclusion:** This study shows that there is no relationship between working hours, working hours and nutritional status with work fatigue. The researcher suggests that a consistent convection program is needed to help with additional nutrition programs for workers.

**Suggestion:** In this study, researchers suggest that employees be aware of fatigue at work by doing small stretches on the sidelines while working with the aim of keeping the body relaxed and fit.

**Keywords** : working period, working hours, nutritional status and work fatigue  
**Library** : 10 Books (2009-2021), 15 Journals (2013-2019), 1 Thesis (2020)

## **Pendahuluan**

Tenaga kerja di pengaruhi banyak faktor dalam melakukan pekerjaannya. Dalam ilustrasi beberapa faktor yang mempengaruhi produktivitas, kelelahan kerja (objektif dan subjektif) merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi performasi kerja dan pada akhirnya mempengaruhi produktivitas kerja (Tarwaka, 2016). Data dari ILO menyebutkan bahwa setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Penelitian tersebut menyatakan dari 58.115 sampel, 32,8% diantaranya atau sekitar 18.828 sampel menderita kelelahan (International Labour Organisation ILO, 2018). Kelelahan kerja banyak terjadi di banyak perusahaan, bahkan dalam survei di USA kelelahan ini merupakan problem terbesar, 24% seluruh orang dewasa menderita kelelahan. Data serupa juga terlihat pada survei di Inggris

yang menyatakan bahwa 25% wanita dan 20% laki-laki mengeluh bahwa mereka selalu merasa lelah. Kelelahan kerja juga terbukti memberikan kontribusi lebih dari 60% dalam kejadian kecelakaan kerja di tempat kerja (Setyawati, 2016).

Survei di negara maju melaporkan bahwa 10-50% penduduk mengalami kelelahan. Prevalensi kelelahan sekitar 20% diantara pasien yang datang ke pelayanan kesehatan (Putri, 2018). Data dari ILO menyebutkan hampir setiap tahun sekitar dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Penelitian tersebut menyatakan 58.115 sampel, 32,8% diantaranya atau sekitar 1.828 sampel menderita kelelahan. Penelitian mengenai kecelakaan transportasi yang dilakukan di New Zealand antara tahun 2002 dan 2004 menunjukkan bahwa dari 134 kecelakaan fatal, 11% diantaranya disebabkan faktor kelelahan dan dari 1.703 cedera akibat kecelakaan,

6% disebabkan oleh kelelahan pada operator(Baiduri,2017).

Berdasarkan data tentang kecelakaan kerja di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% diantaranya disebabkan oleh kelelahan yang cukup tinggi. Lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat. Data kecelakaan dari sumber yang dikeluarkan Dewan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Nasional di sektor listrik (PLN) mencatat terjadi 1.458 kasus kecelakaan dan salah satu penyebabnya adalah faktor kurangnya konsentrasi pekerja karena kelelahan.

Kelelahan diklasifikasikan dalam dua jenis, yaitu kelelahan otot dan kelelahan umum. Kelelahan otot merupakan tremor pada otot/perasaan nyeri pada otot. Sedangkan kelelahan umum biasanya ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja yang disebabkan oleh karena monoton, intensitas dan lamanya kerja fisik, keadaan lingkungan, sebab mental, status

kesehatan dan keadaan gizi (Tarwaka, 2016). Jam kerja adalah waktu untuk melakukan pekerjaan, dapat dilaksanakan siang hari dan/atau malam hari. Aspek terpenting dalam hal jam kerja meliputi (1) lamanya seseorang mampu bekerja dengan baik, (2) hubungan antara jam kerja dengan istirahat, (3) waktu bekerja sehari menurut periode waktu yang meliputi pagi, siang, sore dan malam hari (Suma'mur P.K., 2016). Lamanya seseorang bekerja dengan baik dalam sehari pada umumnya 6-10 jam. Sisanya dipergunakan untuk kehidupan dalam keluarga dan masyarakat, istirahat, tidur, dan lain-lain. Pada kedua sistem jam kerja tersebut juga diberikan batasan jam kerja yaitu 40 jam dalam satu minggu. Apabila melebihi dari ketentuan jam kerja tersebut, maka jam kerja biasa dianggap masuk sebagai jam kerja lembur. Masa kerja atau jam kerja yang melebihi ketentuan dapat menyebabkan kelelahan pekerja. Dalam penelitian Atiqoh (2016) terhadap pekerja

konveksi bagian penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang diketahui bahwa masa kerja memiliki hubungan dengan kelelahan kerja. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (67,7%) masa kerja pekerja bagian penjahitan diperlukan perbaikan dalam pembebanan kerja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di konveksi jeans black baron cikijing diperoleh hasil yaitu dari 8 pekerja konveksi, sebanyak 6 pekerja mengalami kelelahan kerja berat dan 2 orang mengalami kelelahan kerja ringan. Menurut para pekerja faktor utama yang kelelahan adalah tingginya angka permintaan sehingga konveksi memiliki target produksi yang semakin naik. Didasarkan pada masa kerja serta jam kerja yang semakin besar untuk memenuhi tuntutan pasar sehingga para pekerja memiliki masalah kesehatan yaitu kelelahan kerja. Dari data yang sudah didapat dan hasil survei tersebut maka peneliti mengambil judul “Hubungan antara

Masa kerja, Jam kerja dan status gizi dengan tingkat Kelelahan Kerja pada Pekerja bagian produksi jeans di konveksi *black baron* Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2021”

## **METODE**

Penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasi penelitian yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya menggunakan desain penelitian observasional analitik (Dharma, 2017). Penelitian deskriptif korelasi merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mencari Hubungan antara Masa kerja, jam kerja dan status gizi dengan tingkat Kelelahan Kerja pada Pekerja bagian produksi jeans. Desain penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* yaitu peneliti melakukan observasi atau pengukuran variabel pada saat tertentu yang artinya setiap subyek dilakukan pada saat pemeriksaan tersebut. Menurut Dharma (2017). . Dalam penelitian ini

yang menjadi variabel bebas ialah masa kerja, jam kerja dan status gizi pada pekerja bagian produksi jeans dan yang menjadi variabel terikat tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans

Populasi dalam penelitian ini adalah 37 orang pekerja bagian produksi di konveksi black baron

Cikijing. dalam penelitian ini penulis mengambil sampel dengan menggunakan Total Sampling. Hal ini dilakukan dengan alasan bahwa populasi kurang dari 100 orang. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 37 orang pekerja.

## HASIL

### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1** Gambaran distribusi frekuensi jam kerja, status gizi pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi *Black Baron* Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021

Jam Kerja	f	%
≥ 8 Jam	19	51,4
< 8 Jam	18	48,6
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

Status Gizi	f	%
Kurus	20	54,1
Normal	17	45,9
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100,0</b>

<b>Kelelahan Kerja</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Tinggi	22	59,5
Sedang	15	40,5
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data primer 2021*

1. Tabel status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar (51,4%) masa kerja responden adalah  $\geq 4$  tahun yaitu sebanyak 21 responden pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021.
2. Tabel jam kerja menunjukkan bahwa sebagian besar (54,1%) jam kerja responden adalah  $\geq 8$  jam yaitu sebanyak 19 responden pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021.
3. Tabel Kelelahan kerja menunjukkan bahwa sebagian besar (59,5%) kelelahan kerja responden adalah kategori tinggi yaitu sebanyak 22 responden pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021.

## **2. Analisis Bivariat**

Pada analisis bivariat ini dijelaskan apakah ada hubungan antara variabel masa kerja, usia, status gizi dengan kelelahan kerja. Analisis bivariat ini diukur dengan menggunakan uji *Chi Square*, berikut ini disajikan hasil analisis bivariat yang telah dilakukan oleh peneliti, sebagai berikut :

**Tabel 2 Hubungan antara jam kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi *Black Baron* Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021**

Jam Kerja	Kelelahan Kerja				Total		P Value	OR (95% CI)
	Tinggi		Sedang					
	N	%	N	%	N	%		
≥ 8 Jam	16	84,1	3	15,9	19	100	0,002	10,667 (2,208-51,533)
< 8 Jam	6	33,3	12	66,7	18	100		
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>59,5</b>	<b>15</b>	<b>40,5</b>	<b>37</b>	<b>100</b>		

**Sumber : Data primer 2021**

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa ada hubungan antara jam kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021 dengan nilai P value=0,002. Nilai OR = 10,667, artinya jam kerja ≥ 8 jam pada responden 10,667 kali lebih berisiko mengalami kelelahan kerja dibandingkan jam kerja yang < 8 jam.

**Tabel 3 Hubungan antara status gizi dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi *Black Baron* Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021**

Status Gizi	Kelelahan Kerja				Total		P Value	OR (95% CI)
	Tinggi		Sedang					
	N	%	N	%	N	%		
<b>Kurus</b>	17	85	3	15	20	100	0,001	13,600 (2,716-68,097)
<b>Normal</b>	5	29,4	12	70,6	17	100		
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>59,5</b>	<b>15</b>	<b>40,5</b>	<b>37</b>	<b>100</b>		

**Sumber : Data Primer 2021**

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten

Majalengka tahun 2021 dengan nilai  $P$  value=0,001. Nilai OR = 13,6, artinya status gizi dengan kategori kurus pada responden 13,6 kali lebih berisiko mengalami kelelahan kerja dibandingkan status gizi yang normal.

## **PEMBAHASAN**

### **Analisis Univariat**

#### **1. Gambaran jam kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (51,4%) jam kerja responden adalah  $\geq 8$  jam yaitu sebanyak 19 responden pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021. Penelitian ini sejalan dengan Ina (2021) yang menyatakan bahwa jumlah responden yang lama kerjanya tidak memenuhi syarat ( $>8$ jam) yaitu sebanyak 17 penjahit (56.7%) dari pada jumlah

responden yang masa kerjanya memenuhi syarat ( $\leq 8$ jam) yaitu sebanyak 13 penjahit (43.3%).

Fenomena pada responden yang sebagian besar masih banyak yang lebih dari 8 jam saat bekerja menandakan belum adanya kesadaran para pekerja untuk mencegah kelelahan saat bekerja. Hasil observasi peneliti menunjukkan sebagian responden menyatakan merasa tanggung dan tetap meneruskan walaupun risikonya akan merasa kelelahan saat bekerja.

## **2. Gambaran status gizi pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (54,1%) status gizi responden adalah kategori kurus yaitu sebanyak 20 responden pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021. Penelitian ini tidak sejalan dengan Ina (2021) yang menunjukkan menunjukkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) penjahit perempuan dengan kategori IMT normal sebanyak 15 penjahit (60%), sedangkan penjahit dengan kategori IMT tidak normal sebanyak 10 penjahit (40%).

Status gizi dengan menghitung IMT responden sebagian besar masih dikategorikan tidak normal atau kurus ini membuktikan para pekerja tidak memperhatikan asupan gizinya sehingga peneliti berharap para penjahit diharapkan lebih memperhatikan agar status gizi diperhatikan agar bisa lebih optimal

dan tidak cepat merasa lelah saat bekerja.

## **3. Gambaran Kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (59,5%) kelelahan kerja responden adalah kategori tinggi yaitu sebanyak 22 responden pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021. Kelelahan adalah keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja dengan sumber utama yaitu kelelahan visual, kelelahan fisik, kelelahan saraf, kelelahan akibat lingkungan monoton, serta kelelahan oleh lingkungan kronis sebagai faktor tetap. Kelelahan menjadi faktor yang dapat menyebabkan turunnya produktivitas kerja, hilangnya jam kerja, tingginya biaya pengobatan dan material, serta rendahnya kualitas kerja.

Kelelahan yang dirasakan oleh 37 responden ini hampir sama pada saat

penelitian ini dilakukan, pekerjaan yang dilakukan oleh tenaga kerja semuanya adalah operator penjahit. Dibuktikan dengan hasil penelitian ini hanya menemukan 2 kategori saja yaitu tingkat kelelahan tinggi dan tingkat kelelahan sedang. Adapun sebagian besar responden memiliki tingkat kelelahan tinggi peneliti melihat karena adanya jam kerja yang kerap ditambahkan atau jam kerja lembur sehingga tingkat kelelahan penjahit koveksi sangat tinggi.

### **Analisis Bivariat**

#### **1. Hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara masa kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021 dengan nilai  $P\ value=0,089$ . Penelitian

ini tidak sejalan dengan penelitian Umyati (2010) yang menunjukkan Berdasarkan hasil analisis bivariat, diketahui bahwa ada perbedaan proporsi terjadinya kelelahan kerja antara pekerja yang memiliki masa kerja lebih dari 8 tahun dengan masa kerja kurang sama dengan dari 8 tahun.

Dalam keadaan ini kelelahan terjadi karena terkumpulnya produk sisa dalam otot dan peredaran darah dimana produk sisa ini bersifat membatasi kelangsungan kegiatan otot. Peneliti melihat bahwa apabila pekerja walaupun sudah lama bekerja sebagai penjahit belum tentu berpengaruh terhadap kelelahan saat bekerja, karena pekerja sudah merasa biasa saja dengan aktifitas yang terus berulang dan hal inilah yang menyebabkan pekerja tidak mudah untuk mengalami kelelahan kerja.

#### **2. Hubungan antara jam kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron**

### **Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara jam kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021 dengan nilai  $P\text{ value}=0,002$ . Variabel jam kerja merupakan salah satu faktor yang dapat berhubungan kelelahan kerja pada pekerja penjahit. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa pekerja yang memiliki jam kerja  $> 8$  jam lebih banyak dibandingkan dengan pekerja yang memiliki jam kerja  $\leq 8$  jam. Penelitian ini tidak sejalan dengan Umyati (2010) yang menyatakan tidak ada perbedaan yang bermakna antara kelelahan kerja dengan jam kerja  $> 8$  jam dan jam kerja  $\leq 8$  jam.

Namun pada penelitian ini kelelahan kerja lebih banyak dialami oleh pekerja yang bekerja lebih dari 8 jam dalam sehari. Dengan demikian jam kerja dalam penelitian ini tidak sesuai dengan yang disarankan oleh Suma'mur (1996). Dalam penelitian ini

juga menyebutkan bahwa ada hubungan antara kelelahan kerja dengan jam kerja. Hal ini disebabkan oleh masa kerja pekerja yang sudah lama bekerja sebagai penjahit. Sehingga tingkat kelelahan kerja seseorang akan bertambah, sehingga kelelahan kerja akan menjadi keluhan setiap setelah bekerja.

### **3. Hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021**

Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021 dengan nilai  $P\text{ value}=0,001$ . Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Umyati (2010) yang menunjukkan bahwa status gizi pekerja tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kelelahan kerja.

Berdasarkan teori Hartz et al (1999) di atas, kelelahan terjadi pada

IMT yang lebih tinggi yaitu obesitas. Pada penelitian ini kelelahan lebih banyak dialami oleh pekerja dengan status gizi kurus. Dengan demikian hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hartz et al (1999). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pekerja dengan status gizi kurus tidak mengalami kelelahan kerja yang didukung oleh penelitian ini. Akan tetapi peneliti melihat bahwa kelelahan terjadi disebabkan oleh banyaknya pekerja dengan status gizi kurus yang memiliki usia produktif. Dengan demikian walaupun usia seseorang dalam kategori produktif menurut hasil penelitian ini tetap akan mengalami kelelahan saat bekerja.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang analisis hubungan masa kerja, jam kerja dan status gizi dengan kelelahan kerja, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden masa kerjanya adalah  $\geq 4$  tahun yaitu 21 (51,3%). Jam kerja  $\geq 8$  jam yaitu 19 (51,1%). Status gizi

kurang yaitu 20 (54,1%) dan kelelahan dengan kategori tinggi yaitu 22 (59,5%).

2. Tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021 dengan nilai *P value*=0,089.
3. Terdapat hubungan antara jam kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021 dengan nilai *P value*=0,002.
4. Terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi jeans di Konveksi Black Baron Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2021 dengan nilai *P value*=0,001.

## **SARAN**

### 1. Bagi pekerja

Peneliti menyarankan kepada pekerja untuk memperhatikan faktor-faktor kelelahan kerja terutama dengan makan makanan dengan gizi seimbang diikuti stretching setiap di sela sela kerja.

### 2. Bagi konveksi

Dapat memberikan program makanan gizi seimbang kepada karyawan setiap harinya dengan menu yang baik.

### 3. Bagi program studi kesehatan masyarakat

Dapat menjadi sumber bacaan bagi peneliti selanjutnya dengan variabel yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Metodologi Penelitian, Suatu Pengantar Pendidikan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Atiqoh, J., Wahyuni, I., & Lestanyo, D. (2018). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja konveksi bagian penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 2(2), 119–126.
- Badriah, D. L. (2016). *Metodologi penelitian ilmu-ilmu kesehatan*. Bandung: Multazam.
- Dharma, K. K. (2017). *Metodologi penelitian keperawatan: Panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*.
- Hariyati, M. (2016). *Pengaruh Masa kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Linting Manual Di PT. Djitoe Indonesia Tobacco Surakarta*.
- HR, H. S. C. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*. Penebar Media Pustaka.
- ILO. (2018). Historical review of the List of Occupational Diseases recommended by the International Labour organization (ILO). *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 25(1), 1–10.
- Imas, M., & Nauri, T. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* [5] Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. *Badan[15] Pengembangan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan (Diakses Tanggal, 22 Juni 2019)*.
- John, R. (2018). *K3*. Erlangga.
- Kusgiyanto, W., Suroto, S., & Ekawati, E. (2017). Analisis Hubungan Masa kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(5), 413–423.
- Lahay, I. H., Wolok, E., Hasan, H., & Uloli, H. (2019). Pengaruh Usia Dan Lama Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pembuat Batako Di Gorontalo. *Prosiding SENTRA (Seminar Teknologi Dan Rekayasa)*, 4, 64–67.
- Lientje Setyawati, K. M. (2011). *Selintas tentang Kelelahan Kerja*. Amara Books, Yogyakarta.
- Maharja, R. (2015). Analisis tingkat kelelahan kerja berdasarkan masa kerja fisik perawat di instalasi rawat inap rsu haji surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 4(1), 93–102.
- Marif, A. (2015). *Faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja pembuatan pipa dan menara tambat lepas pantai (epc3) di Proyek Bau Urip PT. Rekayasa Industri Serang-Banten*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Muizzudin, A. (2017). *Hubungan Antara Kelelahan Kerja dengan*

- Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja Bagian Tenun di PT. Alkatex Tegal*. Universitas Negeri Semarang.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Ilmu perilaku kesehatan*.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Rahmaningsih, D. P. (2015). *Perbedaan tekanan darah antara shift pagi, sore, malam pada perawat rawat inap di rumah sakit umum daerah banyudono*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rizal, S., & Badaruddin, B. (2017). Pengaruh Kelelahan Kerja Dan Iklim Organisasi Terhadap Keinginan Karyawan Untuk Berpindah Pada Pt. Oto Finance Cabang Banda Aceh. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Akuntansi (JEMSI)*, 3(1).
- Roshadi, I. (2016). Hubungan Kelelahan Kerja dengan Produktivitas Kerja Karyawan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi. Jurusan Manajemen Dakwah. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dari*.
- Russeng, S. (2018). *Kelelahan Kerja dan Kecelakaan Lalu Lintas*. Ombak.
- Setyawati. (2016). *Selintas tentang Kelelahan Kerja*. Amara Books.
- Setyowati, D. L., Shaluhiah, Z., & Widjasena, B. (2014). Penyebab kelelahan kerja pada pekerja mebel. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 8(8), 386–392.
- Soedirman, & Suma'mur. (2019). Kesehatan Kerja dalam Perspektif Hiperkes & Keselamatan Kerja. In *Erlangga*.
- Sugiyono, P. (2015). Metode penelitian kombinasi (mixed methods). *Bandung: Alfabeta*, 28, 1–12.
- Suma'mur. (2017). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes) (2nd ed.)*. Sagung Seto.
- Suma'mur, P. K. (2019). *Corporate Hygiene and Occupational Health*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Suma'mur, P. K. (2019). *Higiene perusahaan dan kesehatan kerja (HIPERKES)*.
- Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan [Edisi Revisi](M. Bendatu. Andi*.
- Tarwaka. (2019). *Ergonomi Industri. Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Tugas*. Harapan Press.
- Utami, A. R. D. (2017). *Hubungan Antara Masa kerja Dan Intensitas Kebisingan Dengan Kelelahan Pada Tenaga Kerja Pemeliharaan Jalan Cisalak Kotabima Cv Serayu Indah Cilacap*. Universitas Negeri Semarang.