

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA KURIR DI SPX PANCUR BATU HUB

Dia Sari Narulita Br. Manurung¹, Nofi Susanti²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email : sarimanurung595@gmail.com¹, nofisusanti@uinsu.ac.id²

ABSTRAK

Tingginya beban kerja, target pengiriman harian, serta panjangnya durasi kerja di SPX Pancur Batu Hub menimbulkan potensi kelelahan kerja pada kurir yang berdampak pada produktivitas dan keselamatan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja kurir di SPX Pancur Batu Hub. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 92 responden yang diambil melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja ($p = <0,001$), status gizi dengan kelelahan kerja ($p = 0,001$), dan durasi kerja dengan kelelahan kerja ($p = <0,001$). Sementara itu, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja ($p = 0,283$). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal seperti usia, status gizi, dan durasi kerja memiliki kontribusi nyata terhadap tingkat kelelahan yang dirasakan oleh kurir dalam menjalankan tugasnya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa upaya promotif dan preventif perlu dilakukan oleh perusahaan untuk mengurangi risiko kelelahan kerja, antara lain dengan memperhatikan status gizi, pengaturan durasi kerja, serta pendekatan khusus berdasarkan usia pekerja. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan kebijakan keselamatan dan kesehatan kerja bagi kurir logistik.

Kata Kunci: Kelelahan kerja, Kurir, Status Gizi, Usia, Durasi Kerja.

ABSTRACT

The high workload, daily delivery targets, and long working hours at SPX Pancur Batu Hub create the potential for work fatigue among couriers, which affects both productivity and occupational safety. This study aimed to identify the factors associated with work fatigue among couriers at SPX Pancur Batu Hub. The research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 92 respondents were selected using the total sampling technique. Data were collected through questionnaires and analyzed using the Chi-Square test with a 95% significance level ($\alpha = 0.05$). The results showed a significant relationship between age and work fatigue ($p < 0.001$), nutritional status and work fatigue ($p = 0.001$), and working duration and work fatigue ($p < 0.001$). Meanwhile, no significant relationship was found between gender and work fatigue ($p = 0.283$). These findings indicate that both internal and external factors such as age, nutritional status, and working duration contribute significantly to the level of fatigue experienced by couriers in carrying out their tasks. The conclusion of this study emphasizes the need for promotive and preventive measures by the company to reduce the risk of work fatigue, including attention to nutritional status, regulation of working hours, and specific approaches based on workers' age. It is expected that the results of this research can serve as a consideration in the development of occupational safety and health policies for logistics couriers.

Keywords: Work Fatigue, Courier, Nutritional Status, Age, Work Duration.

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja pada pekerja kurir merupakan masalah yang serius dan sering ditemui dalam dunia kerja, terutama pada sektor logistik dan pengantaran barang. Pekerjaan kurir menuntut aktivitas fisik yang intens, seperti mengendarai kendaraan dalam waktu lama

dengan posisi statis yang berkelanjutan, serta menghadapi beban kerja yang berat dan durasi kerja yang panjang. Kondisi ini menyebabkan otot-otot mudah lelah karena kurangnya pasokan glukosa dan oksigen, yang berdampak pada penurunan efisiensi dan kapasitas kerja 1.

Secara global, faktor utama kecelakaan kerja kurir berkaitan dengan kelelahan, tekanan waktu, kondisi jalan dan kendaraan, serta minimnya perlindungan hukum dan jaminan sosial bagi pekerja kurir yang sering berstatus mitra atau pekerja lepas, sehingga mereka cenderung bekerja dalam kondisi berisiko tinggi tanpa perlindungan memadai 2.

Menurut data terbaru dari International Labour Organization (ILO), hampir 2,78 juta pekerja meninggal setiap tahunnya akibat kecelakaan kerja maupun penyakit terkait pekerjaan. Dari total tersebut, sekitar 2,4 juta kasus (86,3%) disebabkan oleh penyakit akibat kerja, sedangkan lebih dari 380.000 kasus (13,7%) terjadi akibat kecelakaan di tempat kerja. Selain itu, terdapat sekitar 374 kecelakaan kerja non-fatal setiap tahunnya, yang seringkali berdampak serius pada kemampuan pekerja untuk mencari nafkah.

Studi yang dilakukan Kementerian Tenaga Kerja Jepang pada 16.000 pekerja di 12.000 perusahaan mengungkapkan bahwa sebagian besar pekerja mengalami kelelahan akibat pekerjaan mereka. Data tersebut menunjukkan 65% pekerja mengalami kelelahan fisik, 28% kelelahan mental, dan 7% mengalami stres berat. Hal ini sejalan dengan prediksi WHO bahwa depresi akibat kelelahan akan menjadi penyebab kematian nomor dua pada tahun 2020.

Data dari Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi menunjukkan bahwa di Indonesia, rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja setiap hari. Sebagian besar dari kecelakaan tersebut (27,8%) disebabkan oleh kelelahan kerja. Sekitar 39 orang mengalami cacat setiap hari, dan dari total 99.000 kasus kecelakaan kerja per tahun, 70% berakibat fatal atau cacat permanen.

Data mengenai kecelakaan kerja di kalangan kurir di Indonesia menunjukkan tren yang cukup tinggi dan meningkat setiap tahunnya. Menurut data resmi, jumlah kecelakaan kerja tercatat sebanyak 100.028 kasus pada tahun 2020, meningkat menjadi 103.645 kasus pada 2021, dan terus bertambah menjadi 137.851 kasus pada 2022. Dari total kecelakaan tersebut, sekitar 70% merupakan kecelakaan lalu lintas yang melibatkan sepeda motor, yang menjadi moda transportasi utama para kurir.

Usia merupakan faktor signifikan yang memengaruhi kelelahan kerja, karena kondisi fisik seseorang berubah seiring bertambahnya usia, secara langsung memengaruhi kemampuan fisik pekerja. Pekerja muda umumnya lebih mampu melakukan pekerjaan berat, sementara pekerja lanjut usia mengalami penurunan kemampuan fisik, yang menyebabkan kelelahan lebih cepat dan kurang sigap. Hal ini mengakibatkan pekerja lanjut usia lebih cepat lelah dan kurang sigap, yang berdampak negatif pada kinerja mereka.

Sejalan dengan temuan penelitian Elna Ihsania (2020), terdapat beberapa faktor yang berkaitan dengan tingkat kelelahan kerja pada kurir di Tangerang Selatan. Untuk variabel usia, hasil uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0,003. Dengan taraf signifikansi $\alpha = 5\%$, hal ini mengindikasikan perbedaan yang signifikan antara rata-rata usia pekerja dan tingkat kelelahan yang dialami oleh kurir. Sementara itu, pada variabel status gizi diperoleh p-value sebesar 0,002. Hasil temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat kelelahan kerja pada kurir. Selain itu, variabel durasi kerja memiliki p-value sebesar 0,000, yang pada taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ menegaskan adanya keterkaitan yang nyata antara lama jam kerja dengan tingkat kelelahan pada kurir di wilayah Tangerang Selatan.

Selain itu, penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada kelelahan kerja yang dialami oleh pekerja di sektor-sektor yang melibatkan pekerjaan fisik berat, seperti bongkar muat barang, pekerjaan di bengkel, atau pekerjaan kantoran. Namun, kelelahan kerja juga dapat dialami oleh pekerja di sektor lain yang tidak selalu melibatkan aktivitas fisik intensif, seperti pekerja kurir, yang menghadapi tantangan tersendiri terkait beban kerja, tekanan waktu, dan faktor lingkungan yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Kecamatan Pondok Gede, Bekasi, pada kurir PT JNE menemukan bahwa sebagian besar kurir mengalami kelelahan ringan hingga sedang. Faktor risiko pekerjaan seperti durasi kerja lebih dari 8 jam, beban kerja berat, waktu istirahat yang cukup, dan shift kerja pagi berkontribusi pada kelelahan. Faktor non-pekerjaan dan individu seperti masa kerja, kualitas tidur, dan kebiasaan sarapan juga berperan.

Penelitian sebelumnya juga telah menemukan bahwa kurir dapat mengalami kelelahan kerja yang signifikan, terutama akibat beban kerja yang berat dan tuntutan waktu yang tinggi. Faktor-faktor seperti durasi kerja yang panjang, frekuensi pengiriman yang padat, serta tekanan untuk menyelesaikan tugas dalam waktu yang terbatas, sering kali menyebabkan akumulasi kelelahan fisik dan mental. Selain itu, kondisi eksternal seperti lalu lintas yang padat, cuaca ekstrem, dan keterbatasan fasilitas infrastruktur di beberapa wilayah juga turut memperburuk tingkat kelelahan tersebut, sehingga memengaruhi kinerja, kesehatan, dan keselamatan kerja kurir.

Jenis kelamin menjadi variabel penting dalam studi kelelahan kerja karena perbedaan biologis, fisiologis, dan psikososial antara laki-laki dan perempuan dapat memengaruhi respons tubuh terhadap beban kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Ronaa Asri Siti Aminah dan Mitoriana Porusia (2023) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan tingkat kelelahan kerja. Hasil menunjukkan bahwa pekerja laki-laki lebih sering mengalami kelelahan sedang hingga berat, sedangkan pekerja perempuan lebih banyak mengalami kelelahan ringan.

Status gizi termasuk faktor yang dapat memengaruhi kelelahan kerja, karena individu dengan gizi kurang cenderung lebih cepat lelah akibat kekurangan energi, sedangkan kelebihan berat badan dapat membatasi kemampuan fisik dan menurunkan produktivitas.

Kurir Express merupakan salah satu perusahaan jasa pengiriman yang berlokasi di Jl. Bunga Kemuning No. 48 Ladang Bambu Kec. Medan Tuntungan Kota Medan, yang berfokus pada distribusi barang dalam wilayah lokal maupun antar daerah. Dalam menjalankan tugasnya, setiap kurir memiliki target membawa sekitar 120 paket per hari dengan standar minimal 115 paket berhasil terantarkan kepada pelanggan. Perusahaan ini memiliki peran penting dalam mendukung kelancaran logistik, khususnya dalam memenuhi kebutuhan pengiriman masyarakat dan pelaku usaha di sekitarnya.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan terhadap 24 orang pekerja kurir, diperoleh gambaran mengenai tingkat kelelahan yang bervariasi. Dari jumlah tersebut, 6 orang mengalami kelelahan ringan, 14 orang mengalami kelelahan sedang, 3 orang mengalami kelelahan tinggi, dan 1 orang mengalami kelelahan sangat tinggi. Dari hasil wawancara lebih lanjut mengenai keluhan yang dirasakan, 23 responden mengeluhkan berat di kepala, 22 responden merasa berat di kaki, 24 responden nyeri punggung, 23 responden nyeri pada bahu, 22 responden merasa haus yang berlebihan selama bekerja. Keluhan-keluhan ini umumnya berkaitan dengan durasi kerja yang panjang, intensitas pekerjaan yang tinggi, serta kurangnya waktu istirahat yang memadai.

Hasil observasi lapangan yang dilakukan peneliti juga memperkuat temuan ini, di

mana terlihat bahwa banyak pekerja kurir sering mengalami sakit pinggang akibat terlalu lama duduk di atas kendaraan saat melakukan pengantaran barang. Keluhan-keluhan tersebut mengindikasikan adanya tingkat kelelahan pada para pekerja kurir yang bervariasi, sehingga memerlukan perhatian khusus dari pihak perusahaan terhadap aspek kesehatan kerja.

Dengan demikian, penting untuk melakukan penelitian tentang "Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Kurir di SPX Pancur Batu Hub." Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai kondisi kerja kurir, sekaligus menjadi acuan dalam merancang strategi manajemen kerja yang lebih efektif untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat, aman, dan produktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan Cross Sectional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan dependen secara bersamaan pada periode waktu tertentu di SPX Pancur Batu Hub. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kelelahan kerja, sedangkan variabel independennya meliputi usia, jenis kelamin, status gizi, dan durasi kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Usia dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Kurir SPX Pancur Batu Hub

Usia termasuk salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kelelahan kerja pada kurir di SPX Pancur Batu Hub, yang diukur menggunakan skor dari kuesioner IFRC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurir yang berusia lebih tua cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelelahan tingkat berat.

Hasil analisis chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja ($p\text{-value} < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa pekerja yang lebih tua cenderung mengalami tingkat kelelahan kerja yang lebih tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden termuda adalah 19 tahun, rata-rata 30 tahun, dan tertua 45 tahun. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Suma'mur dan Tarwaka, bahwa pada usia 30 tahun ke atas, terjadi penurunan kapasitas kerja secara bertahap akibat proses penuaan fisiologis seperti berkurangnya fungsi kardiovaskuler, kekuatan otot, dan sistem metabolisme tubuh. Berdasarkan kondisi di lapangan, kurir dengan usia lanjut lebih mudah merasa lelah, terutama ketika harus duduk lama di atas kendaraan dan menyelesaikan banyak titik pengantaran dalam sehari. Akumulasi aktivitas fisik yang intensif setiap hari menyebabkan kelelahan fisik dan mental yang lebih besar pada kelompok usia ini.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Ihsania (2020) yang meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan subjektif pada kurir di Tangerang Selatan. Hasil uji chi-square dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa usia memiliki kaitan yang signifikan dengan kelelahan subjektif ($p\text{-value} = 0,023$). Kurir yang berusia ≥ 30 tahun lebih sering mengalami kelelahan tingkat sedang hingga berat dibandingkan dengan kurir berusia < 30 tahun, yang mengindikasikan bahwa usia memengaruhi ketahanan tubuh dalam menghadapi beban kerja fisik harian 7.

Penelitian lainnya oleh Reniasinta (2022) di Universitas Negeri Semarang juga menunjukkan hasil serupa. Ia melakukan penelitian terhadap kurir ekspedisi ID Express dan menemukan bahwa usia terdapat hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,046$ berdasarkan hasil uji chi-square. Penelitian ini menegaskan bahwa usia yang

lebih tinggi menjadi faktor risiko yang nyata terhadap peningkatan tingkat kelelahan kerja, terutama karena berkurangnya stamina dan kapasitas tubuh untuk beradaptasi dengan tekanan kerja 47.

Berdasarkan pengamatan dan tanggapan beberapa informan, peneliti juga menemukan bahwa pekerja dengan usia lebih tua lebih sering merasakan kelelahan fisik seperti pegal, sulit fokus, dan kelelahan fisik setelah bekerja dalam waktu lama. Hal ini diperkuat oleh pernyataan beberapa responden yang mengatakan bahwa ketika mereka bekerja dalam durasi ≥ 8 jam, terutama pada usia 40 tahun ke atas, tubuh terasa cepat lelah dan konsentrasi mudah menurun. Sebaliknya, pekerja yang lebih muda cenderung mampu beradaptasi lebih cepat terhadap tekanan kerja fisik, meskipun tetap berisiko mengalami kelelahan jika durasi kerja terlalu panjang.

Dengan demikian, temuan penelitian ini diperkuat oleh berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa usia ≥ 30 tahun merupakan faktor risiko yang berhubungan signifikan dengan peningkatan kelelahan kerja. Oleh karena itu, perlu adanya upaya manajemen kelelahan kerja yang mempertimbangkan usia pekerja, seperti pengaturan beban kerja, durasi kerja, dan penyediaan waktu istirahat yang cukup.

Hubungan Jenis Kelamin dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Kurir SPX Pancur Batu Hub

Berdasarkan analisis chi-square, diperoleh nilai p sebesar 0,283, yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara jenis kelamin dan tingkat kelelahan kerja. Meskipun data menunjukkan bahwa responden laki-laki lebih banyak mengalami kelelahan kerja kategori tinggi (59,8%) dibanding perempuan (40,0%), perbedaan tersebut secara statistik tidak cukup kuat untuk dikatakan berhubungan. Hal ini menandakan bahwa kelelahan kerja tidak hanya dipengaruhi oleh jenis kelamin, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti beban kerja, durasi kerja, atau status gizi.

Kondisi ini dapat dijelaskan melalui pengamatan di lapangan, di mana beban kerja yang diterima kurir laki-laki dan perempuan di lokasi penelitian bersifat seragam, baik dari sisi jumlah paket, rute pengantaran, maupun durasi kerja harian. Selain itu, mayoritas pekerja di SPX Pancur Batu Hub adalah laki-laki, sedangkan jumlah perempuan hanya sedikit, sehingga distribusi responden tidak seimbang yang kemungkinan besar turut memengaruhi hasil statistik.

Dengan kata lain, faktor jenis kelamin tidak cukup kuat menjadi pembeda terhadap tingkat kelelahan kerja karena faktor dominan yang memengaruhi adalah beban kerja, tekanan waktu, dan durasi kerja yang panjang, yang dialami merata oleh semua pekerja tanpa memandang jenis kelamin.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ihsania (2020) dalam skripsinya pada Kurir di Kota Tangerang Selatan, yang juga menemukan bahwa jenis kelamin tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja (nilai $p = 0,472$). Meskipun jumlah kurir laki-laki lebih banyak dan secara deskriptif tampak mengalami kelelahan lebih tinggi, secara statistik tidak cukup kuat untuk menyatakan adanya hubungan yang bermakna⁷.

Selain itu, Octavela (2022) dalam penelitiannya terhadap kurir J&T Express di Prabumulih juga menunjukkan hasil yang serupa. Dari hasil analisis chi-square, diperoleh p -value = 0,315, yang mengindikasikan bahwa jenis kelamin tidak memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kelelahan kerja, meskipun laki-laki cenderung mengalami beban kerja lebih tinggi secara fisik⁴⁸.

Dengan demikian, meskipun secara deskriptif terdapat perbedaan angka kelelahan

antara laki-laki dan perempuan, secara statistik jenis kelamin bukanlah faktor utama yang menentukan tingkat kelelahan kerja. Faktor lain seperti beban kerja fisik, tekanan waktu, dan kualitas tidur justru lebih berperan dalam memengaruhi kelelahan pada pekerjaan seperti kurir.

Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Kurir SPX Pancur Batu Hub

Hasil analisis menggunakan uji chi-square memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat kelelahan kerja, dengan p-value sebesar 0,001. Penelitian ini menemukan variasi status gizi responden, mulai dari IMT terendah 16,04 yang tergolong kurus hingga IMT tertinggi 37,78 yang masuk kategori obesitas. Temuan ini sejalan dengan pendapat Tarwaka yang menyatakan bahwa status gizi memengaruhi kapasitas kerja individu. Ketidakseimbangan gizi dapat menurunkan energi dan daya tahan tubuh, sehingga meningkatkan risiko kelelahan kerja. Oleh karena itu, pemantauan dan perbaikan status gizi menjadi langkah penting untuk mencegah kelelahan kerja pada kurir.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan beberapa kurir di SPX Pancur Batu, ditemukan bahwa status gizi, baik obesitas maupun kurang gizi, berkontribusi terhadap tingkat kelelahan kerja yang dirasakan. Kurir dengan obesitas mengeluhkan cepat lelah, mudah berkeringat, dan kesulitan bernapas saat membawa paket, yang diperparah oleh kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori namun rendah gizi karena alasan praktis. Sementara itu, kurir dengan status gizi kurang mengaku sering melewatkannya sarapan, merasa lemas sejak pagi, dan mengalami penurunan konsentrasi selama bekerja. Kedua kondisi tersebut menunjukkan bahwa ketidakseimbangan gizi berdampak negatif terhadap stamina dan daya tahan tubuh kurir dalam menghadapi beban kerja harian.

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa kurir dengan IMT kurang (underweight) cenderung mengalami kelelahan karena kekurangan energi dan massa otot, sedangkan kurir dengan IMT berlebih (overweight atau obesitas) mengalami kesulitan dalam aktivitas fisik karena tubuh lebih cepat lelah dan mudah berkeringat. Hal ini memperkuat pernyataan Tarwaka yang menyebutkan bahwa gizi yang tidak seimbang akan mengurangi kapasitas kerja dan meningkatkan risiko kelelahan. Dengan demikian, pemenuhan asupan gizi yang adekuat dan seimbang menjadi faktor penting dalam menjaga ketahanan fisik serta kinerja kerja.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Ihsania (2020) berjudul “Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Kurir di Kota Tangerang Selatan” di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, yang menunjukkan melalui uji chi-square adanya hubungan signifikan antara status gizi dan kelelahan kerja dengan p-value = 0,034. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurir dengan status gizi kurang cenderung lebih sering mengalami kelelahan kerja pada tingkat tinggi dibandingkan dengan kurir yang memiliki status gizi normal. Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa gizi yang tidak seimbang dapat menurunkan daya tahan fisik dan mempercepat munculnya kelelahan 7.

Dukungan lainnya ditunjukkan oleh Wahyuni, dkk (2021) dalam penelitiannya di Jasa Ekspedisi Kota Denpasar menggunakan pendekatan kuantitatif dengan uji Chi-square dan menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja dengan nilai p = 0,002. Diketahui bahwa pekerja ekspedisi yang memiliki status gizi tidak ideal, baik berupa kekurangan maupun kelebihan berat badan, cenderung lebih rentan mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan pekerja yang memiliki status gizi normal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ketidakseimbangan asupan energi dan status gizi dapat mengganggu kemampuan tubuh dalam mempertahankan daya tahan kerja

secara optimal, terutama pada pekerjaan fisik seperti kurir ekspedisi 49.

Dengan mengacu pada beberapa penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa status gizi merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kelelahan kerja. Oleh karena itu, pemantauan status gizi dan edukasi terkait kecukupan energi harian sangat diperlukan dalam rangka meningkatkan kesehatan dan produktivitas pekerja.

Hubungan Durasi Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Kurir SPX Pancur Batu Hub

Analisis chi-square memperlihatkan bahwa durasi kerja memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan tingkat kelelahan kerja ($p\text{-value} < 0,001$). Temuan ini mendukung teori yang menyebutkan bahwa jam kerja yang berlebihan dapat memangkas waktu istirahat dan mempercepat timbulnya kelelahan fisik. Suma'mur menambahkan bahwa bekerja lebih dari 8 jam sehari berpotensi meningkatkan risiko kelelahan kerja, menurunkan efektivitas, bahkan memicu kecelakaan kerja. Oleh karena itu, pengaturan durasi kerja yang tepat menjadi penting untuk menjaga kesehatan serta produktivitas pekerja kurir.

Hal ini didukung oleh observasi dan wawancara di lapangan yang menunjukkan bahwa banyak kurir di SPX Pancur Batu Hub harus menyelesaikan pengantaran dalam jumlah besar dan tuntutan paket tiba tepat waktu yang mengakibatkan kurir melakukan pengantaran sampai menjelang malam dan melebihi batas waktunya. Durasi kerja yang panjang menyebabkan penumpukan kelelahan fisik dan psikis. Menurut Suma'mur, kerja melebihi 8 jam sehari berpotensi menurunkan efisiensi kerja, memperbesar risiko kecelakaan, dan mempercepat timbulnya kelelahan kerja. Maka dari itu, pengaturan jam kerja yang seimbang serta pemberian waktu istirahat yang cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kinerja kurir.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Wahyuni dkk. (2021) pada pekerja ekspedisi di Kota Denpasar, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara durasi kerja dan tingkat kelelahan kerja dengan hasil uji chi-square $p = 0,001$. Penelitian tersebut mengungkap bahwa pekerja dengan jam kerja lebih dari 8 jam per hari cenderung mengalami kelelahan tinggi dibandingkan mereka yang bekerja 8 jam atau kurang. Kesimpulan penelitian menyatakan bahwa durasi kerja yang panjang mengurangi waktu istirahat dan mempercepat akumulasi kelelahan fisik maupun mental 49.

Selain itu, Reniasinta (2022) dalam penelitiannya terhadap kurir di perusahaan ekspedisi ID Express juga menemukan bahwa durasi kerja berhubungan signifikan dengan kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,007$. Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa kurir yang bekerja lebih dari 8 jam per hari cenderung mengalami kelelahan kerja tingkat tinggi, yang disebabkan oleh tekanan waktu, beban pengantaran, dan minimnya waktu istirahat selama jam kerja 47.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diperkuat oleh beberapa studi sejenis yang menunjukkan bahwa durasi kerja merupakan salah satu faktor utama yang berpengaruh terhadap kelelahan kerja. Pengaturan jam kerja yang tidak melebihi 8 jam per hari, pemberian waktu istirahat yang cukup, serta sistem kerja yang tidak monoton sangat penting untuk mencegah kelelahan berlebih, khususnya dalam pekerjaan lapangan seperti kurir.

Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis menyadari adanya beberapa keterbatasan dan kekurangan, di antaranya adalah:

1. Peneliti tidak melakukan pengukuran lingkungan kerja fisik secara langsung melainkan hanya menggunakan kuisioner yang diisi berdasarkan apa yang dirasakan responden sehingga pengukuran hanya bersifat subjektif.

2. Pekerjaan kurir yang sifatnya mobile sehingga peneliti tidak dapat melakukan observasi lebih lanjut terkait kegiatan dan aktivitas responden selama bekerja, melainkan hanya melalui wawancara dan observasi kegiatan kurir selama di warehouse atau gudang penyimpanan. Sehingga sulit untuk melakukan pengukuran beban kerja dan faktor lingkungan.
3. Kurang lebih terdapat 10 responden menjadikan pekerjaan sebagai kurir pengantar barang sebagai pekerjaan tambahan. Sehingga kelelahan kerja kemungkinan dipengaruhi oleh pekerjaan lain diluar pekerjaan responden sebagai kurir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pekerja kurir SPX Pancur Batu Hub, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan usia dengan kelelahan kerja pada pekerja Kurir di SPX Pancur Batu Hub.
2. Tidak ada hubungan jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada pekerja Kurir di SPX Pancur Batu Hub.
3. Ada Hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja Kurir di SPX Pancur Batu Hub.
4. Ada hubungan durasi kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja Kurir di SPX Pancur Batu Hub.

Saran

1. Bagi Pekerja, berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar para pekerja kurir lebih memperhatikan kondisi fisik mereka, terutama pada usia yang sudah menunjukkan penurunan massa otot agar melakukan olahraga sederhana seperti peregangan, serta menjaga pola makan bergizi seimbang dan istirahat yang cukup dalam hal memperbaiki status gizi agar seimbang dengan beban kerja. Untuk mengefisiensi durasi jam kerja yang berlebih sebaiknya kurir mengutamakan pengiriman paket yang lebih dekat terlebih dahulu agar tidak memakan banyak waktu diperjalanan. Kurir juga dianjurkan untuk mengenali batas kemampuan tubuh masing-masing, serta segera melaporkan gejala kelelahan yang dirasakan kepada pihak perusahaan agar dapat ditangani sedini mungkin. Kesadaran akan pentingnya kesehatan pribadi akan sangat membantu dalam menurunkan risiko kelelahan kerja serta mencegah terjadinya kecelakaan kerja yang mungkin timbul akibat kelelahan.
2. Bagi Perusahaan, hasil penelitian menunjukkan bahwa perusahaan perlu memberikan perhatian khusus terhadap pengaturan beban kerja kurir, terutama bagi mereka yang berusia lebih tua. Disarankan agar perusahaan dapat melakukan evaluasi dan penyesuaian terhadap durasi kerja agar tidak melebihi batas waktu kerja yang ditetapkan, serta memberikan waktu istirahat yang cukup bagi pekerja. Selain itu, perusahaan juga dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga status gizi serta menyediakan fasilitas makan bergizi atau snack sehat selama jam kerja. Upaya promotif dan preventif tersebut diharapkan dapat mengurangi risiko kelelahan kerja serta meningkatkan keselamatan dan produktivitas kurir.
3. Bagi peneliti berikutnya, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena jumlah variabel yang diteliti relatif sedikit. Oleh sebab itu, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kelelahan kerja, misalnya kualitas tidur, tingkat stres kerja, maupun beban kerja fisik dan mental. Dengan penambahan tersebut, hasil penelitian di masa mendatang diharapkan mampu

memberikan gambaran yang lebih utuh serta menjadi landasan penting dalam perumusan kebijakan terkait kesehatan dan keselamatan kerja, khususnya di sektor logistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahma M, Manan W, Kadir L, Mahdang PA. Faktor Determinan Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir Ekspedisi J & T Express Di Kota Gorontalo Determinant Factors Related To Work Fatigue In J & T Express Couriers In Gorontalo City. *J Kolaboratif Sains*. 2024;7(12):5020-5028. doi:10.56338/jks.v7i12.6835
- Adam Ilham Fabian, Lego Karjoko, Fatma Ulfathun Najicha. Analisis Pengaturan Perlindungan Hukum Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Pada Pekerja Kurir Ekspedisi Ditinjau Dari Asas Keadilan Pancasila. *Terang J Kaji Ilmu Sos Polit dan Huk*. 2024;1(1):224-235. doi:10.62383/terang.v1i1.91
- International Labor Organization. Meningkatkan Keselamatan Dan Kesehatan Pekerja Muda.; 2018.
- Santriyana N, Dwimawati E, Listyandini R. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Pembuat Bolu Talas Kujang di Home Industry Kelurahan Bubulak Tahun 2022. *Promotor*. 2023;6(4):402-409. doi:10.32832/pro.v6i4.273
- Haq AF. Pengaruh keselamatan dan kesehatan kerja, beban kerja, dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pt citra van titipan kilat jakarta pusat. In: Universita Islam Indonesia Yogyakarta. ; 2024:i-59.
- Darmayanti JR, Handayani PA, Supriyono M. Hubungan Usia, Jam, dan Sikap Kerja terhadap Kelelahan Kerja Pekerja Kantor Dinas Koperasi Usaha Kecil dan Menengah Provinsi Jawa Tengah. *Pros Semin Nas UNIMUS*. 2021;4:1318-1330.
- Ihsania E. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Subjektif pada Kurir Pengantar Barang DI Wilayah Tangerang Selatan, Tahun 2020. In: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. ; 2020:ii-141.
- Febriana DA, Susilowati IH. Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja pada Kurir PT Tiki Jalur Ekakurir (JNE) di Wilayah Kecamatan Pondok Gede Kota Bekasi tahun 2022. *Natl J Occup Heal Saf*. 2023;4(1):15-26. doi:10.59230/njohs.v4i1.7092
- Aminah RAS, Porusia M. Hubungan masa kerja, jenis kelamin dan iklim kerja dengan kelelahan kerja di PT Batik X. *Holistik J Kesehat*. 2024;18(5):652-659.
- Kaka J, Roga AU, Junias MS, et al. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Tenun di Desa Ana Engge Kecamatan Kodi Kabupaten Sumba Barat Daya. 2025;4(1):32-46. doi:10.55123/sehatmas.v4i1.4311
- Dasril O, Aria R, Sary AN. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Pt Kunango Jantan Oktariyani Dasril 1 , Randika Aria 2 , Annisa Novita Sary 3 Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Syedza Saintika. *Ensiklopedia J*. 2024;7(1):264-272.
- Prima LA., Hartono, Marlinang Isabella Silalahi. Factors Related To Work Fatigue On SPBU Operator Workers In The District Of Percut Sei Tuan. *J Heal Technol Med*. 2023;9(2):829-836.
- Halizah AC. Perbedaan Kelelahan Kerja Pada Shift Pagi Dan Shift Malam Karyawan Bagian Produksi Di Pabrik Teh Ptpn Iv Bah Butong. In: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. ; 2019.
- Dzil I, Fataruba A, Aini nurma mustika. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perasaan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di Cv. Sada Wahyu Kabupaten Bantul Tahun 2021. *J Lentera Kesehat Masy*. 2022;1(3):1-11.
- Hikmah IN. Tingkat Kebugaran dan Kelelahan Kerja terhadap Kejadian Kecelakaan pada Pengemudi Bus. *HIGEIA (Journal Public Heal Res Dev*. 2020;4(4):543-554. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Kuku AF, Prasetya E, Nurdin SSI. Perbedaan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Billman Dan Pekerja Bagian Teknisi Di Wilayah Kerja PT.PLN (Persero) ULP Limboto. *Jambura J*

Epidemiol.2022;1(1):38-45. doi:10.37905/jje.v1i1.15313

- Mardiana D, Majid R, Tungga Dewi S. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Karyawan Pabrik Air Demineral Pt Sariguna Primatirta Tbk (Cleo) Di Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2023 Factors Related To Work Fatigue in Employees of the Demineral Water Factory of Pt Sariguna Primatirta T. J Kesehat dan Keselam Kerja Univ Halu Oleo. 2024;5(2):61-69.
- Sitanggang R, Nabela D, Putra O, Iqbal M. Pengaruh Usia , Masa Kerja Dan Shift Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Operator Alat Berat Di. J Kesehat Tambusai. 2024;5(2):3168-3175.
- Wardhana DK, Tejamaya M. Tinjauan Literatur : Dampak Kelelahan Kerja pada Kinerja dan Kesehatan Pekerja di Industri Pertambangan. J Sehat Indones. 2024;6(02):810-821. doi:10.59141/jsi.v6i02.148
- Wulanyani NMS, Vembriati N, Astuti DP, et al. Buku Ajar Ergonomi.; 2019. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_1_dir/64993f26709993a9d781d8d9cd4bd4a2.pdf
- Nainggolan NT. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Di Pt. Budi Nabati Perkasa Kab. Muaro Jambi Tahun 2022. In: Universitas Jambi. ; 2023:1-90.
- Baharuddin N, Alfina Baharuddin, Masriadi. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di PT. FKS Multi Agro Tbk. Makassar. Wind Public Heal J. 2023;4(2):332-345. doi:10.33096/woph.v4i2.763
- Lee J. Cognitively Stimulating Leisure Activities, Emotional Health, And Cognitive Functions Among Older Adults With Mild Cognitive Impairment: A Longitudinal Analysis. 2023.
- Dayat LOH. Hubungan karakteristik usia, jenis kelamin, dan status pernikahan terhadap kelelahan kerja perawat COVID-19 di RSUD Labuang Baji tahun 2021. J Heal Educ Lit. 2023;5(2):143-149. doi:10.31605/j-healt.v5i2.2017
- Hikmah Dilla Jannah K. Hubungan Beban Kerja Fisik Dengan Kelelahan Kerja Pemanen Kelapa Sawit Di Desa Sidorukun Kecamatan Pangkatan. 2024.
- Mahacandra IWRHSM. Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kelelahan Pekerja Staging Industri dengan Metode Subjective Self Rating Test Pada PT Medan Sugar Industry. Ind Eng Online J. 2023;12(3).
- Gunawan D. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Guru Sekolah Menengah Atas (SMA) dalam Kondisi Work From Home (WFH). In: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. ; 2021:ii-151.
- Saragih TN. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pemanen Buah Kelapa Sawit Di AFD VI PTPN IV Kebun Dolok Ilir. In: UIN Sumatera Utara. ; 2024:11-40.
- Diosma FF, Tualeka AR. Hubungan Karakteristik Pekerja dan Tingkat Motivasi Kerja dengan Kelelahan Subjektif. J Public Heal Res Community Heal Dev. 2019;2(2):94-104. <http://ejournal.unair.ac.id/JPHRECODE>
- Siboro E. Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Beban Kerja, Terhadap Kepuasan Kerja Melalui Stres Kerja Pada Aparat Kepolisian Daerah Sumatera Utara (Studi Pada Direktorat Reserse Kriminal Khusus). Jesya (Jurnal Ekon Ekon Syariah). 2022;5(1):279-292. doi:10.36778/jesya.v5i1.616
- Bagaskara Y, Loekmono JL, Windrawanto Y. Hubungan Beban Kerja Dan Jam Kerja Dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Produksi Cv. Jaya Manunggal Garmen. J Mhs BK An-Nur Berbeda, Bermakna, Mulia. 2023;9(1):225-234. doi:10.31602/jmbkan.v9i1.9728
- Krisdiana H, Ayuningtyas D, Iljas J, Juliati E. Hubungan Beban Kerja Tenaga Kesehatan dengan Kelelahan Kerja di Puskesmas Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Selama Pandemi. J Biostat Kependudukan, dan Inform Kesehat. 2022;2(3):136-147. doi:10.51181/bikfokes.v2i3.6248
- Pratama AP. Hubungan Umur, Masa Kerja Dan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Karyawan Di Unit Poduksi PT. Bara Adhi Pratama Di Kabupaten Bengkulu Utara. In: POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU. ; 2021:i-51.
- Wibowo SH, Marji M, Kurniawan A. Hubungan Lingkungan Kerja Fisik dan Beban Kerja Terhadap

- Kelelahan Kerja pada Pekerja Pabrik Kerupuk. *Sport Sci Heal.* 2022;4(6):518-530. doi:10.17977/um062v4i62022p518-530
- Darnoto S. Dasar-Dasar Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Published online 2021:25-26.
- Samara SS. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Dosen Fikes Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Saat Pandemi (Semester Ganjil Tahun Akademik 2021). In: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. ; 2022:i-139.
- Fatmayanti D, Fathimah A, Asnifatima A. Hubungan Intensitas Pencahayaan Terhadap Keluhan Kelelahan Mata Pada Pekerja Bagian Menjahit (Sewing) Garmen Pt. Sawargi Karya Utama Di Kota Bogor Tahun 2020. *Promotor.* 2022;5(5):380-384. doi:10.32832/pro.v5i5.8483
- Al-Bukhari MI. Shahih Al-Bukhari. Darussalam; 2002.
- Mattola MP. Pengaruh Shift Kerja Terhadap Stress Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja PT. PLN Persero Area Pare-Pare. Universitas Hasanuddin; 2020.
- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo SKMMCH. Metodologi Penelitian Kesehatan.; 2021.
- Tarwaka, Bakri SH, Sudajeng L. ERGONOMI Untuk Kesehatan, Keselamatan Kerja Dan Produktivitas.; 2019.
- Mahawati E, Fitriyatinur Q, Yanti CA, et al. Keselamatan Kerja Dan Kesehatan Lingkungan Industri.; 2021. file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/2021_Book Chapter_Keselamatan Kerja dan Kesehatan Lingkungan Industri.pdf
- Kemenkes RI. Ayo Bersatu Kita Cegah Dan Obati Obesitas. Kemenkes . Published online 2022:1-15.
- Rochmania A, Sunaryo M, Qurrota A, Al AY, Wijaya S. Hubungan Usia , Masa Kerja Dan Kelelahan Kerja Dengan Keluhan Gangguan Otot Rangka Akibat Kerja (GOTRAK) Pada Pekerja PT . X. J Sulolipu Media Komun Sivitas Akad dan Masy. 2024;24(2):173-183.
- Rosita E, Hidayat W, Yuliani W. Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial. FOKUS (Kajian Bimbing Konseling dalam Pendidikan). 2021;4(4):279. doi:10.22460/fokus.v4i4.7413
- Nainggolan JS, Zetli S. Analisa Kelelahan Kerja pada Pekerja Bagian Gudang di Pt Nok Freudenberg Sealing Technologies Batam. *J Comasie.* 2022;6(3):50-59.
- Reniasinta, Widowati E. Occupational Health and Safety (OHS) Training for Expedition Couriers to be Able to Deal with Multi-Hazards. *Int J Act Learn.* 2022;7(2):209-218.
- Octavela S. Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir Ekspedisi J&T Express Di Kota Prabumulih Tahun 2022.; 2022.
- Wahyuni, Dewi KC, Utami NWA. Hubungan Kecukupan Energi, Status Gizi, Beban Kerja Dengan Kejadian Kelelahan Kerja (Work Fatigue) Pada Pekerja Di Jasa Ekspedisi Kota Denpasar Selama Pandemi Covid-19. In: *Health.* ; 2022.