

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

PT STTC atau lebih dikenal sebagai NV STTC (singkatan dari Sumatra Tobacco Trading Company) adalah sebuah perusahaan rokok di Indonesia. STTC berawal dari perusahaan rokok putih di Pematang Siantar sejak 1952 dengan meluncurkan merek rokok UNION, yang sampai saat ini sejumlah hasil produksi rokoknya sangat diminati konsumennya.

PT. Sumatra Tobacco Trading Company (STTC) terletak di Jl. Pendeta Justin Sihombing No.43, Merdeka, Kec. Siantar Tim., Kota Pematang Siantar, Sumatera Utara 21143. STTC juga merupakan perusahaan yang memprakarsai produksi rokok ber-Filter pertama di Indonesia pada tahun 1970 dengan merek Union Filter King Size, selain itu STTC juga merupakan perusahaan rokok putih pertama di Indonesia yang memprakarsai produksi rokok dengan verpacking taraf internasional dengan mendatangkan mesin pembungkus “Hingelid” pada tahun 1977 dan produk rokok yang dihasilkan pada waktu itu adalah Hero International dan Union International.

Berbagai merek Rokok diluncurkan, seperti Marcopolo (Adventurer & Discoverer) yang dulu dikenal slogannya Pemberani & Tangguh. Lalu ada produk Kennedy Blend of USA dengan slogannya Modern & Dinamis dan baru-baru ini, STTC, meluncurkan produk varian baru dari Hero, yakni Hero Casual Series.

Perusahaan ini bukan hanya memasarkan produk dari Sabang sampai Merauke, tetapi perusahaan ini juga merupakan pengeksport rokok putih terbesar Indonesia.

4.1.2 Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja subjektif pada karyawan bagian produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar, adapun hasil analisis univariat dapat dilihat sebagai berikut :

4.1.2.1 Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

| Umur (tahun) | N | Mean | Median | SD | Min | Maks |
|--------------|-----|-------|--------|-------|-----|------|
| | 160 | 40,55 | 41,00 | 9,306 | 22 | 63 |

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa rata-rata usia responden berusia 40,55 tahun dengan standar deviasi 9,306 tahun. Usia termuda responden berusia 22 tahun dan usia tertua responden berusia 63 tahun.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

| Variabel | Frekuensi | % |
|----------------------|------------|------------|
| Umur | | |
| >40 tahun | 87 | 54,4 |
| ≤40 tahun | 73 | 45,6 |
| Total | 160 | 100 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 109 | 68,1 |
| Perempuan | 51 | 31,9 |
| Total | 160 | 100 |
| Pendidikan | | |
| Tamat SD | 1 | 0,6 |
| Tamat SMP | 3 | 1,9 |
| Tamat SMA | 156 | 97,5 |
| Total | 160 | 100 |
| Lama Kerja | | |
| >8 jam | 18 | 11,3 |
| ≤8 jam | 142 | 88,8 |
| Total | 160 | 100 |

| Variabel | Frekuensi | % |
|---|------------|------------|
| Shift Kerja | | |
| Shift pagi | 66 | 41,3 |
| Shift siang | 53 | 33,1 |
| Shift malam | 41 | 25,6 |
| Total | 160 | 100 |
| Status gizi | | |
| Tidak normal (IMT >25 kg/m ²) | 97 | 60,6 |
| Normal (IMT 18,5 - 25 kg/m ²) | 63 | 39,4 |
| Total | 160 | 100 |
| Kebiasaan merokok | | |
| Ya | 84 | 52,5 |
| Tidak | 76 | 47,5 |
| Total | 160 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia ≤ 40 tahun sebanyak 73 (45,6%), mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 109 (68,1%), mayoritas dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 156 (97,5%), mayoritas lama kerja responden ≤ 8 jam sebanyak 142 (88,8%), mayoritas responden dengan shift kerja pagi sebanyak 66 (41,3%), mayoritas status gizi responden tidak normal (IMT >25 kg/m²) sebanyak 97 (60,6%), dan mayoritas responden memiliki kebiasaan merokok sebanyak 84 (52,5%).

4.1.2.2 Kelelahan Kerja pada Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

| No. | Kelelahan Kerja | SS | | S | | K | | TP | |
|---------------------------|---|----|------|----|------|----|------|----|------|
| | | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Pelemahan Kegiatan | | | | | | | | | |
| 1. | Apakah Anda merasa berat pada kepala Anda saat bekerja? | 4 | 2,5 | 81 | 50,6 | 37 | 23,1 | 38 | 23,8 |
| 2. | Apakah Anda pernah | 55 | 34,4 | 53 | 33,1 | 51 | 31,9 | 1 | 0,6 |

| No. | Kelelahan Kerja | SS | | S | | K | | TP | |
|-----|--|-----|------|----|------|----|------|----|------|
| | | n | % | n | % | n | % | n | % |
| | merasa lelah pada seluruh tubuh Anda saat bekerja? | | | | | | | | |
| 3. | Apakah Anda merasa kaki Anda terasa berat pada saat bekerja? | 7 | 4,4 | 58 | 36,3 | 59 | 36,9 | 36 | 22,5 |
| 4. | Apakah Anda sering menguap pada saat bekerja? | 100 | 62,5 | 38 | 23,8 | 21 | 13,1 | 1 | 0,6 |
| 5. | Apakah pikiran Anda terasa kacau pada saat bekerja? | 17 | 10,6 | 11 | 6,9 | 87 | 54,4 | 45 | 28,1 |
| 6. | Apakah Anda merasa mengantuk pada saat bekerja? | 34 | 21,3 | 82 | 51,3 | 42 | 26,3 | 2 | 1,3 |
| 7. | Apakah Anda merasa mata terasa berat (ingin dipejamkan) pada saat bekerja? | 2 | 1,3 | 74 | 46,3 | 58 | 36,3 | 26 | 16,3 |
| 8. | Apakah Anda merasa kaku dan malas ataupun canggung untuk melakukan pergerakan? | 0 | 0 | 44 | 27,5 | 71 | 44,4 | 45 | 28,1 |
| 9. | Apakah Anda merasa tidak seimbang (tidak stabil) pada saat berdiri? | 2 | 1,3 | 24 | 15,0 | 55 | 34,4 | 79 | 49,4 |
| 10. | Apakah Anda merasa ingin berbaring pada saat bekerja? | 0 | 0 | 83 | 51,9 | 42 | 26,3 | 35 | 21,9 |
| | Pelemahan Motivasi | | | | | | | | |
| 1. | Apakah Anda merasa susah berpikir pada saat bekerja? | 25 | 15,6 | 9 | 5,6 | 58 | 36,3 | 68 | 42,5 |
| 2. | Apakah Anda merasa malas berbicara pada saat bekerja? | 0 | 0 | 26 | 16,3 | 61 | 38,1 | 73 | 45,6 |
| 3. | Apakah Anda merasa gugup menghadapi sesuatu pada saat bekerja? | 1 | 0,6 | 16 | 10,0 | 55 | 34,4 | 88 | 55,0 |
| 4. | Apakah Anda merasa sulit untuk berkonsentrasi pada saat bekerja? | 17 | 10,6 | 42 | 26,3 | 75 | 46,9 | 26 | 16,3 |
| 5. | Apakah Anda merasa sulit untuk memusatkan perhatian terhadap sesuatu? | 0 | 0 | 30 | 18,8 | 73 | 45,6 | 57 | 35,6 |
| 6. | Apakah Anda merasa cenderung/sering lupa terhadap sesuatu? | 0 | 0 | 63 | 39,4 | 64 | 40,0 | 33 | 20,6 |
| 7. | Apakah Anda merasa cemas terhadap sesuatu pada saat bekerja? | 0 | 0 | 23 | 14,4 | 61 | 38,1 | 76 | 47,5 |

| No. | Kelelahan Kerja | SS | | S | | K | | TP | |
|------------------------|--|-----|------|----|------|-----|------|----|------|
| | | n | % | n | % | n | % | n | % |
| 8. | Apakah Anda merasa kurang percaya diri pada saat bekerja? | 0 | 0 | 29 | 18,1 | 49 | 30,6 | 82 | 51,3 |
| 9. | Apakah Anda merasa sulit untuk mengontrol sikap? | 1 | 0,6 | 10 | 6,3 | 104 | 65,0 | 45 | 28,1 |
| 10. | Apakah Anda pernah merasa tidak tekun/ tidak bersemangat dalam melakukan pekerjaan? | 29 | 18,1 | 53 | 33,1 | 57 | 35,6 | 21 | 13,1 |
| Pelemahan Fisik | | | | | | | | | |
| 1. | Apakah Anda pernah mengalami sakit kepala? | 1 | 0,6 | 36 | 22,5 | 85 | 53,1 | 38 | 23,8 |
| 2. | Apakah Anda pernah merasa kaku pada bahu? | 86 | 53,8 | 20 | 12,5 | 44 | 27,5 | 10 | 6,3 |
| 3. | Apakah Anda pernah merasa nyeri pada pinggang? | 69 | 43,1 | 25 | 15,6 | 38 | 23,8 | 28 | 17,5 |
| 4. | Apakah Anda pernah merasa sesak nafas? | 0 | 0 | 39 | 24,4 | 73 | 45,6 | 48 | 30,0 |
| 5. | Apakah Anda pernah merasa haus? | 107 | 66,9 | 29 | 18,1 | 24 | 15,0 | 0 | 0 |
| 6. | Apakah Anda pernah merasa suara serak? | 0 | 0 | 34 | 21,3 | 49 | 30,6 | 77 | 48,1 |
| 7. | Apakah Anda pernah merasa pening pada kepala? | 8 | 5,0 | 65 | 40,6 | 78 | 48,8 | 9 | 5,6 |
| 8. | Apakah Anda pernah merasa pandangan kabur atau kedutan di kelopak mata? | 1 | 0,6 | 72 | 45,0 | 45 | 28,1 | 42 | 26,3 |
| 9. | Apakah Anda pernah merasa gemetar/tremor pada bagian tubuh tertentu? seperti tangan, kaki, dll | 1 | 0,6 | 49 | 30,6 | 61 | 38,1 | 49 | 30,6 |
| 10. | Apakah tubuh Anda merasa sakit atau kurang sehat pada saat bekerja? | 0 | 0 | 67 | 41,9 | 63 | 39,4 | 30 | 18,8 |

Berdasarkan Tabel 4.3 hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pelemahan kegiatan mayoritas pekerja merasakan berat pada kepala saat bekerja dengan kategori “Sangat Sering” sebanyak 81 (50,6%), mayoritas pekerja merasa Lelah pada seluruh tubuh saat bekerja dengan kategori “Sangat Sering” sebanyak

55 (34,4%), mayoritas pekerja merasa kaki terasa berat pada saat bekerja dengan kategori “Kadang-kadang” sebanyak 59 (36,9%), sering menguap pada saat bekerja pada kategori “Sangat Sering” sebanyak 100 (62,5%), pikiran terasa kacau pada saat bekerja pada kategori “Kadang-kadang” sebanyak 87 (54,4%), merasa mengantuk pada saat bekerja pada kategori “Sering” sebanyak 82 (51,3%), merasa mata terasa berat (ingin dipejamkan) pada saat bekerja pada kategori “Sering” sebanyak 74 (46,3%), merasa kaku dan malas ataupun canggung untuk melakukan pergerakan pada kategori “Kadang-kadang” sebanyak 71 (44,4%), merasa tidak seimbang (tidak stabil) pada saat berdiri pada kategori “Kadang-kadang” sebanyak 55 (34,4%), dan merasa ingin berbaring pada saat bekerja pada kategori “Sering” sebanyak 83 (51,9%).

Pada pelemahan motivasi pekerja merasa susah berpikir pada saat bekerja pada kategori “Tidak pernah” sebanyak 68 (42,5%), merasa malas berbicara pada saat bekerja pada kategori “Tidak pernah” sebanyak 73 (45,6%), merasa gugup menghadapi sesuatu pada saat bekerja pada kategori “Tidak pernah” sebanyak 88 (55,0%), merasa sulit untuk berkonsentrasi pada saat bekerja pada kategori “Kadang-kadang” sebanyak 75 (46,9%) dan merasa sulit untuk memusatkan perhatian terhadap sesuatu pada kategori “Kadang-kadang” sebanyak 73 (45,6%).

Pada kelelahan kerja bahwa pekerja merasa cenderung/sering lupa terhadap sesuatu pada kategori “Kadang-kadang” sebanyak 64 (40,0%), merasa cemas terhadap sesuatu pada saat bekerja pada kategori “Tidak pernah” sebanyak 76 (47,5%), merasa kurang percaya diri pada saat bekerja pada kategori “Tidak pernah” sebanyak 82 (51,3%), merasa sulit untuk mengontrol sikap pada kategori “Kadang-kadang” sebanyak 104 (65,0%), dan pernah merasa tidak tekun/ tidak

bersemangat dalam melakukan pekerjaan pada kategori “Kadang-kadang” sebanyak 57 (35,6%).

Pada pelemahan fisik bahwa pekerja pernah mengalami sakit kepala pada kategori “Kadang-kadang” sebanyak 85 (53,1%), pernah merasa kaku pada bahu pada kategori “Sangat sering” sebanyak 86 (53,8%), pernah merasa nyeri pada pinggang pada kategori “Sangat sering” sebanyak 69 (43,1%), pernah merasa sesak nafas pada kategori “Kadang-kadang” sebanyak 73 (45,6%), pernah merasa haus pada kategori “Sangat Sering” sebanyak 107 (66,9%), pernah merasa suara serak pada kategori “Tidak pernah” sebanyak 77 (48,1%), pernah merasa pening pada kepala pada kategori “Kadang-kadang” sebanyak 78 (48,8%), pernah merasa pandangan kabur atau kedutan di kelopak mata pada kategori “Sering” sebanyak 72 (45,0%), pernah merasa gemetar/tremor pada bagian tubuh tertentu? seperti tangan, kaki, dll pada kategori “Kadang-kadang” sebanyak 61 (38,1%), dan merasa sakit atau kurang sehat pada saat bekerja pada kategori “Sering” sebanyak 67 (41,9%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kategori Kelelahan Kerja Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

| Kelelahan Kerja | Frekuensi | % |
|---------------------------|------------------|------------|
| Kelelahan | 98 | 61,3 |
| Tidak mengalami kelelahan | 62 | 38,8 |
| Total | 160 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.4 hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 98 (61,3%) dan responden yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 62 (38,8%).

4.1.3 Analisis Bivariat

4.1.3.1 Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

Tabel 4.5 Hubungan Umur dengan Kelelahan Kerja Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

| Umur | Kelelahan Kerja | | | | Total | | P-value | PR (95% CI) |
|--------------|-----------------|-------------|-----------|-------------|------------|------------|---------|------------------------|
| | Ya | | Tidak | | n | % | | |
| | n | % | n | % | | | | |
| >40 tahun | 63 | 39,4 | 24 | 15,0 | 87 | 54,4 | 0,002 | 2,850 (1,477-5,499) |
| ≤40 tahun | 35 | 21,9 | 38 | 23,8 | 73 | 45,6 | | |
| Total | 98 | 61,3 | 62 | 38,8 | 160 | 100 | | |

Berdasarkan tabel 4.5 hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 87 pekerja dengan usia >40 tahun yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 63 (39,4%), dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 24 (15,0%). Hasil penelitian juga didapatkan bahwa dari 73 pekerja dengan usia ≤40 tahun yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 35 (21,9%) dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 38 (23,8%).

Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,002 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan usia dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar. Berdasarkan uji statistik tersebut didapatkan nilai *Prevalence Ratio* (PR) = 2,850 yang menunjukkan bahwa responden yang mempunyai usia >40 tahun berisiko 2,850 kali lebih besar untuk mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan responden yang berusia ≤40 tahun (95% CI=1,477-5,499).

Tabel 4.6 Hubungan Lama Kerja dengan Kelelahan Kerja Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

| Lama kerja | Kelelahan Kerja | | Total | P-value | PR (95% CI) |
|------------|-----------------|-------|-------|---------|----------------|
| | Ya | Tidak | | | |

| | n | % | n | % | n | % | | |
|--------------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|------------|-------|---------------|
| >8 jam/hari | 13 | 8,1 | 5 | 3,1 | 18 | 11,3 | | 1,744 |
| ≤8 jam/hari | 85 | 53,1 | 57 | 35,6 | 142 | 88,8 | 0,310 | (0,589-5,158) |
| Total | 98 | 61,3 | 62 | 38,8 | 160 | 100 | | |

Berdasarkan tabel 4.6 hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 18 pekerja dengan lama kerja >8 jam/hari yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 13 (8,1%), dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 5 (3,1%). Hasil penelitian juga didapatkan bahwa dari 142 pekerja dengan lama kerja ≤8 jam/hari yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 85 (53,1%) dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 57 (35,6%).

Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,310 ($p > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar.

Tabel 4.7 Hubungan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

| Shift kerja | Kelelahan Kerja | | | | Total | | P-value | PR (95% CI) |
|--------------|-----------------|-------------|-----------|-------------|------------|------------|---------|----------------|
| | Ya | | Tidak | | n | % | | |
| | n | % | n | % | | | | |
| Shift siang | 34 | 21,3 | 19 | 11,9 | 53 | 33,1 | | 2,134 |
| Shift malam | 33 | 20,6 | 8 | 5,0 | 41 | 25,6 | 0,002 | (1,380- |
| Shift pagi | 31 | 19,4 | 35 | 21,9 | 66 | 41,3 | | 3,299) |
| Total | 98 | 61,3 | 62 | 38,8 | 160 | 100 | | |

Berdasarkan tabel 4.7 hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 66 pekerja dengan shift kerja pagi yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 31 (19,4%), dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 35 (21,9%). Hasil penelitian juga didapatkan bahwa dari 53 pekerja dengan shift kerja siang yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 34 (21,3%) dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 19 (11,9%).

Hasil penelitian juga didapatkan bahwa dari 41 pekerja dengan *shift* kerja malam yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 33 (20,6%) dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 8 (5,0%). Berdasarkan uji statistik tersebut didapatkan nilai *Prevalence Ratio* (PR) = 2,134 yang menunjukkan bahwa pekerja dengan *shift* kerja siang berisiko 3,241 kali lebih besar untuk mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan pekerja dengan *shift* kerja pagi dan malam (95% CI= 1,380-3,299).

Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,002 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar.

Tabel 4.8 Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

| Status gizi | Kelelahan Kerja | | | | Total | | P-value | PR (95% CI) |
|--------------|-----------------|-------------|-----------|-------------|------------|------------|---------|----------------|
| | Ya | | Tidak | | n | % | | |
| | n | % | n | % | | | | |
| Tidak normal | 70 | 43,8 | 27 | 16,9 | 97 | 60,6 | | 3,241 |
| Normal | 28 | 17,5 | 35 | 21,9 | 63 | 39,4 | 0,000 | (1,624-6,310) |
| Total | 98 | 61,3 | 62 | 38,8 | 160 | 100 | | |

Berdasarkan tabel 4.8 hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 97 pekerja dengan status gizi tidak normal yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 70 (43,8%), dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 27 (16,9%). Hasil penelitian juga didapatkan bahwa dari 63 pekerja dengan status gizi normal yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 28 (17,5%) dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 35 (21,9%).

Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang

Siantar. Berdasarkan uji statistik tersebut didapatkan nilai *Prevalence Ratio* (PR) = 3,241 yang menunjukkan bahwa responden yang mempunyai status gizi tidak normal berisiko 3,241 kali lebih besar untuk mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi normal (95% CI=1,624-6,310).

Tabel 4.9 Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kelelahan Kerja Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

| Kebiasaan Merokok | Kelelahan Kerja | | | | Total | | P-value | PR (95% CI) |
|-------------------|-----------------|-------------|-----------|-------------|------------|------------|---------|-------------------------|
| | Ya | | Tidak | | n | % | | |
| | n | % | n | % | | | | |
| Merokok | 68 | 42,5 | 16 | 10,0 | 84 | 52,5 | 0,000 | 6,517 (3,195-13,293) |
| Tidak merokok | 30 | 18,8 | 46 | 28,8 | 76 | 47,5 | | |
| Total | 98 | 61,3 | 62 | 38,8 | 160 | 100 | | |

Berdasarkan tabel 4.9 hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 84 pekerja dengan kebiasaan merokok yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 68 (42,5%), dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 16 (10,0%). Hasil penelitian juga didapatkan bahwa dari 76 pekerja dengan kebiasaan tidak merokok yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 30 (18,8%) dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 46(28,8%).

Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar. Berdasarkan uji statistik tersebut didapatkan nilai *Prevalence Ratio* (PR) = 6,517 yang menunjukkan bahwa responden yang mempunyai kebiasaan merokok berisiko 6,517 kali lebih besar untuk mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok (95% CI=3,195-13,293).

4.2 Pembahasan

4.2.1 Hubungan Umur dengan Kelelahan Kerja Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

Umur berhubungan dengan kinerja karena pada usia yang meningkat akan diikuti dengan proses degenerasi dari organ sehingga dalam hal ini kapasitas organ dalam tubuh akan menurun. Dengan adanya penurunan kemampuan organ, maka hal ini akan menyebabkan tenaga kerja akan semakin mudah mengalami kelelahan (Darmayanti et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 87 pekerja dengan usia >40 tahun yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 63 (39,4%), dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 24 (15,0%). Hasil penelitian juga didapatkan bahwa dari 73 pekerja dengan usia ≤ 40 tahun yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 35 (21,9%) dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 38 (23,8%).

Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,002 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan usia dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar. Berdasarkan uji statistik tersebut didapatkan nilai *Prevalence Ratio* (PR) = 2,850 yang menunjukkan bahwa responden yang mempunyai usia >40 tahun berisiko 2,850 kali lebih besar untuk mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan responden yang berusia ≤ 40 tahun (95% CI=1,477-5,499).

Sejalan dengan hasil penelitian Utami (2018) Dari 30 pekerja peleburan alumunium, terdapat 4 pekerja (13,3%) orang termasuk dalam kategori rendah dan kategori tinggi 2 (6,7%) orang dewasa awal dan terdapat 3 (10,0%) pekerja dalam kategori rendah dan kategori tinggi 21 (70,0%) orang. Hasil uji Chi Square diperoleh nilai Ekspetasi < 5 sehingga digunakan nilai Fhisher's Exact Test sebagai p-value yaitu sebesar 0,033 ($p < 0,05$) yang berarti hubungan yang bermakna antara usia dengan kelelahan kerja pada pekerja Peleburan Alumunium Eretan Tahun 2018 (Utami et al., 2018).

Sejalan juga dengan penelitian Darmayanti (2021) didapatkan hasil uji statistik menggunakan *Chi-Square* menunjukkan $p\text{-value} < 0,05$ (0,001) maka dapat ditarik kesimpulan H_0 ditolak H_a diterima yang artinya terdapat hubungan usia dengan kelelahan kerja pada pekerja kantor. Usia seseorang akan memengaruhi kondisi tubuhnya, seseorang yang berusia muda dapat mampu melakukan pekerjaan berat dan sebaliknya jika seseorang berusia lanjut maka kemampuan dalam melakukan pekerjaan berat akan menurun, pekerja yang sudah berusia lanjut akan merasa cepat lelah dan tidak bergerak sigap ketika melaksanakan tugasnya sehingga dapat mempengaruhi kinerjanya (Darmayanti et al., 2021).

Hal tersebut terjadi karena pada umur yang lebih tua terjadi penurunan kekuatan otot. Tarwaka dalam Melissa dan Dwiyaniti (2018) menyatakan semakin bertambahnya umur tubuh akan mengalami penurunan kapasitas fungsi tertentu yang dibutuhkan pekerja. Semakin bertambahnya umur maka intake oksigen akan menurun sehingga oksigen yang dibutuhkan untuk menghasilkan energi menjadi

berkurang, hal itu dapat memicu timbulnya kelelahan kerja (Melissa & Dwiyanti, 2018).

Pekerja dalam kategori usia tua akan lebih cepat menderita kelelahan kerja dibandingkan dengan tenaga kerja yang relatif muda, karena pekerja yang berumur tua telah mengalami penurunan aktivitas tubuh, semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin berkurangnya kekuatan tubuh ataupun masa otot sehingga lebih sering merasakan kelelahan kerja akan menyebabkan kelelahan otot yang terjadi karena akumulasi asam laktat dalam otot (Rusila & Edward, 2022).

Karyawan di bagian produksi rokok mayoritas berusia > 40 tahun serta mengalami kelelahan. Produksi rokok membutuhkan tenaga serta stamina yang ekstra. Pada usia >40 tahun terlihat dari karyawan di bagian produksi rokok tidak sekuat karyawan di usia <40 tahun yang terlihat lebih cekatan saat bekerja. Kelelahan terjadi karena aktivitas kerja seseorang, dengan posisi yang beragam juga memiliki aktivitas serta porsi kerja yang berbeda-beda. Usia seseorang pekerja akan mempengaruhi aktivitas kerjanya, pekerja dengan kategori usia muda lebih cekatan dalam pekerja karena otot-ototnya masih kuat. Pada usia lanjut jaringan otot akan mengerut dan digantikan jaringan ikat. Pengerutan otot mengakibatkan daya elastisitas otot berkurang yang menyebabkan semakin bertambahnya ketidakmampuan tubuh dalam berbagai hal.

Pada kategori usia > 40 tahun masih termasuk dalam usia produktif, namun dalam hal kelelahan, baik fisik maupun kelelahan mental, dalam kategori usia tersebut kapasitas kerja seseorang mulai berkurang sampai 80%-60% dibandingkan dengan kapasitas kerja seseorang yang berusia 25 tahun. Memasuki

usia 40, pekerja cenderung mengalami kelelahan kerja, hal ini dapat dikarenakan pada usia yang meningkat akan diikuti dengan proses degenerasi.

4.2.2 Hubungan Lama kerja dengan Kelelahan Kerja Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

Waktu kerja yang sesuai Undang-Undang Ketenagakerjaan Nomor 13 tahun 2003 yaitu untuk 6 hari kerja dalam seminggu waktu kerjanya adalah 7 jam dalam sehari dan 40 jam dalam satu minggu serta untuk 5 hari kerja dalam seminggu waktu kerjanya adalah 8 jam dalam satu hari dan 40 jam dalam satu minggu (Ismail, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 18 pekerja dengan lama kerja >8 jam/hari yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 13 (8,1%), dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 5 (3,1%). Hasil penelitian juga didapatkan bahwa dari 142 pekerja dengan lama kerja ≤ 8 jam/hari yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 85 (53,1%) dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 57 (35,6%). Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,310 ($p > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar.

Sejalan dengan penelitian Sari & Paskarini (2023) didapatkan berdasarkan hasil uji statistik antara durasi kerja dengan keluhan kelelahan kerja diperoleh nilai p $0,070 < \alpha = 0,05$ atau H_0 di terima, dengan demikian tidak terdapat hubungan antara durasi atau lama kerja terhadap keluhan kelelahan pada saat

bekerja. Durasi kerja tidak memberikan pengaruh terhadap kelelahan para perawat, hal ini disebabkan oleh kerja yang masih dalam batas toleransi sehingga tidak menyebabkan kelelahan yang terlalu berarti.

Hasil penelitian tidak sejalan dengan penelitian Yusuf & Rifai (2019) bahwa terdapat Hubungan antara lama kerja dengan perasaan kelelahan pada pekerja heraton craft di Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta dengan p-value 0,005 (8 jam perhari akan menimbulkan risiko, mengalami hal-hal yang tidak diinginkan seperti penyakit akibat kerja.

Memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan lama kerja, bekerja dengan waktu yang berkepanjangan timbul kecenderungan untuk terjadinya kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan serta ketidakpuasan (Khodijah, 2017).

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 serta bekerja dengan waktu yang berkepanjangan timbul kecenderungan untuk terjadinya kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan serta ketidakpuasan (Suma'mur, 2014a). Menurut Datu (2019) menyatakan jam kerja yang berlebihan akan menyebabkan kelelahan yang dapat mengakibatkan penurunan efisiensi kerja fisik dan penurunan ketahanan kerja dan juga mempengaruhi seluruh bagian tubuh.

Hasil penelitian didapatkan mayoritas pekerja memiliki lama kerja ≤ 8 jam/hari dan tidak mengalami kelelahan. Hal ini dikarenakan pekerja memiliki

waktu yang sama dalam bekerja, yang membedakannya hanya jika pekerja lembur. Lama kerja ≤ 8 jam/hari merupakan jam kerja normal sebagai pekerja, sehingga pekerja tidak mengalami kelelahan.

Lama kerja yang sesuai ataupun tidak sesuai dengan porsinya tidak sepenuhnya mempengaruhi kelelahan karyawan rokok. Hal ini dikarenakan pada karyawan produksi rokok memiliki aktivitas kerja yang beragam sesuai dengan sub-bagian kerjanya. Karena didapatkan berdasarkan hasil penelitian mayoritas mereka bekerja ≤ 8 jam perhari, aturan ini sudah sesuai dan diterapkan ke seluruh karyawan di PT. Sumatera Tobacco Trading Company Kota Pematang Siantar, hanya saja sebahagian kecil masih ada yang bekerja lewat dari jam tersebut dikarenakan lembur ada pekerjaan yang harus diselesaikan.

4.2.3 Hubungan *Shift* Kerja dengan Kelelahan Kerja Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

Shift kerja juga merupakan pola waktu kerja yang diberikan pada tenaga kerja untuk mengerjakan sesuatu oleh perusahaan dan biasanya dibagi atas kerja pagi, sore dan malam hari. Pada penelitian ini *shift* kerja dibagi dua *shift* yaitu shift pagi dan sore. Pekerja yang bekerja dengan sistem shift biasanya mudah mengalami kelelahan kerja (Suma'mur, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 66 pekerja dengan shift kerja pagi yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 31 (19,4%), dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 35 (21,9%). Hasil penelitian juga didapatkan bahwa dari 53 pekerja dengan shift kerja siang yang mengalami

kelelahan kerja sebanyak 34 (21,3%) dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 19 (11,9%). Hasil penelitian juga didapatkan bahwa dari 41 pekerja dengan shift kerja malam yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 33 (20,6%) dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 8 (5,0%).

Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar. Sejalan dengan penelitian Sari & Paskarini (2023) hasil analisis menggunakan uji *chisquare* diperoleh bahwa nilai $p < 0,000 > \alpha = 0,005$. Dengan demikian H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara *shift* kerja dengan keluhan kelelahan pekerja.

Sejalan dengan penelitian Solang (2020) yang menunjukkan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,000. Dengan adanya perbedaan signifikan antara kelelahan kerja pada *shift* pagi dan *shift* sore dapat membuktikan adanya hubungan shift kerja dan kelelahan kerja pada operator SPBU yang ada di Kota Tomohon dan Kota Tondano.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arnani (2019) menunjukkan hasil yang signifikan dan berdasarkan hasil yang didapatkan diketahui bahwa pekerja yang bekerja pada *shift* malam lebih lelah dari pada pekerja yang bekerja pada *shift* pagi.

Menurut Kambey (2013) kondisi pekerja dan *circadian ritme* bekerja pada *shift* sore ke malam berbeda dengan *shift* pagi. Hal ini disebabkan karena pola siklus hidup manusia pada malam hari umumnya digunakan untuk istirahat.

Namun karena bekerja maka tubuh dipaksa untuk mengikutinya. Hal ini relatif cenderung mengakibatkan terjadinya kesalahan bekerja. Akibatnya, pekerja akan mengalami kelelahan pada *shift* sore ke malam yang ditimbulkan di samping dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang menimbulkan kelelahan seperti stres fisik akibat kekurangan tidur pada malam hari. Pada *shift* sore ke malam pekerja akan mengalami kelelahan yang cukup besar. Hal ini dikarenakan selain jam kerja selama >8 jam juga diakibatkan oleh perbedaan kebiasaan tubuh (ritme tubuh) yang seharusnya beristirahat pada malam hari, tetapi dijadikan bekerja. Pada kondisi ini akan menimbulkan stres fisik yang diakibatkan kekurangan tidur malam hari, sehingga dapat menambah faktor kelelahan dan menurunkan produktivitas pekerja *shift* sore ke malam (Barus, 2017).

Pekerja produksi rokok didapatkan informasi mengenai jam kerja 8 jam per hari. Namun terkadang terdapat karyawan yang lebih dari 8 jam per hari dikarenakan lembur. Biasanya para pekerja tersebut mulai bekerja pada hari senin-sabtu dimulai pukul 07.00 sampai dengan pukul 15.00. Jam kerja karyawan produksi rokok terbagi menjadi 3 *shift* kerja, dimana *shift* I pada pukul 07.00-15.00 WIB, *shift* II pukul 15.00-23.00 WIB, dan *shift* III pukul 23.00-07.00.

Karyawan di PT Sumatera Tobacco Trading Company yang mengalami kelelahan mayoritas pada *shift* siang. Kelelahan bisa disebabkan oleh sebab fisik ataupun mental. Salah satu penyebab kelelahan adalah gangguan tidur (*sleep disruption*) yang antara lain dapat dipengaruhi oleh kekurangan waktu tidur dan gangguan pada ritme sirkadian. Walaupun pada *shift* siang karyawan masih bisa tidur siang namun, tidur pada siang hari waktunya lebih pendek. Karyawan *shift* malam juga didapatkan mengalami kelelahan kerja, hal ini dikarenakan kebiasaan

orang pada umumnya ialah tidur pada malam hari. Malam hari yang tenang memang secara alami diciptakan untuk istirahat. Tidur siang hari tidak memiliki kualitas sebaik tidur malam hari. Dampak dari rendahnya kualitas dan kuantitas tidur ini dapat memicu kantuk dan tertidur disaat yang tidak tepat atau saat bekerja. Ketika seseorang merasa mengantuk, maka ia akan dengan mudah kehilangan konsentrasi yang dapat menjadi penyebab kecelakaan kerja.

4.2.4 Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi dikategorikan menjadi gizi baik, gizi sedang dan gizi kurang. Status gizi yang kurang melambangkan kondisi tubuh yang buruk. Kondisi tubuh yang buruk tersebut dapat mempengaruhi pekerja dalam bekerja dan dapat menyebabkan kelelahan kerja (Rinaldi, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 97 pekerja dengan status gizi tidak normal yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 70 (43,8%), dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 27 (16,9%). Hasil penelitian juga didapatkan bahwa dari 63 pekerja dengan status gizi normal yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 28 (17,5%) dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 35 (21,9%).

Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar. Berdasarkan uji statistik tersebut didapatkan nilai

Prevalence Ratio (PR) = 3,241 yang menunjukkan bahwa responden yang mempunyai status gizi tidak normal berisiko 2,850 kali lebih besar untuk mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan responden yang memiliki status gizi normal (95% CI=1,624-6,310).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rinaldi (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja *p-value* 0,002. Tenaga kerja dengan status gizi kurang dan lebih banyak mengalami kelelahan dari pada tenaga kerja dengan status gizi normal.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Siagian (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan status gizi berhubungan dengan kelelahan kerja *p-value* = 0,001. Kesimpulan penelitian semakin bertambah umur maka lebih mudah mengalami kelelahan dan status gizi tidak normal menjadi penyebab terjadinya kelelahan kerja. Diharapkan pekerja melakukan pemeriksaan kesehatan pekerja secara rutin dan menyediakan gizi seimbang serta menggabung kelompok umur pada setiap bagian agar produktivitas kerja tercapai.

Hasil penelitian Satria et al., (2023), menyatakan bahwa tingkat kelelahan kerja tinggi lebih banyak dialami oleh pekerja dengan status gizi gemuk sedangkan sebagian besar responden dengan status gizi normal mengalami tingkat kelelahan rendah. Hal tersebut diartikan sebagai status gizi yang semakin berlebih dapat semakin meningkatkan tingkat kelelahan kerja yang terjadi pada pekerja. Keadaan gizi pada pekerja sangat berpengaruh dengan pekerjaannya karena bekerja memerlukan energi yang menghasilkan panas untuk melakukan pekerjaan dan semakin berat beban pekerjaan yang dilakukan seorang pekerja

maka semakin banyak jumlah energi yang digunakan. Maka dari itu, salah satu cara untuk menghindari pekerja dari kelelahan sebelum melakukan pekerjaannya adalah dengan mengkonsumsi sarapan pada pagi hari.

Adanya perpaduan antara status gizi normal dan kondisi tubuh yang baik dapat membantu meringankan dampak dari kelelahan bagi pekerja sehingga tidak mudah merasa atau mengalami kelelahan. Semakin besar indeks massa tubuh (IMT) maka akan semakin cepat merasakan kelelahan kerja, hubungan status gizi dengan kelelahan memiliki arah hubungan positif. Sehingga status gizi lebih disebabkan oleh penyerapan asupan gizi berlebih yang terjadi pada jangka waktu yang lama (Siagian, 2022).

Sarapan pagi sangat berpengaruh terhadap produktivitas kerja dan kebiasaan hidup sehat. Pemberian kesempatan makan pada saat istirahat kerja membantu memperbaiki produktivitas dan mengurangi timbulnya kelelahan kerja (Suma'mur, 2014b). Kurangnya nilai gizi pada makanan yang dikonsumsi oleh pegawai akan berakibat fatal pada tubuh, seperti daya tahan tubuh yang menurun, berat badan yang berkurang, kurang bersemangat saat bekerja, kehilangan motivasi, kurangnya daya tangkap dan bersifat acuh terhadap sekitar (Farha et al., 2022).

Sarapan pagi yang dilakukan oleh pekerja dapat memberikan asupan energi awal untuk memulai aktivitas. Aktivitas yang telah ditunjang oleh asupan zat gizi sarapan pagi ini akan membuat kegiatan berjalan baik dan dapat mencegah defisiensi energi yang menyebabkan terjadinya kelelahan kerja. Penelitian yang dilakukan oleh para ahli menunjukkan kekurangan energi akan menyebabkan turunnya kekuatan otot dan ketepatan gerak otot yang menjadikan

kerja tidak efisien. Asupan energi yang diperoleh dari sarapan menjadi faktor utama yang dibutuhkan oleh pekerja untuk melakukan kegiatan umum dan juga untuk melaksanakan kerja. Hal tersebut dapat sangat mempengaruhi kemampuan pekerja dalam melakukan aktivitasnya. Asupan energi yang tidak sesuai dengan kebutuhan pekerja untuk melakukan aktivitasnya menyebabkan daya kerja menurun, sehingga dapat timbul berbagai masalah seperti kelelahan kerja hingga menurunnya produktivitas pekerja (Sari et al., 2017).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pekerja dengan status gizi tidak normal dengan IMT $>25 \text{ kg/m}^2$. Hal ini dikarenakan pekerja produksi rokok sering kali memiliki jadwal kerja yang sangat ketat, yang mungkin dimulai sangat pagi. Karena terburu-buru untuk sampai ke tempat kerja tepat waktu, mereka mungkin melewati sarapan. pekerja kurang memiliki kesadaran akan pentingnya sarapan. Beberapa pekerja tinggal jauh dari tempat kerja dan harus berangkat lebih awal, sehingga tidak punya cukup waktu untuk menyiapkan atau mencari sarapan. Selain itu, akses untuk membeli makanan sehat atau sarapan di pagi hari terbatas.

Karyawan di bagian produksi rokok seringkali terlibat dalam pekerjaan yang memerlukan stamina tinggi, konsentrasi, dan ketahanan fisik. Ketika status gizi seorang karyawan buruk, misalnya akibat kekurangan zat besi, vitamin, atau kalori, mereka cenderung mengalami kelelahan lebih cepat. Ini disebabkan karena tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk menghasilkan energi yang cukup. Di lapangan, karyawan dengan status gizi yang buruk sering menunjukkan tanda-tanda seperti mudah lelah, kurang fokus, dan penurunan produktivitas. Selain itu, mereka mungkin lebih rentan terhadap penyakit, yang

bisa berdampak negatif pada kehadiran dan kinerja kerja. Oleh karena itu, memastikan karyawan mendapatkan asupan gizi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan mereka serta meningkatkan efisiensi dan keselamatan kerja di lingkungan produksi rokok.

Setiap pekerja membutuhkan zat gizi untuk produktif dalam bekerja. Zat gizi diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Setiap orang membutuhkan makanan sebagai sumber energi atau tenaga. Semakin besar tenaga yang diperoleh dari makanan maka akan semakin besar pula produktivitas kerja yang dilakukan oleh seorang pekerja. Apabila kecukupan gizi dari makanan kurang maka dapat menyebabkan antara lain pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang kurang normal sehingga membuat pekerja menjadi mudah merasa lelah saat bekerja.

4.2.5 Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kelelahan Kerja Karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

Kebiasaan merokok dapat mempengaruhi kelelahan kerja, merokok dapat meningkatkan beban kerja jantung dan menaikkan tekanan darah. Nikotin yang terdapat dalam rokok sangat membahayakan kesehatan, karena nikotin dapat meningkatkan penggumpalan darah dalam pembuluh darah dan dapat menyebabkan pengapuran pada dinding pembuluh darah (Febriyanto et al., 2019).

Ketika seseorang merokok, jumlah oksigen di paru-paru dan dalam aliran darah menjadi kurang. Oksigen pun digantikan oleh asap yang berasal dari rokok. Padahal oksigen sangat penting bagi kesehatan dan aktivitas tubuh. Semakin lama frekuensi merokok, semakin tinggi tingkat kelelahan otot yang dirasakan. Hal ini

sebenarnya terkait otot dengan kondisi kesegaran tubuh seseorang (Febriyanto et al., 2019).

Menurut Tarwaka dalam Rahayu (2017) kebiasaan merokok akan dapat menurunkan kapasitas paru-paru, sehingga kemampuan untuk mengkonsumsi oksigen menurun dan sebagai akibatnya tingkat kesegaran tubuh menurun. Apabila yang bersangkutan harus melakukan tugas yang menuntut pengerahan tenaga, maka akan mudah lelah karena kandungan oksigen dalam darah rendah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 84 pekerja dengan kebiasaan merokok yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 68 (42,5%), dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 16 (10,0%). Hasil penelitian juga didapatkan bahwa dari 76 pekerja dengan kebiasaan tidak merokok yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 30 (18,8%) dan yang tidak mengalami kelelahan kerja sebanyak 46 (28,8%).

Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar. Berdasarkan uji statistik tersebut didapatkan nilai *Prevalence Ratio* (PR) = 6,517 yang menunjukkan bahwa responden yang mempunyai kebiasaan merokok berisiko 6,517 kali lebih besar untuk mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok (95% CI=3,195-13,293).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Antoni et al., (2023), yang menyatakan bahwa ada ada hubungan perilaku merokok terhadap kelelahan kerja pekerja yang merokok berisiko 4 kali lebih besar untuk mengalami kelelahan

kerja. Penelitian Ramadhansyah (2022), juga sejalan dengan penelitian ini yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kelelahan kerja. Penelitian Setiadi (2021), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok terhadap kejadian kelelahan kerja pada pekerja.

Keadaan kesegaran tubuh seseorang dan konsentrasi zat berbahaya dalam asap rokok mungkin memiliki efek sinergis, memicu nyeri otot yang parah di tempat kerja. Semakin lama dan semakin sering Anda merokok, semakin Anda menyadari adanya masalah otot. Kebiasaan merokok mempengaruhi volume paru-paru. Dengan demikian, jumlah oksigen dalam tubuh berkurang, akibatnya tingkat kesegaran tubuh menurun, yang berdampak pada kelelahan akibat rendahnya kandungan oksigen dalam darah, lambatnya pembakaran karbohidrat, dan penumpukan asam laktat (Narpati et al., 2019).

Kebiasaan merokok telah terbukti mengurangi kapasitas paru-paru akibat berkurangnya konsumsi oksigen, seorang pekerja yang merokok saat bekerja akan cepat lelah karena rendahnya kadar oksigen dalam darah, pembakaran karbohidrat yang terganggu, serta adanya penumpukan asam laktat yang akhirnya menyebabkan nyeri otot (Indreswari et al., 2023). Menurut Prastuti et al., (2017), dalam penelitiannya menemukan bahwa semakin lama individu merokok maka tingkat kelelahan atau masalah keluhan otot semakin tinggi.

Dalam penelitian Septiani (2017), menyatakan bahwa kondisi kesehatan jasmani individu dan kandungan berbahaya dari rokok dapat menyebabkan masalah pada otot. Seseorang yang merokok 10 sampai 20 batang atau lebih setiap hari dapat menurunkan detak jantungnya dua atau tiga kali sehari.

Menurut penelitian Prastuti et al., (2017) terdapat keterkaitan antara kebiasaan merokok dan keluhan kelelahan kerja terutama pada pekerjaan yang membutuhkan kekuatan otot, karena nikotin pada rokok dapat menimbulkan penggumpalan darah pada pembuluh darah dan pengapuran pada dinding pembuluh darah sehingga aliran darah ke jaringan berkurang dan mudah menyebabkan kelelahan.

Selain itu, merokok dapat juga menurunkan kadar mineral tulang dan menimbulkan nyeri akibat patah tulang atau cedera (Prabaswari et al., 2020). Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Fitriingsih et al., (2013), bahwa faktor penyebab munculnya nyeri adalah kebiasaan merokok yang dapat memengaruhi peningkatan keluhan otot.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengonsumsi rokok, pekerja dengan perilaku merokok dapat menurunkan produktivitas kerjanya. Rokok yang dikonsumsi akan menurunkan kapasitas paru-paru. Paru-paru yang seharusnya butuh oksigen yang bersih dan sehat, tetapi malah digantikan dengan oksigen yang penuh dengan asap rokok yang dapat menyebabkan pekerja kekurangan oksigen dan menjadi mudah lelah.

Hasil temuan dilapangan bahwa karyawan yang merokok mungkin mengalami penurunan kemampuan fisik dan stamina, sehingga mereka lebih cepat merasa lelah saat menjalankan tugas-tugas yang berat dan berulang di bagian produksi. Selain itu, merokok juga bisa menyebabkan gangguan tidur, yang memperburuk tingkat kelelahan dan menurunkan produktivitas. Gangguan tidur dan penurunan kapasitas fisik ini berkontribusi pada kelelahan yang berkepanjangan, mengurangi efisiensi kerja, dan meningkatkan risiko kecelakaan

di tempat kerja. Dengan demikian, perilaku merokok dapat berdampak negatif pada kinerja dan kesejahteraan karyawan, menekankan pentingnya program kesehatan dan penghentian merokok di lingkungan kerja.

Pekerja mengkonsumsi rokok 12 batang/hari, hal ini semakin banyak rokok yang dihisap, semakin besar dampaknya terhadap kapasitas paru-paru dan efisiensi peredaran darah. Di lapangan, karyawan yang mengonsumsi banyak rokok per hari cenderung mengalami penurunan kondisi fisik lebih cepat dibandingkan mereka yang merokok lebih sedikit atau tidak merokok sama sekali. Mereka mungkin lebih sering mengalami sesak napas, kelelahan kronis, dan penurunan daya tahan tubuh. Hal ini mengakibatkan kinerja yang menurun, waktu istirahat yang lebih sering, dan peningkatan risiko kecelakaan kerja. Oleh karena itu, konsumsi batang rokok yang tinggi berkontribusi secara signifikan terhadap kelelahan kerja, menekankan pentingnya program intervensi untuk mengurangi kebiasaan merokok di kalangan karyawan produksi rokok demi kesehatan dan produktivitas yang lebih baik.

4.3 Integrasi Keislaman : Perspektif Islam Dalam Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Subjektif pada Karyawan Bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar

Dalam agama Islam kita sebagai umat diwajibkan untuk mencari nafkah dengan bekerja, hal ini terdapat dalam Al Quran surah Al-Insirah ayat ke 7 yang berbunyi :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya : apabila kamu telah selesai (dari satu urusan), maka kerjakan dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. (Q.S Al-Insirah:7). Juga dijelaskan dalam hadis rasul yang artinya : berusahalah untuk urusan duniamu seolah-olah engkau akan hidup selamanya

Al Quran dan Hadist tersebut menganjurkan kepada manusia, khususnya umat Islam agar memacu diri untuk bekerja keras dan berusaha semaksimal mungkin, dalam arti seorang muslim harus memiliki etos kerja tinggi sehingga dapat meraih sukses dan berhasil dalam menempuh kehidupan dunianya di samping kehidupan akhiratnya.

Dalam Islam kita dianjurkan untuk menuntut ilmu setinggi-tingginya agar memiliki pikiran, hal tersebut terdapat dalam Hadist Riwayat Ahmad yang berbunyi :

مَنْ أَرَادَ الدُّنْيَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ، وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ، وَمَنْ أَرَادَهُمَا فَعَلَيْهِ
بِالْعِلْمِ

Artinya : "Barangsiapa yang hendak menginginkan dunia, maka hendaklah ia menguasai ilmu. Barangsiapa menginginkan akhirat, hendaklah ia menguasai ilmu. Dan barang siapa yang menginginkan keduanya (dunia dan akhirat), hendaklah ia menguasai ilmu." (HR. Ahmad).

Hal ini telah dikemukakan dalam firman Allah SWT yaitu pada Q.S An-Naba ayat 9 yang berbunyi:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya: "Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat"

Dari ayat diatas dijelaskan bahwa Allah SWT menganjurkan untuk beristirahat agar manusia dapat bekerja dengan tubuh yang segar. Berkata Ibnu Atsir:

Qoyluulah adalah istirahat dipertengahan siang walaupun tidak tidur”. Berdasarkan hadits dari Sahl Bin Sa,d dia berkata: “Tidaklah kami Qoyluulah dan makansiang kecuali setelah shalat jum’at”. Rasulullah SAW bersabda: Qoyluulah kalian, sesungguhnya syaithon tidak qoyluulah”. Al-hazh Ibnu Hajar berkata: “Haditsdiatas menunjukkan bahwa qoyluulah termasuk kebiasaan para sahabat nabi setiap harinya” (M Quraish Shihab, 2002).

Seseorang yang bekerja tidak akan bisa lepas dari rasa kelelahan. Pengertian kelelahan secara sempit memang hanya sebatas pada lelah fisik yang dirasakan saja. Gejala yang ditimbulkan berupa perubahan fisik dan perasaan yang dirasakan memang berbeda pada masing-masing individu.

Pekerja produksi rokok juga seringkali mengalami kelelahan, karena kelelahan umumnya terjadi pada saat seseorang bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Dalam ajaran Islam, bekerja merupakan perbuatan yang sangat mulia. Seseorang yang bekerja, berusaha untuk membiayai kebutuhannya sendiri ataupun kebutuhan anak dan istri (jika sudah berkeluarga), dalam Islam orang yang seperti ini dikategorikan sebagai *jihad fi sabilillah*. Maka dari itu, sesuatu amalan atau pekerjaan yang mendekatkan diri kepada Allah SWT sangat penting untuk dikaji.

Seseorang yang bekerja semata-mata untuk memenuhi kebutuhan hidupnya merupakan suatu pekerjaan yang mulia dan dapat memperoleh keberkahan serta kesenangan dunia. Hal ini dikemukakan dalam firman Allah SWT pada Q.S At-Tawbah ayat 105 yang berbunyi:

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ۝

Artinya: *Dan katakanlah: "Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan (Q.S At-Tawbah:105).*

Menurut tafsir Al-Maraghi, ayat diatas menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kepada Rasulullah Muhammad saw supaya menyampaikan kepada orang-orang yang bertaubat agar bekerja untuk meraih kebahagiaan dunia dan kebahagiaan akhirat, serta bekerja untuk dirimu dan bangsamu, karena kerja merupakan kunci kebahagiaan, bukan sekedar alasan yang dikemukakan ketika tidak mengerjakan sesuatu, atau hanya sekedar mengaku giat dan bekerja keras. Serta Allah akan melihat pekerjaan yang dilakukan umat manusia, baik pekerjaan buruk maupun pekerjaan buruk. Dan Allah mengetahui tentang tujuan dari pekerjaan manusia serta niat-niat manusia, walaupun tidak diucapkan.

Berdasarkan Tafsir Al-Muyassar, Dan katakanlah (wahai nabi), kepada orang-orang yang telah ikut berjihad, "berbuatlah kalian karena Allah dengan apa yang Dia ridoi dari ketaatan kepadaNya, dan menunaikan kewajibanNya dan menjauhi maksiat kepadaNya, maka Allah akan melihat amal kalian, begitu pula rasulNya dan kaum mukminin, dan jati diri kalian akan menjadi jelas urusan kalian. Dan kalian akan dikembalikan pada hari kiamat kepada dzat yang mengetahui perkara rahasia dan perkara nyata dari kalian, lalu Dia akan memberitakan kepada kalian tentang apa yang dahulu kalian kerjakan. Dalam ayat ini termuat peringatan dan ancaman bagi orang yang tetap bertahan di atas kebatilan dan keangkuhannya.

Berdasarkan Kementrian Agama RI, bahwa dan katakanlah, kepada mereka yang bertobat, bekerjalah kamu, dengan berbagai pekerjaan yang mendatangkan manfaat, maka Allah akan melihat pekerjaanmu, yakni memberi penghargaan atas pekerjaanmu, begitu juga rasul-Nya dan orang-orang mukmin juga akan menyaksikan dan menilai pekerjaanmu, dan kamu akan dikembalikan, yakni meninggal dunia dan pada hari kebangkitan semua makhluk akan kembali kepada Allah yang mengetahui yang gaib dan yang nyata, lalu diberitakannya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan di dunia, baik yang kamu tampilkan atau yang kamu sembunyikan. Selain terdapat kelompok yang mengakui dosa-dosa mereka lalu dianjurkan untuk bertobat dan melakukan pekerjaan yang bermanfaat, ada pula orang-orang lain yang ditangguhkan sampai ada keputusan Allah; mungkin Allah akan mengazab mereka, karena mereka tetap dalam kedurhakaan, dan mungkin Allah akan menerima tobat mereka, jika mereka bertobat dengan sungguh-sungguh. Allah maha mengetahui orang yang bertobat secara tulus, mahabijaksana dalam menetapkan keputusannya.

Sebagai pekerja yang sangat beresiko kelelahan kerja, seperti pekerja maka sudah seharusnya untuk mengurangi kecelakaan pada pengerjaan pekerja diwajibkan menjaga kesehatannya dengan memerhatikan pola hidupnya, waktu kerja serta waktu untuk beristirahat dan pengaturan lingkungan yang tepat untuk menghindari kecelakaan tersebut. Dalam upaya meningkatkan produktivitas kerja dan menurunkan penyakit akibat kerja perlu pertimbangan prinsip-prinsip ergonomi ditempat kerja (Pratiwi et al., 2015).

Kelelahan kerja ini diakibatkan karena bekerja yang terlalu berlebihan dan banyak lagi faktor lain yang dapat mempengaruhinya. Sikap *ghuluw* (melampaui

batas atau berlebih-lebihan) dalam agama adalah sikap yang tercela dan dilarang oleh syariat. Sikap ini tidak akan mendatangkan kebaikan bagi pelakunya, juga tidak akan membuahkan hasil yang baik dalam segala urusan, terlebih lagi dalam urusan agama dan dalam bekerja. Seperti yang dijelaskan dalam Hadist berikut ini :



إِيَّاكُمْ وَالْغُلُوَّ فِي الدِّينِ

Artinya : *“Berhati-hatilah kalian dari sifat berlebih-lebihan di dalam agama.”*

(HR. Ahmad, at-Tirmidzi, an-Nasai, dan lainnya dari sahabat Abdullah bin ‘Abbas radhiallahu ‘anhuma)

Sering kali urusan dunia menjadikan sibuk manusia. Banyak aktivitas yang dilakukan hingga bekerja seharian menjadikan manusia sering mengeluh dan merasa lelah. Kadang kala mereka merasa iri dengan mereka yang selalu taat beribadah di dalam masjid. Mereka merasa sulit untuk berlama-lama di rumah Allah tersebut, bahkan untuk sekedar melakukan shalat pun sering tidak sempat. Padahal sangat rugi apabila terlalu bekerja secara berlebih-lebihan. Seperti halnya pada pekerja dimana pekerjaan yang dilakukan melebihi batas kemampuan tubuh mereka, maka akhirnya akan menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan (Marpaung, 2020).

Berikut dijelaskan melalui hadist riwayat HR Bukhari no.5933 yang menyebutkan bahwa Allah SWT menyukai nikmat kesehatan dengan menjaga kebersihan dan keindahan :

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ
قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ
النَّاسِ الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya : Dari Ibnu Abbas, dia berkata: Nabi bersabda: “Dua kenikmatan, kebanyakan manusia tertipu pada keduanya, (yaitu) kesehatan dan waktu luang”. (HR Bukhari, no. 5933).

Maksud dari penjelasan dalam hadist tersebut adalah melalaikan/meninggalkan untuk bersyukur kepada Allah Ta’ala terhadap nikmat yang telah Dia berikan kepada manusia. Bersyukur kepada Allah Ta’ala merupakan kebaikan atau amal sholeh sedangkan lalai dalam bersyukur kepada Allah dan mengingkari nikmat Allah merupakan kejahatan atau amal buruk dan masing-masing darinya akan mendapatkan balasan dari Allah. Dengan menjaga kesehatan maka dapat mencegah kecelakaan kerja.

Keselamatan dan kesehatan kerja merupakan suatu program yang bertujuan untuk mencegah timbulnya kecelakaan dan penyakit akibat kerja. Dengan mengidentifikasi, mengendalikan dan melakukan monitoring terhadap potensi bahaya pada lingkungan pekerjaan (Harfika, 2023). *Maqoshidu Syariah* berarti tujuan Allah dan Rasul-Nya dalam merumuskan hukum-hukum Islam. hukum-hukum yang disyariatkan oleh Allah bertujuan untuk mewujudkan kemaslahatan umat manusia, baik di dunia maupun di akhirat kelak (Qotadah, 2020).

Saat bekerja setiap muslim harus memperhatikan Keselamatan dan Kesehatan Kerja, karena kecelakaan dapat terjadi kapan saja, baik dikarenakan perilaku tidak aman (*Unsafe Action*). Perilaku tidak aman (*Unsafe Action*) contohnya yaitu bekerja tidak sesuai SOP dan tidak memakai Alat pelindung Diri. Aspek dari factor perilaku yang tidak aman merupakan kontribusi terbesar

terhadap timbulnya kecelakaan dan penyakit akibat kerja. Firman Allah swt dalam Q.S Al-An'am ayat 17 :

وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ
وَإِنْ يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ
قَدِيرٌ

Artinya : “Dan jika Allah menimpakan sesuatu kemudharatan kepadamu, maka tidak ada yang menghilangkannya melainkan Dia sendiri. Dan jika Dia mendatangkan kebaikan kepadamu, maka Dia Maha Kuasa atas tiap-tiap sesuatu” (Q.S Al-An'am : 17).

Tafsir Jalalain menjelaskan bahwa (Jika Allah menimpakan suatu kemudharatan kepadamu) musibah, seperti sakit dan kemiskinan (maka tidak ada yang menghilangkannya) tidak ada yang bisa mengangkatnya (dari padanya selain Dia sendiri. Dan jika Dia mendatangkan kebaikan kepadamu) seperti kesehatan dan kecukupan (maka Dia Maha Kuasa atas tiap-tiap segala sesuatu) berada pada kekuasaan-Nyalah segala sesuatu itu; tidak ada seorang pun yang dapat menolaknya dari dirimu selain daripada-Nya sendiri.

Tafsir Al-Muyassar menjelaskan bahwa dan jika Allah menimpakan kepada dirimu (wahai manusia) sesuatu yang menyebabkan mudarat bagimu, seperti kemiskinan dan penyakit, maka tidak ada yang sanggup menghilangkannya, melainkan Dia sendiri. Dan apabila Dia mendatangkan kebaikan kepadamu, seperti hidup kecukupan dan kesehatan fisik, maka tidak ada yang dapat menolak

karuniaNYa dan menghalangi ketetapanNya, dan Dia Maha kuasa atas segala sesuatu.

Ayat ini menjelaskan, jika Allah melimpahkan suatu kemudharatan kepadamu, baik di dunia ini apalagi diakhirat, maka tidak ada yang menghilangkannya, yakni menghindarkan mudharat itu dalam bentuk apapun, melainkan dia sendiri. Dan sebaiknya, jika dia menyentuh, yakni menganugerahkan, kebaikan kepadamu kapanpun Dia menghendakinya, maka tidak satupun yang dapat menghalangi datangnya anugerah itu kepadamu karena Dia Maha kuasa atas setiap sesuatu. Salah satu sifat Allah yang diperkenalkan oleh hadits Asma' al-Husna adalah al-Mani yang biasa diartikan yang mencegah atau yang menghalangi : dalam arti Dia yang menghalangi apa yang dikehendaki Nya untuk dihalangi dan beberapa yang dikehendaki-Nya untuk diberikan. Bila memberi, dia melebihkan dan memperbaiki, dan bila mencegah maka karena hikmah dan kebaikan (Khoinur, 2019).

Dalam perspektif Islam, kelelahan kerja subjektif pada karyawan bagian produksi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang sejalan dengan prinsip-prinsip ajaran agama. Pertama, niat bekerja (niyyah) yang lurus dan ikhlas dalam mencari nafkah untuk diri sendiri dan keluarga, serta berkontribusi positif terhadap masyarakat, dapat mempengaruhi motivasi dan semangat kerja. Ketika karyawan memiliki niat yang baik, mereka cenderung lebih tabah dan sabar menghadapi tekanan kerja. Kedua, keseimbangan antara kerja dan ibadah (ibadah dan muamalah) sangat penting. Islam mengajarkan pentingnya menjaga waktu untuk beribadah, seperti shalat dan berpuasa, yang dapat memberikan ketenangan batin dan keseimbangan emosional. Ketiga, prinsip keadilan dan etika dalam

bekerja, termasuk sikap jujur, amanah (dapat dipercaya), dan tidak zalim, juga berperan dalam mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan kerja. Karyawan yang merasa diperlakukan adil oleh atasan dan rekan kerja akan cenderung memiliki tingkat kelelahan kerja yang lebih rendah. Keempat, dukungan sosial dan lingkungan kerja yang Islami, seperti budaya kerja yang saling menghormati, tolong-menolong, dan menjaga akhlak yang baik, dapat menciptakan suasana kerja yang kondusif dan mengurangi rasa lelah. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Islam dalam lingkungan kerja dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi kelelahan kerja subjektif pada karyawan bagian produksi.

Dalam perspektif Islam, kelelahan kerja subjektif pada karyawan bagian produksi dapat diatasi melalui penerapan prinsip-prinsip seperti tawakal, yaitu berserah diri kepada Allah setelah berusaha maksimal, yang dapat mengurangi beban psikologis. Kesehatan fisik dan mental juga harus dijaga melalui pola hidup sehat dan istirahat yang cukup, sesuai ajaran Islam. Prinsip moderasi (wasatiyah) mendorong keseimbangan antara bekerja dan kebutuhan spiritual, sosial, serta keluarga, sehingga menghindarkan dari beban kerja berlebih. Manajemen waktu yang baik, sebagaimana dianjurkan Islam, mendukung efisiensi kerja dan mengurangi kelelahan. Niat bekerja yang ikhlas sebagai ibadah, serta penerapan adab dalam bekerja, menciptakan lingkungan kerja yang harmonis. Hubungan yang baik dengan rekan kerja berdasarkan ukhuwah (persaudaraan) dan silaturahmi (mempererat hubungan) memberikan dukungan sosial yang penting. Aktivitas spiritual seperti doa dan zikir membantu menjaga ketenangan hati. Selain itu, pemahaman tentang tujuan hidup menurut Islam, yaitu mempersiapkan diri untuk akhirat, memberi makna lebih dalam terhadap pekerjaan dan

mengurangi tekanan kerja yang berlebihan. Integrasi nilai-nilai ini dalam lingkungan kerja dapat mengurangi kelelahan kerja subjektif secara efektif.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN