

TINGKAT KELELAHAN SUBYEKTIF PENJAHIT DI CV KECAK GARMEN DENPASAR TIMUR TAHUN 2018

Ni Luh Eka Kumalasari¹, D.A A. Posmaningsih²,

Abstract: CV Kecak Garment is a Manufacturer/ Exporter/ Trader of apparel. Every years CV Kecak Garment produces 500,000 clothes that are exported to USA. CV Kecak Garment began to stand in 1993 with the owner “Kang Dharma Wijaya”. Based on the data of Department of Industry and Trade of Denpasar city in the year of 2015 there is a private garment industry in Kesiman Kertalangu village named CV. Kecak Garment. This garment industry that is located in Soka Street number 126 East Denpasar has 70 tailors. The aim of this research is to know the level of subjective fatigue of the tailors in CV Kecak in the year of 2018. The type of this research is descriptive observational. Population of the research is 70 tailors in CV Kecak Garment and it uses total population. The data collected in this research are primer and seconder data. Data was collected through questioner to grade the level of subjective fatigue of the tailors in CV Kecak in the year of 2018. The collected data was compiled and displayed in the format of table and graphic. The result of this research is 41 tailors (59%) has activity fatigue, 53 tailors (76%) do not have motivation fatigue, 39 tailors (56%) has physical fatigue and the level of subjective fatigue of the tailors is in the mid category (tailors of CV Kecak garment has the fatigue in the process of sewing) is 59 tailors (84%).

Keywords: Level, Subjective fatigue, Tailors

PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang berkaitan dengan kesehatan dan keselamatan dalam bekerja adalah kelelahan akibat kerja. Data *International Labour Organization* (ILO) tahun 1998 yang menyebutkan hampir setiap tahun sebanyak 2 juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan kerja¹. Di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat². Semakin majunya

perkembangan teknologi dan peradaban manusia, kegiatan dan lapangan kerja manusia makin beraneka ragam. Selain sumber daya alam, sumber daya manusia menjadi salah satu bagian yang sangat penting dalam era globalisasi dengan masalah kebersihan, kesehatan, dan keselamatan pekerja sebagai modal utama kesuksesan dalam dunia usaha dan pekerjaan di masa mendatang. Setiap aktivitas yang melibatkan faktor manusia, mesin, dan bahan yang melalui tahapan proses memiliki risiko bahaya dengan

1 Mahasiswa Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Denpasar

2 Dosen Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Denpasar

tingkatan risiko berbeda-beda yang memungkinkan terjadinya kecelakaan dan penyakit akibat kerja³. Hampir tidak ada tempat kerja yang sama sekali bebas dari sumber bahaya⁴. Salah satu gejala gangguan kesehatan pada tenaga kerja yang timbul akibat pekerjaan adalah kelelahan. Kelelahan kerja merupakan masalah yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Kelelahan kerja merupakan masalah penting yang perlu ditanggulangi dengan baik sebab dapat menyebabkan berbagai masalah seperti kehilangan efisiensi dalam bekerja, penurunan produktivitas dan kapasitas kerja serta kemampuan kesehatan dan kemampuan bertahan tubuh yang menyebabkan kecelakaan kerja⁵. Keadaan lingkungan dapat mempengaruhi kondisi kesehatan masyarakat. Seperti pentingnya memperhatikan kondisi ergonomi di lingkungan kerja, penerangan (pencahaya), kebisingan dan suhu lingkungan kerja. Banyak aspek kesejahteraan manusia dipengaruhi oleh lingkungan. Banyak penyakit dapat dimulai, didukung, ditopang atau dirangsang oleh faktor-faktor lingkungan⁶. Seperti halnya di lingkungan perusahaan CV Kecak Garmen yang merupakan sebuah perusahaan *Produsen / Exporter / Trader* pakaian jadi, setiap tahunnya CV. Kecak Garmen memproduksi 500.000 baju yang di *export* menuju negara USA. Pada

observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di CV Kecak Garmen jumlah pekerja penjahit pada industri ini berjumlah 70 orang dengan latar belakang yang berbeda. Penelitian ini dilaksanakan di CV Kecak Garmen dipilih karena belum pernah dijadikan lokasi penelitian sejenis dengan mengambil kelelahan sebagai subjek penelitian dan berdasarkan hasil survey didapatkan 10 orang penjahit yang mengalami kelelahan kerja karena khususnya penjahit menuntut ketelitian yang cukup tinggi dan karakteristik pekerjaan monoton menimbulkan kelelahan akibat postur yang tidak alamiah, tenaga yang berlebihan, pengulangan berkali-kali dan lamanya waktu kerja. Dari hasil tersebut penulis bertujuan untuk mengetahui tingkat kelelahan subyektif penjahit di CV Kecak Garmen Denpasar Timur Tahun 2018. Manfaat dari penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi pengelola dan pekerja di CV Kecak Garmen atau instansi terkait dalam hal tingkat kelelahan yang dialami oleh pekerja khususnya penjahit.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif observasional, karena penelitian ini merupakan penelitian yang hanya melakukan observasi dan memaparkan

Tingkat Kelelahan Subyektif Penjahit di CV Kecak Garmen Denpasar Timur Tahun 2018. Penelitian dilaksanakan di CV Kecak Garmen yang beralamat di Jalan Soka No.126 Denpasar Timur, Bali. Populasi dan sampel yang digunakan yaitu seluruh pekerja penjahit yaitu sebanyak 70 orang. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer dan sekunder. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara, yaitu memberikan lembar kuesioner. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi dengan tujuan untuk mempermudah menganalisis dan mengetahui tingkat kelelahan dalam bekerja, untuk penilaian atau jumlah skornya menggunakan rumus *struggess*⁷.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Kondisi lokasi penelitian

CV Kecak Garmen yang merupakan sebuah perusahaan *Produsen/ Exporter/ Trader* pakaian jadi, setiap tahunnya CV. Kecak Garmen memproduksi 500.000 baju pertahun yang di *export* menuju negara USA, Italia, Prancis, Swiss, Inggris, Australia, Pakistan dan Kanada. CV Kecak Garmen mulai berdiri tahun 1993 dengan Kang Dharma Wijaya atau yang sering disebut “Kang” sebagai pemiliknya, beralamat di Jalan Soka No.126 Denpasar, Bali⁸. Ia bekerja menjadi sopir di

perusahaan pencelupan kain di Singaraja milik kakaknya. Pengalaman dari aktivitas itulah ia mulai mengenal usaha garmen dan juga suasana daerah Kuta yang mulai ditumbuhi kesibukan pariwisata. Berbekal pengetahuan itu, dikisahkan tahun 1979 ia yang sudah berkeluarga dengan menikahi “Siauw Phwe Nio” memberanikan diri menyewa sebuah kios kecil sebagai sebat *outlet* pakaian jadi. Melihat peluang tersebut ia merangkul dua adiknya yaitu Ni Ketut Ariani dan Ni Made Wiansoka menggabungkan modal dan sepakat membuka usaha garmen yang diberi *brand* “CV Kecak Garmen” berkantor di Jalan Gunung Agung 126, Denpasar. Sesuai dengan simbol CV Kecak Garmen yakni Tarian Kecak yang ditarikan oleh lebih dari satu orang, namun merupakan satu kesatuan yang bulat untuk mencapai tujuan bersama demi kelangsungan pertumbuhan perusahaan. Dengan berdirinya CV Kecak Garmen pada tahun 1983 usaha tersebut sudah memasuki pasar export dan terus berkembang pesat, bahkan dalam kurun waktu itu pesannya bertambah lagi datang dari Australia yang mendorong harus melakukan perluasan lahan industri dan membangun pabrik baru di Jalan Soka No.126, Kesiman Kertalangu, Denpasar Timur seluas 1.710 are.

b. Hasil penelitian berdasarkan variabel penelitian

a. Pelemahan kegiatan yang dialami penjahit di CV Kecak Garmen Tahun 2018 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Pelemahan Kegiatan Penjahit Di CV Kecak Garmen Tahun 2018

N o	Pelemahan kegiatan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Kelelahan	29	41,42%
2	Kelelahan	41	58,57%
Total		70	100%

Hasil penelitian yang diperoleh dari 70 orang penjahit di CV Kecak Garmen dengan kategori tidak kelelahan dan kategori kelelahan. Kategori tidak kelelahan sebanyak 29 orang (41,42%). Kategori kelelahan sebanyak 41 orang (58,57%). Berdasarkan data tabel 1 diatas dapat dilihat kategori kelelahan merupakan frekuensi nilai terbesar. Pembebanan otot secara statis dalam waktu yang cukup lama akan mengakibatkan RSI (*Repetition Strain Innjuries*) yaitu nyeri otot, tulang, tendon dan lain-lain yang diakibatkan oleh jenis pekerjaan yang bersifat berulang atau repetitive. Suasana kerja dengan otot statis, aliran darah menurun, sehingga asam laktat terakumulasi dan mengakibatkan kelelahan otot lokal⁹. Kelelahan terjadi

apabila pembentukan zat-zat tersebut tidak seimbang dengan proses pengeluarannya sehingga timbul penimbunan dalam jaringan otot yang mengganggu kegiatan otot selanjutnya seperti terjadi beban pada kaki, badan menjadi mudah lelah dan juga sering menguap akibat kekurangan oksigen dalam tubuh. Apabila hal tersebut secara terus menerus terjadi akan menimbulkan kelelahan melakukan kegiatan. Hal ini disebabkan akibat kurangnya penetapan ergonomi dalam hal pengadaan sarana maupun prasarana yang baik seperti: pengadaan tempat duduk, meja, bangku-bangku kerja yang sangat membantu mengurangi terjadinya ketegangan otot-otot¹⁰.

b. Pelemahan motivasi yang dialami penjahit di CV Kecak Garmen Tahun 2018 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Pelemahan Motivasi Penjahit Di CV Kecak Garmen Tahun 2018

N o	Pelemahan motivasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Kelelahan	53	75,71%
2	Kelelahan	17	24,28%
Total		70	100%

Hasil penelitian yang diperoleh dari 70 orang penjahit di CV Kecak Garmen dengan kategori tidak kelelahan dan kategori kelelahan. Berdasarkan hasil pada

tabel 2, perhitungan kuesioner pelemahan kegiatan penjahit di CV Kecak Garmen dengan kategori tidak kelelahan sebanyak 53 orang (75,71%). Kategori kelelahan sebanyak 17 orang (24,28%). Berdasarkan data diatas dapat dilihat kategori tidak kelelahan merupakan frekuensi nilai terbesar. Motivasi sebagai upaya yang dapat memberikan dorongan kepada seseorang untuk mengambil suatu tindakan yang dikehendaki, sedangkan motif sebagai daya gerak seseorang untuk berbuat. Karena perilaku seseorang cenderung berorientasi pada tujuan dan didorong oleh keinginan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pekerjaan, motivasi merupakan salah satu faktor penting dalam mendorong seorang individu untuk bekerja.¹¹ Berdasarkan dari hasil tabel 2 diatas frekuensi nilai terbesar yaitu dengan kategori tidak kelelahan menunjukkan bahwa sebanyak 53 (75,71%) penjahit di CV Kecak Garmen tidak mengalami pelemahan motivasi. Hal ini disebabkan akibat penjahit mempunyai tanggung jawab pribadi dalam melakukan pekerjaannya, dan ingin menyelesaikan pekerjaan dengan baik sesuai dengan tujuannya sehingga penjahit selalu terdorong untuk menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu.

c. Kelelahan Fisik yang dialami penjahit di CV Kecak Garmen Tahun 2018 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Kelelahan Fisik Penjahit Di CV Kecak Garmen Tahun 2018

N	Kelelahan Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Kelelahan	31	44,28%
2	Kelelahan	39	55,71%
Total		70	100%

Hasil penelitian yang diperoleh dari 70 orang penjahit di CV Kecak Garmen dengan kategori tidak kelelahan dan kategori kelelahan. Berdasarkan hasil pada tabel 5, perhitungan kuesioner kelelahan fisik penjahit di CV Kecak Garmen dengan kategori tidak kelelahan sebanyak 31 orang (44,28%). Kategori kelelahan sebanyak 39 orang (55,71%). Berdasarkan data diatas dapat dilihat kategori kelelahan merupakan frekuensi nilai terbesar. Menurut WHO usia 45-59 tahun adalah usia pertengahan, usia 60-74 tahun adalah lanjut usia, usia 75-90 tahun adalah lanjut usia tua, dan >90 tahun adalah usia sangat tua¹². Pada saat memasuki masa tua atau lanjut usia berarti seseorang mengalami kemunduran fisik salah satunya yaitu aktivitas yang menurun yang di tandai dengan gerakan lambat, dan juga fitur

tubuh yang tidak proposional¹³. Kelelahan fisik disebabkan oleh kelemahan pada otot. Suplai darah yang mencukupi dan aliran darah yang lancar sangat penting, dikarenakan menentukan kemampuan proses metabolisme dan memungkinkan kontraksi otot tetap berjalan. Penurunan aktivitas akibat kemunduran atau kelelahan fisik rentan terhadap gangguan kesehatan yang bisa menyebabkan kualitas hidup pada lansia juga menurun¹⁰. Berdasarkan dari hasil tabel 3 frekuensi nilai terbesar yaitu dengan kategori kelelahan menunjukkan bahwa sebanyak 39 (55,71%) penjahit di CV Kecak Garmen mengalami kelelahan fisik. Hal ini disebabkan akibat penjahit tidak melakukan sikap kerja yang ergonomis sehingga mengakibatkan otot-otot tubuh melakukan beban yang lebih berat dari biasanya, seperti kondisi leher yang berat akibat tinggi meja jahit yang tidak sesuai sehingga mengharuskan penjahit untuk menunduk dengan waktu yang cukup lama. Otot mata yang tegang diakibatkan karena mata fokus pada pekerjaan yang mengharuskan ketelitian tinggi contohnya memasukan benang ke jarum. Pinggul dan punggung yang sakit diakibatkan oleh postur tubuh yang tidak alamiah akibat penyediaan tempat duduk yang kurang nyaman sehingga dapat mengakibatkan suatu masalah sistem

musculoskeletal apabila dilakukan secara terus-menerus¹⁰.

d. Tingkat kelelahan subyektif yang dialami penjahit di CV Kecak Garmen Tahun 2018 diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Tingkat Kelelahan Subyektif Penjahit Di CV Kecak Garmen Tahun 2018

N	Kelelahan Subyektif	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rendah	5	7,14%
2	Sedang	59	84,28%
3	Tinggi	6	8,57%
Total		70	100%

Berdasarkan hasil pada tabel 4, perhitungan kuesioner tingkat kelelahan subyektif penjahit di CV Kecak Garmen dengan kategori rendah sebanyak 5 orang (7,14%), dengan 80% rentan umur 46 – 55 tahun dan 80% berjenis kelamin perempuan, 20% berjenis kelamin laki-laki. Kategori sedang sebanyak 59 orang (84,28%) dengan 71% rentan umur 46 – 55 tahun dan 90% berjenis kelamin perempuan, 10% berjenis kelamin laki-laki. Kategori tinggi sebanyak 6 orang (8,57%), dengan 83% rentan umur 46 – 55 tahun dan 100% berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan data diatas dapat dilihat kategori sedang merupakan frekuensi nilai terbesar. Kelelahan kerja

adalah respon total individu terhadap stres psikososial yang dialami dalam periode waktu tertentu dan kelelahan kerja itu cenderung menurunkan prestasi maupun motivasi kerja. Kelelahan kerja merupakan kriteria yang lengkap tidak hanya menyangkut kelelahan yang bersifat fisik dan psikis saja tetapi lebih banyak pada kaitannya dengan adanya penurunan kinerja fisik, adanya perasaan lelah, penurunan motivasi dan penurunan produktivitas kerja¹³. Timbulnya rasa lelah dalam diri manusia merupakan proses yang terakumulasi dari berbagai faktor penyebab dan mendatangkan ketegangan (stres) yang dialami oleh tubuh manusia¹⁴. Menurut (Umyati, 2009)⁹ mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang termasuk faktor internal antara lain : faktor somatis atau fisik, gizi, jenis kelamin, usia, pengetahuan dan sikap atau gaya hidup sedangkan yang termasuk faktor eksternal adalah keadaan fisik lingkungan kerja (kebisingan, suhu, pencahayaan), faktor kimia (zat beracun), faktor biologis (bakteri, jamur), faktor ergonomi, kategori pekerjaan, sifat pekerjaan, disiplin atau peraturan perusahaan, upah, hubungan sosial dan posisi kerja atau kedudukan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat pelemahan kegiatan dari 70 orang penjahit CV Kecak Garmen sebanyak 29 orang (41%) termasuk dalam kategori tidak kelelahan dan sebanyak 41 orang (59%) termasuk dalam kategori kelelahan.
2. Tingkat pelemahan motivasi dari 70 orang penjahit CV Kecak Garmen sebanyak 53 orang (76%) termasuk dalam kategori tidak kelelahan dan sebanyak 17 orang (24%) termasuk dalam kategori kelelahan
3. Tingkat Kelelahan fisik dari 70 orang penjahit CV Kecak Garmen sebanyak 31 orang (44%) termasuk dalam kategori tidak kelelahan dan sebanyak 39 orang (56%) termasuk dalam kategori kelelahan.
4. Tingkat Kelelahan Subyektif 70 orang penjahit CV Kecak Garmen sebanyak 5 orang (7%) termasuk dalam kategori rendah, sebanyak 59 orang (84%) termasuk dalam kategori sedang dan sebanyak 6 orang (9%) termasuk dalam kategori tinggi. Jadi dari hasil penilaian penelitian tingkat kelelahan subyektif, kategori sedang mendominasi frekuensi nilai terbesar yaitu sebanyak 59 orang (84%).

Berdasarkan penelitian di atas dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk Penjahit
 - a. Penjahit diharapkan untuk mengenali tanda atau gejala terjadinya kelelahan yang timbul dan mengantisipasinya sejak dini sehingga tidak terbawa stres kerja akibat kelelahan yang berkepanjangan yang dapat mengganggu produktivitas di tempat kerja serta
 - b. Memperbanyak interaksi dengan penjahit lainnya untuk mengurangi rasa jenuh dan bosan.
 - c. Melakukan gerakan-gerakan reflesi sederhana untuk mengurangi terjadinya otot kaku.
 - d. Memperbanyak mengkonsumsi makanan dan minuman yang bermanfaat bagi tubuh.
2. Untuk Perusahaan
 - a. Memperhatikan kenyamanan pekerja khususnya penjahit dalam bekerja terkait dengan penanganan K3 (Kesehatan dan Keselamatan Kerja) dengan cara menetapkan peraturan perusahaan.
 - b. Melakukan manajemen pengendalian untuk mengurangi resiko kelelahan kerja seperti pemberian air minum dan pemberian musik di tempat kerja, penyediaan sarana dan prasarana yang baik seperti penyediaan tempat duduk

yang ergonomis kepada penjahit, pemberian informasi mengenai sikap kerja yang baik, pelatihan kerja untuk meningkatkan keterampilan dan melakukan mutasi penjahit yang sudah mengalami masa kerja lebih dari 20 tahun.

3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam meneliti tentang kelelahan akibat kerja disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang berkaitan dengan terjadinya kelelahan seperti beban kerja, waktu kerja yang berlebihan, kebutuhan gizi penjahit, keadaan ergonomi lingkungan dan lainnya, selain hanya pengukuran kelelahan secara subyektif.

DAFTAR PUSTAKA

- 1 A. Muizzudin, "Hubungan Kelelahan Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Tenun Di PT.ALKATEX TEGAL," *Unnes Journal of Public Health*, p. 2, 2013.
- 2 A. S. Winarsih, *Manajemen Pelayanan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- 3 Ahmad Muizzudin, "Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Bagian Tenun Di PT. Alkatex Tegal," 2013.
- 4 Chandra, Budiman, *Pengantar*

- Kesehatan Lingkungan, Jakarta: EGC, 2006.
- 5 L. Verawati, “Hubungan Tingkat Kelelahan Subjektif Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Bagian Pengawasan Di CV Sumber Barokah,” *The Indonesian Journal Of Occupational Safety and Health*, Vol. 5, No 1, pp. 51-60, 2016.
- 6 Ricki Mulia, Kesehatan Lingkungan, 4 penyunt., Yogyakarta: Graha Ilmu, 2005.
- 7 Sugiyono, Statistik Untuk Penelitian, Bandung: CV. Alfabeta, 2005.
- 8 Dinas Perindustrian dan Perdagangan Kota Denpasar, “Directory Company Profile Export-Import,” Dinas Perindustrian dan Perdagangan Kota Denpasar, Denpasar, 2015.
- 9 Umyati, “Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada,” *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit Sektor Usaha Informal di Wilayah Ketapang Cipondoh Tangerang Tahun 2009*, 2010.
- 10 Tarwaka, Ergonomi Untuk Keselamatan Kesehatan Kerja Dan Produktivitas, Surakarta: UNIBA Press, 2004.
- 11 S. P. J. T. A. Robbinss, Perilaku Organisasi, Jakarta: Salemba Empat, 2008.
- 12 Padila, Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam, Yogyakarta: Nuha Medika, 2013.
- 13 B. Suhardi, Perancangan Sistem Kerja Dan Ergonomi Industri, Jilid 2 penyunt., Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, 2008.
- 14 Wignjosoebroto, Ergonomi Studi Gerak Dan Waktu, Surabaya: Guna Widya, 2000.
- 15 B. K. Subhiandono, “Perbedaan Kualitas Bakteriologis (Colifom) dan Fisik (Warna dn Kekeruhan) Pada Air Baku dan Air Isi Ulang di Kecamatan Pontianak Utara,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 4, p. 3, 2016.