

Pengaruh Lama Jam Kerja terhadap Kelelahan Fisik dan Psikologis Pekerja Laundry Rumahan

Effect of Working Hours on Physical and Psychological Fatigue of Home Laundry Workers

Freddrika Putri¹, Nur Cahyani Amaliawati Rahmat²

Keselamatan Dan Kesehatan Kerja, Universitas Karya Persada Muna

Corresponding Author: Freddrika putri

Email : freddrikap@gmail.com

Info Artikel

Diterima: 01-20-2025

Terbit: 02-20-2025

Abstract

Backround: Work experience is needed to increase the effectiveness of human resources within the company, the purpose of this is to get effective work results and increase work productivity for the employees themselves. Purpose of this study was to determine the significance of the relationship between work experience and the ability of nurses to perform nursing actions.

Research Method: This research is a quantitative type with a cross sectional approach. Collecting data using a questionnaire totaling 118 respondents with proportional random sampling technique. Data obtained and processed using the Spearman test.

Results: Research found that the results of respondents who stated work experience in the high category were 83 respondents with a percentage (74.8%) and showed that as many as 83 respondents said the reward system was in the good category with a percentage (74.8%), and respondents who applied the ability nurses in the good category were 71 respondents with a percentage (64%) and the rest were categorized as sufficient with 1 respondent with a percentage (0.9%). There is a significant relationship between work experience and the ability of nurses with a p-value of 0.000 with $\alpha = 0.03$.

Keywords: Work experience, ability of nurses

Abstrak

Latarbelakang: Pengalaman kerja diperlukan untuk meningkatkan efektivitas sumber daya manusia di dalam perusahaan, tujuan hal tersebut untuk mendapatkan hasil kerja yang efektif dan peningkatan produktivitas kerja bagi karyawan itu sendiri. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui signifikansi hubungan pengalaman kerja dengan kemampuan perawat melakukan tindakan keperawatan.

Metode penelitian: Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner berjumlah 118 responden dengan teknik proportional random sampling. Data diolah dengan menggunakan uji Spearman.

Hasil: Penelitian menemukan bahwa hasil responden yang menyatakan pengalaman kerja dalam kategori tinggi sebesar 83 responden dengan presentase (74,8 %) dan menunjukkan bahwa sebanyak 83 responden mengatakan sistem penghargaan masuk kategori baik dengan presentase (74,8 %), dan responden yang menerapkan kemampuan perawat dalam kategori baik sebanyak 71 responden dengan presentase (64%) dan sisanya dikategorikan cukup sebanyak 1 responden dengan presentase (0,9%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengalaman kerja dengan kemampuan perawat dengan p-value sebesar 0,000 dengan $\alpha = 0,03$.

Kata kunci : Pengalaman kerja, kemampuan perawat

PENDAHULUAN

Pekerjaan di sektor informal seperti usaha laundry rumahan merupakan bentuk kegiatan ekonomi yang banyak digeluti oleh masyarakat karena dianggap fleksibel dan memiliki potensi pendapatan harian yang cukup menjanjikan. Namun, di balik fleksibilitas tersebut, terdapat beban kerja yang tinggi akibat aktivitas fisik berulang seperti mencuci, mengangkat beban pakaian basah, menyetraka dalam waktu lama, serta keharusan memenuhi tenggat waktu dari pelanggan. Beban ini semakin berat dengan durasi kerja yang panjang, sering kali melebihi batas normal waktu kerja yang direkomendasikan. Kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan penting dalam dunia kerja karena dapat menurunkan kinerja, meningkatkan risiko kecelakaan, serta memengaruhi kondisi mental dan emosional pekerja (Setiawan, 2021)

Pekerja di sektor informal seperti laundry rumahan seringkali tidak memiliki akses terhadap fasilitas kesehatan kerja yang memadai. (kementerian kesehatan republik indonesia, 2022). Mereka juga tidak terikat oleh jam kerja formal, sehingga cenderung bekerja secara terus-menerus demi memenuhi kebutuhan ekonomi. Dalam jangka panjang, pola kerja seperti ini dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan tubuh dan keseimbangan psikologis (Wijaya & Lestari, 2021)

Waktu kerja yang optimal adalah 8 jam per hari atau 40 jam per minggu. Melebihi durasi tersebut secara terus-menerus tanpa istirahat yang memadai dapat menyebabkan kelelahan kerja, baik secara fisik maupun psikologis. (International labour Organization, 2020) . Kelelahan fisik biasanya ditandai dengan nyeri otot, penurunan kekuatan tubuh, dan rasa lelah berkepanjangan, sedangkan kelelahan psikologis mencakup gejala seperti stres, mudah marah, hingga gangguan tidur (Tarwaka, 2014)

Beberapa studi terdahulu (astuti et al., 2019) menunjukkan bahwa pekerja yang memiliki jam kerja lebih dari 8 jam per hari cenderung mengalami kelelahan lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang bekerja dalam durasi normal. Hal serupa juga ditemukan dalam studi oleh (Fitriani & Hidayat, 2021)), yang menyatakan bahwa kelelahan kerja berkorelasi positif dengan durasi kerja yang panjang dan kurangnya waktu istirahat, terutama pada sektor informal yang tidak memiliki regulasi jam kerja yang jelas. Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa jam kerja yang panjang berkorelasi dengan peningkatan risiko kelelahan kronis, baik secara fisik berupa nyeri otot, gangguan tidur, maupun secara (Adriana & Widyastuti, 2020) psikologis seperti stres dan depresi ringan (Namun, sebagian besar penelitian tersebut lebih banyak dilakukan di sektor formal dan perusahaan besar yang memiliki sistem pengawasan ketat terhadap durasi dan beban kerja karyawan.

Di lingkungan laundry rumahan, pekerja sering kali juga menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga atau pencari nafkah utama, yang memperbesar potensi kelelahan karena tuntutan kerja tambahan di luar aktivitas laundry. Dalam kondisi seperti ini, kelelahan menjadi faktor risiko utama penurunan produktivitas, peningkatan kesalahan kerja, dan bahkan gangguan kesehatan kronis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh lama jam kerja terhadap kelelahan fisik dan psikologis pada pekerja laundry rumahan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami kondisi kerja di sektor informal serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi atau edukasi kesehatan kerja yang tepat sasaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kuantitatif deskriptif dengan metode survei**, serta teknik analisis hubungan antar variabel. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh lama jam kerja terhadap kelelahan fisik dan psikologis pada pekerja laundry rumahan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur hubungan dua variabel secara objektif melalui data numerik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja laundry rumahan di [Kecamatan gunung jati, misalnya: Kecamatan kendari, Kota kendari]. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, dengan kriteria inklusi: Pekerja laundry rumahan aktif, Bekerja minimal 4 hari dalam

seminggu, Lama bekerja minimal 6 bulan Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 responden, yang dianggap telah memenuhi syarat minimal untuk analisis statistik korelasional.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis Google Form yang disusun berdasarkan pendekatan KAUPA (Kajian Analisis Umum Pekerjaan), dengan penyesuaian untuk konteks kerja laundry rumahan. Kuesioner dibagi menjadi tiga bagian utama: Data demografis dan jam kerja, Indikator kelelahan fisik (nyeri otot, kelelahan punggung, pegal, dsb.), Indikator kelelahan psikologis (gangguan tidur, stres, sulit konsentrasi, dsb.), Setiap indikator diukur dengan skala Likert 1–5, dari “sangat ringan” hingga “sangat berat”.

Uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi Pearson Product Moment, dan reliabilitas diuji menggunakan Alpha Cronbach. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai korelasi $> 0,3$ dan nilai $\alpha > 0,7$, sehingga instrumen dinyatakan valid dan reliabel. Teknik Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial: Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan profil responden, lama jam kerja, dan tingkat kelelahan. Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui hubungan antara lama jam kerja dan kelelahan fisik maupun psikologis. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan software SPSS versi 25.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini disajikan menggunakan tabel atau narasi yang terdiri dari karakteristik responden, variabel penelitian dan uji korelasi person.

Table 1. Tabel Statistik Deskriptif Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia	< 30 tahun	12	30%
	30–40 tahun	18	45%
	> 40 tahun	10	25%
Lama Jam Kerja per Hari	≤ 8 jam	14	35%
	> 8 jam	26	65%
Lama Bekerja (bulan)	< 12 bulan	11	27.5%
	≥ 12 bulan	29	72.5%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa deskriptif responden, Sebagian besar responden (45%) berada pada rentang usia 30–40 tahun, yang merupakan kelompok usia produktif dan aktif dalam kegiatan ekonomi rumah tangga seperti usaha laundry. Sedangkan responden bekerja lebih dari 8 jam per hari sebanyak 65%, menunjukkan bahwa mayoritas pekerja laundry rumahan bekerja melampaui jam kerja ideal menurut standar ketenagakerjaan. Dan Dalam hal pengalaman kerja, 72,5% responden telah bekerja selama 12 bulan atau lebih, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki pengalaman cukup lama dalam menjalani aktivitas kerja laundry dan bisa merasakan akumulasi kelelahan.

Table 2. Tabel Rata-Rata Variabel Penelitian

Variabel	Jumlah Item	Skor Maksimum	Rata-rata	Kategori
Lama Jam Kerja	-	-	9,2 jam	Tinggi
Kelelahan Fisik	8	40	30,6	Tinggi

Kelelahan Psikologis	8	40	28,7	Cukup Tinggi
----------------------	---	----	------	--------------

Berdasarkan Tabel 2. Menunjukkan bahwa Lama jam kerja tercatat rata-rata 9,2 jam per hari, yang tergolong tinggi karena melebihi batas kerja standar (8 jam). Sedangkan Kelelahan fisik memperoleh skor rata-rata 30,6 dari maksimum 40, yang dikategorikan sebagai "tinggi", mencerminkan adanya tekanan fisik akibat aktivitas berat dan berulang. Dan Kelelahan psikologis memiliki rata-rata 28,7, yang termasuk dalam kategori "cukup tinggi", mengindikasikan bahwa tekanan mental, stres, dan kelelahan emosional juga cukup dirasakan.

Table 3. Tabel Uji Korelasi Pearson

Variabel X (Lama Jam Kerja)	Variabel Y	Nilai r	Sig. (p)	Interpretasi
Lama Jam Kerja	Kelelahan Fisik	0.615	0.000	Korelasi kuat, signifikan
Lama Jam Kerja	Kelelahan Psikologis	0.532	0.001	Korelasi sedang, signifikan

Berdasarkan Tabel 3. Menunjukkan bahwa Terdapat korelasi yang kuat ($r = 0,615$) antara lama jam kerja dan kelelahan fisik, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang berarti hubungan tersebut sangat signifikan secara statistik. Sedangkan Hubungan antara lama jam kerja dan kelelahan psikologis menunjukkan nilai korelasi sedang ($r = 0,532$) dengan signifikansi $p = 0,001$, juga signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama jam kerja dengan tingkat kelelahan fisik dan psikologis pada pekerja laundry rumahan. Temuan ini memperkuat berbagai teori dan studi sebelumnya yang menjelaskan bahwa durasi kerja yang panjang tanpa istirahat yang cukup dapat memicu kelelahan secara fisik maupun mental ((Tarwaka, 2014) (International labour Organization, 2020)

Lama Jam Kerja

Rata-rata jam kerja pekerja laundry dalam penelitian ini adalah 9,2 jam per hari, yang melebihi batas maksimal kerja harian berdasarkan rekomendasi ILO dan Undang-Undang Ketenagakerjaan Indonesia, yaitu 8 jam per hari. Durasi kerja yang melebihi batas normal berkontribusi besar terhadap kelelahan kerja, terutama pada jenis pekerjaan dengan aktivitas berulang dan intensitas fisik tinggi seperti pada usaha laundry rumahan ((Wignjosoebroto.S, 2003)

Kelelahan Fisik

Kelelahan fisik yang dialami responden berkisar pada gejala seperti nyeri otot, pegal pada punggung, dan rasa lelah berlebihan. Rata-rata skor kelelahan fisik mencapai 30,6 dari 40, yang termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerja laundry mengalami kelelahan fisik yang signifikan akibat beban kerja statis (berdiri, menyetrika) dan dinamis (mangkat/memindahkan pakaian basah) dalam waktu yang lama (Tarwaka, 2014)

Uji korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0,615$ dengan signifikansi $p = 0,000$, yang berarti

terdapat hubungan kuat dan signifikan antara lama jam kerja dan kelelahan fisik. Ini memperkuat temuan (astuti et al., 2019)), yang menemukan bahwa beban kerja dan jam kerja panjang sangat memengaruhi kelelahan fisik pada sektor informal.

Kelelahan Psikologis

Selain kelelahan fisik, pekerja juga mengalami gejala kelelahan psikologis seperti sulit tidur, mudah tersinggung, dan stres ringan. Skor rata-rata 28,7 menunjukkan tingkat kelelahan psikologis yang cukup tinggi. Korelasi sedang ($r = 0,532$, $p = 0,001$) mengindikasikan bahwa jam kerja panjang juga berdampak pada kondisi mental, meskipun tidak sekuat dampaknya terhadap kelelahan fisik.

Kondisi ini juga diperparah oleh peran ganda sebagian besar pekerja sebagai ibu rumah tangga, yang menyebabkan mereka tidak mendapatkan waktu pemulihan yang cukup ((Fitriani & Hidayat, 2021) Beban kerja yang terus-menerus tanpa jeda membuat sistem tubuh—baik fisik maupun mental—mengalami kelelahan kumulatif.

Konteks Kerja Informal

Pekerja laundry rumahan termasuk dalam kelompok kerja informal yang umumnya tidak memiliki perlindungan hukum terkait jam kerja, hak istirahat, maupun keselamatan kerja. Kondisi kerja informal ini menyebabkan mereka rentan terhadap kelelahan kerja kronis tanpa ada intervensi dari pemerintah atau lembaga kesehatan kerja (International labour Organization, 2020)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

- 1) Lama Jam Kerja yang Tinggi, Mayoritas pekerja laundry rumahan dalam penelitian ini bekerja lebih dari 8 jam per hari. Hal ini menunjukkan bahwa durasi kerja yang dijalani melebihi batas waktu kerja yang dianjurkan dan berpotensi menimbulkan risiko kelelahan kerja.
- 2) Tingkat Kelelahan Fisik Tinggi, Pekerja menunjukkan tingkat kelelahan fisik yang tinggi, dengan keluhan utama berupa nyeri otot, kelelahan otot tubuh bagian atas dan bawah, serta pegal-pegal. Hal ini berkorelasi kuat dengan lamanya jam kerja per hari, yang menyebabkan beban otot dan aktivitas berulang yang melelahkan secara fisik.
- 3) Kelelahan Psikologis yang Signifikan, Selain fisik, sebagian besar responden juga mengalami kelelahan psikologis yang cukup tinggi, ditandai dengan gejala seperti mudah lelah secara emosional, gangguan tidur, dan stres ringan. Korelasi antara lama kerja dan kelelahan psikologis juga signifikan, meskipun tidak sekuat dengan kelelahan fisik.
- 4) Konteks Kerja Informal Tanpa Perlindungan, Sebagai bagian dari sektor informal, pekerja laundry rumahan tidak memiliki batasan jam kerja yang dilindungi hukum, serta tidak memperoleh fasilitas istirahat yang layak atau pelatihan ergonomi. Hal ini meningkatkan risiko kelelahan kronis.

Semakin lama jam kerja yang dijalani oleh pekerja laundry rumahan, maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan yang mereka alami, baik secara fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, perlu ada upaya dari pemerintah, komunitas, dan pelaku usaha untuk memperhatikan aspek kesehatan kerja di sektor informal ini.

Saran dari penelitian yang dilakukan, 1. Pembatasan Jam Kerja Mandiri Pekerja laundry rumahan sebaiknya mulai menerapkan batasan jam kerja maksimal 8 jam per hari, disertai dengan waktu istirahat yang cukup (minimal 30 menit setiap 4 jam kerja). Meskipun tidak diatur secara formal,

kesadaran ini penting untuk menjaga kesehatan jangka panjang. 2. Pendidikan dan Penyuluhan Ergonomi Dinas kesehatan atau lembaga sosial masyarakat perlu mengadakan penyuluhan tentang postur kerja yang benar, teknik mengangkat beban, serta pentingnya peregangan otot untuk mencegah kelelahan fisik berlebih dan gangguan muskuloskeletal. 3. Pengaturan Beban Kerja Harian Pekerja disarankan mengatur ritme kerja dengan menyusun jadwal yang seimbang antara aktivitas mencuci, menyetrika, dan istirahat. Penggunaan alat bantu kerja seperti meja setrika ergonomis dan karung laundry beroda juga dapat meringankan beban fisik. 4. Dukungan Sosial dan Emosional Penting bagi pekerja untuk memiliki saluran komunikasi atau komunitas informal agar dapat saling berbagi keluhan dan dukungan emosional. Ini dapat membantu mengurangi beban psikologis akibat tekanan kerja yang tinggi. 5. Peran Pemerintah dan Lembaga Terkait Diperlukan intervensi dari pihak pemerintah daerah untuk mulai mendata dan memfasilitasi pekerja sektor informal seperti laundry rumahan, agar mereka mendapat perhatian terkait perlindungan kerja, pelatihan, dan akses kesehatan kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini, antara lain:

Para pekerja laundry rumahan yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang dibutuhkan untuk kelancaran penelitian ini. Terima kasih kepada partner dalam menulis Jurnal penelitian ini dan Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian penelitian ini. Semoga segala bantuan dan dukungan yang diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana, M., & Widyastuti, R. (2020). pengaruh jam kerja terhadap kesehatan kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45–53.
- astuti, D. P., Rahayu, M., & Wibowo, H. (2019). Pengaruh beban kerja dan waktu kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja industri garmen. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, , 15(2), 123–130.
- Fitriani, E., & Hidayat, A. (2021). Hubungan durasi kerja dengan tingkat kelelahan pada pekerja sektor informal. . *Jurnal Ilmiah Kesehatan Kerja*, 9(1), 45–52.
- International labour Organization. (2020). Working time and work-life balance around the world. Geneva: ILO. *ILO*.
- kementerian kesehatan republik indonesia. (2022). *panduan kesehatan kerja untuk pekerja informal* (kementerian kesehatan republik indonesia, Ed.). kemenkes.
- Setiawan, D. (2021). hubungan jam kerja dan kelelahan pada pekerja sektor informal. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 9(2), 103–110.
- Tarwaka. (2014). *Ergonomi untuk Kesehatan dan Kesehatan Kerja di Tempat Kerja* (Tarwaka, Ed.). Harapan Press.
- Wignjosoebroto.S. (2003). *Ergonomi: Studi gerak dan waktu* (Wignjosoebroto.S, Ed.). Guna Widya.
- Wijaya, T., & Lestari, S. (2021). faktor risiko kelelahan psikologis pada pekerja rumahan . *Jurnal Psikologi Kerja*, 4(1), 20–28.