

## GAMBARAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA BAGIAN PRODUKSI DI UPT BALAI YASA PULUBRAYAN, PT. KERETA API INDONESIA (PERSERO)

Amanda Aulia<sup>1</sup>, Nurhayati<sup>2</sup>

[mandacak05@gmail.com](mailto:mandacak05@gmail.com)<sup>1</sup>

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

### ABSTRAK

Penelitian yang dilakukan oleh International Labour Organization (ILO) menunjukkan bahwa dari 58.118 sampel, sekitar 32,8% dari 18.828 sampel mengalami kelelahan, yang berdampak negatif pada produktivitas kerja. Untuk meningkatkan produktivitas tenaga kerja, setiap pekerja berhak mendapatkan perlindungan keselamatan dan kesehatan di tempat kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di UPT Balai Yasa Pulubrayan, PT. Kereta Api Indonesia (Persero). Metode penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan 3 pekerja, 2 tim K3, dan 1 manager. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang menjadi pemicu terjadinya kelelahan pada pekerja adalah kekurangan tenaga kerja, bekerja dengan over time, intensitas pekerjaan dalam situasi proses kerja yang tidak efisien. Disarankan kepada perusahaan dapat menambah jumlah tenaga kerja sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya.

**Kata Kunci:** Kelelahan, Pekerja, Produksi.

### PENDAHULUAN

Lingkungan kerja selalu mengandung berbagai faktor risiko yang dapat berdampak pada kesehatan pekerja atau menyebabkan gangguan serta penyakit yang berkaitan dengan pekerjaan. Bagi para karyawan, gangguan ini bisa berupa masalah fisik maupun mental. Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) bertujuan untuk mencegah atau mengurangi bahaya serta risiko terjadinya penyakit dan kecelakaan, serta kerugian lainnya. Upaya dalam keselamatan dan kesejahteraan (K3) juga mencakup penanganan keluhan mengenai kelelahan kerja, yang sering kali disampaikan oleh karyawan setiap hari. (Wurarah et al., 2020)

Kelelahan merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan kapasitas kerja dan daya tahan tubuh. Penurunan kemampuan bekerja yang disebabkan oleh kebutuhan psikologis dikenal sebagai kelelahan. Beberapa penyebab umum kelelahan di kalangan pekerja meliputi monotoninya pekerjaan, intensitas dan durasi kerja mental serta fisik, kondisi lingkungan, kekhawatiran atau konflik, serta rasa sakit. (Sesrianty & Marni, 2021). Selain itu, kelelahan juga dapat diartikan sebagai penurunan motivasi kerja akibat tuntutan waktu penyelesaian tugas yang terlalu mendesak, kondisi gizi yang tidak memadai, faktor usia, keadaan psikologis pekerja, dan lamanya waktu mereka bekerja di tempat kerja. (Ananda & Mustopa, 2023)

Apabila pekerja dipaksa untuk bekerja, tingkat kelelahan dapat meningkat, yang dapat mengganggu kelancaran pekerjaan dan membahayakan kesehatan mereka. Kelelahan juga dapat mengakibatkan rasa lelah, reaksi yang lambat, kesulitan dalam pengambilan keputusan, serta penurunan motivasi. Semua ini dapat berdampak negatif pada kinerja dan meningkatkan frekuensi kesalahan kerja, yang pada gilirannya meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kerja di industri. (Santriyan et al., 2023)

Berdasarkan data dari Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi Indonesia pada tahun 2021, rata-rata terdapat 414 kasus kecelakaan kerja setiap hari, di mana 27,8% diantaranya disebabkan oleh tingkat kelelahan yang sangat tinggi, dan lebih dari 9,5%, atau 39 orang, mengalami cacat. Dari total 99.000 kasus kecelakaan kerja yang terjadi setiap

tahun di Indonesia, sekitar 70% berakibat fatal, yang berarti mengakibatkan kematian atau cacat seumur hidup. (Imbara et al., 2023)

Jumlah cedera kerja non-fatal mencapai 2,8 juta pada tahun 2018, menurut data terbaru dari Biro Statistik Tenaga Kerja. Dari jumlah tersebut, sekitar 900.380 (32,1%) membutuhkan hari libur, dan 30% memerlukan hari libur karena cedera. Karena biaya konstruksi dan operasional gedung untuk menyediakan kantor bagi pekerja jauh lebih kecil daripada gaji dan tunjangan mereka, sangat penting bagi perusahaan untuk meningkatkan produktivitas pekerja kantor. Biaya gaji dan tunjangan karyawan sebesar \$3000 per meter persegi setiap tahun, dan biaya energi sebesar \$20 per meter persegi. Oleh karena itu, dampak ekonomi dari peningkatan 1% dalam produktivitas setiap tahun lebih kecil daripada pengurangan 100% dalam penggunaan energi setiap tahun. (Maharani & Nugroho, 2022)

Jumlah kecelakaan kerja di Provinsi Sumatera Utara pada triwulan I hingga III tahun 2020 sebanyak 33 kasus, menurut Kemenaker. Namun, pada Januari 2021, BPJS Ketenagakerjaan mencatat 1.272 kasus kecelakaan kerja di Provinsi Sumatera Utara.

Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti di UPT Balai Yasa Pulubrayan PT. Kereta Api Indonesia (Persero) menunjukkan bahwa terdapat 91 pekerja, dengan mayoritas laki-laki 84 orang dan 7 perempuan. Ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerja laki-laki bekerja di bidang perawatan kereta api karena pekerjaan teknis dan fisik. Namun, pekerja perempuan masih memainkan peran penting dalam manajerial, tugas administratif, maupun teknis tertentu. Pada saat melakukan studi pendahuluan, terdapat keluhan dari 5 pekerja antara lain berupa menjadi haus, lemas, kehabisan energi, lelah seluruh tubuh, mengantuk dan sulit berkonsentrasi yang membuat pekerja menjadi kurang produktif dalam bekerja.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Gambaran Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di UPT Balai Yasa Pulubrayan, PT. Kereta Api Indonesia (Persero).

## METODE PENELITIAN

**Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Proses penelitian dilakukan secara langsung di lapangan. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memperoleh pemahaman mengenai gambaran kelelahan kerja pada tenaga kerja. Data dan informasi dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan beberapa informan yang berperan sebagai sumber utama dalam penyusunan artikel ini.**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Status Kesehatan

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak memengaruhi status kesehatan secara keseluruhan. Hanya saja, para pekerja mengeluhkan sakit atau pegal di beberapa bagian tertentu. Seperti pada bagian pinggang, punggung, lengan, dan mata berkunang-kunang. Pola makan sangat memengaruhi tingkat energi dan kelelahan pekerja karena para pekerja melakukan proses kerja dengan alat-alat berat, sehingga pekerja mengonsumsi makanan dalam porsi yang lebih banyak. Berdasarkan dari pernyataan informan yang mengatakan bahwa:

“Ya kalo tingkat kelelahan dalam pola makan, pasti porsinya banyak...” (JA)

Pada saat tidak sarapan atau makan siang, biasanya kelelahan akan semakin cepat terjadi dan menyebabkan pusing atau gangguan pencernaan dan turunnya performa dalam bekerja. Berdasarkan dari pernyataan informan yang mengatakan bahwa:

“Karena terus terang kalo misalnya ga sarapan pagi, kalo saya ya misalnya, jam 10 itu udah agak-agak semaput lah, ngisap lah gitu hehehe...” (AP)

Makanan yang dapat membantu dari kelelahan adalah buah-buahan, sedangkan makanan yang dapat memperburuk kelelahan adalah gorengan dan makanan berlemak lainnya.

## 2. Beban Kerja

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari penelitian ini, faktor beban kerja yang menjadi pemicu terjadinya kelelahan pada pekerja adalah kekurangan tenaga kerja yang menyebabkan beban kerja menjadi tidak seimbang sehingga terjadinya bekerja dengan over time, serta tingginya intensitas pekerjaan yang dilakukan dalam sistem dan proses kerja yang kurang efisien, contohnya dalam melakukan pekerjaan mengelas pekerja akan melakukan pekerjaan tersebut dari jongkok lalu berdiri, dan berdiri lalu jongkok lagi yang menyebabkan pusing dan mata berkunang-kunang. Berdasarkan dari pernyataan informan yang mengatakan bahwa:

“salah satunya itu... dari... eeee... kekurangan tenaga kerja dan over time...” (AN)

“Hmm... mungkin kekurangan personil ya, kekurangan SDM tenaga kerja...” (ER)

“Hmm... saat situasi proses pekerjaan dari jongkok ke berdiri, berdiri ke jongkok...”

(AP)

Situasi kerja yang monoton juga menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya kelelahan, karena pekerjaan yang bersifat repetitif dan minim variasi cenderung memberikan stimulasi mental yang rendah, sehingga menyebabkan pekerja mengalami kejemuhan. Kondisi ini mengakibatkan penurunan tingkat konsentrasi dan kewaspadaan yang berujung pada kelelahan mental. Berdasarkan dari pernyataan informan yang mengatakan bahwa:

“Situasi kerja yang monoton, itu memang daya titik terendah..” (JA)

Menjelang hari besar, intensitas pekerjaan menjadi tinggi, karena saat hari besar permintaan transportasi Kereta Api melonjak signifikan sehingga menyebabkan jumlah Kereta yang beroperasi bertambah dan interval perjalanan menjadi lebih padat, juga waktu perawatan dan perbaikan Kereta menjadi lebih singkat karena armada harus siap digunakan kembali dalam waktu cepat untuk memenuhi permintaan perjalanan yang tinggi. Berdasarkan dari pernyataan informan yang mengatakan bahwa:

“intensitas pekerjaan paling tinggi yang membuat saya lelah itu... menjelang-jelang angkutan Nataru, kemudian pada saat mau menjelang angkutan Lebaran...” (JK)

Selanjutnya berdasarkan temuan lainnya, tanda-tanda kelelahan yang terjadi pada pekerja adalah bekerja tidak fokus dan maksimal sehingga membuat pekerja tersebut tidak menyiapkan pekerjaannya dalam batas waktu yang telah ditentukan, pegal pada bagian punggung, pinggang dan lengan, mata berkunang-kunang, dan merasa haus. Jika dibiarkan secara terus menerus, kondisi ini dapat menurunkan produktivitas secara signifikan dan berisiko menimbulkan masalah kesehatan yang lebih serius, baik secara fisik maupun mental. Berdasarkan dari pernyataan informan yang mengatakan bahwa:

“Hmm indikatornya kelelahan biasanya kerja tidak maksimal...” (BJ)

Selanjutnya, penyebab utama kelelahan pada pekerja adalah tingkat kesulitan dalam pekerjaan, tidak ada bahan baku dalam proses pekerjaan, terlalu menggunakan tenaga dalam proses bekerja, jumlah banyaknya pekerjaan, bobot dan tingkat kesulitan dari suatu pekerjaan. Beberapa penyebab ini dapat menimbulkan tekanan fisik dan mental yang berkelanjutan, sehingga mempercepat timbulnya rasa lelah, menurunkan konsentrasi, dan mengganggu efektivitas kerja. Jika tidak diatasi, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kinerja jangka panjang, meningkatkan risiko kecelakaan kerja, serta menurunkan kesejahteraan dan kesehatan pekerja secara keseluruhan. Berdasarkan dari pernyataan informan yang mengatakan bahwa:

“tingkat kesulitan dalam pekerjaan, itu. Kemudian eee... apa lagi ya... eee... tidak ada bahan baku pada saat proses pekerjaan...” (AP)

“Terlalu menggunakan tenaga dalam proses bekerja...” (JA)

“Pertama intesitas pekerjaan, jumlah banyaknya pekerjaan itu, kemudian... bobot dan tingkat kesulitan dari suatu pekerjaan itu...” (JK)

### 3. Lama Kerja

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari penelitian ini adalah para pekerja memiliki jam kerja mulai dari pukul 08.00-17.00 WIB. Penurunan performa atau energi ketika bekerja pada jam yang tidak sesuai dengan ritme tubuh pekerja, biasanya akibat begadang dan pada saat menjelang sore yaitu pukul 15.00 pekerja sudah merasakan kelelahan karena durasi bekerja sudah cukup lama dan banyaknya pekerjaan yang telah dikerjakan. Berdasarkan dari pernyataan informan yang mengatakan bahwa:

“Pernah, itu akibat begadang yaa...” (JA)

“jam-jam mau menjelang Maghrib, jam-jam 3...” (JK)

### Pembahasan

Dalam perspektif teoritis, kelelahan kerja diartikan sebagai penurunan kemampuan fisik dan mental seseorang yang disebabkan oleh beban kerja yang tinggi, tugas yang monoton, lingkungan kerja yang kurang ergonomis, serta faktor individu seperti usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan. Kelelahan ini dapat bersifat fisik maupun mental, yang ditunjukkan melalui gejala seperti kelelahan, rasa haus, kantuk, kesulitan berkonsentrasi, serta berkurangnya motivasi kerja. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya efisiensi kerja, meningkatnya kemungkinan melakukan kesalahan, hingga memicu kecelakaan kerja.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh International Labour Organization (ILO) dan Occupational Safety and Health Administration (OSHA) turut mendukung teori tersebut. Berdasarkan data dari ILO, sekitar 32,8% dari 18.828 pekerja mengalami kelelahan yang secara langsung memengaruhi penurunan produktivitas. Di sisi lain, laporan dari OSHA mengungkapkan bahwa kelelahan bertanggung jawab atas sekitar 34% dari total hilangnya jam kerja, terutama di sektor yang membutuhkan tenaga fisik tinggi seperti agroindustri. Temuan ini menegaskan bahwa kelelahan tidak hanya berdampak pada individu pekerja, tetapi juga memberikan pengaruh signifikan terhadap efisiensi dan efektivitas operasional perusahaan secara menyeluruh.

Menurut Tarwaka (2004), kelelahan kerja didefinisikan sebagai kondisi menurunnya efisiensi serta kemampuan kerja fisik dan mental akibat pengaruh gabungan dari berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek seperti usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan, sementara faktor eksternal meliputi masa kerja, tingkat beban kerja, durasi kerja, serta suhu lingkungan kerja. Tarwaka menegaskan bahwa kelelahan muncul ketika beban kerja yang diterima melebihi kemampuan individu untuk beradaptasi, sehingga tubuh merespons dengan tanda-tanda seperti rasa lelah, hilangnya konsentrasi, hingga menurunnya semangat kerja. Gejala tersebut sejalan dengan temuan awal penelitian ini, di mana para pekerja mengeluhkan rasa haus, kelelahan fisik, rasa kantuk, dan penurunan energi secara keseluruhan, yang berdampak pada penurunan produktivitas.

Selain itu, Tarwaka menyoroti pentingnya pengelolaan kelelahan melalui pengaturan waktu kerja yang efektif, perbaikan kondisi lingkungan kerja, serta penyediaan waktu istirahat yang memadai sebagai upaya untuk mencegah terjadinya kecelakaan kerja dan menurunnya performa karyawan. Oleh karena itu, teori Tarwaka menjadi dasar konseptual yang kuat dalam menjelaskan keterkaitan antara kelelahan dan produktivitas, serta berfungsi sebagai panduan penting dalam merumuskan strategi intervensi di tempat kerja, sebagaimana diterapkan dalam penelitian ini di UPT Balai Yasa Pulubrayan, PT Kereta Api Indonesia (Persero).

Penelitian lapangan di UPT Balai Yasa Pulubrayan, PT. Kereta Api Indonesia (Persero), memberikan temuan yang sejalan. Dari studi pendahuluan, diketahui bahwa sejumlah pekerja di bagian produksi mengeluhkan gejala kelelahan seperti rasa haus berlebihan, kelelahan fisik, rasa kantuk, serta kesulitan untuk fokus. Jenis pekerjaan yang menuntut keterampilan teknis dan tenaga fisik, ditambah dengan jam kerja selama delapan jam per hari, diduga menjadi faktor utama penyebab kelelahan tersebut. Temuan ini mendukung teori bahwa kelelahan yang tidak ditangani dengan baik dapat menurunkan motivasi dan daya konsentrasi, serta memengaruhi hasil kerja baik dari segi jumlah maupun mutu.

Salah satu upaya yang disarankan dalam teori Tarwaka (2004) untuk mengatasi kelelahan adalah melalui kegiatan refreshing atau penyegaran, yang berfungsi sebagai sarana pemulihan kondisi fisik dan mental. Refreshing dapat dilakukan dengan memberikan waktu istirahat yang memadai, melakukan aktivitas ringan di luar pekerjaan, atau menciptakan suasana kerja yang lebih nyaman dan mendukung. Dalam hal ini, perusahaan memiliki peran penting untuk mengatur waktu istirahat secara sistematis serta membangun lingkungan kerja yang ergonomis. Dengan menyediakan kesempatan bagi karyawan untuk melakukan refreshing secara rutin, beban kerja dapat dikelola dengan lebih baik dan risiko kelelahan berkepanjangan dapat ditekan, sehingga produktivitas kerja dapat tercapai secara lebih maksimal.

## KESIMPULAN

Faktor yang menjadi pemicu terjadinya kelelahan pada pekerja di UPT Balai Yasa Pulubrayan, PT. Kereta Api Indonesia (Persero) adalah faktor beban kerja karena kekurangan tenaga kerja, bekerja dengan over time, intensitas pekerjaan dalam situasi proses kerja yang tidak efisien. Situasi kerja yang monoton juga menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya kelelahan. Menjelang hari besar, intensitas pekerjaan menjadi tinggi. Faktor selanjutnya adalah lama kerja karena penurunan performa atau energi ketika bekerja pada jam yang tidak sesuai dengan ritme tubuh pekerja, biasanya akibat begadang dan pada saat menjelang sore pekerja sudah merasakan kelelahan karena durasi bekerja sudah cukup lama dan banyaknya pekerjaan yang telah dikerjakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, D. E., & Mustopa. (2023). Hubungan Shift Kerja, Lingkungan Fisik Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Karyawan Bagian Produksi Di Pt. Medifarma Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 76–82. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i1.604>
- Imbara, S. F., Badriah, D. L., Iswarawanti, D. N., & Mamlukah, M. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada operator dump truck mining dept saat shift malam di PT. X Cirebon 2023. *Journal of Health Research Science*, 3(02), 175–188. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v3i02.940>
- Maharani, P., & Nugroho, B. Y. S. (2022). Dampak Kelelahan Kerja Dan Kualitas Tidur Terhadap Pengaruh Produktivitas Kerja. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 7(1), 69. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v7i1.8442>
- Santriyana, N., Dwimawati, E., & Listyandini, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Pembuat Bolu Talas Kujang di Home Industry Kelurahan Bubulak Tahun 2022. *Promotor*, 6(4), 402–409. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.273>
- Sesrianty, V., & Marni, S. (2021). Hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja perawat di RSUD Adnaan WD Payakumbuh. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(4), 676–679.
- Wurarah, M. L., Kawatu, P. A. T., & Akili, R. H. (2020). Hubungan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petani. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(2), 6–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/ijphcm/article/view/28661>.