

HUBUNGAN FAKTOR ERGONOMI DENGAN KEJADIAN KELELAHAN KERJA PADA PENJAHIT DI PASAR SENTRAL KABUPATEN SOPPENG

The Relationship Between Ergonomic Factors and The Occurrence of Work Fatigue in Tailors at the Central Market of Soppeng Regency

Ikrama Wardianti Basri¹, Awaluddin², A. Muflihah Darwis³, Syamsiar R. Russeng⁴, H. M. Tahir Abdullah⁵

¹Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, FKM Universitas Hasanuddin, vebyikrama1706@gmail.com

²Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, FKM Universitas Hasanuddin, awal.k3unhas@gmail.com

³Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, FKM Universitas Hasanuddin, amuflihah@gmail.com

⁴Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, FKM Universitas Hasanuddin, syamsiarsr@yahoo.co.id

⁵Departemen Biostatistik KKB, FKM Universitas Hasanuddin, mtahirabd@yahoo.com

*Alamat Korespondensi: Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, Jl Perintis Kemerdekaan KM 10, Tamalanrea Kota Makassar Sulawesi Selatan, 0882019618177

Kata Kunci:

Ergonomi;
kelelahan kerja;
penjahit;

Keywords:

Ergonomic;
work fatigue;
seamstress;

ABSTRAK

Latar belakang: Kelelahan kerja adalah suatu kondisi penurunan efisiensi, ketahanan tubuh dalam bekerja, dan penurunan kapasitas kerja. Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan yang muncul karena aktivitas pekerja sehingga dapat mempengaruhi kinerja yang dapat menyebabkan kesalahan yang berbahaya. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan umur, lama kerja, masa kerja, beban kerja, IMT, posisi duduk terhadap kelelahan kerja pada penjahit di pasar sentral Kabupaten Soppeng. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penjahit di pasar sentral Kabupaten Soppeng yang berjumlah 73 orang dengan menggunakan total sampling. Data Analisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan *chi-square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 73 orang sebanyak 68,5% yang mengalami kelelahan kerja. Ditemukan adanya hubungan signifikan antara umur ($p=0,014$), lama kerja ($p=0,01$), dan posisi duduk ($p=0,030$) dengan kejadian kelelahan kerja. Sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja ($p=0,372$), beban kerja ($p=0,330$), dan IMT ($p=0,526$) dengan kejadian kelelahan kerja. **Kesimpulan:** Faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada penjahit di pasar Sentral Kabupaten Soppeng adalah umur, lama kerja, dan posisi duduk. Kepada pengelola pasar supaya menyediakan fasilitas kerja yang ergonomi seperti penyesuaian tinggi kursi sesuai dengan kebutuhan penjahit.

	ABSTRACT Background: Work fatigue is a condition of decreased efficiency, body endurance at work, and decreased work capacity. Work fatigue is a condition that arises due to worker activities so that it can affect performance which can cause dangerous errors. Objective: This study aims to determine the relationship between age, length of work, length of service, workload, BMI, sitting position and work fatigue in tailors in the central market of Soppeng Regency. Method: This research uses an analytical observational method with a cross sectional approach. The population in this study were all tailors in the central market of Soppeng Regency, totaling 73 people using total sampling. Data analysis was univariate and bivariate using chi-square. Results: The results of the study showed that of the 73 people, 68.5% experienced work fatigue. It was found that there was a significant relationship between age ($p=0.014$), length of work ($p=0.01$), and sitting position ($p=0.030$) with the incidence of work fatigue. Meanwhile, there was no significant relationship between length of service ($p=0.372$), workload ($p=0.330$), and BMI ($p=0.526$) with the incidence of work fatigue. Conclusion: Factors related to work fatigue in tailors in the Central market of Soppeng Regency are age, length of work, and sitting position. To market managers to provide ergonomic work facilities such as adjusting chair height according to tailors' needs. ©2024 by author. Published by Faculty of Public Health, Hasanuddin University. This is an open access article under CC-BY-SA license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
--	---

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja adalah suatu kondisi penurunan efisiensi, ketahanan tubuh dalam bekerja, dan penurunan kapasitas kerja.¹ Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, kelelahan kerja yang disebabkan oleh pekerjaan dan berpotensi menyebabkan depresi diperkirakan akan menjadi penyebab kematian kedua setelah penyakit jantung.²

Menurut hasil studi Departemen Kesehatan RI (2005) diketahui bahwa 40,5% pekerja mempunyai keluhan gangguan kesehatan yang diduga terkait dengan pekerjaan yaitu 16% penyakit otot rangka yang disebut sakit punggung akibat kelelahan kerja. Semua pekerja mengalami kelelahan kerja terutama pada penjahit.³

Pekerjaan menjahit termasuk jenis pekerjaan yang dapat menyebabkan kelelahan kerja pada pekerja. Kelelahan tidak timbul tanpa sebab, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beberapa dari faktor-faktor tersebut dapat bersumber dari internal, yaitu berasal dari individu itu sendiri, dan ada juga faktor-faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar individu. Contohnya meliputi jadwal kerja, kualitas istirahat yang tidak optimal, kondisi lingkungan kerja yang tidak mendukung, tingkat kecemasan yang tinggi, dan gaya hidup yang kurang sehat. Faktor lain yang mempengaruhi kelelahan

kerja adalah penggunaan alat kerja yang tidak ergonomis, seperti posisi duduk yang tidak ergonomis dan tidak memenuhi standar yang sesuai dengan kebutuhan penjahit.⁴

Berdasarkan penelitian Mekonnen menyebutkan di India bahwa 34% penjahit mengalami nyeri leher karena posisi tubuh yang tidak nyaman terkait dengan pekerjaan mereka. Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah usia, posisi duduk yang tidak ergonomi, jam kerja, masa kerja, beban kerja, gizi, serta istirahat. Selain itu, faktor gaya hidup seperti olahraga, faktor terkait psikososial serta stres kerja juga menjadi akibat kelelahan kerja pada penjahit.⁵

Secara umum, pekerjaan penjahit melibatkan aktivitas yang mengharuskan kedua tangan memegang objek jahitan di atas meja, dengan leher dan punggung cenderung melakukan fleksi dalam jangka waktu yang lama setiap harinya. Pada saat bekerja terutama pada penjahit, posisi yang sering digunakan adalah posisi duduk. Selain itu, biasanya duduk dalam posisi membungkuk. Posisi membungkuk menyebabkan aktivitas otot punggung meningkat sehingga menyebabkan kelelahan otot dan mengurangi efisiensi kerja yang menjadi penyebab utama kelelahan kerja.⁶

Berdasarkan hasil observasi awal di lokasi Pasar Sentral Kabupaten Soppeng, fakta dilapangan menunjukkan bahwa penjahit di pasar banyak mengalami keluhan kelelahan kerja akibat pekerjaan yang dilakukan dan lama kerja pada penjahit di pasar lebih dari 8 jam setiap harinya. Selain itu, Lingkungan kerja penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng tidak ergonomis karena kursi yang digunakan tidak dilengkapi dengan sandaran, tidak dapat diatur ketinggiannya, dan tidak memiliki sandaran tangan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan faktor ergonomi dengan kejadian kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng.

METODE

Penelitian ini menggunakan *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional* metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 73 penjahit di pasar sentral Kabupaten Soppeng. Besarnya sampel pada penelitian ini berjumlah 73 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di tiga pasar sentral Kabupaten Soppeng yaitu Pasar Sentral Takalala, Pasar Sentral Soppeng dan Pasar Sentral Cabenge. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner IFRC (*Industrial Fatigue Research Committee*) dan wawancara. Data yang didapatkan dianalisis secara univariat dan bivariate menggunakan aplikasi SPSS dengan menggunakan uji *chi-square* untuk melihat hubungan antara variabel dependen dan variabel independen yang kemudian hasilnya disajikan dalam bentuk tabel dan dinarasikan sebagai bentuk interpretasi dalam membahas hasil penelitian.

HASIL

Jumlah sampel pada penelitian ini mencapai 73 orang responden, yang di dalamnya terdapat representasi dari beragam kelompok umur penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Distribusi responden menunjukkan bahwa terdapat beberapa kelompok umur yang menjadi bagian dari populasi

penelitian ini. Dari total responden, kelompok umur 20-34 tahun memiliki jumlah sebanyak 24 orang, yang menyumbang (32,9%) dari total sampel, sementara kelompok umur 35-51 tahun memiliki jumlah sebanyak 49 orang, atau sekitar (67,1%) dari keseluruhan sampel yang disajikan dalam (Tabel 1).

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (f)	Persen (%)
Muda (<35 Tahun)	24	32,9
Tua (≥ 35 Tahun)	49	67,1
Total	73	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden pada kriteria kelelahan kerja rendah sebanyak 23 orang (31,5%) dan kriteria kelelahan kerja sedang sebanyak 50 orang (68,5%). Hal ini menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengalami kelelahan kerja sedang. Responden dengan lama kerja ≤ 8 jam perhari adalah 11 orang (15,1%) dan lama kerja > 8 jam perhari adalah sebanyak 62 orang (84,9%). Hal ini menunjukkan bahwa lama kerja paling lama responden yaitu > 8 jam perhari. Responden dengan masa kerja baru sebanyak 9 orang (12,3%) dan masa kerja lama sebanyak 64 orang (87,7%). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki masa kerja lama (> 5 Tahun) lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan masa kerja baru (≤ 5 Tahun). Responden dengan beban kerja ringan sebanyak 41 orang (56,2%) dan beban kerja sedang sebanyak 32 orang (43,8%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan jumlah yang terbanyak adalah beban kerja ringan. Responden dengan indeks masa tubuh *underweight* sebanyak 16 orang (21,9%) dan indeks masa tubuh normal sebanyak 57 orang (78,1%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan indeks masa tubuh yang normal lebih banyak dibandingkan indeks masa tubuh *underweight*. Responden dengan posisi duduk risiko rendah sebanyak 34 orang (46,6%) dan posisi duduk risiko tinggi sebanyak 39 orang (53,4%). Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan jumlah terbanyak yaitu posisi duduk dengan risiko tinggi.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil analisis uji *chi-square* variabel umur menunjukkan bahwa nilai $p= 0,014 < 0,05$ yang artinya H_0 (Hipotesis Null) ditolak sehingga umur memiliki hubungan dengan kejadian kelelahan kerja pada Penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Berdasarkan variabel lama kerja diperoleh nilai $p= 0,001 < 0,05$, yang artinya H_0 Hipotesis Null) ditolak sehingga lama kerja ada hubungan secara signifikan terhadap kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Untuk variabel masa kerja diperoleh $p= 0,372 > 0,05$, artinya H_0 diterima sehinggan masa kerja tidak berhubungan secara signifikan terhadap kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Untuk variabel beban kerja diperoleh $p= 0,330 > 0,05$ artinya H_0 diterima sehingga beban kerja tidak berhubungan secara signifikan terhadap kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Untuk variabel Indeks Masa Tubuh (IMT) diperoleh $p=0,526 > 0,05$ artinya H_0 diterima sehingga indeks masa tubuh tidak berhubungan secara signifikan terhadap kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng.

Sedangkan variabel posisi duduk diperoleh $p=0,030 < 0,05$ artinya H_0 ditolak sehingga posisi duduk berhubungan secara signifikan terhadap kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng.

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Penelitian

Karakteristik	n	%
Kelelahan Kerja		
Rendah	23	31,5
Sedang	50	68,5
Lama Kerja		
≤ 8 jam	11	15,1
> 8 Jam	62	84,9
Masa Kerja		
Baru	9	12,3
Lama	64	87,7
Beban Kerja		
Ringan	41	56,2
Sedang	32	43,8
IMT		
<i>Underweight</i>	16	21,9
Normal	57	78,1
Posisi Duduk		
Risiko Rendah	34	46,6
Risiko Tinggi	39	53,4
Total	73	100

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 3
Analisis Hubungan Variabel Independen dengan Kelelahan Kerja pada Penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng

Variabel	Kelelahan Kerja				Total		Uji Statistik
	Rendah		Sedang				
	n	%	n	%	n	%	
Umur							
Muda	3	12,5	21	87,5	24	100	0,014
Tua	20	40,8	29	59,1	49	100	
Lama Kerja							
≤ 8 jam	8	72	3	27	11	100	0,010
> 8 Jam	15	24,2	47	75,8	62	100	
Masa Kerja							
Baru	4	44,5	5	55,5	9	100	0,372
Lama	19	29,7	45	70,3	64	100	
Beban Kerja							
Ringan	11	26,8	30	73,2	41	100	0,330
Sedang	12	37,5	20	62,5	32	100	
IMT							
Underweight	4	25	12	75	16	100	0,526
Normal	19	33,3	38	66,7	57	100	
Posisi Duduk							
Risiko Rendah	15	44,1	19	55,9	34	100	0,030
Risiko Tinggi	8	20,5	31	79,5	39	100	

Sumber: Data Primer, 2024

PEMBAHASAN

Kelelahan merupakan salah satu persoalan yang sering dihadapi oleh para pekerja terutama pada penjahit. Kelelahan yang muncul pada tenaga kerja memiliki ciri khas yang bervariasi di berbagai bidang pekerjaan. Kelelahan kerja sering menjadi sebagai penurunan ketahanan fisik pekerja dalam menjalankan pekerjaan. Seperti yang sudah diketahui secara umum, apabila dilihat dari aktivitas pekerjaan yang dilakukan oleh seorang penjahit, mayoritas pekerjaannya melibatkan penggunaan tangan dan kegiatan yang dilakukan dalam posisi duduk dalam intensitas yang tinggi, waktu yang digunakan pada saat kerja, pengalaman kerja semasa hidup. Selain itu, terdapat gerakan kerja yang berulang, posisi kerja yang tidak nyaman (termasuk membungkuk atau berdiri. Semua permasalahan tersebut erat kaitannya dengan prinsip ergonomi dalam konteks pekerjaan.⁷

Umur merupakan lama hidup penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng selama bekerja. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan sebagian besar penjahit yang berumur tua sering mengalami kelelahan kerja yang lebih besar. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=value$ sebesar $0,014 < 0,05$ maka dari itu, H_0 ditolak dan H_a diterima artinya umur memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian kelelahan kerja pada Penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Bausad (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara umur dengan kelelahan kerja. Umur berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja karena seiring bertambahnya usia seorang pekerja maka terjadi proses degenerasi pada organ tubuhnya, yang menyebabkan tenaga kerja menjadi lebih rentan atau lebih cepat merasakan lelah karena kemampuan organ tubuh pekerja telah menurun. Pekerja yang berusia di atas 45 tahun cenderung memiliki kekuatan fisik yang menurun, yang dapat mengakibatkan penurunan produktivitas.⁸

Lama kerja adalah jumlah waktu yang dihabiskan penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng untuk bekerja. Lama waktu kerja seorang pekerja memiliki dampak langsung terhadap efisiensi dan produktivitasnya. Secara umum, waktu kerja normal bagi pekerja adalah 6-8 jam sehari, dengan sisa waktu 16-18 jam digunakan untuk berbagai aktivitas di luar pekerjaan seperti kehidupan keluarga, kegiatan sosial, istirahat, dan lainnya.⁹ Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan sebagian besar lama kerja penjahit melebihi 8 jam perhari. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=value$ sebesar $0,001 < 0,05$, maka dari itu, H_0 ditolak dan H_a diterima dapat disimpulkan bahwa lama kerja ada hubungan secara signifikan terhadap kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Jadi semakin lama pekerja bekerja maka berpotensi mengalami kelelahan kerja yang lebih tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prastuti dkk (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja. Lama kerja menjadi faktor yang menyebabkan kelelahan kerja pada penjahit. Ini terjadi karena sebagian besar pekerja menjalani sesi kerja yang panjang tanpa istirahat yang cukup, di mana rata-rata durasi aktivitas

menjahit tanpa istirahat panjang adalah lebih dari 8 jam per hari, membuat pekerja sangat rentan terhadap kelelahan kerja.¹⁰

Masa kerja merupakan kurun waktu atau lamanya penjahit bekerja di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Masa kerja penjahit dalam penelitian ini kebanyakan melebihi 5 tahun. Semakin bertambahnya masa kerja pekerja dalam suatu lingkungan kerja dengan tugas yang serupa, maka peluangnya untuk mengalami rasa jenuh terhadap pekerjaannya semakin meningkat. Rasa jenuh yang muncul ini dapat memengaruhi tingkat kelelahan yang dialaminya.¹¹ Berdasarkan hasil penelitian diperoleh $p\text{-value } 0,372 > 0,05$), maka dari itu, H_a ditolak dan H_o diterima dapat disimpulkan bahwa masa kerja tidak berhubungan secara signifikan terhadap kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Jadi, masa kerja baik baru ataupun lama pada penjahit tidak berpotensi mengalami kelelahan kerja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Izzati (2019) yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja. Perbedaan masa kerja pada pekerja belum tentu mengalami kelelahan kerja pada saat melaksanakan pekerjaannya, apalagi seorang pekerja tidak pernah mengalami kejadian seperti gangguan kesehatan pada penjahit yang dapat menyebabkan kelelahan kerja. Penjahit yang memiliki pengalaman kerja yang luas mungkin lebih mampu mengelola beban kerja mereka dengan lebih efektif.¹²

Beban kerja adalah aktivitas penjahit pada saat menerima beban dari luar tubuhnya di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh $p\text{-value } 0,330 > 0,05$), maka dari itu, H_a ditolak dan H_o diterima dapat disimpulkan bahwa beban kerja tidak berhubungan secara signifikan terhadap kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Tidak adanya hubungan menunjukkan bahwa beban kerja bukan merupakan faktor yang berhubungan langsung dengan terjadinya kelelahan kerja pada penjahit. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Innah dkk (2021) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada penjahit. Setiap pekerja memiliki kapasitas kerja yang berbeda-beda terkait dengan beban kerja fisiknya. Ada yang lebih cocok menangani beban kerja fisik, mental, atau sosial, di mana pekerja hanya mampu menangani beban tersebut hingga batas tertentu sesuai dengan kapasitas individu masing-masing. Aktivitas kerja pasti akan menimbulkan berbagai tingkat beban kerja, mulai dari yang ringan hingga yang berat.¹³

Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah evaluasi kondisi gizi penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh $p = 0,526 > 0,05$, maka dari itu, H_a ditolak dan H_o diterima dapat disimpulkan bahwa indeks masa tubuh tidak berhubungan secara signifikan terhadap kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Jadi, penjahit yang memiliki IMT *underweight* maupun normal tidak berpotensi mengalami kelelahan kerja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atiqoh dkk (2014) menunjukkan bahwa Indeks Masa Tubuh tidak memiliki hubungan dengan kelelahan kerja.¹⁴ Penjahit yang ada di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng menunjukkan bahwa dari hasil frekuensi diperoleh jumlah pekerja dengan indeks massa tubuh normal lebih banyak dibandingkan indeks massa tubuh tidak normal. Kesehatan yang baik, yang tercermin

dalam kondisi gizi yang optimal, merupakan faktor penting dalam mencapai produktivitas tenaga kerja yang tinggi. Status gizi yang buruk dapat menjadi penyebab utama kelelahan. Seorang pekerja yang memiliki kondisi gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik, sementara sebaliknya akan berlaku untuk kondisi sebaliknya

Posisi saat menjalankan pekerjaan menjahit, disarankan untuk memperbaiki sikap kerja yang ergonomi terutama pada posisi duduk. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh $p = 0,030 < 0,05$, maka dari itu, H_0 ditolak dan H_a diterima dapat disimpulkan bahwa posisi duduk berhubungan secara signifikan terhadap kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Jadi penjahit dengan posisi duduk yang tidak ergonomi berpotensi mengalami kelelahan kerja yang tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Odi dkk (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara posisi duduk dengan kelelahan kerja pada penjahit.¹⁵ Posisi kerja yang statis dimana sebagian besar tubuh hanya mempunyai sedikit gerakan sebab sebagian besar yang terjadi di tangan, punggung, leher dan kaki. Sikap kerja yang dilakukan secara berulang tanpa terus menerus yang dilakukan dalam kurun waktu yang lama dapat menyebabkan kontraksi dan tekanan pada otot secara terus menerus pada anggota badan.¹⁶ Penjahit di Pasar Sentral Kabupaten sebagian besar penjahit menggunakan fasilitas kerja yang kurang memadai, seperti kursi dan meja yang tidak sesuai, yang mengakibatkan sikap kerja terutama posisi duduk yang tidak tepat. Hal ini terbukti dengan adanya beberapa kursi yang terbuat dari kayu tanpa sandaran dan tidak dapat diatur ketinggiannya. Selain itu, ruang kerja yang sempit menyebabkan alat-alat kerja tertata kurang baik sehingga posisi duduk yang kurang baik pada saat menjahit dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan terjadinya kelelahan kerja bahkan kelelahan otot pada pekerja.

KESIMPULAN & SARAN

Gambaran kelelahan kerja penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng dengan kategori Umur (0,014), lama kerja (0,01), dan posisi duduk (0,030) berhubungan secara signifikan terhadap kejadian kelelahan kerja. Sedangkan masa kerja, beban kerja, dan indeks masa tubuh tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Kabupaten Soppeng. Saran penulis kepada penjahit untuk mempertimbangkan mengenai jadwal kerja yang fleksibel, memperhatikan lingkungan kerja yang nyaman dan ergonomi, menyediakan kursi yang ergonomi dan memberikan jeda istirahat yang cukup untuk menghindari kelelahan kerja akibat umur, lama pekerjaan dan posisi duduk penjahit.

REFERENSI

1. Tarwaka. *Ergonomi Untuk Keselamatan dan Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Unipress : 2004.
2. World Health Organization, *Global Goals For Oral Health*, 2020.
3. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2005. *Masyarakat yang Mandiri Untuk Hidup Yang Sehat*.

4. Waruwu VP, Siahaan PBC, Hartono. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Penjahit Ramin Taylor di Jalan Bengkel Medan. *Jurnal Teknologi Kesehatan dan Kedokteran*. 2022;8(2):703-720.
5. Mokennen TH, Yenealem DG, Geberu DM. Faktor-faktor lingkungan fisik dan pekerjaan yang menyebabkan nyeri leher dan bahu terkait pekerjaan di kalangan penjahit yang bekerja sendiri di sektor informal di India. *Jurnal Kesehatan*. 2020;20(1265).
6. Rahmat N, Utomo PC, Sambada, ER. Hubungan Lama Duduk dan Sikap Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penjahit Rumahan Di Kecamatan Tasikmadu. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Pencegahan*, 2019;3(2):79-86.
7. Samara SS, Nasir NM. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Dosen Saat Pandemic COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2024;13(2):110-122.
8. Pratiwi AP, Bausad AAP. Hubungan Karakteristik Individu Dengan Kelelahan Kerja Pada Nelayan. *Jurnal Dinamika Kesehatan Masyarakat*. 2024;2(1):47-54.
9. Pabala JL, Roga AU, Setyobudi A. Hubungan Usia, Lama Kerjadan Tingkat Pencapaian Dengan Kelelahan Mata (Asthenopia) Pada Penjahit Di Kelurahan Kuanino Kota Kupang. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat*. 2021;3(2):215-225.
10. Prastuti B, Sintia I, Ningsih KW. Hubungan Lama Kerja dan Posisi Duduk Terhadap Kejadian Kelelahan Kerja Pada Penjahit di Kota Pekanbaru. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2020;5(2):378-486.
11. Russeng SS, Saleh LM, Rahmawan UK. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pekerja Konstruksi Di Jalan Tol Kota Makassar. *Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Humaniora*, 2019;2(2):1-12.
12. Izzati T. Hubungan Sikap Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Penjahit di Industri Konveksi Ramli. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2020;2(1):1-10.
13. Innah M, Alwi MK, Gobel FA, Habo H. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Penjahit Pasar Sentral Bulukumba. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2021;1(5):471-481.
14. Atiqoh J, Wahyuni I, Lestantyo D. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan Di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2014;2(2):119-127.
15. Odi KD, Purimahua SL, Ruliati LP. Hubungan Sikap Kerja, Pencapaian dan Suhu Terhadap Kelelahan Kerja dan Kelelahan Mata Pada Penjahit di Kampung Solor Kupang 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2017;14(1):65-77.
16. Thamrin Y, Pasinringi S, Darwis M, Putra IS. Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Postur Kerja dengan *Musculoskeletal Disorders* Pada Nelayan. *Journal of Gaceta Sanitaria*. 2021;35(S1):579-582.