

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Penjahit Ramin Taylor di Jalan Bengkel, Medan

Factors Associated with Work Fatigue at Tailor Ramin Taylor on Bengkel Street, Medan

Vince Prima Waruwu*¹, Perry Boy Chandra Siahaan², Hartono³

¹Fakultas kedokteran, Kedokteran Gigi dan Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Prima Indonesia

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar

³Fakultas kedokteran, Kedokteran Gigi dan Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Prima Indonesia

*Koresponding Penulis: vinceprima2000@gmail.com; perryboy@utu.ac.id; hartonoahmad@yahoo.com

Abstrak

Kelelahan merupakan melemahnya kondisi fisik seorang pekerja penjahit yang dikarenakan oleh lama kerja, adanya beban kerja, usia, serta masa kerja. Gejala kelelahan kerja pada umumnya terjadi mulai dari tidak nyaman secara fisik hingga terasa sangat melelahkan secara fisik. Penelitian ini bertujuan supaya melihat apa aja faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan bekerja pada pekerja penjahit Ramin Taylor di Jl. Bengkel No MM1 Pulo Brayan Bengkel Baru Medan. Pendekatan yang dilakukan oleh peneliti di penelitian tersebut yaitu dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional* dan penelitian observasional analitik. Sampel di tempat penelitian ini yaitu seluruh pekerja sebanyak 35 responden dengan teknik total sampling semua pekerja sebanyak 35 orang menjadi sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan wawancara mendalam. Hasil bivariat adalah usia <35 tahun yang merasakan kelelahan sebesar 7 pekerja (58,3%) sementara usia ≥ 35 tahun sebesar 21 orang (100%) mengalami kelelahan. Jenis kelamin Laki-laki yang mengalami kelelahan sebesar 21 pekerja (87,5%), tidak merasakan kelelahan sebesar 3 pekerja (12,5%) sementara jenis kelamin perempuan yang merasakan kelelahan sebesar 9 pekerja (81,8%), sementara yang tidak mengeluhkan kelelahan sebesar 2 pekerja (18,2%). Status gizi lebih (IMT > 25) yang mengalami kelelahan sebanyak 9 orang (100%) sedangkan status gizi normal (IMT 18,5-25) yang mengeluhkan rasa lelah sebesar 21 pekerja (80,8%) serta yang tidak mengeluhkan rasa lelah sebesar 5 (19,2%). Masa kerja Tidak Beresiko (<8 Tahun) yang merasakan kelelahan 6 pekerja (54,6%) serta yang tidak merasakan kelelahan sejumlah 5 pekerja (45,3%) sedangkan masa kerja Beresiko (≥ 8 Tahun) yang mengalami kelelahan sebanyak 24 orang (100%). Beban kerja ringan yang mengeluhkan rasa lelah sebesar 4 pekerja (50,0%) serta yang tidak mengeluhkan rasa lelah sebesar 4 orang (50,0%), sementara responden yang mengalami beban kerja berat merasakan kelelahan sebesar 26 (96,3%) juga yang tidak merasakan kelelahan sebesar 1 pekerja (3,7%). Lama kerja pekerja yang tidak lama yang mengeluhkan kelelahan sebesar 2 responden (66,7%) sedangkan yang tidak mengeluhkan kelelahan sebanyak 1 orang (33,3%), sementara lama kerja responden yang lama dan merasakan kelelahan sebesar 28 (87,5%) serta yang tidak mengeluhkan kelelahan sebesar 4 orang (12,5%). Dari hasil analisis tersebut tidak memiliki hubungan antara jenis kelamin, status gizi dengan kelelahan kerja pada penjahit Ramin Taylor, sedangkan adanya persamaan antara beban kerja, usia, masa kerja, serta lama kerja dengan kelelahan kerja pada penjahit Ramin Taylor.

Kata Kunci: Kelelahan kerja, Usia, Masa kerja, Beban Kerja, dan Lama Kerja

Abstract

Fatigue is the weakening of the physical condition of a tailor caused by the length of work, the workload, age, and years of service. Symptoms of work fatigue generally range from being physically uncomfortable to feeling very physically exhausting. This study aims to see what factors are associated with work fatigue on the RaminTaylor tailor workers on Jl. Workshop No. MMI Pulo Brayon New Workshop Medan. The approach taken by the researchers in this study was to use a cross-sectional research design and analytical observational research. The sample in this research is all workers as many as 35 respondents with a total sampling technique of all workers as many as 35 people as samples. Data was collected through questionnaires and in-depth interviews. The results of the bivariate are age <35 years old who feel fatigue by 7 workers (58.3%) while age 35 years by 21 people (100%) experience fatigue. Gender Males who experience fatigue are 21 workers (87.5%), 3 workers do not feel fatigued (12.5%) while the female gender who feels fatigue is 9 workers (81.8%), while those who do not complained of fatigue by 2 workers (18.2%). Over nutritional status (BMI > 25) who experienced fatigue were 9 people (100%) while normal nutritional status (BMI 18.5-25) who complained of fatigue was 21 workers (80.8%) and those who did not complain of fatigue were 5 (19.2%). Work period Not at Risk (<8 Years) who feel fatigued 6 workers (54.6%) and who do not feel fatigue are 5 workers (45.3%) while working period at Risk (>= 8 Years) who experience fatigue are 24 people (100%). Light workloads that complain of fatigue are 4 workers (50.0%) and those who do not complain of fatigue are 4 people (50.0%), while respondents who experience heavy workloads feel tired of 26 (96.3%) also those who do not feel fatigue by 1 worker (3.7%). There were 2 respondents (66.7%) who did not complain of fatigue for a long time, while the length of work of respondents who had long working hours and felt fatigue was 28 (87.5%) and those who did not complain of fatigue were as much as 28.5%. 4 people (12.5%). From the results of the analysis, there is no relationship between gender, nutritional status and work fatigue on tailor Ramin Taylor, while there are similarities between workload, age, length of work, and work fatigue on tailor Ramin Taylor.

Keywords: *Work Fatigue, Age, Years of Work, Workload, and Length of Work*

PENDAHULUAN

Untuk mencegah terjadinya kecelakaan kerja, membuat semua perusahaan yang bergerak dibidang jasa ataupun produksi baik itu formal maupun informal di era globalisasi saat ini untuk menerapkan kesehatan dan keselamatan kerja di setiap tempat kerja. Menurut Pajow, Sondakh and Lampus, (2016) yang mengutip data dari *International Labour Organization (ILO)* tahun 2015 bahwa penyakit dan kecelakaan kerja menyebabkan seorang pekerja meninggal dunia setiap 15 detiknya di dunia. Serta ada sekitar 153 pekerja yang mengalami kecelakaan kerja di setiap 15 detiknya di tempat kerja. Sebanyak 6.300 pekerja per hari meninggal dunia karena penyakit akibat kerja atau kecelakaan kerja, dan lebih dari 2,3 juta pekerja per tahun dilaporkan meninggal dunia karena penyakit dan kecelakaan kerja tersebut (Maulina & Syafitri, 2019).

Menurut (Sukri, 2021) yang mengutip data dari *World Health Organization (WHO)* bahwa penyakit psikologis, seperti kelelahan ekstrem dan mengakibatkan stres dapat menjadi penyebab kematian nomor dua dibawah penyakit jantung, yang dibuat dalam rancangann kesehatan hinggaa tahun 2020. Menurut temuan penelitian Kementerian Tenaga Kerja Jepang

pada 12.000 perusahaan dengan sekitar 16.000 karyawan yang dipilih secara acak, diperkirakan 65% pekerja mengalami lelah kerja secara fisik sebagai dampak dari kegiatan normal, pekerja merasakan tersisihkan, dan mengalami kelelahan mental sebesar 28%, serta yang mengalami stres berat sekitar 7% (Kroons et al., 2014).

Menurut (Izzati & Ardyanto W., 2019) kelelahan adalah masalah utama, ini berdasarkan survei di USA. Sekitar 24% dari semua orang dewasa yang mengunjungi klinik melaporkan merasakan kelelahan kronis. Hal ini sesuai dengan analisis yang dilakukan oleh (Sukri, 2021) didapatkan data sebesar 25% wanita dan 20% pria sering merasakan lelah. Sebuah studi yang hampir identik dilakukan oleh Kendel di Inggris menemukan bahwa 20% pria dan 25% wanita terus-menerus mengalami perasaan lelah. Dari studi lain yang melibatkan 100 orang yang merasakan kelelahan menemukan bahwa karena masalah psikologis sebesar 64% kasus kelelahan, 3% karena alasan fisik, serta sebesar 33% disebabkan oleh dua penyebab ini.

Di Indonesia sendiri sering terjadi kecelakaan kerja di tempat kerja. Berdasarkan data BPJS Ketenagakerjaan, pada tahun 2016 terjadi banyak kecelakaan kerja sebesar 105.182 kejadian dibandingkan 110.285 kejadian pada tahun 2015, turun sebesar 5.103 kasus atau 4,6 persen. Penyebab kejadian ini antara lain kurangnya implementasi serta pemantauan K3, dan khususnya tindakan pekerja industri dan tindakan masyarakat pada umumnya yang gagal untuk mengenali pentingnya standar K3 di tempat kerja. Kesehatan dan keselamatan kerja merupakan tindakan keamanan yang dirancang untuk menjamin bahwa karyawan dan orang sekitar merasakan kondisi yang aman dan sehat, agar memungkinkan kinerja semua tugas dilakukan secara aman dan efektif (As-Syifa et al., 2020). Maka dari itu Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) wajib diterapkan di tempat kerja yang bergerak dibidang usaha (Maulina & Syafitri, 2019).

Menurut UU No. 13 Tahun 2003 mengatakan bahwa hak atas perlindungan keselamatan dan kesehatan kerja adalah milik pekerja dan buruh. Menurut Peraturan Pemerintah No. 50 Tahun 2012 pasal 1 dan 2 menjelaskan bahwa Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan semua bentuk sistem yang dikembangkan oleh organisasi atau tempat kerja dengan tujuan agar memastikan kesehatan dan keselamatan pekerja agar terhindar dari kecelakaan maupun penyakit akibat kerja. Tujuan diadakannya K3 yaitu agar meningkatkan produktivitas kerja karyawan dan juga mengurangi terjadinya kecelakaan dan penyakit akibat kerja dengan memberi rasa aman dan nyaman saat bekerja (Awaludin et al., 2019).

Di Indonesia masih banyak terjadi kecelakaan kerja, hal ini terjadi akibat dari jumlah tenaga kerja di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, perkembangan itu tidak diimbangi dengan adanya upaya yang dilakukan oleh perusahaan dengan menciptakan program Kesehatan dan Kesehatan Kerja untuk menjaga dan melindungi pekerja dari kecelakaan kerja (Kumalasari & Posmaningsih, 2019). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistika (BPS) mengatakan bahwa Indonesia adalah salah satu negara terbesar di dunia. Maka dari itu di Indonesia memiliki banyak tenaga kerja dengan jumlah tenaga kerja sebesar 111,48 juta orang dan jumlah penduduk usia kerja 165,6 juta orang (berusia di atas 15 tahun). Dan itu juga Indonesia memiliki tenaga kerja terbesar keempat di dunia (BPS, 2014). Setiap orang yang dapat bekerja di suatu perusahaan serta merupakan aset bagi perusahaan itu dianggap sebagai tenaga kerja. Pekerja merupakan orang yang menghasilkan barang dan jasa dengan cara bekerja baik ditempat kerja maupun diluar tempat kerja guna memenuhi kebutuhan masyarakat. Para

pekerja bisa melakukan pekerjaan secara maksimal dikarenakan pekerja tersebut dalam kondisi prima, berada di lingkungan kerja dan posisi kerja yang nyaman dan baik secara fisik maupun mental (Innah et al., 2021).

Setiap pekerjaan memiliki resiko mengalami keluhan yang menyebabkan kelelahan, yang dikenal dengan kelelahan kerja. Kelelahan sendiri ialah suatu bentuk keluhan yang umum terjadi, bukan penyakit. Suatu mekanisme tubuh untuk melakukan proses perlindungan agar terhindar dari cedera yang serius ini merupakan definisi dari kelelahan dan itu akan hilang ketika anda beristirahat (F. Z. Andriani, 2020). Tanda-tanda kelelahan seringkali berkisar dari sangat ringan hingga merasa sangat lelah. Baik secara subjektif maupun objektif, gejala kelelahan dapat dirasakan sebagai perasaan mengantuk, merasakan lesu, pening, konsentrasi berkurang, tingkat kewaspadaan merasa berkurang, persepsi yang lambat dan buruk, semangat kerja berkurang, serta penurunan kinerja jasmani dan rohani. Bekerja dengan terlalu lama, beban kerja yang berlebihan serta dibarengi oleh asupan energi yang kurang itu akan membuat seseorang merasakan kelelahan dengan cepat (Irawati et al., 2020).

Kelelahan kerja sendiri bisa menurunkan kinerja dan produktivitas dalam bekerja yang bisa mengakibatkan meningkatnya kesalahan dalam bekerja. Kecelakaan kerja didalam pekerjaan itu disebabkan oleh meningkatnya kesalahan saat bekerja. Kelelahan tidak terjadi begitu saja, melainkan ada beberapa faktor yang menyebabkannya. Beberapa faktornya antara lain seperti internal itu berasal dari orang itu sendiri dan yang eksternal berasal dari lingkungan yang berada disekitar individu seperti contohnya yaitu jadwal kerja, kondisi istirahat pekerja yang tidak nyaman, kondisi lingkungan kerja yang tidak kondusif, mudah emosi, serta gaya hidup yang tidak sehat (Pabala et al., 2021).

Semua jenis pekerjaan pada dasarnya akan mengalami kelelahan. Pekerjaan menjahit merupakan salah satu pekerjaan yang bisa mengakibatkan kelelahan. Menjahit adalah pekerjaan yang melibatkan kain dan bahan-bahan lainnya untuk digabungkan atau disambungkan menggunakan mesin jahit atau dengan jarum tangan. Karena menjahit menuntut kreativitas dan bakat yang sangat tinggi, maka itu tidak semua orang bisa melakukannya. Agar membuat potongan kain menjadi sebuah pakaian yang akan dipakai seseorang diperlukan pelatihan membuat pola dan pelatihan memotong kain saat menjahit (Yanti, 2018).

Salah satu provinsi terbesar di Indonesia yaitu Sumatera Utara, maka wajar jika penduduk di Sumatera Utara sangat banyak. Oleh karena itu ada banyak usaha-usaha yang berada di provinsi Sumatera Utara. Provinsi Sumatera Utara beribu kota di Kota Medan dan salah satu kota yang tertua dan sangat terkenal yang ada di Indonesia. Terkenalnya kota Medan dipengaruhi oleh aktivitas-aktivitas dibidang jasa, salah satunya yaitu penjahit. Penjahit adalah salah satu pekerjaan atau usaha dibidang jasa yang menjual keahliannya dalam menjahit berbagai macam pakaian sesuai permintaan pelanggan yang berbeda (Aprilia et al., 2021). Salah satu penjahit yang berada di kota Medan yaitu penjahit Ramin Taylor di Jl. Bengkel No MM1 Pulo Brayon Bengkel Baru Medan. Penjahit Ramin Taylor merupakan salah satu tempat kerja yang melakukan pekerjaan menjahit kain untuk dijadikan seragam baju ataupun celana. Penjahit Ramin Taylor sendiri merupakan usaha milik sendiri yang sudah ada sejak tahun 1994.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti di penjahit Ramin Taylor di Jl. Bengkel No MM1 Pulo Barayan Bengkel Baru Medan, terdapat 35 orang pekerja penjahit

yang terdiri dari 25 pekerja pria dan 10 pekerja wanita. Dan berdasarkan hasil observasi melalui wawancara yang dilakukan terdapat 32 (91%) pekerja yang mengalami keluhan-keluhan berupa merasakan lelah dalam bekerja, kebas, dan kram di area pergerakan anggota tubuh, gangguan penglihatan, dan keluhan pada tulang belakang. Keluhan tersebut paling dominan terjadi pada tulang belakang anggota tubuh yaitu pada saat mereka bekerja terlalu lama dengan menopang bobot tubuh mereka. Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti ditemukan tidak adanya tersedia kursi yang ergonomis sehingga sikap bekerja yang mereka lakukan sangat monoton. Padahal sikap kerja sendiri sangat diperlukan bagi para penjahit. Hal itu dikarenakan dalam bekerja sangat diperlukan sikap kerja yang baik dan nyaman bagi pekerja sehingga bisa mencegah terjadinya kelelahan tersebut. Keluhan gangguan tulang belakang sangat berpotensi terjadi dikarenakan pekerja tidak menerapkan prinsip sikap kerja yang baik seperti tidak menyeimbangkan postur tubuh dengan kursi yang nyaman.

Kemudian lama duduk saat bekerja, dari hasil wawancara peneliti terhadap penjahit mengatakan bahwa mereka duduk didepan mesin jahit sekitar \pm 8 jam. Dalam durasi tersebut, mereka merasakan nyeri khususnya area tulang belakang dari tulang duduk. Dan dari pengaduan penjahit mereka tidak menyertakan pemanasan kecil atau warming up untuk menyeimbangkan lamanya mereka duduk saat bekerja. Mereka menganggap bahwa melakukan pemanasan berarti waktu menyelesaikan pesanan atau jahitan mereka berkurang sehingga mereka tidak mau menyisihkan waktu untuk melakukan pemanasan.

Para penjahit mulai bekerja dari pagi hari pukul 08.00 WIB dan pulang pada pukul 20.00 WIB artinya penjahit bekerja kurang lebih 12 jam, dikarenakan pesanan yang begitu banyak membuat waktu kerja mereka lama melebihi waktu kerja pada umumnya yaitu 8 jam sehari dan juga usaha tersebut milik pribadi dan beberapa anggotanya bisa tinggal di tempat usaha tersebut. Massa kerja penjahit tersebut sudah bekerja ditempat kerja selama \pm 10 tahun dan usia para pekerja antara 25-50 tahun (B. Andriani et al., 2020).

Faktor lain yang mempengaruhi kelelahan yaitu alat kerja yang tidak ergonomis seperti bangku kerja yang tidak nyaman dan tidak memenuhi standar yang sesuai dengan penjahit. Ketika hendak bekerja, tinggi mesin jahit dengan kaki penjahit tidak sesuai ini dikarenakan penjahit menggunakan bangku yang berlapis dan tanpa adanya sandaran saat duduk (Ramayanti & Koesyanto, 2021).

Berdasarkan permasalahan yang telah ditemukan peneliti pada saat melakukan survey awal, peneliti tertarik melakukan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit Ramin Taylor di Jl. Bengkel No MM1 Pulo Brayon Bengkel Baru Medan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan ialah dengan menggunakan survey analitik yaitu observasional, untuk melihat faktor apa saja yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit Ramin Taylor di Jl. Bengkel No MM1 Pulo Brayon Bengkel Baru Medan.

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian kali ini yaitu peneliti menggunakan pendekatan *cross sectional* supaya mengetahui hubungan sebab-akibat antara variabel dependen dan variabel independen dinilai, diukur dan diteliti pada saat bersamaan.

Lokasi Dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini bertempat di Penjahit Ramin Taylor yang berlokasi di Jl. Bengkel No MM1 Pulo Brayen Bengkel Baru Medan. Peneliti memilih lokasi ini karena pada saat survey para pekerja mengeluhkan kelelahan saat bekerja dan juga belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya untuk melihat faktor apa saja yang menyebabkan kelelahan kerja pada Penjahit Ramin Taylor di Jl. Bengkel No MM1 Pulo Brayen Bengkel Baru Medan.

Waktu Penelitian yang dilakukan peneliti yaitu pada bulan Juni sampai bulan Juli tahun 2022.

Populasi Dan Sampel

Populasi dalam penelitian yaitu seluruh pekerja penjahit Ramin Taylor di jalan bengkel No. MMI Pulo Brayen yaitu sebanyak 35 pekerja.

Peneliti ini menggunakan teknik total sampling, dimana semua populasi atau pekerja di Ramin Taylor sebanyak 35 orang menjadi sampel.

Metode pengambilan Data

A. Data Primer

1. Observasi

Metode observasi ini dilakukan untuk memperoleh gambaran lengkap tentang kondisi tempat kerja dan jenis pekerjaan yang berbeda yang ada.

2. Wawancara

Metode wawancara digunakan peneliti untuk mengkaji data, informasi, dan mengumpulkan data dari subjek penelitian. Metode wawancara yang peneliti gunakan yaitu wawancara bebas terbimbing, dimana pertanyaan yang dikasih tidak didasarkan pada instruksi wawancara sehingga pertanyaan yang diajukan dapat diperluas dan dikembangkan sesuai dengan keadaan dan situasi lapangan.

3. Kuesioner

Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan oleh peneliti, teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan lembaran kuesioner kepada pekerja.

B. Data Sekunder

Data sekunder ialah data pendukung yang didapat melalui laporan yang dimiliki pihak penjahit Ramin Taylor mengenai informasi tentang kelelahan kerja yang dialami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Ramin Taylor adalah tempat usaha di kota Medan yang menawarkan jasa menjahit pakaian seperti rok, kemeja, jas atau celana baik bagi pria maupun wanita. Lokasi penelitian

berada di Jalan Bengkel No MM 1, Pulo Brayon Bengkel Baru, Kec. Medan Timur, Kota Medan. Pekerja di Ramin Taylor sebanyak 35 Orang sampel penelitian yang akan dilakukan.

Tahapan Penelitian

Prosedur dilaksanakan mulai dari meminta izin kepada pemilik penjahit untuk melakukan penelitian, setelah mendapatkan izin, maka peneliti mulai meminta responden (Pekerja penjahit Ramin Taylor) untuk mengisi kuesioner penelitian yang diawali dengan memberikan penjelasan mengenai penelitian yang ingin dilakukan termasuk juga penjelasan mengenai prosedur berlangsungnya penelitian. Penelitian ini mulai dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2022.

Setelah peneliti mengumpulkan data, peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan uji Chi square dengan program SPSS. Hasil pengolahan data diinterpretasikan dan disimpulkan.

Analisis Univariat

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur, Pendidikan, Jenis Kelamin, Berat Badan, Dan Tinggi Badan

No	Variabel	Frekuensi	Persen %
1.	UMUR		
	< 35 Tahun	12	34.2
	≥ 35 Tahun	23	65.7
	Total	35	100.0
2.	JENIS KELAMIN		
	Laki-laki	24	68.6
	Perempuan	11	31.4
	Total	35	100.0
3.	PENDIDIKAN		
	SD	0	0,0
	SMP	7	20.0
	SMA	28	80.0
	Perguruan Tinggi	0	0,0
Total	35	100.0	
4.	TINGGI BADAN		
	140-155 Cm	6	17,2
	156-165 Cm	22	62,8
	166-175 Cm	7	20.0
	Total	35	100.0
5.	BERAT BADAN		
	40-50 Kg	2	5,7
	51-60 Kg	11	31.4
	61-70 Kg	22	62.9
	Total	35	100.0

Dari tabel 1 diperoleh hasil distribusi frekuensi umur, paling banyak berusia ≥ 35 tahun sebesar 23 pekerja (65,7%) serta paling sedikit berusia < 35 tahun sebesar 12 pekerja (34,2%). Hasil distribusi frekuensi jenis kelamin pekerja, lebih banyak berjenis kelamin laki-laki berjumlah 24 pekerja (68,6%) serta lebih sedikit berjenis kelamin Perempuan berjumlah 11 pekerja (31.4%). Hasil distribusi frekuensi pendidikan responden, paling banyak berpendidikan terakhir SMA sebanyak 28 orang (80%) dan paling sedikit ber pendidikan terakhir SMP sebanyak 7 orang (20%). Hasil distribusi frekuensi tinggi badan responden, paling banyak tinggi badan responden 156-165 cm sebanyak 22 orang (62,8%)

dan paling sedikit tinggi badan responden 140-155 sebanyak 6 orang (17,2%). Sedangkan hasil distribusi frekuensi berat badan responden, paling banyak berat badan responden 61-70 kg sebanyak 22 orang (62,9%) dan paling sedikit berat badan responden 40-50 sebanyak 2 orang (5,7%).

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Status Gizi, Masa Kerja, Beban Kerja, Dan Lama Kerja

No	Variabel	Frekuensi	Persen %
1.	STATUS GIZI		
	Gemuk (IMT > 25)	9	25.7
	Normal (IMT 18,5-25)	26	74.3
	Total	35	100.0
2.	MASA KERJA		
	Tidak Beresiko (<8 tahun)	11	31.4
	Beresiko (>= 8 tahun)	24	68.6
	Total	35	100.0
3.	BEBAN KERJA		
	Ringan	8	22,9
	Berat	27	77,1
	Total	35	100.0
4.	LAMA KERJA		
	Tidak Lama	3	8,6
	Lama	32	91,4
	Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 2 bahwa dari 35 pekerja, didapatkan distribusi frekuensi status gizi normal sebesar 26 pekerja (74,3%), sementara pekerja yang status gizi lebih sebesar 9 pekerja (25,7%). Distribusi frekuensi responden yang memiliki masa kerja beresiko sebanyak 24 responden (68,6%), sedangkan responden yang memiliki masa kerja tidak beresiko sebanyak 11 responden (77,1%). Distribusi frekuensi responden yang memiliki beban kerja berat sebanyak 27 responden (77,1%), sedangkan beban kerja ringan berjumlah 8 pekerja (22,9%). Distribusi lama kerja yang lama sebesar 32 responden (91,4%), sementara pekerja yang lama kerja nya tidak lama sebesar 3 responden (8,6%).

Analisis Bivariat

1. Hubungan Usia Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit.

Tabel 3 Hubungan usia dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit Ramin Raylor di Jl. Bengkel No MM 1 Pulo Brayon Bengkel Baru Medan.

Usia	Kelelahan Kerja				Total		P-Value
	Lelah		Tidak Lelah		N	%	
	N	%	N	%			
< 35	7	58,3%	5	41,7%	12	100%	0,002
≥ 35	23	100%	0	0,0%	23	100%	
Total	30	85,7%	5	14,3%	35	100%	

Dari 35 pekerja yang ada di tabel 3, didapatkan pekerja dengan usia < 35 tahun sebesar 12 orang, dengan paling banyak yang mengalami kelelahan sebanyak 7 responden

(58,3%), kemudian paling sedikit 5 responden (41,7%) yang memiliki usia < 35 tahun mengatakan tidak mengalami kelelahan. Responden yang memiliki usia ≥ 35 tahun yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 23 responden (100%) atau semua responden yang memiliki usia ≥ 35 tahun merasakan lelah saat kerja. Berdasarkan hasil perhitungan Chi square dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), diperoleh nilai P-Value yaitu 0,002 sehingga ($P\text{-Value } 0,002 < \alpha 0,05$). Maka dari itu, H_0 ditolak artinya ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit Ramin Taylor.

Ketidakmampuan pekerja yang lebih tua untuk bergerak cepat di seluruh tugas dan tenaga kerja berdampak negatif pada kinerja mereka (Pabala et al., 2021). Kapasitas setiap orang itu berbeda-beda guna melakukan pekerjaan dengan baik dan umur merupakan salah satu faktor penyebab hal tersebut. Selain itu, ada hubungan antara usia pekerja dan kelelahan kerja karena durasi jam kerja, seiring bertambahnya usia seseorang jam kerja menjadi lebih panjang karena faktor biologis yang memudahkan timbulnya kelelahan kerja (Maulina & Syafitri, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian di Pasar Sentral Bulukumba oleh (Innah et al., 2021), menyampaikan puncak perkembangan fisik manusia terjadi antara usia 26 dan 35, memungkinkan produktivitas yang besar, terutama dalam pekerjaan seperti menjahit yang membutuhkan tubuh yang kuat sebaliknya, orang yang berusia >45 tahun memiliki kekuatan fisik yang lemah, yang dapat menurunkan produktivitas. Untuk mencapai produktivitas tinggi saat menjahit, Anda harus berada dalam kesehatan fisik dan kognitif yang baik.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada penjahit PT. BANTALINDO menyatakan terdapat hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada penjahit (Yanti, 2018). Penelitian lain juga menyampaikan hal demikian bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara usia pekerja dengan produktivitas dan tingkat kelelahan kerja pada tukang jahit (Lalupanda et al., 2019).

2. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit.

Tabel 4 Hubungan Jenis Kelamin dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit Ramin Raylor di Jl. Bengkel No MM 1 Pulo Brayen Bengkel Baru Medan.

Jenis Kelamin	Kelelahan Kerja				Total		P-Value
	Lelah		Tidak Lelah		N	%	
	N	%	N	%			
Laki-Laki	21	87,5	3	12,5	24	100	1,000
		%		%		%	
Perempuan	9	81,8	2	18,2	11	100	
		%		%		%	
Total	30	85,7	5	14,3	35	100	
		%		%		%	

Dari tabel 4 dapat dilihat dari 35 pekerja, didapatkan pekerja yang jenis kelamin laki-laki sebanyak 24 orang dengan paling banyak mengatakan mengalami kelelahan kerja sebanyak 21 responden (87,5%), kemudian paling sedikit 3 responden yang jenis kelamin laki-laki (12,5%) mengatakan tidak mengeluhkan kelelahan saat kerja. Responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 11 pekerja, kemudian yang mengeluhkan kelelahan kerja sebesar 9 pekerja (81,8%), pekerja yang jenis kelamin perempuan mengatakan tidak merasakan kelelahan sebesar 2 orang (18,2%). Berdasarkan perhitungan Chi square pada

derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), dapat dilihat nilai P-Value yaitu 1,000 sehingga (P-Value 1,000 $>\alpha$ 0,05). Maka dari itu, H_0 diterima artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit Ramin Taylor.

Mayoritas jenis kelamin responden atau pekerja di Ramin Taylor adalah laki-laki. Laki-laki memandang kelelahan kerja sebagai kejadian biasa di tempat kerja karena mereka harus menafkahi keluarga mereka dan mengelola tanggung jawab rumah. Demikian pula, perempuan tidak hanya mengurus keluarga dan rumah mereka, tetapi juga berkontribusi pada pendapatan keluarga, yang membuat kelelahan kerja menjadi hal yang biasa terjadi (Kusgiyanto et al., 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan sama seperti dengan penelitian sebelumnya di Pabrik Konveksi Karanganyar, menyampaikan nilai P-Value = 0.144 >0.05 maka berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kelelahan pada penjahit (Sekar Rini & Triastuti, 2020). Penelitian lain pada Industri Konveksi di Gresik juga menyampaikan hal demikian bahwa antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja tidak terdapat hubungan yang bermakna pada tukang jahit (Izzati & Ardyanto W., 2018).

3. Hubungan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit.

Tabel 5 Hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit Ramin Taylor di Jl. Bengkel No MM 1 Pulo Brayang Bengkel Baru Medan.

Status Gizi	Kelelahan Kerja				Total		P-Value
	Lelah		Tidak Lelah		N	%	
	N	%	N	%			
Berat Badan Lebih	9	100%	0	0.0%	9	100%	0,296
Normal	21	80,8%	5	19,2%	26	100%	
Total	30	85,7%	5	14,3%	35	100%	

Dari tabel 5 dapat dilihat dari 35 responden, maka didapatkan pekerja yang status gizi lebih sebesar 9 orang dengan mengatakan merasakan lelah saat kerja berjumlah 9 responden (100%) atau semua responden dengan status gizi lebih mengeluhkan kelelahan kerja. Responden yang memiliki status gizi normal mengatakan merasakan lelah saat kerja sebesar 21 responden (80,8%), responden yang memiliki status gizi normal yang mengatakan tidak merasakan lelah saat kerja sebanyak 5 orang (19,2%). Berdasarkan nilai Chi square pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), dapat dilihat nilai P-Value yaitu 0,296 maka (P-Value 0,296 $>\alpha$ 0,05). Maka dari itu, H_0 diterima artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit Ramin Taylor.

Pengukuran yang digunakan untuk menilai status gizi pada penelitian ini adalah pengukuran IMT. IMT adalah salah satu pendekatan untuk menentukan kisaran berat badan optimal seseorang, yang berguna untuk memperkirakan risiko masalah kesehatan atau kemungkinan sakit (Daswin et al., 2021).

Status gizi memiliki dampak langsung terhadap kesehatan dan produktivitas seseorang.

Energi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas dan jumlah energi yang dapat dihasilkan untuk menyelesaikan pekerjaan, keduanya sangat bergantung pada nutrisi dan kalori (Natizatur et al., 2018). Penelitian yang dilakukan di PT. Multi Aneka Pangan Nusantara Surabaya oleh (Sari & Muniroh, 2017) mengatakan bahwa status gizi optimal akan tercapai jika tubuh menerima nutrisi yang cukup dan menggunakannya secara efektif. Tingkat perkembangan fisik, pertumbuhan mental, kemampuan kerja, dan kesehatan umum yang terbaik akan dapat dicapai sebagai hasilnya.

Berdasarkan analisis yang dilakukan di daerah Pekanbaru, sama halnya dengan penelitian sebelumnya menyampaikan nilai $P\text{-Value} = 0.369 > 0.05$ berarti tidak ada perbedaan yang maksimal antara status gizi dengan kelelahan pada penjahit (Daswin et al., 2021). Penelitian lain yang dilakukan pada penjahit di Jawa Barat juga menyampaikan hal demikian bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi pekerja dengan kelelahan kerja pada tukang jahit (Irawati et al., 2020).

4. Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit.

Tabel 6 Hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit Ramin Taylor di Jl. Bengkel No MM 1 Pulo Brayan Bengkel Baru Medan.

Masa Kerja	Kelelahan Kerja				Total		P-Value
	Lelah		Tidak Lelah		N	%	
	N	%	N	%			
Tidak Beresiko	6	54,6%	5	45,4%	11	100%	0,001
Beresiko	24	100%	0	0,0%	24	100%	
Total	30	85,7%	5	14,3%	35	100%	

Berdasarkan tabel 6 bahwa dari 35 responden, diperoleh responden dengan masa kerja tidak beresiko sebanyak 11 orang dengan sebanyak 6 responden (54,6%) mengatakan mengalami kelelahan kerja, kemudian 5 responden (45,4%) dengan masa kerja tidak beresiko mengatakan tidak merasakan kelelahan kerja. Pekerja dengan masa kerja beresiko mengatakan merasakan lelah saat bekerja sebanyak 24 responden (100%), atau semua pekerja dengan masa kerja beresiko mengatakan merasakan kelelahan. Berdasarkan nilai Chi square pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), dapat dilihat nilai P-Value adalah 0,001 maka ($P\text{-Value} 0,001 < \alpha 0,05$). Oleh karena itu, H_0 ditolak artinya ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit Ramin Taylor.

Masa kerja adalah rentang waktu atau lamanya waktu yang dihabiskan seseorang untuk dipekerjakan oleh suatu perusahaan. (Ardiyanti et al., 2017). Masa kerja adalah faktor yang dapat mempermudah terjadinya kelelahan kerja pada pekerja, ditambah dengan proposi umur yang lanjut usia (Kusgiyanto et al., 2017). Masa kerja karyawan dapat memiliki efek menguntungkan dan buruk. Semakin lama seorang pekerja bekerja, semakin mahir dia saat melaksanakan pekerjaannya, yang memiliki efek menguntungkan. Di sisi lain, pekerja yang bekerja dengan waktu yang lama, semakin banyak kelelahan dan kejenuhan yang akan mereka alami, terutama dengan tugas-tugas pekerjaan yang berulang dan membosankan (Dewi, 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah dengan Hasil penelitian, menyatakan adanya

hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit (Kusgiyanto et al., 2017). Penelitian lain pada Penjahit di Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman juga menyampaikan hal demikian bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja (Mindayani et al., 2022).

5. Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit.

Tabel 7 Hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit Ramin Taylor di Jl. Bengkel No MM 1 Pulo Brayon Bengkel Baru Medan.

Beban Kerja	Kelelahan Kerja				Total		P-Value
	Lelah		Tidak Lelah		N	%	
	N	%	N	%			
Ringan	4	50,0%	4	50,0%	8	100%	0,004
Berat	26	96,3%	1	3,7%	27	100%	
Total	30	85,7%	5	14,3%	35	100%	

Dari 35 orang pekerja pada tabel 7, diperoleh pekerja yang beban kerja ringan sebesar 8 pekerja dengan diperoleh sebesar 4 pekerja (50,0%) mengatakan merasakan kelelahan kerja, kemudian 4 pekerja (50,0%) dengan beban kerja ringan mengatakan tidak merasakan lelah saat bekerja. Pekerja yang beban kerja berat yang mengeluhkan kelelahan kerja berjumlah 26 orang (96,3%), responden yang beban kerja berat yang mengeluhkan kelelahan kerja sebesar 1 responden (3,7%). Berdasarkan nilai Chi square pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), dapat dilihat nilai P-Value adalah 0,004 sehingga ($P\text{-Value } 0,004 < \alpha 0,05$). Maka dari itu, H_0 ditolak artinya ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit Ramin Taylor.

Beban kerja merupakan jumlah rincian tugas kerja atau catatan produk kerja yang dapat menunjukkan jumlah total produk yang dibuat oleh banyak karyawan di bagian tertentu (Retnosari & Dwiyantri, 2022). Beban kerja sangat berhubungan dengan tingkat kelelahan yang dialami seseorang, seseorang yang mengalami beban kerja yang berat berarti tingkat kelelahan yang dialami semakin tinggi. Demikian sebaliknya semakin ringan beban kerja maka kelelahan kerja yang dialami semakin rendah (Sukri, 2021).

Dengan mengoptimalkan pembagian beban kerja antar pekerja dapat memperkecil tingkat kelelahan yang dialami, sehingga pekerja dapat bekerja lebih produktif dan pencapaian target menjadi lebih baik (Nurrohman et al., 2020). Berdasarkan hasil analisis ini sama seperti dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya di Bulukumba, dengan hasil dari analisis ini diperoleh hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit (Innah et al., 2021). Penelitian yang dilakukan di Jawa Timur Kabupaten Gresik, juga menyampaikan hal yang sama bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja (Izzati & Ardyanto W., 2019).

6. Hubungan Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Penjahit.

Tabel 8 Hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit Ramin Taylor di Jl. Bengkel No MM 1 Pulo Brayon Bengkel Baru Medan.

Lama Kerja	Kelelahan Kerja	Total	P-Value
------------	-----------------	-------	---------

	Lelah		Tidak Lelah				
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Lama	2	66,7 %	1	33,3 %	3	100%	0,001
Lama	28	87,5 %	4	12,5 %	32	100%	
Total	30	85,7 %	5	14,3 %	35	100%	

Dari 35 pekerja yang ada di tabel 8, diperoleh responden yang lama kerja tidak lama sebanyak 3 orang dan paling banyak mengalami kelelahan sebanyak 2 responden (66,7%), kemudian paling sedikit sebanyak 1 responden (33,3%) yang lama kerja tidak lama mengatakan tidak mengalami kelelahan. Responden yang lama kerja yang lama sebesar 32 responden dengan yang paling banyak mengalami kelelahan kerja sebanyak 28 responden (87,5%), kemudian paling sedikit pekerja lama kerja yang lama dan tidak merasakan kelelahan kerja sebanyak 4 pekerja (12,5%). Berdasarkan nilai Chi square pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), dapat dilihat nilai P-Value yaitu 0,001 sehingga ($P\text{-Value } 0,001 < \alpha 0,05$). Maka dari itu, H_0 ditolak artinya ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit Ramin Taylor.

Durasi kerja adalah waktu yang dihabiskan seseorang pada suatu pekerjaan atau dalam suatu lingkungan kerja (Susanti & AP, 2019). Lamanya jam kerja merupakan faktor risiko tingkat kelelahan pada pekerja dengan tingginya jam kerja, ditambah dengan jam kerja yang dilakukan dimalam hari untuk mengejar atau mencapai target pekerjaan (Azis et al., 2017). Jam kerja yang cukup lama pada Ramin Taylor yaitu 12 jam/hari merupakan jam kerja yang cukup lama. Penelitian sebelumnya di Gorontalo menyatakan bahwa terdapat hubungan antara durasi kerja dan beban kerja pada tingkat kelelahan penjahit (Karyati et al., 2021).

Semakin tinggi beban kerja dan jam kerja dapat mempengaruhi kelelahan yang dialami pekerja dan dapat mempengaruhi kesehatan pekerja (Mindayani et al., 2022). Hasil analisis ini sama seperti dengan analisis yang di lakukan sebelumnya di Manado dengan Hasil penelitian, menyatakan terdapat hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja penjahit (Pajow et al., 2016). Penelitian Retnosari and Dwiyaniti, (2022) yang dilakukan di Surabaya juga menyampaikan hal yang sama bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja.

Kendala Dan Keterbatasan Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian, terdapat beberapa keterbatasan dan kendala yang dijumpai oleh peneliti selama kegiatan pengambilan data di lapangan antara lain :

1. Peneliti susah melakukan pengambilan data kepada responden dikarenakan para responden masih melakukan kegiatan atau bekerja untuk mencapai target yang harus diselesaikan.
2. Peneliti tidak melakukan pengukuran iklim kerja yang secara tidak langsung bisa berpengaruh terhadap hasil kelelahan kerja responden.

KESIMPULAN

Dari hasil dan pembahasan yang telah dijelaskan maka peneliti menaarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit Rahim *Taylor* Di Jl. Bengkel No MM 1 Pulo Brayan Bengkel Baru Medan dengan nilai *P-Value* sebesar $1,000 > 0,05$.
2. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit Rahim *Taylor* Di Jl. Bengkel No MM 1 Pulo Brayan Bengkel Baru Medan dengan nilai *P-Value* sebesar $0,296 > 0,05$.
3. Terdapat hubungan antara usia dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit Rahim *Taylor* Di Jl. Bengkel No MM 1 Pulo Brayan Bengkel Baru Medan dengan nilai *P-Value* sebesar $0,002 < 0,05$.
4. Terdapat hubungan antara masa kerja dengan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit Rahim *Taylor* Di Jl. Bengkel No MM 1 Pulo Brayan Bengkel Baru Medan dengan nilai *P-Value* sebesar $0,001 < 0,05$
5. Terdapat hubungan antara beban kerja dengan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit Rahim *Taylor* Di Jl. Bengkel No MM 1 Pulo Brayan Bengkel Baru Medan dengan nilai *P-Value* sebesar $0,004 < 0,05$
6. Terdapat hubungan antara lama dengan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Penjahit Rahim *Taylor* Di Jl. Bengkel No MM 1 Pulo Brayan Bengkel Baru Medan dengan nilai *P-Value* sebesar $0,001 < 0,05$

SARAN

Dari kesimpulan yang telah diambil peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi pekerja
Hendaknya masyarakat pekerja jasa menjahit untuk lebih memperhatikan sistem kerja ergonomi serta memperhatikan tingkat kelelahan kerja yang dialami untuk meningkatkan produktifitas
2. Bagi pendidikan
Dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pemberi jasa menjahit
3. Bagi peneliti selanjutnya
Supaya melengkapi kekurangan penelitian ini dengan mengikutkan variabel yang berdasarkn aspek tersebut untuk lebih memahami variabel-variabel lain yang mempengaruhi kelelahan kerja pada pekerja penjahit.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, B., Camelia, A., & Faisya, H. . F. (2020). Analysis of Working Postures with Musculoskeletal Disorders (Msd) Complaint of Tailors in Ulak Kerbau Baru Village, Ogan Ilir. *Ejournal.Fkm.Unsri.Ac.Id*, *11*(1), 75–88.
<https://doi.org/10.26553/jikm.2020.11.1.75-88>

- Andriani, F. Z. (2020). *Hubungan Lama Duduk Dengan Tanda Gejala Hemoroid pada Penjahit Konveksi Di Dusun Beton Desa Tritunggal Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan*. <https://eprints.umm.ac.id/60115/>
- Aprilia, L., Solichin, & Puspitasari, S. T. (2021). Gambaran keluhan low back pain (LBP) pada pekerja menjahit dengan pengukuran visual analog scale (vas). *Journal2.Um.Ac.Id*, 3(3), 117–124. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/18412>
- Ardiyanti, N., Wahyuni, I., Suroto, & Jayanti, S. (2017). Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Kelelahan Kerja. *Ejournal3.Undip.Ac.Id*, 5(5), 264–273. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/18941>
- As-Syifa, R. M., Hutasoit, R. M., & Kareri, D. G. . (2020). Hubungan Antara Sikap Kerja Terhadap Kejadian Neck Pain Pada Penjahit Di Daerah Kuanino Kota Kupang. *Ejurnal.Undana.Ac.Id*, 2(20), 164–171. <http://ejurnal.undana.ac.id/CMJ/article/view/3483>
- Awaludin, Syafitri, N. M., Rahim, M. R., Thamrin, Y., Rachmat, M., Ansar, J., & Muhammad, L. (2019). *Analisis Tingkat Kelelahan Subyektif Berdasarkan Sikap Kerja Penjahit Di Industri Konveksi Analysis Of Subjective Fatigue*. 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v7i3.2018.291-299>
- Azis, H., Rachman, A., & Galib, M. (2017). *Hubungan antara Usia, Jenis Kelamin dan Masa Kerja dengan Tingkat Kelelahan Kerja pada Pegawai STIKES Muhammadiyah Samarinda*. <https://doi.org/10.113082.4.0043>
- Daswin, Y. P., Rany, N., & Desfita, S. (2021). Hubungan Status Gizi, Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kelelahan Kerja. *Jom.Htp.Ac.Id*, 1(3), 548–561. <https://doi.org/https://doi.org/10.25311/kesmas.Vol1.Iss3.33>
- Dewi, B. M. (2018). Hubungan Antara Motivasi, Beban Kerja, Dan Lingkungan Kerja Dengan Kelelahan Kerja. *Download.Garuda.Kemdikbud.Go.Id*. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=819179&val=9148&title=HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI BEBAN KERJA DAN LINGKUNGAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA>
- Innah, M., Alwi, M. K., Gobel, F. A., & Habo, H. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Penjahit Pasar Sentral Bulukumba. *Jurnal.Fkm.Umi.Ac.Id*, 01(05), 471–481. <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/123>
- Irawati, N., Yogisutanti, G., & Sitorus, N. (2020). Hubungan Antara Status Gizi, Masa Kerja Dan Sikap Kerja Dengan Gangguan Muskuloskeletal Pada Penjahit Di Jawa Barat. *Pdfs.Semanticscholar.Org*, 4(1), 52–60. <https://pdfs.semanticscholar.org/762c/691143f75e06105ae05bb6573fda262f37d0.pdf>
- Izzati, T., & Ardyanto W., D. (2019). Analisis Tingkat Kelelahan Subyektif Berdasarkan Sikap Kerja Penjahit Di Industri Konveksi. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7(3), 291. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v7i3.2018.291-299>
- Izzati, T., & Ardyanto W., D. (2018). Analisis Tingkat Kelelahan Subyektif Berdasarkan Sikap Kerja Penjahit Di Industri Konveksi Analysis Of Subjective Fatigue. *Jurnal.Unej.Ac.Id*, 7(3), 291–299. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v7i3.2018.291-299>
- Karyati, E., Junus, S., & Hasanuddin. (2021). Hubungan Antara Kelelahan dan Keluhan Fisik

Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Pekerja. *Ejurnal.Ung.Ac.Id*, 1(1), 7–14.
<https://doi.org/10.XXXXXX/jirev.vXiX.XX-XX>

- Kroons, R., Rattu, A. J. M., & Josephus, J. (2014). Hubungan Antara Masa Kerja, Status Gizi, dan Lama Kerja dengan Kelelahan kerja pada pekerja Penjahit Sektor Usaha Informal Komplek gedung President Pasar 45 Kota Manado. *E-Journal Universitas Sam Ratulangi*, 1–8. <http://fkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads/2014/11/rensi.pdf>
- Kumalasari, N. L. E., & Posmaningsih, D. . A. (2019). Tingkat Kelelahan Subyektif Penjahit Di CV Kecak Garmen Denpasar Timur Tahun 2018. *Ejournal.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id*, 9(2), 189–197. <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JKL/article/view/925>
- Kusgiyanto, W., Suroto, & Ekawati. (2017). Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja. *Ejournal3.Undip.Ac.Id*, 5, 2356–3346.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/18963>
- Kusgiyanto, W., Suroto, & Ekawati. (2018). Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Ejournal3.Undip.Ac.Id*, 5(5), 413–423.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/18963>
- Lalupanda, E. Y., Rante, S. D. T., & Dedy, M. A. E. (2019). Hubungan Masa Kerja Dengan Kejadian Carpal Tunnel Syndrome pada Penjahit sektor Informal Di Kelurahan Solor Kota Kupang. *Journal.Unhas.Ac.Id*, 18(3), 441–449.
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/jkmmunhas/article/view/10704>
- Maulina, N., & Syafitri, L. (2019). Hubungan Usia, Lama Bekerja Dan Durasi Kerja Dengan Keluhan Kelelahan Mata Pada Penjahit Sektor Usaha Informal Di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe Tahun 2018. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 5(2), 44. <https://doi.org/10.29103/averrous.v5i2.2080>
- Mindayani, S., Hanum, N. Z., & Hamidah, N. B. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Mata pada Penjahit di Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2021. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1–11.
<https://doi.org/10.56211/PUBHEALTH.V1I1.16>
- Natizatun, Nurbaeti, T. S., & Sutangi. (2018). Hubungan Status Gizi dan Asupan Zat Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja. *Afiasi.Unwir.Ac.Id*, 3(2), 72–78.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.251>
- Nurrohmah, Asmarani, F. L., & Sucipto, A. (2020). Kombinasi Senam Mata dan Pemberian Kencur Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Mata Lelah Pada Penjahit. *Jurnalinterest.Com*, 9(2), 117–268.
<http://www.jurnalinterest.com/index.php/int/article/view/214>
- Pabala, J. L., Roga, A. U., & Setyobudi, A. (2021). Hubungan Usia, Lama Kerja dan Tingkat Pencahayaan dengan Kelelahan Mata (Asthenopia) pada Penjahit di Kelurahan Kuanino Kota Kupang. *Ejurnal.Undana.Ac.Id*, 3(2), 215–225.
<http://ejournal.undana.ac.id/index.php/MKM/article/view/3258>

- Pajow, D. A., Sondakh, R. C., & Lampus, B. S. (2016). Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja di PT. Timur laut jaya manado. *Pharmacon Jurnal Ilmiah Farmasi-Unsrat*, 5(2), 144–150.
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Ramayanti, A. D., & Koesyanto, H. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders pada Pekerja Konveksi. *Journal.Unnes.Ac.Id*, 3(3), 472–478. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijphn.v1i3.47828>
- Retnosari, D. F., & Dwiyaniti, E. (2022). Hubungan Antara Beban Kerja Dan Status Gizi Dengan keluhan kelelahan Kerja. *Journal.Stikespemkabjombang.Ac.Id*, 5(2), 88–95.
<http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/2>
- Sari, A. R., & Muniroh, L. (2017). Hubungan Kecukupan Asupan Energi dan Status Gizi dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja. *E-Journal.Unair.Ac.Id*, 275–281.
<https://doi.org/10.2473/amnt.v1i4.2017.275-281>
- Sekar Rini, H., & Triastuti, N. J. (2020). Hubungan Jenis Kelamin, Lama Duduk, Konsumsi Air Putih Dan Olahraga Dengan Kejadian Lbp Pada Penjahit Konveksi. *Proceeding Book Call for Paper Thalamus: Medical Research For Better Health*, 178–190.
- Sukri, A. S. (2021). *Hubungan Karakteristik Pekerja dan Intensitas Pencahayaan Dengan kelelahan Mata Pada penjahit Sektor Usaha Informal Di Kelurahan Tamalanrea Kota Makassar*. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/10741/>
- Susanti, S., & AP, A. R. A. (2019). Hubungan Antara Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja. *Ejournal.Unsrat.Ac.Id*, 2(1), 231–237.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/26213>
- Yanti, B. S. Y. (2018). *Perbedaan Pengaruh Kinesio Taping dengan Muscle energy Technique Terhadap peningkatan kemampuan fungsional Myofascial Pain Syndrome Muscle Upper Trapezius Pada Penjahit*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/4174>