BAB I
PENDAHULUAN

A. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas, dapat dijabarkan rumusan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah ada pengaruh lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja anak di pasar Sentral Lakessi Kota Parepare ?
2. Apakah ada pengaruh indeks massa tubuh dengan kelelahan kerja pekerja anak di pasar Sentral Lakessi Kota Parepare ?
3. Apakah ada pengaruh personal hygine dengan kelelahan kerja pada pekerja anak di pasar Sentral Lakessi Kota Parepare ?

B. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, dapat diketahui tujuan melakukan penelitian yaitu :

1. Menganalisis pengaruh lama kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di pasar Sentral Lakessi Kota Parepare
2. Menganalisis pengaruh indeks massa tubuh terhadap kelelahan kerja pekerja anak di pasar Sentral Lakessi Kota Parepare
3. Menganalisis pengaruh personal hygine terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di pasar Sentral Lakessi Kota Parepare

C. Latar Belakang

Anak seharusnya mendapatkan perlindungan serta diperhatikan hak-haknya. Sudah menjadi kewajiban bagi negara agar melindungi dan menjamin hak-hak anak, baik dalam aspek politik, sosial, ekonomi dan budaya sesuai yang telah tercantum dalam Undang-undang. Namun faktanya, keluarga ataupun negara belum dapat menjamin terpenuhinya hak-hak anak. Hal ini menjadi sorotan dikarenkan banyaknya anak yang bekerja tanpa adanya batasan yang dapat menyebabkan anak mengalami

kelelahan akibat kerja. Pihak keluarga yang menjadi penyebab mereka untuk bekerja keluarga tersebut berharap agar anak yang bekerja dapat meringankan beban keluarga untuk membiayai keperluan rumah tangga serta biaya sekolah. Hal tersebut tentunya melanggar hak-hak anak tidak hanya itu namun juga memberikan dampak yang buruk bagi anak sebagai penerus bangsa.

Laporan dari *International Labour Organization (ILO)* dan *UNICEF* Jumlah pekerja anak mengalami peningkatan menjadi 160 juta di seluruh dunia sebanyak 8,4 juta anak dengan jutaan lebih lainnya berisiko akibat dampak pandemi virus corona. Itu berarti 1 dari setiap 10 anak saat ini menjadi pekerja anak. Untuk itu Organisasi Perburuhan Internasional dan *UNICEF* menyerukan peningkatan pengeluaran untuk layanan publik dan pendidikan, pekerjaan yang layak untuk orang dewasa, dan peraturan yang lebih kuat untuk melindungi anak lebih ditegakkan. UU RI no.13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan menyebutkan bahwa Pengusaha yang mempekerjakan anak harus melalui persyaratan yaitu perjanjian kerja antara pengusaha dengan orang tua atau wali; izin tertulis dari orang tua atau wali; waktu kerja maksimal 3 (tiga) jam; tidak mengganggu waktu sekolah; dilakukan pada siang hari; kesehatan dan keselamatan kerja; memberikan upah sesuai dengan peraturan yang berlaku dan adanya hubungan kerja yang jelas;.[1]

Menjadi pekerja anak merupakan cara bagi anak dalam keadaan ekonomi yang sangat terbatas, pekerja anak di pasar umumnya tidak memerlukan persyaratan khusus dan tidak mementingkan keahlian khusus, anak-anak dengan keadaan ekonomi rendah mempunyai tekat untuk bertahan hidup dengan mengandalkan fisik atau tenaga, karena cara itu cukup mudah tanpa harus mengeluarkan biaya atau modal. Saat ini banyak kebenaran hidup yang ada bahwa anak-anak bukannya bermain, tetapi sudah banyak yang terjun ke dunia kerja dan merasakan beratnya mencari recehan.

Jumlah pekerja anak di Indonesia berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) mengungkapkan bahwa penduduk usia 1O-17 tahun yang bekerja saat tahun 2018 sebanyak 2,61%. pada tahun 2019 sebanyak 2,35%, mengalami peningkatan pada tahun 2020 sebesar 3,25% dengan persentase tertinggi di Sulawesi tenggara sebesar 8,05%.[2] Hal tersebut mengungkapkan banyaknya anak-anak yang terpaksa membagi waktu dan perhatiannya untuk belajar dan bekerja, padahal pada dasarnya anak-anak harus memfokuskan diri pada peningkatan diri dengan belajar dan bermain.

Jumlah anak yang bekerja di provinsi sulawasi selatan berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) mengungkapkan penduduk usia 1O-17 tahun yang bekerja di tahun 2018 sebanyak 4,63%. pada tahun 2019 sebanyak 4,90%, mengalami peningkatan pada tahun 2O2O sebesar 6,16%. Terjadinya peningkatan pada tahun 2020 dipicu akibat dampak dari munculnya pandemi virus corona yang menyebabkan anak bersekolah secara daring karna keterbatasan akses sebagian besar anak memilih untuk bekerja.

Kemiskinan tentunya akan berakibat pada timbulnya perkara sosial di tengah masyarakat, misalnya perkara eksploitasi dan pelibatan anak dalam kegiatan perekonomian keluarga. Dampak tekanan ekonomi keluarga yang kekurangan, anak dituntut membantu orang tua bisa meningkatkan penghasilan keluarga guna mencukupi kebutuhan sehari-hari. Realita ini tak lepas dari budaya yang tumbuh dalam masyarakat yang sepakat bahwa dengan bekerja maka anak diklaim sudah berbakti pada orang tuanya. Hal ini melalaikan kesadaran orang terhadap perlindungan hak-hak anak, atau dalam hal ini terjadi bias kelas: disebabkan anak-anak itu tergolong kelas miskin maka sewajarnya saja bahwa kondisi seperti di atas terjadi.

Adanya pekerja anak sampai waktu ini masih sering di jumpai di pedesaan dan perkotaan. Pada perkotaan mereka biasa bekerja di jalan sebagai penjual koran, pemulung, pedagang asongan, anak jalanan, pengamen, tukang semir sepatu dan

sebagainya. Serta ada yang bekerja sebagai buruh di pabrik atau rumah tangga industri, di rumah-rumah sebagai pembantu rumah tangga, dan juga yang diperdagangkan untuk tujuan prostitusi dan pendayagunaan. Sedangkan bagi pekerja anak di daerah pedesaan lebih banyak terlibat di sektor perkebunan, pertanian, perikanan dan pertambangan.

Pasar adalah kawasan berkumpulnya pembeli dan penjual melakukan transaksi jual beli barang dan ditujukkan dengan adanya transaksi penjual pembeli secara langsung dan umumnya ada proses tawar-menawar. Pasar Sentral Lakessi menjadi suatu pasar tradisional yang berada di provinsi Sulawesi selatan, Kota Parepare sebagai pusat terjadinya transaksi jual beli dimana sebagian besar masyarakat yang menggantungkan hidupnya bekerja di pasar sebagai pedagang, tukang ojek dan pekerja anak.

Lama kerja artinya lamanya seorang pekerja melakukan pekerjaan pada satu hari, lamanya seorang pekerja bekerja tergantung pada berapa banyak sasaran yang harus dibuat perhari. Lama kerja waktu buat melakukan suatu kegiatan atau waktu ketika seseorang sudah bekerja. Pada Pekerja anak di Pasar Sentral Lakessi mempunyai sistem kerja menggunakan sistem kerja lepas dimana mereka bekerja tanpa adanya ketentuan jam dalam sehari sebagian besar dari mereka mengikuti jam operasional pasar mulai dari jam 05:30 – 17:00 WIB.

Angka *body mass index* (BMI) atau indeks massa tubuh diperuntukkan untuk mengkategorikan berat badan seseorang. *Body mass index* memberitahukan status berat badan termasuk kategori kurang, normal, maupun berlebih. Penelitian yang dilakukan oleh (Waldani, 2020) menunjukkan (68,3%) pengemudi mendapatkan kelelahan dan pengemudi yang mendapatkan lebih banyak kelelahan memiliki body mass index tidak normal (75,2%) dibandingkan dengan tubuh normal (53,8%).

Personal hygiene (kebersihan diri) merupakan upaya meningkatkan kesehatan. Dalam kehidupan sehari-hari *Personal hygiene* adalah suatu langkah yang sangat penting dan harus diutamakan karena *Personal hygiene* berpengaruh pada kenyamanan, kesehatan, kesehateraan dan keamanan. Dengan tubuh yang bersih menurunkan resiko terhadap terjangkit pada penyakit yang berhubungan dengan kebersihan diri yang kurang. Kurangnya *Personal hygiene* akan berpengaruh pada kesehatan seseorang. Disebabkan rendahnya perhatian terhadap *Personal hygiene*, seseorang membuat kelelahan mental maupun fisik, jika kurangnya perawatan diri setiap orang akan berakibat terhadap fisik yang ditunjukkan secara langsung oleh kinerja seseorang itu sendiri salah satunya menurunnya aktifitas seseorang dikarenakan kelelahan. Pekerja anak sering mengeluhkan gatal pada kulit diakibatkan kurangnya kesadaran untuk menjaga dan menerapkan *Personal hygiene*.

Berdasarkan survei awal saya menemui pekerja anak setiap harinya bekerja selama ±8 jam perhari mulai dari jam 5 subuh hingga jam 12 siang kegiatan yang mereka lakukan yaitu menjajakan kantong plastik, membersihkan pasar dan kuli angkut barang. Kegiatan pekerja anak hanya memakai tenaga dari pekerja tidak ada bantuan dari peralatan ataupun mesin, hal ini dapat menjadi penyebab timbulnya kelelahan kerja. Tak jarang terlihat kondisi kulit tangan dan kaki mereka yang di penuhi dengan bekas luka yang menghitam akibat digaruk dan tidak diobati yang menyebabkan hal tersebut dikarenakan kondisi lantai pasar kotor, lembab dan penuh sampah sehingga memicu berkembangnya vektor penyakit bakteri dan jamur yang menyebabkan masalah kesehatan yaitu gatal pada kulit, kondisi tersebut dapat mengganggu aktifitas kerja mereka yang mengakibatkan *Personal hygiene* menjadi terabaikan saat bekerja.

Berdasarkan data tersebut peneliti berminat melaksanakan penelitian terkait pada investigasi kelelahan kerja pada pekerja anak di Pasar Sentral Lakessi Kota Parepare.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini terdiri dari manfaat ilmiah, manfaat bagi orang tua dan manfaat bagi peneliti sebagai berikut :

1. Manfaat Ilmiah

   Diharapkan penelitian dapat memperluas ilmu pengetahuan dan menjadi kebutuhan referensi atau informasi dalam peningkatan penelitian dimasa mendatang mengenai investigasi kelelahan pada pekerja anak di pasar Sentral Lakessi Kota Parepare.
2. Manfaat untuk masyarakat

   Penelitian ini berguna untuk menambah pengetahuan, informasi dan saran kepada orang tua pekerja anak agar mewaspadai anak saat bekerja agar terhindar dari bahaya.
3. Manfaat untuk peneliti

   Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi agar memperluar wawasan dan pengetahuan juga pengalaman bagi peneliti mengenai investigasi kelelahan pada pekerja anak.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Pekerja Anak

Anak merupakan titipan dari Tuhan yang harus di jaga dan didik sebagai tanggung jawab orang tua dalam hidup baik di dunia maupun sesudahnya. Pengertian anak berdasarkan UU RI No.23 Tahuh 2002 tentang perlindungan anak, disebutkan bahwa yang dimaksud anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Di masyarakat anak tinggal dalam kelompok terkecil yang bernama keluarga. Dalam keluarga tersebut anak mendapatkan perlindungan, pendidikan, penentuan status, pemeliharaan, afeksi, dan lain sebagainya. Disinilah anak membentuk kepribadian yang dipengaruhi oleh keluarga dan lingkungannya.[3]

Dalam kehidupan berbangsa dan bernegara, anak merupakan tunas, potensi, dan generasi muda penerus cita-cita perjuangan bangsa, memiliki peran strategis dan mempunyai cirri dan sifat khusus yang menjamin kelangsungan eksistensi bangsa dan Negara pada masa depan. Sebagai amanah dan karunia Tuhan Yang Maha Esa, yang di dalam dirinya melekat harkat dan martabat sebagai manusia seutuhnya, pemenuhan hak sebagai anak juga di lindungi oleh Negara.

Diantara banyak fungsi dalam keluarga, salah satunya adalah fungsi sosialisasi atau pendidikan. Fungsi ini adalah untuk mendidik anak mulai dari awal sampai pertumbuhan anak hingga terbentuk personalitynya. Dengan kata lain, anak-anak harus belajar norma-norma mengenai apa yang senyatanya baik dan norma-norma yang tidak layak dalam masyarakat. Dalam keluarga, anak-anak mendapatkan segi-segi utama dari kepribadiannya, tingkah lakunya, tingkah pekertinya, sikapnya, dan reaksi emosialnya. Dan kepribadian seseorang itu dilektakkan pada waktu sangat muda dan yang berpengaruh besar sekali terhadap kepribadian seseorang adalah keluarga.

Pengertian pekerja atau buruh anak sendiri secara umum adalah anak-anak yang melakukan pekerjaan secara rutin untuk orang tuanya, untuk orang lain, atau untuk dirinya sendiri yang membutuhkan sejumlah besar waktu, dengan menerima imbalan atau tidak. dikalangan keluarga miskin, anak-anak biasanya bekerja demi meningkatkan penghasilan keluarga atau rumah tangganya. Hubungan kerja pada pekerja anak ada beberapa bentuk. Sebagai buruh, anak-anak menerima imbalan atau upah untuk pekerjaannya.

Menurut *ILO (International Labor Organization)* pekerja anak adalah penduduk yang aktif dalam kegiatan ekonomi berusia kurang dari 15 tahun. Pekerja anak adalah anak yang melakukan segala jenis pekerjaan yang memiliki sifat atau intensitas yang dapat mengganggu pendidikan, membahayakan keselamatan, kesehatan serta tumbuh kembangnya dapat digolongkan sebagai pekerja anak. Disebut pekerja anak apabila memenuhi indikator antara lain:

1. Anak bekerja setiap hari.
2. Anak tereksploitasi.
3. Anak bekerja pada waktu yang panjang
4. Waktu sekolah terganggu atau tidak sekolah

Menurut *UNICEF (United Nations International Children's Emergency Fund)* pekerja anak didefinisikan sebagai pekerjaan yang dilakukan oleh anak kecil, yaitu anak diawah usia minimum yang dipersyaratkan. Konversi hak anak mengatakan hak setiap anak untuk dilindungi dari eksploitasi dan dari melakukan pekerjaan yang berbahaya atau menganggu kesehatan secara fisik maupun mental serta pendidikan anak.[4]

Motivasi anak terjun ke dunia kerja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah segala sesuatu yang terdapat dalam diri, sedangkan faktor eksternal merupakan hal-hal di luar yang menarik anak untuk bekerja. Keputusan seorang anak untuk bekerja terkait erat dengan status ekonomi keluarga. Smeru Research Institute juga melakukan penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa kegagalan anak menempuh

pendidikan anak akibat dari faktor kemiskinan keluarga dan anak yang turut membantu orang tua bekerja. [5]

Faktor-faktor yang mempengaruhi anak terjun ke dunia kerja ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal, sebagai berikut:

a. Faktor Internal
   1. Kemauan sendiri
      suatu dorongan yang datang dari dalam diri anak, dorongan seperti kebanggaan untuk mencapai sesuatu, tanggung jawab dan keyakinan. Dorongan perasaan atas pencapaian, bukan hanya mencapai sebuah tujuan.
   2. Kemauan orang tua
      Banyak keluarga yang menjadikan anaknya pekerja anak, mereka memaksa anak untuk bekerja karena peranannya sebagai pihak yang memiliki wewenang untuk memberikan keputusan bagi anak. Terkadang orang tua memandang bekerja sebagai cara mendidik anak.
b. Faktor eksternal
   1. Kemiskinan
      Kemiskinan memainkan peran utama dalam munculnya pekerjaan anak. Rumah tangga yang tergolong menengah ke bawah akan sangat mungkin untuk mengirim anaknya bekerja demi membantu ekonomi keluarga
   2. Penawaran dari perusahaan
      Anak-anak adalah tenaga kerja yang murah dan banyak jumlahnya sehingga banyak usaha-usaha kecil yang suka mempekerjakan pekerja anak.
   3. Tradisi
      Masyarakat memandang bahwa anak-anak yang sejak dini terbiasa bekerja, merupakan bagian dari proses sosialisasi untuk melatih anak mandiri dan merupakan bentuk darma bakti anak kepada orang tua.

B. Eksploitasi Anak

Menurut Kamus besar bahasa indonesia (KBBI), eksploitasi adalah pengusahaan, pendayagunaan, atau

pemenafaatan untuk keuangan sendiri, atau pemerasan tenaga atas diri orang lain yang merupakan suatu tindakan yang tidak terpuji.

Menurut undang-undang nomor 23 tahun 2002 pasal 13 ayat (1) huruf b tentang perlindungan anak menyebutkan tentang perlakuan eksploitasi merupakan tindakan atau perbuatan yang memperalat, memanfaatkan atau memeras anak untuk memperoleh keuntungan pribadi, keluarga dan golongan.[6]

Menurut suharto, eksploitasi anak adalah tindakan sewenang-wenang dan perlakuan yang bersifat diskriminatif terhadap anak yang dilakukan oleh masyarakat atau pun keluarga dengan tujuan memaksa anak tersebut untuk melakukan sesuatu tanpa memperhatikan hak anak seperti perkembangan fisik dan mentalnya. eksploitasi di bawah umur berarti mengeksploitasi anak untuk melakukan tindakan yang menguntungkan pada segi ekonomi, sosial atau pun politik tanpa memandang umum anak yang statusnya masih hidup di masa kanak-kanaknya.

1) Dampak eksploitasi

Eksploitasi yang terjadi pada anak tersebut pastinya memiliki dampak yang sangat buruk terhadap kehidupannya terlebih pada masa depan anaknya. Beberapa hal dibawah ini merupakan akibat dari eksploitasi:

a. Kehilangan hak nya untuk belajar. Sebagian dari mereka adalah anak-anak yang putus sekolah bahkan tidak pernah merasakan bangku pendidikan;
b. Perilaku yang meyimpang, Kehidupan keras di jalanan tidaklah mudah terlebih bagi anak dibawah umur. Mereka berjuang mencari uang dan besar kemungkinan terpengaruh terhadap hal-hal buruk, seperti merokok, berbahasa kasar, bertengkar, narkoba dan sebagainya.
c. Kekurangan kasih sayang. Mereka dipaksa bekerja yang pastinya menghabiskan banyak waktu dijalan daripada merasakan kasih sayang oleh orang tua dan juga orang-orang terdekatnya.[7]

2) Bentuk eksploitasi

Eksploitasi anak banyak macamnya. Bentuk-bentuk eksploitasi anak, yaitu:

a. Eksploitasi fisik

Eksploitasi fisik adalah penyalahgunaan tenaga anak untuk dipekerjakan demi keuntungan orang lain yang menjurukan anak pada pekerjaan yang seharusnya belum pantas untuk dijalaninya.

b. Eksploitasi sosial

Eksploitasi sosial adalah segala bentuk penyalahgunaan ketidakmampuan seorang anak yang dapat menyebabkan terhambatnya perkembangan emosional anak, seperti penghinaan pada anak, perlakuan negatif terhadap anak, dan sebagainya.

c. Eksploitasi seksual

Eksploitasi seksual adalah melibatkan seorang anak dalam kegiatan seksual yang tidak dipahaminya. Yang bisa menjurus pada sifat pornograti sehingga membuat anak menjadi malu, menjerumuskan anak pada prostitusi dan lainnya.

C. Pasar

Pasar merupakan tempat berkumpulnya sejumlah pembeli dan sejumlah penjual di mana terjadi transaksi jual-beli barang-barang yang ada di sana. Pasar juga selalu menjadi focus point dari suatu Kota yang berfungsi sebagai suatu pusat pertukaran barang-barang. Dalam sebuah Kota, pasar bermula dari sekumpulan pedagang yang menjual barang dagangannya secara berkelompok dengan memilih lokasi-lokasi yang strategis, yang kemudian berkembang.[8] Menurut cara transaksinya pasar dibedakan menjadi pasar tradisional dan pasar modern.

Pasar tradisional merupakan tempat bertemunya penjual dan pembeli serta ditandai dengan adanya transaksi penjual pembeli secara langsung dan biasanya ada proses tawar-menawar, bangunan biasanya terdiri dari kios-kios atau gerai, los dan dasaran terbuka yang dibuka oleh penjual maupun suatu pengelola pasar. Pasar tradisional merupakan pasar yang berperan

penting dalam memajukan pertumbuhan ekonomi di Indonesia dan memiliki keunggulan bersaing secara alamiah. Keberadaan pasar tradisional ini sangat membantu, tidak hanya bagi pemerintah daerah ataupun pusat tetapi juga para masyarakat yang menggantungkan hidupnya dalam kegiatan berdagang, karena di dalam pasar tradisional terdapat banyak aktor yang memiliki arti penting dan berusaha untuk mensejahterakan kehidupannya baik itu pedagang, pembeli, buruh gendong dan sebagainya.[9]

Sedangkan di pasar modern merupakan tempat bertemunya penjual dan pembeli serta ditandai dengan adanya transaksi penjual pembeli secara langsung dan tanpa ada proses tawar-menawar barang- barang diperjual belikan dengan harga pas dan dengan layanan sendiri. Contohnya adalah mall, supermarket.

D. Kelelahan Kerja

Kelelahan bagi setiap orang memiliki arti tersendiri dan bersifat subyektif. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian kelelahan yaitu perihal (keadaan) lelah; kepenatan; kepayahan. Istilah kelelahan mengarah pada kondisi melemahnya tenaga untuk melakukan suatu kegiatan, walaupun itu bukan satu-satunya gejala. Secara umum gejala kelelahan yang lebih dekat adalah pada pengertian kelelahan fisik atau physical fatigue dan kelelahan mental atau mental fatigue.

Kelelahan kerja merupakan suatu perasaan yang timbul pada suatu keadaan yang secara umum terjadi pada pekerja, dimana pekerja sudah tidak sanggup lagi untuk melakukan pekerjaan. Menurut International Labour Organization (ILO) menunjukkan dari 58,115 sampel 32,8% atau sekitar 18.828 sampel menderita kelelahan kerja.[10] Hasil studi pendahuluan sebagian besar pekerja mengalami keluhan kelelahan kerja yang ditandai dengan lemas, sakit punggung, konsentrasi berkurang, lelah pada seluruh badan, sering menguap, terasa beban pada mata dan merasakan ngantuk pada saat bekerja.

Mendefinisikan kelelahan adalah keadaan lelah yang berhubungan dengan jam kerja yang panjang, jangka waktu yang lama tanpa tidur, atau persyaratan untuk bekerja pada waktu yang tidak selaras dengan irama biologis tubuh atau sirkadian. menjelaskan bahwa kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja. Meningkatnya kesalahan kerja akan memberikan peluang terjadinya kecelakaan kerja.

Kelelahan kerja dapat menimbulkan beberapa keadaan, yaitu prestasi kerja yang menurun, fungsi fisiologis motorik dan neural menurun, badan terasa tidak enak di samping semangat kerja yang menurun. Perasaan kelelahan kerja cenderung meningkatkan terjadinya kecelakaan kerja, sehingga dapat merugikan diri pekerja sendiri maupun perusahaannya karena adanya penurunan produktivitas kerja. Kelelahan kerja terbukti memberikan kontribusi lebih dari 60% dalam kejadian kecelakaan kerja di tempat kerja.

Menurut Sucipto kelelahan dapat mengakibatkan kecelakaan kerja atau turunnya produktivitas kerja. Selain itu, kelelahan juga berakibat menurunnya kemampuan kerja dan kemampuan tubuh para pekerja. Menurut Kuswana Efek dari kelelahan bisa jangka pendek atau panjang, misalnya, seseorang dapat memiliki kesulitan dalam berkonsentrasi dan mudah terganggu; penilaian buruk dan pengambilan keputusan; mengurangi kapasitas komunikasi interpersonal yang efektif; koordinasi tangan-mata berkurang dan persepsi visual; kewaspadaan berkurang; waktu reaksi lebih lambat; serta memori berkurang.[11]

Efek kesehatan jangka panjang, termasuk penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, kesuburan rendah, kecemasan dan/atau depresi. Pekerja shift dan mantan pekerja shift menunjukkan tanda-tanda lebih sakit daripada orang pada pekerjaan sehari tetap. Masalah kesehatan mungkin muncul setelah sempat shift kerja, atau mungkin hanya terlihat setelah beberapa tahun.

E. Faktor Penyebab Kelelahan

Beberapa sumber menyebutkan bahwa kelelahan kerja dipengaruhi banyak faktor. Tarwaka menyebutkan penyebab kelelahan kerja antara lain irama sirkadian yang disebabkan oleh shift kerja, faktor lingkungan seperti tingkat kebisingan, tingkat pencahayaan, dan iklim kerja (tekanan panas), intensitas dan durasi kerja, masalah fisik berupa tanggungjawab peran dalam organisasi, status kesehatan dan status gizi. Penyebab kelelahan kerja secara garis besar disebabkan oleh beban kerja baik berupa beban kerja eksternal berupa tugas itu sendiri, organisasi (waktu kerja, istirahat, kerja gilir, kerja malam dan lain-lain) dan lingkungan kerja (fisik, kimia, biologi, ergonomis dan psikologis) sedangkan beban kerja faktor internal yang berasal dari dalam tubuh itu sendiri berupa faktor somatis (umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, kondisi kesehatan, status gizi).

1. Faktor Internal
   a. Umur

      Seseorang yang berumur muda sanggup melakukan pekerjaan berat dan sebaiknya jika seseorang sudah berumur lanjut maka kemampuannya untuk melakukan pekerjaan berat menurun. Pekerja yang berumur lanjut akan merasa cepat lelah dan tidak dapat bergerak dengan leluasa ketika melaksanakan tugasnya sehingga mempengaruhi kinerjanya. Kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan baik setiap individu berbeda dan dapat juga dipengaruhi oleh umur tersebut.

      Menurut Hidayat (2004), faktor individu yaitu umur mempunyai hubungan yang signifikan terhadap terjadinya kelelahan, bukti di negara jepang menunjukkan bahwa pekerja yang berusia 40-50 tahun akan lebih cepat menderita kelelahan dibandingkan dengan pekerja yang relatif muda. Bertambahnya umur setelah seseorang mencapai puncak kekuatan fisik (25 tahun) akan diikuti penurunan V02 max, tajam penglihatan, pendengaran, kecepatan membedakan sesuatu, membuat keputusan, dan

kemampuan mengingat jangka pendek. Pemberian pekerjaan kepada seseorang harus selalu mempertimbangkan pengaruh umur.

b. Jenis Kelamin

Secara umum, wanita hanya mempunyai rata-rata kekuatan fisik 2/3 dari kemampuan fisik atau otot laki-laki, tetapi dalam hal tertentu wanita lebih teliti dari laki-laki. Wanita mempunyai maksimum tenaga aerobik sebesar 2,4 L/menit, sedangkan pada laki-laki sedikit lebih tinggi yaitu 3,0 L/menit. Di samping itu, wanita lebih tahan terhadap suhu dingin daripada suhu panas. Hal tersebut disebabkan karena tubuh seorang wanita mempunyai jaringan dengan daya konduksi yang lebih tinggi terhadap panas bila dibandingkan dengan laki-laki. Akibatnya pekerja wanita akan memberikan lebih banyak reaksi perifer bila bekerja pada cuaca panas. Dari uraian tersebut jelas bahwa untuk mendapatkan daya kerja yang tinggi, maka harus diusahakan pembagian tugas antara wanita dan laki-laki sesuai kemampuan, kebolehan, dan batasan masing-masing.

c. Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh (IMT) ini merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Untuk memantau indeks masa tubuh orang dewasa digunakan timbangan berat badan dan pengukur tinggi badan.

WHO (1985) menyatakan bahwa batasan berat badan normal orang dewasa ditentukan berdasarkan nilai Body Mass Index (BMI). Di Indonesia istilah Body Mass Index diterjemahkan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, maka mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup lebih panjang[12]. Berikut rumus untuk mengukur indeks massa tubuh :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Tabel 1. Batas Ambang Indeks Massa Tubuh

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (Underweigth)	<18,5
Berat badan normal	18,5 – 22,9
Kelebihan berat badan (Overweight)	23 - 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	≥30

Sumber : *World Health Organitation (WHO)*

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010, prevalensi kependekan dan kekurusan tertinggi terjadi pada kelompok anak usia sekolah atau anak umur 6-12 tahun. Lebih dari sepertiga (35,6%) anak usia sekolah di Indonesia tergolong pendek yang merupakan indikator adanya kurang gizi kronis. Prevalensi anak pendek semakin meningkat dengan bertambahnya umur dan gambaran ini ditemukan baik pada laki-laki maupun perempuan.

Pada masa usia sekolah, anak membutuhkan lebih banyak zat gizi untuk pertumbuhan dan beraktivitas. Hal ini disebabkan karena pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik, mental, intelektual, dan sosial secara cepat, sehingga golongan ini perlu mendapat perhatian khusus. Faktor kecukupan gizi ditentukan oleh kecukupan konsumsi pangan dan kondisi keluarga.

Unicef dan Johnson (1992) membuat mode interelasi tumbuh kembang anak dengan melihat penyebab langsung, sebab tidak langsung dan penyebab dasar. Sebab langsung adalah kecukupan makanan dan keadaan kesehatan. Penyebab tidak langsung meliputi ketahanan makanan keluarga, asuhan

bagi ibu dan anak, sanitasi lingkungan dan pemanfaatan pelayanan kesehatan. Penyebab yang paling mendasar dari tumbuh kembang anak adalah masalah struktur politik dan ideologi serta struktur ekonomi yang dilandasi oleh potensi sumber daya.

Disamping itu, berbagai faktor sosial ekonomi ikut mempengaruhi pertumbuhan anak. Faktor sosial ekonomi tersebut antara lain: pendidikan, pekerjaan, pendapatan keluarga, budaya, dan teknologi. Fakor-faktor tersebut berinteraksi satu dengan yang lainnya sehingga dapat mempengaruhi masukan zat gizi dan infeksi pada anak. Pada akhirnya ketersediaan zat gizi pada tingkat seluler rendah dan mengakibatkan pertumbuhan terganggu.

Jumlah dan kualitas makanan keluarga ditentukan oleh tingkat pendapatan keluarga. Pada umumnya kemiskinan menduduki posisi pertama sebagai penyebab gizi kurang, sehingga perlu mendapat perhatian yang serius karena kemiskinan berpengaruh besar terhadap konsumsi makanan. Di provinsi Sumatra Barat jumlah penduduk miskin pada bulan September 2011 adalah 441.799 jiwa. Lebih dari dua pertiga (67,18%) penduduk miskin tinggal di daerah pedesaan dan 32% penduduk tinggal di perKotaan. Hal ini pun berhubungan dengan prevalensi kurang gizi yang lebih tinggi di pedesaan dibandingkan di perKotaan. Kemenkes RI mencatat anak yang pendek diperKotaan sebesar 29,3% dan 41,5% anak di perdesaan. Anak yang kurus di perKotaan sebesar 11,9% dan di perdesaan sebesar 12,5%.

Kemiskinan atau pendapatan keluarga yang rendah sangat berpengaruh kepada kecukupan gizi keluarga.Kekurangan gizi berhubungan dengan sindroma kemiskinan. Tanda-tanda sindroma kemiskinan antara lain berupa: penghasilan yang sangat rendah sehingga tidak dapat mencukupi kebutuhan, sandang, pangan, dan perumahan; kuantitas dan kualitas gizi makanan yang rendah; sanitasi lingkungan yang jelek dan sumber air bersih yang kurang, akses terhadap pelayanan yang sangat terbatas; jumlah anggota keluarga yang banyak, dan tingkat pendidikan yang rendah. [13]

Masyarakat yang tergolong miskin dan berpendidikan rendah merupakan kelompok yang paling rawan gizi. Hal ini disebabkan oleh rendahnya kemampuan untuk menjangkau pangan yang baik secara fisik dan ekonomis. Kelompok anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Meskipun kelompok umur ini mempunyai kesehatan yang lebih baik dibandingkan kesehatan anak balita, tetapi kelompok ini dapat timbul masalah-masalah kesehatan, seperti: berat badan rendah, defisiensi zat besi, dan defisiensi vitamin E.

Anak usia sekolah dengan kondisi ekonomi keluarga baik yang bersekolah di pusat Kota memungkinkan anak memiliki status kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang bersekolah dan tinggal di pinggiran Kota. Pusat Kota merupakan tempat yang memiliki pusat pelayanan yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan, seperti: fasilitas pertokoan, perbelanjaan, fasilitas untuk mengakses informasi dan kesehatan. Sedangkan, anak yang bersekolah dan tinggal di daerah pinggiran Kota dengan segala fasilitas yang tersedia dan kondisi sosial ekonomi keluarga yang terbatas memungkinkan anak mempunyai status kesehatan dan gizi yang buruk dibandingkan dengan anak yang tinggal di pusat Kota.

2. Faktor Eksternal
   a. Masa Kerja

      Masa kerja adalah lamanya seseorang bekerja. Semakin lama ia bekerja, semakin besar pula kemungkinan untuk menderita penyakit yang dapat ditimbulkan dari pekerjaannnya tersebut. Semakin lama seseorang bekerja di suatu tempat, semakin besar pula kemungkinan mereka terpapar oleh faktor-faktor lingkungan di tempat kerja mereka. Pekerjaan baik fisik maupun mental dapat menimbulkan gangguan kesehatan atau penyakit akibat kerja sehingga akan berakibat pada efisiensi dan produktivitas kerja seorang tenaga kerja. Penyakit akibat kerja dipengaruhi oleh masa kerja. Semakin lama seseorang bekerja disuatu tempat semakin besar kemungkinan mereka

terpapar oleh faktor-faktor lingkungan kerja baik fisik maupun kimia yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan/penyakit akibat kerja sehingga akan berakibat menurunnya efisisensi dan produktivitas kerja seseorang tenaga kerja.

b. Beban Kerja

Beban kerja yang diperoleh tubuh manusia harus sesuai atau seimbang pada kemampuan atau kapasitas fisik, kemampuan kognitif serta keterbatasan tubuh manusia yang memperoleh beban tersebut. Kemampuan kerja tubuh manusia berbeda antara satu individu pekerja dengan individu pekerja lainnya.[14] Beban kerja dapat didefinisikan sebagai suatu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi Meshkati, 1980 dalam (Astianto 2014). Menurut Munandar dalam (Khasifah, 2016), beban kerja adalah suatu kondisi dari pekerjaan dengan uraian tugasnya yang harus diselesaikan pada batas waktu tertentu. Setiap pekerjaan yang dilakukan seseorang merupakan beban kerja baginya, beban- beban tersebut tergantung bagaimana orang tersebut bekerja sehingga disebut sebagai beban kerja.

Huey dan Wickens mendefinisikan beban kerja sebagai sejumlah tuntutan tugas yang harus dikerjakan yang biasanya mempunyai kendala waktu yang sangat besar yang di dalamnya terdapat tiga aspek. Pertama, jumlah pekerjaan dan jumlah hal-hal yang harus dilakukan. Kedua, aspek waktu dan pengalaman subjektif dari karyawan yang diasumsikan jika beban kerja meningkat maka tingkat kesalahan juga ikut meningkat. Ketiga, usaha mental dan fisik yang digunakan karyawan mencerminkan respon seorang karyawan terhadap tugas-tugasnya. [15]

c. Lama Kerja

Pasal 77 ayat (1) dan (2) UU No. 13/2003 jo. UU No. 21/2020 dan pasal 21 ayat (2) Peraturan Pemerintah

No. 35/2021 mewajibkan setiap pengusaha untuk melaksanakan ketentuan jam kerja. Ketentuan jam kerja ini telah diatur dalam 2 sistem seperti yang telah disebutkan diatas yaitu: 7 jam kerja dalam 1 hari atau 40 jam kerja dalam 1 minggu untuk 6 hari kerja dalam 1 minggu; atau 8 jam kerja dalam 1 hari atau 40 jam kerja dalam 1 minggu untuk 5 hari kerja dalam 1 minggu. Ketentuan waktu kerja diatas hanya mengatur batas waktu kerja untuk 7 atau 8 sehari dan 40 jam seminggu dan tidak mengatur kapan waktu atau jam kerja dimulai dan berakhir.

Lama kerja merupakan lamanya seseorang pekerja melakukan pekerjaan dalam satu hari, lamanya seseorang bekerja tergantung dari berapa banyak target yang harus dibuat dalam waktu satu hari. Waktu kerja bagi seseorang menentukan efisiensi dan kinerjanya. Seseorang dapat bekerja dengan baik selama 6-8 jam perhari, sedangkan dalam seminggu seseorang biasanya dapat bekerja dengan baik selama 40 – 50 jam. Setiap individu memiliki batasan waktu dalam bekerja. Batasan waktu ini diharapkan dapat mempertahankan efesiensi, efektivitas dan produktivitas kerja dengan optimal guna menyelesaikan pekerjaan dengan baik dan tepat waktu tanpa menurunkan kualitas kerja. Namun, akan berbeda apabila ada pemanjangan waktu kerja lebih dari kemampuan lama kerja tersebut yang akan berdampak pada penurunan kualitas dan hasil kerja, mempercepat kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit serta kecelakan kerja (Suma'mur, 2009).

d. Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja yang manusiawi merupakan faktor pendorong bagi kegairahan dan efisiensi kerja. Sedangkan lingkungan kerja yang buruk (melampaui nilai ambang batas yang telah ditetapkan), yang melebihi toleransi manusia untuk menghadapinya, tidak hanya akan menurunkan produktivitas kerja tetapi juga akan menyebabkan penyakit akibat kerja, kecelakaan kerja,

pencemaran lingkungan sehingga tenaga kerja dalam melaksanakan pekerjaannya tidak mendapat rasa aman, nyaman, sehat dan selamat.

1) Tekanan Panas

   Tekanan panas atau dikenal dengan iklim kerja menurut peraturan menteri tenaga kerja dan Transmigrasi no 13 tahun 2011 adalah hasil perpaduan antara suhu, kelembapan, kecepatan gerakan udara dan panas radiasi dengan tingkat pengeluaran panas dari tubuh tenaga kerja sebagai akibat dari pekerjaannya.

2) Kebisingan

   Kebisingan Kebisingan adalah semua suara yang tidak dikehendaki yang bersumber dari alat-alat proses produksi dan/atau alat-alat kerja yang pada tingkat tertentu dapat menimbulkan gangguan pendengaran (Permenaker No 13 tahun 2011). Kebisingan merupakan bunyi yang didengar sebagai rangsangan pada sel saraf pendengar dalam telinga oleh gelombang longitudinal yang ditimbulkan getaran dari sumber bunyi dan gelombang tersebut merambat melalui media penghantar lainnya. Rangsang suara yang berlebihanatau tidak dikehendaki yang dijumpai di perusahaan akan mempengaruhi fungsipendengaran, seperti: intensitas, frekuensi, irama bising, lama pemajanan serta lama waktu istirahat antar dua periode pemajanan sangat menentukan dalam proses terjadinya ketulian atau pendengarannya terganggu akibat bising.

   Kebisingan yang lebih dari 85 dBA dapat mempengaruhi kemampuan dengar dan menimbulkan ketulian. Pencegahan terhadap kebisingan harus dimulai sejak perencanaan mesin dan dilanjutkan dengan memasang bahan-bahan yang menyerap kebisingan. Menurut Permenaker No. 13 tahun 2011, batas NAB kebisingan di tempat kerja adalah dibawah 85 dBA. Kebisingan yang berpengaruh terhadap kesehatan adalah kerusakan indera pendengar yang menyebabkan

ketulian progresif. Dengan kemampuan upaya hygiene perusahaan dan kesehatan kerja (hiperkes) akibat buruk kebisingan oleh alat pendengar tersebuh boleh dikatakan dapat dicegah asalkan program konservasi pendengaran dilaksanakan dengan sebaiknya.[16]

3) Getaran

Menurut Permenakertrans No. 13 Tahun 2011 Getaran adalah gerakan yang teratur dari benda atau media dengan arah bolak balik dari kedudukan keseimbangan.[17] Getaran Menurut Permenaker No. 13 tahun 2011, Geratan adalah gerakan yang teratur dari suatu benda atau media dengan arah bolak-balik dari kedudukan keseimbangannya. Getaran merupakan salah satu faktor bahaya di tempat kerja yang disebabkan oleh peralatan atau mesin yang dioperasikan. Getaran yang ditimbulkan oleh peralatan mengantar ke tubuh manusia melalui tangan, lengan, dan kaki atau bagian tubuh yang lain akan menimbulkan gangguan kesehatan. Pengaruh getaran pada tenaga kerja dapat berupa gangguan kenyamanan dalam bekerja, kelelahan, penglihatan kabur, sakit kepala, dan gemetar.

4) Iklim Kerja

Iklim kerja merupakan salah satu aspek yang cukup penting dalam suatu perusahaan. Iklim kerja yang tidak tepat dapat menimbulkan gangguan kesehatan pada karyawan, yang pada akhirnya akan menurunkan produktivitas. Iklim kerja adalah hasil perpaduan antara suhu, kelembaban, kecepatan gerakan udara, dan panas radiasi dengan tingkat pengeluaran panas dari tubuh tenaga kerja sebagai akibat pekerjaannya.

5) Pencahayaan

Pencahayaan/penerangan merupakan salah satu komponen agar pekerja dapat bekerja/mengamati benda, yang sedang dikerjakan secara jelas, cepat, nyaman, dan aman. Lebih dari itu penerangan yang memadai akan memberikan kesan pemandangan yang lebih baik dan keadaan lingkungan yang menyegarkan. Sebuah benda akan terlihat bila benda tersebut memantulkan cahaya, baik yang berasal dari benda itu sendiri maupun berupa

pantulan yang datang dari sumber lain, dengan demikian maksud dari pencahayaan dalam lingkungan kerja adalah agar benda terlihat jelas. [18]

Pencahayaan tersebut dapat diatur sedemikian rupa yang disesuaikan dengan kecermatan atau jenis pekerjaan sehingga memelihara kesehatan mata dan kegairahan mata. Iklim Kerja Iklim kerja adalah suatu kombinasi dari suhu kerja, kelembaban udara, kecepatan gerakan udara dan suhu radiasi pada suatu tempat kerja. Cuaca kerja yang tidak nyaman, tidak sesuai dengan syarat yang ditentukan dapat menurunkan kapasitas kerja yang berakibat menurunnya efisiensi dan produktivitas kerja (Koesyanto, 2014).Menurut Suma'mur (2009) iklim (cuaca) kerja adalah kombinasi dari: suhu udara; kelembaban udara; kecepatan gerakan udara dan panas radiasi. Menurut Soeripto (2008) Iklim kerja diartikan sebagai hasil paduan antara suhu, kelembaban, cepat gerak udara dan panas radiasi dengan tingkat pengeluaran panas dari tubuh tenaga kerja sebagai akibat pekerjaannya.[19]

e. *Personal hygiene*

Personal hygiene (kebersihan perorangan) salah satu upaya mengatasi masalah kesehatan. Dalam kehidupan sehari-hari *Personal hygiene* merupakan hal yang sangat penting dan harus diperhatikan karena *Personal hygiene* mempengaruhi kesehatan, kenyamanan, keamanan, dan kesehateraan. Dengan tubuh yang bersih meminimalkan resiko terhadap kemungkinan terjangkitnya suatu penyakit, terutama penyakit yang berhubungan dengan kebersihan diri yang buruk. Adanya masalah pada *Personal hygiene* akan berdampak pada kesehatan seseorang. Saat seseorang sakit, salah satu penyebabnya mungkin adalah *Personal hygiene* yang kurang. Ini harusnya menjadi perhatian kita bersama, sebab *Personal hygiene* merupakan faktor penting dalam mempertahankan derajat kesehatan individu.

Personal hygiene (kebersihan diri/perseorangan) merupakan usaha dari individu atau kelompok dalam menjaga kesehatan melalui kebersihan individu dengan cara mengendalikan kondisi lingkungan (Depkes RI, 2009). *Personal hygiene* merupakan upaya individu dalam memelihara kebersihan diri, meliputi mandi, kebersihan kulit, gigi, mulut, mata, hidung, telinga, rambut, kaki, kuku, dan genital (Effendy, 1997 dalam Pratiwi, 2008). Apabila *personal hygiene* tidak baik, maka akan memermudah tubuh terserang berbagai penyakit, seperti penyakit kulit, infeksi mulut, saluran cerna, dan dapat menghilangkan fungsi bagian tubuh tertentu seperti halnya kulit

Personal hygine merupakan hal yang sangat penting terutama untuk menjaga diri tetap sehat dan mengurangi risiko terserang penyakit. Bagi seorang pekerja menjaga kebersihan diri juga dapat meningkatkan produktivitas dan terhindar dari stress serta kurangnya perhatian terhadap *Personal hygiene*, seseorang mengakibatkan kelelahan fisik maupun mental, apabila kurangnya perawatan diri setiap orang akan berpengaruh terhadap fisik yang diperlihatkan secara langsung oleh kinerja seseorang itu sendiri seperti menurunnya aktifitas seseorang dikarenakan fatigue.[20] *Personal hygiene* merupakan aktivitas yang dilakukan setiap sebelum memulai aktivitas dan setelah setelah beraktivitas seharian penuh. Berikut beberapa kegiatan untuk menjaga *Personal hygiene*.

a) Menyikat gigi

Menjaga kebersihan gigi dan mulut sangat penting untuk mencegah gigi berlubang, bau mulut, dan masalah mulut lainnya. Membersihkan diri biasa dilakukan setiap sebelum memulai aktivitas dan setelah setelah beraktivitas seharian penuh. Menyikat gigi sebaiknya dilakukan sesudah makan dan sebelum

tidur, pada saat tidur bakteri lebih aktif untuk merusak gigi. Sikat gigi harus secara rutin diganti setiap 3 bulan sekali untuk menjaga kebersihannya.

b) Menjaga kebersihan rambut

Rambut adalah salah satu pelindung kulit kepala, menjaga kebersihan rambut sangat penting karena rambut rentan menimbulkan penyakit kulit khususnya kulit kepala. Keramas sebaiknya dilakukan secara rutin 2 hingga 3 kali seminggu. Terlalu sering keramas juga tidak baik dan dapat menyebabkan kulit kepala kering dan rambut rapuh.

c) Mandi dua kali sehari

Mandi biasa dilakukan di pagi hari sebelum memulai aktivitas dan sore hari setelah seharian penuh melakukan aktivitas. Aktivitas fisik yang dilakukan membuat tubuh berkeringat dan menumbuhkan bakteri. Selain itu, saat mandi perlu dilakukan *scrubbing* setidaknya satu minggu sekali. Tujuannya untuk mengangkat sel-sel kulit mati yang tidak dapat dibersihkan menggunakan sabun biasa.

d) Mencuci tangan dengan sabun

Penularan penyakit dapat terjadi melalui rute *face-oral*, saat seseorang yang mengidap penyakit tidak mencuci tangan setelah menggunakan toilet, semua yang disentuh akan terkontaminasi, jika benda yang terkontaminasi tersebut dipegang oleh orang lain, dan kemudian orang tersebut mengonsumsi makanan tanpa mencuci tangan maka, orang tersebut akan tertular. Mencuci tangan paling baik menggunakan sabun dan air yang mengalir.

e) Membersihkan kuku

Seperti halnya tangan, kuku adalah tempat paling berpotensi sebagai tempat kuman dan bakteri sumber penyakit berkembang. Ketika mencuci tangan dengan sabun, kuku-kuku juga harus dibersihkan. Potong kuku secara rutin untuk menghindari kebiasaan menggigit kuku.

f) Mencuci kaki

Mencuci kaki sama pentingnya dengan mencuci tangan. Penggunaan alas kaki seharian dapat menimbulkan bakteri yang menyebabkan bau kaki. Kebersihan alas kaki yang digunakan juga wajib diperhatikan. Mencuci kaki wajib dilakukan setiap saat melepaskan alas kaki, ketika masuk rumah, dan sebelum tidur.

g) Menggunakan pakaian bersih

Kebersihan diri juga dicerminkan dengan menggunakan pakaian yang bersih. Saat tubuh sudah dalam keadaan bersih namun menggunakan pakaian yang kotor, maka kesan yang ditampilkan tetaplah kotor. Selain itu, kuman yang menempel pada pakaian juga akan mencemari tubuh kembali. Pakaian wajib dicuci dan dijemur di bawah sinar matahari untuk membunuh bakteri dan kuman yang tersisa. Jika pakaian tidak kering dengan sempurna, maka akan menimbulkan bau yang tidak sedap.

Personal hygiene atau PHBS akan mencerminkan perilaku diri. Jika dilakukan dengan baik dan benar akan meningkat percaya diri dan membangun *self-awareness* yang menunjang untuk masa depan seseorang.[21]

Faktor-faktor yang memengaruhi seseorang dala melakukan *personal hygiene*- nya dikategorikan dalam faktor eksternal maupun factor internal. Faktor eksternal

seperti kebudayaan, ketersediaan sumber daya, dan fasilitas kebersihan, lingkungan tempat tinggal, praktik sosial, pekerjaan, sedangkan faktor internal seperti citra tubuh, pilihan pribadi, sosio ekonomi, pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman.

Namun, tindakan untuk melakukan *personal hygiene* atau tidak, tidak selalu didasarkan pada pilihan dan kondisi yang sedang dialami oleh seseorang. Dalam sebuah lingkungan, *personal hygiene* akan menjadi tanggung jawab pribadi yang harus diusahakan, namun hal tersebut masih menjadi pilihan untuk dilakukan atau tidak. Dengan melakukan *personal hygiene* kualitas kesehatan seseorang dapat meningkat dan akan menunjang kesejahteraan hidup. Karena itu erat kaitannya melakukan *personal hygiene* untuk memperoleh kesehatan jasmani dan rohani. *Personal hygiene* dipelajari dan dipraktikkan, namun seringkali orang dewasa banyak yang mengetahui ataupun belum mempelajari dan mempraktikkannya.

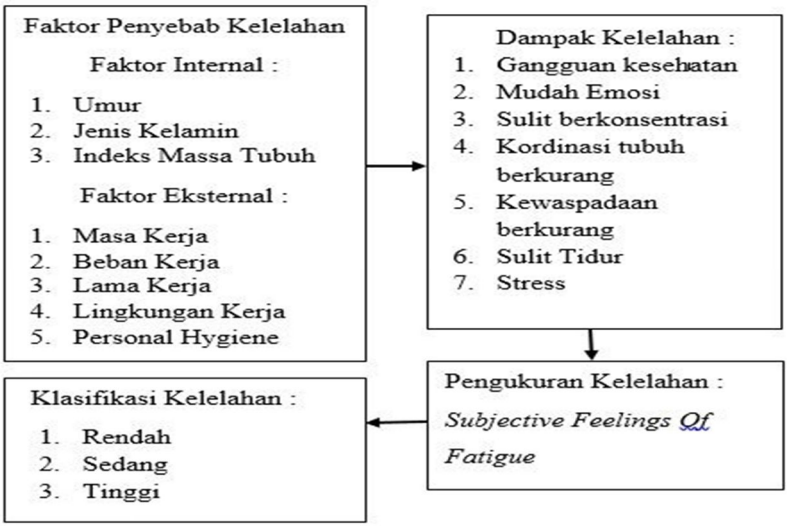
F. Subjective Feelings Of Fatigue

Beban kerja yang dirasakan sebagai akibat dari kelelahan kerja selama ini diukur melalui indikator-indikator kelelahan yang bisa berupa gejala subjektif kelelahan yang dikeluhkan seseorang sebagai perasaan kurang menyenangkan. Pengukuran kelelahan salah satunya dapat dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai gejala-gejala atau perasaan-perasaan yang secara subjektif dirasakan oleh responden.[22] Metode pengukuran kelelahan dengan menggunakan skala yang dikeluarkan oleh *Intrenational Fatigue Research Committe (IFRC) atau disebut Subjective Self Rating Test (SSRT)* merupakan salah satu kuesioner yang dapat untuk mengukur tingkat kelelahan subjektif. Kuesioner tersebut berisi 30 daftar pertanyaan yaitu:

1. Sepuluh Pertanyaan tentang pelemahan kegiatan Gejala perasaan atau tanda kelelahan yang menunjukkan perasaan berat di kepala, lelah di seluruh badan, berat di kaki, menguap, pikiran kacau, mengantuk, ada beban pada mata, gerakan canggung dan kaku, berdiri tidak stabil. dan ingin berbaring.
2. Sepuluh Pertanyaan tentang pelemahan motivasi Gejala perasaan atau tanda kelelahan yang menunjukkan susah berfikir, lelah untuk bicara, gugup, tidak berkonsentrasi, sulit untuk memusatkan perhatian, mudah lupa, kepercayaan diri berkurang, merasa cemas, sulit mengontrol sikap, dan tidak tekun dalam pekerjaan.
3. Pertanyaan tentang gambaran kelelahan fisik Gejala perasaan atau tanda kelelahan yang menunjukkan Sakit di Kepala, Kaku di bahu, Nyeri di punggung, Sesak nafas, Haus, Suara serak, Merasa pening, Spasme di kelopak mata, Tremor pada anggota badan, dan Merasa kurang sehat.[23]

G. Kerangka Teori

Berdasarkan penjelasan tinjauan pustaka, maka dapat disimpulkan dalam suatu kerangka teori mengenai skema yang berhubungan dengan kelelahan kerja berupa investigasi kelelahan

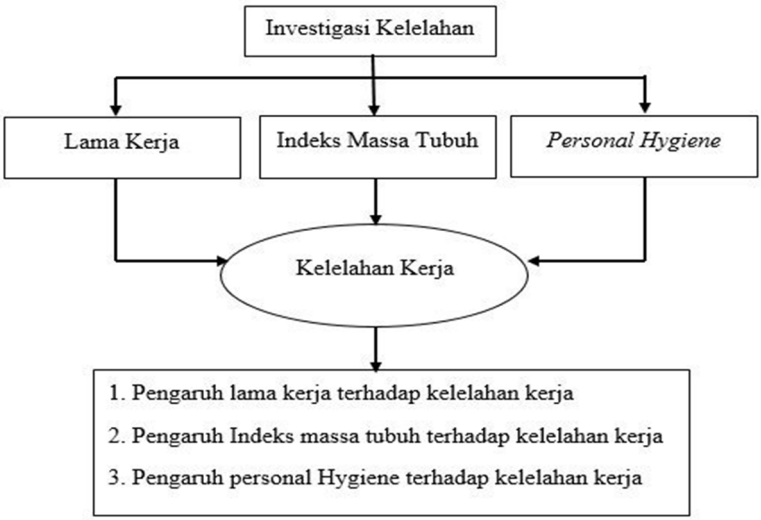


kerja dan pengukuran kelelahan kerja.

Gambar 1. Kerangka Teori

H. Kerangka Pikir

Berdasarkan kerangka teori diatas, penulis menyusun kerangka konsep berdasarkan variabel-variabel yang berhubungan dengan kelelahan kerja. Dalam penelitian ini, penulis berusaha untuk mencari hubungan antara variabel independen (lama kerja, indeks massa tubuh, *Personal hygiene*) dengan variabel dependen yaitu tingkat kelelahan kerja pada pekerja anak di pasar Sentral Lakessi Kota Parepare tahun 2022. Berdasarkan



penjelasan diatas, maka dirangkai kerangka pikir sebagai berikut :

Keterangan :

: variabel independen

: variabel dependen

Gambar 2. Kerangka Pikir

I. Hipotesis Penelitian

a. Hipotesis Alternatif (Ha)
   1) Ada pengaruh antara lama kerja dengan kelelahan kerja.
   2) Ada pengaruh antara indeks massa tubuh dengan kelelahan kerja.
   3) Ada pengaruh *Personal hygiene* dengan kelelahan kerja.

b. Hipotesis Nol (Ho)
   1) Tidak ada pengaruh antara lama kerja dengan kelelahan kerja
   2) Tidak ada pengaruh antara indeks massa tubuh dengan kelelahan kerja
   3) Tidak ada pengaruh *Personal hygiene* dengan kelelahan kerja.

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

Penelitian kuantitatif dengan metode survei observasi dengan rancangan *cross sectional study*, penelitian yang bertujuan untuk melihat pengaruh variabel bebas (Indeks massa tubuh, lama kerja dan *Personal hygiene*) dan variabel terikat (kelelahan kerja).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Pasar Sentral Lakessi. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada Mei – Juni 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1) Populasi

Populasi untuk penelitian merupakan 52 orang pekerja anak yang berada di Pasar Sentral Lakessi Kota Parepare.

2) Sampel

Sampel penelitian ini merupakan 52 orang pekerja anak yang bekerja pada Pasar Sentral Lakessi Kota Parepare. Penganbilan sampel menggunakan Total Sampling.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menggunakan 2 metode yaitu metode primer dan metode sekunder :

1. Data primer

   Data primer adalah data atau informasi yang diperoleh langsung oleh peneliti dari lapangan dengan menggunakan instrumen-instrumen yang telah ditetapkan. Pada penelitian ini data primer diperoleh melalui hasil wawancara dan pengisian kuesioner dari pekerja anak di pasar Sentral Lakessi Kota Parepare.
2. Data sekunder

   Data sekunder merupakan data yang telah diolah dan disimpan di lokasi penelitian. Pada penelitian ini data sekunder

diperoleh melalui jurnal, buku, arsip, laporan, skripsi dan sumber lainnya.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner isinya pertanyaan yang berhubungan dengan penelitian ini, dimana peneliti membantu responden mengisi pertanyaan sesuai petunjuk kuesioner yang telah tersedia. Serta menggunakan pengukur tinggi badan dan pengukur berat badan.

F. Definisi Operasional

Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja adalah perasaan yang muncul pada seseorang dalam melakukan pekerjaannya, yang menyebabkan menurunnya produktivitas serta kesanggupan untuk melakukan pekerjaan.

Kriteria Objektif
Kelelahan Rendah : jika total skor 28-48
Kelelahan Sedang : jika total skor 49-69
Kelelahan Tinggi : jika total skor 70-90

Lama Kerja

Aturan jam kerja untuk pekerja anak maksimal 3 jam perhari, dikerjakan saat siang hari dan tidak mengacaukan aktifitas bersekolah.

Kriteria Objektif
Memenuhi Syarat : Jika jawaban responden < 3 jam sehari
Tidak Memenuhi Syarat : Jika jawaban responden > 3 jam sehari

Indeks Massa Tubuh

Angka *body mass index* (BMI) atau indeks massa tubuh diperuntukkan untuk mengkategorikan berat badan seseorang.

Kriteria Objektif
Underweight : <18,5
Normal : 18,5-22.9
Overwigth: 23-24,9

Personal hygiene

Kebersihan diri merupakan usaha seseorang menjaga dirinya tetap bersih dan sehat yang berdampak langsung pada kinerja tubuh.

Kriteria Objektif

Kurang : jika total skor 4-9

Cukup : jika total skor 10-15

Baik : jika total skor 16-21

G. Pengolahan Data

Seluruh data primer yang terkumpul diolah melalui tahap-tahap berikut:

1. Mengkode data (Data Coding)

Proses pengklasifikasian data dan pengelompokkan jawaban responden. Dikerjakan pada penyusunan kuesioner agar mempermudah peneliti dalam mengolah data.

2. Menyunting data (Data Editing)

Bertujuan untuk mengetahui kebenaran dan kelengkapan data seperti ketepatan jawaban sudah sesuai aturan pengisian jawaban atau tidak.

3. Memasukkan data (Data Entry)

Memasukkan data output dari kuesioner yang telah di berikan kode pada jawaban responden, kemudian dilaksanakan analisis data dengan bantuan software aplikasi statistik untuk memperoleh data univariat. Yakni untuk menghubungkan kelelahan kerja, lama kerja, IMT dan *Personal hygiene*. Maupun data bivariat untuk menghungkan variabel independen dan dipenden.

4. Membersihkan data (Data Cleaning)

Pemeriksaan ulang data yang dimasukkan agar mengetahui data sudah benar, agar tidak menjadi masalah untuk tahap selanjutnya.

H. Analisa Data

Penelitian menggunakan 2 analisis data yaitu :

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui frekuensi pada variabel indepen dan variabel dependen yang diteliti, yaitu lama kerja, indeks massa tubuh *Personal hygiene* dan tingkat kelelahan.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel terikat (kelelahan kerja), dengan variabel bebas (indeks massa tubuh, lama kerja, dan *Personal hygiene*). Uji chi-square digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas dengan varibel terikat, apabila data terdistibusi normal dengan nilai p value < 0,05 yang berarti ada pengaruh yang bermakna dan jika nilai p value > 0,05 berarti tidak ada pengaruh yang bermakna.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian tentang analisis pengaruh lama kerja, indeks massa tubuh dan personal higiene terhadap kelelahan kerja. Deskripsi dimulai dari gambaran umum lokasi penelitian, analisis univariat dan analisis bivariat.

a. Gambaran umum lokasi penelitian

Pasar Sental Lakessi merupakan pasar terbesar dan merupakan Sentral perdagangan di wilayah ajatappareng yang terletak di kelurahan Lakessi, kecamatan soreang, Kota Parepare, provinsi sulawesi selatan. Pasar Lakessi menempati area seluas 20.046 m^2 yang terletak di bagian utara barat laut Kota Parepare. Pasar Sentral Lakessi memiliki batas-batas wilayah sebagai berikut:

1. Sebelah utara berbatasan dengan teluk Parepare.
2. Sebelah timur berbatasan dengan depot pertamina dan pemukiman penduduk kelurahan watang soreang.
3. Sebelah selatan berbatasan dengan jalan poros provinsi yang menghubungkan Kota Parepare dengan pinrang
4. Sebelah barat berbatasan dengan pelabuhan rakyat dan pemukiman penduduk kelurahan Lakessi

Setiap kecamatan Kota Parepare sudah terdapat pasar sebagai fasilitas untuk berdagang dan tempat perbelanjaan antara lain: Pasar Lakessi, Pasar Labukkang, Pasar Sumpang Minangae, Pasar Senggol, Pasar Wekke'e, serta Pasar Tradisional Modern di daerah jompie kecamatan Soreang yang sampai saat ini belum difungsikan seutuhnya akan tetapi sudah ada sebagian pedagang yang mulai berdagang disana. Pasar Lakessi merupakan pasar paling utama di antara beberapa pasar tersebut yang berada di tengah-tengah Kota, yang berfungsi sebagai pasar tradisional yang menyuplai barang ke pasar-pasar lainnya di Kota Parepare.

b. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan suatu metode untuk menggambarkan tiap variabel penelitian. Data dan informasi yang diperoleh dari analisis univariat dapat mendeskripsikan variabel bebas dan terikat yang dapat disajikan dalam bentuk persentasi untuk melihat gambaran objektif.

1. Karakteristik Pekerja Anak

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Pasar Sentral Lakessi Kota Parepare, maka diperoleh distribusi karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin, Umur dan Pendidikan, dapat dilihat pada Tabel 2. Faktor penyebab kelelahan kerja muncul dari berbagai aspek, seperti faktor internal yang berhubungan dengan karakteristik individu pekerja, serta faktor eksternal yang berhubungan dengan pekerjaan.

Tabel 2
Distribusi Karakteristik Pekerja Anak Di Pasar Sentral Lakessi Kota Parepare Tahun 2022

Jenis Kelamin	F	%
Laki-laki	30	57,7
Perempuan	22	42,3
Umur (Tahun)		
5-10	17	32,7
11-15	35	67,3
Pendidikan		
Tidak Tamat SD	35	67,3
Tamat SD	14	26,9
Tamat SMP	3	5,8

Sumber Data Primer 2022

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan jumlah keseluruhan responden sebanyak 52 orang. Karakteristik pekerja anak menurut jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin laki-laki yaitu 30 orang (57,7%) dibandingkan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (42,3%).

Karakteristik pekerja anak menurut umur paling banyak berada pada kelompok umur 11-15 tahun yaitu 35 (67,3%) dibandingkan kelompok umur 5-10 tahun yaitu 17 (32,7%). Kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan baik setiap individu berbeda dan dapat juga dipengaruhi oleh umur.

Karakteristik pekerja anak meurut jenjang pendidikan paling banyak tidak tamat SD yaitu 35 (67,3%) , tamat SD sebanyak 14 (26,9%) dan tamat SMP sebanyak 3 (5,8%). Semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah seseorang untuk berpikir secara luas dan makin mudah pula untuk menemukan cara yang efesien guna menyelesaikan pekerjaanya dengan baik.

2. Lama Kerja

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Pasar Lakessi Kota Parepare, maka diperoleh distribusi karakteristik responden berdasarkan Pendidikan, dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3
Distribusi Lama Kerja Pekerja Anak Di Pasar Sentral Lekessi Kota Parepare Tahun 2022

Lama Kerja	F	%
Memenuhi Syarat	20	38,5
Tidak Memenuhi Syarat	32	61,5
Jumlah	52	100,0

Sumber Data Primer 2022

Tabel 3 menunjukkan karakteristik responden pekerja anak yang bekerja di Pasar Lakessi Kota Parepare berdasarkan Lama Kerja, responden yang bekerja memenuhi syarat jam kerja (≤3 jam/hari) sebanyak sekitar 20 orang (38,5%) dan responden yang bekerja tidak memenuhi syarat jam kerja (>3 jam/hari) sebanyak 32 orang (61,5%).

3. Indeks Massa Tubuh

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Pasar Lakessi Kota Parepare, maka diperoleh distribusi karakteristik responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh, dapat terihat pada Tabel 4. Jumlah dan kualitas makanan keluarga ditentukan oleh tingkat pendapatan keluarga.

Tabel 4
Distribusi Indeks Massa Tubuh Pekerja Anak Di Pasar Sentral Lakessi Kota Parepare Tahun 2022

IMT	F	%
Underweight	38	73,1
Normal	14	26,9
Jumlah	52	100,0

Sumber Data Primer 2022

Tabel 4 menunjukkan karakteristik responden pekerja anak yang bekerja di Pasar Lakessi Kota Parepare berdasarkan Indeks Massa Tubuh, responden dengan berat badan kurang (Underweight) sebanyak 38 orang (73,1%) dan responden dengan berat badan Normal sebanyak 14 orang (26,9%).

4. *Personal hygiene*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Pasar Lakessi Kota Parepare, maka diperoleh

distribusi karakteristik responden berdasarkan *Personal hygiene*, dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5
Distribusi *Personal hygiene* Pekerja Anak Di Pasar Sentral Lakessi Kota Parepare Tahun 2022

Personal hygiene	F	%
Cukup	13	25,0
Baik	39	75,0
Jumlah	52	100,0

Sumber Data Primer 2022

Tabel. 5 menunjukkan hasil karakteristik responden pekerja anak yang bekerja di Pasar Lakessi Kota Parepare berdasarkan *Personal hygiene*, responden dengan *Personal hygiene* cukup sebanyak 13 orang (25,0%) dan responden dengan *Personal hygiene* baik sebanyak 39 orang (75,0%).

5. Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di UPTD Pasar Lakessi Kota Parepare, maka diperoleh distribusi karakteristik responden berdasarkan Kelelahan Kerja, dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6
Distribusi Kelelahan Kerja Pekerja Anak Di Pasar Sental Lakessi Kota Parepare Tahun 2022

Kelelahan Kerja	F	%
Rendah	20	38,5
Sedang	32	61,5
Jumlah	52	100,0

Sumber Data Primer 2022

Tabel 6 menunjukkan karakteristik responden pekerja anak yang bekerja di Pasar Lakessi Kota Parepare berdasarkan Kelelahan Kerja, responden dengan tingkat Kelelahan Kerja rendah sebanyak 20 orang (38,5%) dan responden dengan tingkat Kelelahan Kerja sedang sebanyak 32 orang (61,5%).

c. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Data yang diperoleh selanjutnya dilakukan uji statistik Chi square yang analisa dengan nilai signifikan = 0,05.

Analisis pengaruh lama kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di Pasar Lakessi Kota Parepare

Hasil penelitian yang diperoleh analisis pengaruh lama kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di Pasar Lakessi Kota Parepare

Tabel 7
Analisis Pengaruh Lama Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Anak Di Pasar Sentral Lakessi Kota Parepare Tahun 2022

Lama Kerja	Kelelahan Kerja						p
	Rendah		Sedang		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Memenuhi Syarat	12	60,0	8	40,0	20	100	0,012
Tidak Memenuhi Syarat	8	25,0	24	75,0	32	100	
Total	20	38,5	32	61,5	52	100	

Sumber Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 7 dari 52 responden terdapat 12 responden (60,0%) pekerja anak kategori kelelahan rendah, 8 responden (40,0%) pekerja anak kategori

kelelahan kerja sedang yang memenuhi syarat jam kerja (≤3 jam/hari) dan terdapat 8 responden (25,0%) pekerja anak kategori kelelahan rendah 24 responden (75,0%) pekerja anak kategori kelelahan sedang yang tidak memenuhi syarat jam kerja (> 3 jam/hari).

Hasil uji chi square diperoleh p = < 0,05 yaitu sebesar p = 0,012 yang berarti ada pengaruh yang bermakna lama kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di Pasar Lakessi Kota Parepare.

Analisis pengaruh indeks massa tubuh (IMT) terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di Pasar Lakessi Kota Parepare

Hasil penelitian yang diperoleh analisis pengaruh imdeks massa tubuh terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di Pasar Lakessi Kota Parepare

Tabel 8
Analisis Pengaruh Indeks Massa Tubuh Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Anak Di Pasar Sentral Lakessi Kota Parepare Tahun 2022

Indeks Massa Tubuh	Kelelahan Kerja						P
	Rendah		Sedang		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Underweigth	12	28,9	27	71,1	38	100	0,020
Normal	9	64,3	5	35,7	14	100	
Total	20	38,5	32	61,5	52	100	

Sumber Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 8 dari 52 responden terdapat 11 responden (28,9%) pekerja anak kategori kelelahan rendah, 27 responden (71,1%) pekerja anak kategori kelelahan sedang dengan status berat badan kurang (Underweight) dan terdapat 9 responden (64,3%) pekerja anak kategori kelelahan rendah, 5 responden (35,7%) pekerja anak kategori sedang dengan status berat badan normal.

Hasil uji chi square diperoleh p = < 0,05 yaitu sebesar p = 0,020 yang berarti ada pengaruh indeks massa tubuh terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di Pasar Lakessi Kota Parepare. Status gizi mereka dipengaruhi status sosial ekonomi keluarga. Kemiskinan menyebabkan kebutuhan makanan keluarga kurang.

Analisis pengaruh *Personal hygiene* terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di Pasar Lakessi Kota Parepare

Tabel 9
Analisis Perngaruh *Personal hygiene* Pada Pekerja Anak Di Pasar Sentral Lakessi Kota Parepare Tahun 2022

Personal hygiene	Kelelahan Kerja						p
	Rendah		Sedang		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	7	53,8	6	46,2	20	100	0,012
Baik	13	33,3	26	66,7	32	100	
Total	20	38,5	32	61,5	52	100	

Sumber Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 9 dari 52 responden terdapat 7 responden (53,8%) pekerja anak kategori rendah, 6 responden (46,2%) pekerja anak kategori sedang dengan status *Personal hygiene* cukup dan terdapat 13 responden (33,3%) pekerja anak kategori rendah, 26 responden (66,7%) pekerja anak kategori sedang dengan status *Personal hygiene* baik.

Hasil uji chi square diperoleh p = > 0,05 yaitu sebesar p = 0,188 yang berarti tidak ada pengaruh yang bermakna *Personal hygiene* terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di Pasar Lakessi Kota Parepare

B. Pembahasan

Kelelahan kerja merupakan suatu perasaan yang timbul pada suatu keadaan yang secara umum terjadi pada pekerja, dimana pekerja sudah tidak sanggup lagi untuk melakukan pekerjaan. Menurut International Labour

Organization (ILO) menunjukkan dari 58,115 sampel 32,8% atau sekitar 18.828 sampel menderita kelelahan kerja.[10] Hasil studi pendahuluan sebagian besar pekerja mengalami keluhan kelelahan kerja yang ditandai dengan lemas, sakit punggung, konsentrasi berkurang, lelah pada seluruh badan, sering menguap, terasa beban pada mata dan merasakan ngantuk pada saat bekerja.

1. Pengaruh Lama kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di Pasar Sentral Lakessi Kota Parepare

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh lama kerja terhadap kelelahan kerja diperoleh $p = 0,012$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja anak di Pasar Sentral Lakessi Kota Parepare. Berdasarkan karakteristik responden berusia dari 5-15 tahun yang dikategorikan anak usia sekolah, banyak dari mereka berstatus sebagai siswa karena keterbatasan ekonomi mereka memilih untuk bekerja sehingga waktu beristirahat dan bermain layaknya anak pada umumnya tersita. Sedangkan mereka yang putus sekolah menghabiskan waktunya dengan bekerja mengikuti jam operasional pasar mulai dari jam 05:30 – 17:00 WIB.

Lama kerja akan memberikan pengaruh positif apabila semakin lama seseorang bekerja akan berpengalaman dalam melakukan pekerjaan. Sebaliknya akan berpengaruh negatif apabila semakin lama seseorang bekerja maka akan menimbulkan kelelahan, kebosanan dan semakin sering terpapar zat/bahan tertentu yang dapat mengganggu kesehatan yang berasal dari lingkungan kerja. Hal ini mempengaruhi kesehatan pekerja anak terlebih sistem kekebalan tubuh atau imun tubuh setiap anak berbeda yang dapat menyebabkan mereka mudah terserang penyakit.[6]

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi (2018)[24] hasil penelitian menunjukkan

bahwa terdapat hubungan antara lama kerja seseorang dengan performa tubuh secara keseluruhan Makin panjang jam kerja maka makin besar kemungkinan untuk terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti penyakit dan kecelakaan kerja. 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 ketidapuasan.

UU RI no 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan pasal 69 ayat 2 menyebutkan bahwa Pengusaha yang mempekerjakan anak harus melalui persyaratan yaitu perjanjian kerja antara pengusaha dengan orang tua atau wali; izin tertulis dari orang tua atau wali; waktu kerja maksimal 3 (tiga) jam; tidak mengganggu waktu sekolah; dilakukan pada siang hari; kesehatan dan keselamatan kerja; memberikan upah sesuai dengan peraturan yang berlaku dan adanya hubungan kerja yang jelas

Lama kerja atau durasi kerja merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kelelahan kerja, berdasarkan data responden yang didapatkan yaitu terdapat 20 pekerja anak (38,5%) yang memenuhi syarat lama kerja setiap hari yaitu bekerja <3 jam perhari dan sebanyak 32 pekerja (61,5%) yang tidak memenuhi syarat lama kerja perhari yaitu > 3 jam. Adapun lama kerja rata-rata responden yaitu dimulai pada pukul 06.00 – 14.00 WITA dengan waktu istirahat yang tidak menentu maka pekerja anak harus memanfaatkan waktu istirahat seoptimal mungkin agar kelelahan kerja yang dirasakan dapat berkurang.

Berdasarkan teori Suma'mur (2014) waktu kerja bagi seseorang menentukan efisiensi dan

produktivitasnya. Segi-segi terpenting bagi persoalan waktu kerja meliputi lamanya seseorang mampu bekerja secara baik, waktu bekerja sehari menurut periode yang meliputi siang dan malam.

2. Pengaruh Indeks massa tubuh terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di pasar Sentral Lakessi

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh indeks massa tubuh terhadap kelelahan kerja diperoleh p = 0,020, artinya ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan kelelahan kerja pada pekerja anak di pasar Sentral Lakessi. Mayoritas responden memiliki berat badan kurang (Underweight) sebanyak 38 orang (73,1%) ini dipengaruhi Jumlah dan kualitas makanan keluarga yang ditentukan oleh tingkat pendapatan keluarga. Pada umumnya kemiskinan menduduki posisi pertama sebagai penyebab gizi kurang, sehingga perlu mendapat perhatian yang serius karena kemiskinan berpengaruh besar terhadap konsumsi makanan. Jika status sosial ekonomi rendah maka kebutuhan makanan keluarga akan kurang terpenuhi sehingga anak akan memiliki status gizi kurang.

Pada orang dengan status gizi kurang atau buruk dan berlebih (tidak normal), akan berpengaruh langsung pada produktivitas, akibat daya tahan kerja menurun dikarenakan intake zat-zat gizi pekerja tidak sesuai dengan kecukupan dalam memenuhi kebutuhan kerja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wulandari (2021)[25] Berdasarkan hasil uji multivariat diketahui bahwa variabel yang memiliki pengaruh siginifikan terhadap kelelahan kerja dengan p-values <0,05 adalah status gizi dan kualitas tidur. Status gizi memiliki p-values sebesar 0,03. Menunjukkan kelelahan kerja dipengaruhi oleh status gizi (IMT) secara signifikan dengan risiko 7,913 kali lebih besar mengalami kelelahan apabila memiliki status gizi kurus dan gemuk.

Penelitian sejenis juga menjelaskan tenaga kerja dengan status gizi kurus dan gemuk memiliki risiko 1,273 lebih besar mengalami kelelahan. Hal disebabkan pada status gizi kurus akan terjadi defisiensi zat gizi yang akan digunakan untuk menghasilkan energi sedangkan pada status gizi gemuk yang memiliki timbunan lemak menyebabkan otot dan tulang kehilangan kemampuan untuk menopang tubuh selain itu timbunan lemak tersebut juga akan menghambat fungsi alat vital.[26]

Ini sesuai Menurut Oentoro (2004) dalam Eraliesa (2009), hasil penelitian menunjukkan bahwa secara klinis terdapat hubungan antara status gizi seseorang dengan performa tubuh secara keseluruhan. Orang yang berada dalam kondisi gizi kurang baik dalam arti intake makanan dalam tubuh kurang dari normal maka akan lebih mudah mengalami kelelahan dalam melakukan pekerjaan.

Status gizi menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan kelelahan. Seorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik, begitu juga sebaliknya. Pada keadaan gizi buruk dengan beban kerja berat akan mengganggu kerja dan menurunkan efisiensi serta ketahanan tubuh sehingga mudah terjangkit penyakit dan mempercepat timbulnya kelelahan.

Hal ini akan menyebabkan tingkat kelelahan pada kategori IMT tidak normal lebih besar daripada tingkat kelelahan pada kategori IMT normal. Analisa peneliti terhadap hasil penelitian bahwa terbukti indeks massa tubuh (IMT) memiliki hubungan terhadap kelelahan pada pekerja anak, hal tersebut terjadi karena pada kondisi fisik pekerja anak dengan status gizi yang kurang maka hal tersebut akan mengakibatkan pekerja anak akan mengalami kelelahan pada saat bekerja karena pekerja anak akan merasakan lelah di beberapa tubuh seperti

ingin berbaring, mata terasa berat dan juga pada anggota tubuh lainnya.

Kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya adalah status gizi. Pekerja yang memiliki status gizi kurus akan mengalami kelelahan tinggi. Hal ini sependapat dengan penelitian Suma'mur (2009), yaitu salah satu penyebab kelelahan adalah status gizi dan kaitannya dengan tingkat gizi seseorang atau pekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian Bayu (2014) yaitu terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Pekerja yang memiliki status gizi kurus cenderung mengalami tingkat kelelahan tinggi. Sedangkan pekerja yang memiliki status gizi normal cenderung mengalami tingkat kelelahan sedang. Apabila energi yang dikonsumsi tidak sejalan dengan energi yang dibutuhkan, maka akan menurunkan kemampuan fisik sehingga dapat menurunkan produktivitas pekerja.

3. Pengaruh *Personal hygiene* terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di pasar Sentral Lakessi

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *Personal hygiene* terhadap kelelahan kerja diperoleh p = 0,188 (> 0,05) artinya tidak ada pengaruh antara *Personal hygiene* dengan kelelahan kerja pada pekerja anak di pasar Sentral Lakessi. Mayoritas responden memiliki *Personal hygiene* baik sebanyak 39 orang (75,0%) ini menunjukkan bahwa mereka memiliki pengetahuan, kesadaran, dan pemahaman terhadap kebersihan diri mereka sendiri, dengan melakukan *personal hygiene* kualitas kesehatan seseorang dapat meningkat dan akan menunjang kesejahteraan hidup.

Kelelahan lebih sering diakibatkan oleh keadaan fisik yang melemah karena kurang istirahat yang cukup yang mengakibatkan tubuh melemah yang ditandai dengan penurunan efisiensi dan pertahanan tubuh dalam bekerja, selain itu monoton (melakukan pekerjaan yang

sama secara terus menerus) juga mengakibatkan kelelahan pasif, karena aktivitas yang dilakukan sudah dapat diperkirakan sebelumnya yang menunjukkan gejala prediksi dari kelelahan yaitu mengantuk dan penurunan kontrol diri.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Setiadi (2021),[20] Wawancara terhadap 93 responden dari hasil yang ditemukan didapati sebanyak 21 (22,6%) responden yang memiliki *personal hygiene* yang kurang, 42 (45,2%) responden memiliki *personal hygiene* yang cukup baik, dan 30 (32,3%) responden memiliki *personal hygiene* yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa Kepala Keluarga di Kelurahan Kotabaru Hulu memiliki *Personal hygiene* yang masih cukup baik, dengan jumlah mencapai 77,5% masyarakat kelurahan Kotabaru hulu memiliki *personal hygiene* cukup baik keatas. Menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *Personal hygiene* dengan kelelahan diusia produktif kelurahan Kotabaru Hulu, setelah dilakukan analisis bivariat dengan uji chi-square didapatkan nilai p-value 0,578 atau p-value > 0,05.

Hal ini juga sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Rahfiludin (2011), hasil penelitian menunjukan bahwa (53,34%) responden pemenuhan kebersihan diri kurang, (13,33%) responden pemenuhan kebersihan diri cukup, dan (33,33%) responden pemenuhan kebersihan diri baik dari uji Chi Square yang diperoleh dengan nilai p-value = 0,463 (p-value > 0.05) yang berarti tidak adanya hubungan antara Pemenuhan kebersihan diri terhadap kelelahan kerja pada pekerja penjahit sektor usaha informal di wilayah Ketapang Cipondoh Tangerang. [27]

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2012), tentang Kelelahan Kerja dengan *personal hygiene*. Dari hasil penelitian

menunjukkan dari 60 responden, 17 atau (28,3%) responden memiliki kelelahan yang rendah dan 43 atau (71,7%) responden memiliki mengalami kelelahan yang tinggi dalam bekerja Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa nilai diperoleh nilai (p-value =0.004) karena nilai p-value < 0.05, maka Ho ditolak dan Ha diterima sehingga ada hubungan antara *Personal hygiene* dengan kelelahan kerja pada pekerja pengisian tabung di Depot LPG PT. Pertamina (Persero) Tahun 2012.

Masalah kelemahan fisik pada pekerja juga sangatlah berpengaruh pada perawatan diri. Apabila seseorang tidak bisa melakukan aktifitasnya tentunya kurang adanya perawatan diri yang baik pada pekerja. *Personal hygiene* yang kurang akan berdampak pada kurangnya kesejahteraan fisik dan psikis seseorang, seseorang setiap harinya bersinggungan dengan jutaan kuman dan virus, mikroorganisme tersebut dapat masuk ke dalam tubuh kita dan menyebabkan masalah kesehatan. Penerapan *personal hygiene* yang baik dapat membantu mencegah kuman dan virus yang menyebabkan penyakit masuk kedalam tubuh kita (Putra, 2012).

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian investigasi kelelahan kerja pada pekerja anak di pasar Sentral Lakessi Kota Parepare dapat diperoleh kesimpulan :

1. Ada pengaruh lama kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di pasar Lakessi Kota Parepare (p = 0,012)
2. Ada pengaruh indeks massa tubuh (IMT) terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di pasar Lakessi Kota Parepare (p =0,020)
3. Tidak ada pengaruh *Personal hygiene* terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di pasar Lakessi Kota Parepare (p = 0,188)

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di sarankan :

1. Bagi Keluarga

   Keluarga diharapkan untuk memenuhi hak-hak dasar anak yaitu hak hidup, hak tumbuh dan berkembang serta hak perlindungan sehingga anak dapat hidup dengan rasa aman.
2. Bagi Pemerintah

   Pemerintah diharapkan agar menanggulangi masalah pekerja anak dengan melakukan kegiatan advokasi kebijakan, penguatan kapasitas kelembagaan dan penyadaran masyarakat.
3. Bagi Peneliti Selanjutya

   Bagi peneliti selanjutnya, saran yang dapat diberikan berkaitan dengan penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menambah variabel dependen alasan anak bekerja dan kegiatan tambahan yang dilakukan pekerja anak selain bekerja di lokasi penelitian agar diperoleh hasil yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Negara republik indonesia. *Uu no 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan*.; 2013.
2. Statistik bp. Persentase anak usia 10-17 tahun yang bekerja menurut provinsi (persen), 2018-2020. Published 2020. Bps.go.id/
3. Nkri. Undang-undang. 2006;1999:1-6.
4. Unicef. Child labour and unicef in action : children at the centre. Published online 2014.
5. Rizkianto r, muflikhati i, hernawati n. Nilai ekonomi anak, motivasi, dan self-esteem pekerja anak. *J ilmu kel* …. Published online 2013.
6. Kaimudin a. Perlindungan hukum terhadap tenaga kerja anak dalam peraturan perundang-undangan di indonesia. *J yurispruden*. Published online 2019.
7. Saleh s, akhir m, sisma b. Eksploitasi pekerja anak pemulung. *Equilib j pendidik*. Published online 2018.
8. Arianty n. Analisis perbedaan pasar modern dan pasar tradisional ditinjau dari strategi tata letak (lay out) dan kualitas pelayanan untuk meningkatkan posisi tawar pasar …. *J ilm manaj dan bisnis*. Published online 2014.
9. Hapsari ec. *Perempuan buruh gendong di pasar tradisional (studi kasus di pasar bandungan kecamatan bandungan kabupaten semarang)*. Lib.unnes.ac.id; 2013.
10. Kusgiyanto w, suroto s, ... Analisis hubungan beban kerja fisik, masa kerja, usia, dan jenis kelamin terhadap tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian pembuatan kulit lumpia di …. *J kesehat* …. Published online 2017. Https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/18963

11. Nainggolan r, supraptini. Sanitasi pasar tradisional di kabupaten sragen jawa tengah dan kabupaten gianyar bali. *J ekol kesehat*. 2012;11(2):112-122.

12. P2ptm kemenkes ri. Tabel batas ambang indeks massa tubuh (imt). Published 2019. Http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt

13. Anggraini m, nurjannah s, ... Fenomena pekerja anak (kasus pedagang asongan anak di kawasan ekonomi khusus mandalika, lombok tengah). … *j ris sosiol* …. Published online 2020. Http://resiprokal.unram.ac.id/index.php/resiprokal/article/view/22

14. Yusuf mh, rifai m. *Hubungan antara beban kerja dan lama kerja dengan perasaan kelelahan pada pekerja heraton craft di kabupaten sleman daerah istimewa yogyakarta*. Eprints.uad.ac.id; 2019. Http://eprints.uad.ac.id/15121/

15. Kondar dc. *Analsis faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada kuli agkut pelabuhan paotere kota makassar tahun 2020*. Repository.unhas.ac.id; 2020.

16. Syahrul s, kibtiyah m. Problematika pendidikan anak jalanan:(studi anak penjual koran di kota kupang). *J basicedu*. Published online 2020. Http://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/531

17. Marif a. … *-faktor yang berhubungan dengan kelelahan pada pekerja pembuatan pipa dan menara tambat lepas pantai (epc3) di proyek banyu urip pt rekayasa industri* …. Repository.uinjkt.ac.id; 2013.

18. Kurniawan ka. *Pengaruh profitabilitas, ukuran perusahaan, likuiditas, dan risk minimization terhadap pengungkapan corporate social responsibility*. Repo.undiksha.ac.id; 2020. Https://repo.undiksha.ac.id/id/eprint/1993

19. Widodo at. *Studi tentang tingkat kelelahan kerja pada*

pekerja penggilingan padi kecamatan gunungpati kota semarang tahun 2019. Lib.unnes.ac.id; 2019. Https://lib.unnes.ac.id/36459/

20. Setiadi i. *Hubungan personal hygiene dan perilaku merokok dengan kelelahan diusia produktif kelurahan kotabaru hulu tahun 2021*. Eprints.uniska-bjm.ac.id; 2021. Http://eprints.uniska-bjm.ac.id/8829/

21. Utami n. *Personal hygiene* atau phbs tips. Enviroment indonesia.

22. Lahay ih, wolok e, hasan h, ... Pengaruh usia dan lama kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja pembuat batako di gorontalo. *Pros sentra* …. Published online 2019. Http://research-report.umm.ac.id/index.php/sentra/article/view/2322

23. Ramdan im. Kelelahan kerja pada penenun tradisional sarung samarinda. Published online 2020.

24. Mulyadi. Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kelelahan kerja pada pekerja mebel di kecamatan manggala kota makassar. 2018;18(2):184-188.

25. Wulandari r. Study hubungan status gizi (imt), kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di pt . Coca cola bottling indonesia (cikedokan plant / ckr-b) the relationship between nutritional status (bmi), sleep quality. Published online 2022:2-10.

26. Lubis hm, saleh a. Pekerja anak sebagai buruh batu bata di kelurahan silandit kota padang sidimpuan. *J interv sos dan pembang* …. Published online 2020. Http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/jisp/article/view/4374

27. Harahap n. Hak dan kewajiban pekerja dalam undang-undang ketenagakerjaan. *J al-maqasid j ilmu kesyariahan dan* …. Published online 2020. Http://194.31.53.129/index.php/almaqasid/article/view/2505