

HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP KULI PANGGUL DI PASAR PABEAN SURABAYA

Alivia Octaviana¹, Dwita Aryadina Rachmawati², Yudha Nurdian³

^{1,2,3} Bagian Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Jember

ABSTRAK

Pekerjaan di sektor informal merupakan salah satu pekerjaan yang kurang memperhatikan keselamatan dan kesehatan kerja (K3). Untuk mencapai tujuan K3, perlu diterapkan suatu prinsip ergonomi, yaitu prinsip kesesuaian antara beban kerja dengan kapasitas kerja. Adanya ketidakseimbangan, menyebabkan masalah-masalah terkait pekerjaan termasuk masalah kesehatan yang mengarah kepada penurunan kualitas hidup. Salah satu pekerjaan di sektor informal ialah kuli panggul. Beban kerja paling dominan yang dilakukan oleh kuli panggul ialah beban kerja fisik berupa aktivitas manual handling dan postur kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah terdapat hubungan antara beban kerja fisik berupa manual handling dan postur kerja dengan kualitas hidup kuli panggul. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh kuli panggul pasar Pabean Surabaya dengan jumlah sampel sebanyak 84. Teknik sampling yang digunakan adalah consecutive sampling. Data penelitian didapatkan melalui pengisian kuesioner Modified Self Administered Questionnaire on Occupational Physical Demands dan kuesioner WHOQOL-BREF. Analisis yang dilakukan adalah univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman. Berdasarkan hasil analisis bivariat, diketahui bahwa beban manual handling memiliki hubungan yang signifikan dengan keempat domain kualitas hidup. Sedangkan beban postur kerja hanya memiliki hubungan dengan kualitas hidup pada domain kesehatan fisik dan lingkungan.

Kata kunci: *kebisingan, kadar glukosa darah, pekerja pemotongan kayu*

PENDAHULUAN

Sustainable Development Goals (SDGs) dan *International Labour Organization* (ILO), keduanya memiliki tujuan menciptakan suatu kehidupan sejahtera sehingga tercapai kualitas hidup lebih baik, khususnya bagi pekerja (ILO, 2013; Co-stanza *et al.*, 2014). Sejalan dengan tujuan tersebut, sebanyak 58,22% angkatan kerja

di Indonesia bekerja pada sektor informal (BPS, 2018). Sektor informal seringkali kurang memperhatikan kesejahteraan pekerjaannya, termasuk mengenai keselamatan dan kesehatan kerja (K3). Untuk mencapai tujuan K3, seorang pekerja perlu menerapkan suatu prinsip ergonomi, yaitu prinsip kesesuaian antara beban kerja dengan kapasitas kerja (Simanjuntak, 2011).

Kuli panggul merupakan salah satu pekerjaan di sektor informal yang masih banyak ditemukan di Indonesia. Beban kerja dominan pada kuli panggul adalah beban kerja fisik dan aktivitas utama yang dilakukan adalah *manual handling* serta postur kerja. Apabila prinsip ergonomi tidak diterapkan akan menimbulkan masalah-masalah terkait pekerjaan pada kuli panggul seperti keluhan muskuloskeletal, kelelahan, stres kerja, dan sebagainya yang mengarah kepada penurunan kualitas hidup (Tarwaka, 2014).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 menyatakan sekitar 15-25% kejadian nyeri punggung bawah dan leher terjadi akibat pekerjaan termasuk karena aktivitas *manual handling* tidak benar serta beban kerja fisik tinggi (Wolf *et al.*, 2018). Pada penelitian Bae *et al.* (2016), orang dengan keluhan muskuloskeletal cenderung memiliki kualitas hidup rendah. Selain keluhan muskuloskeletal, beban kerja fisik yang tidak sesuai dengan kapasitas kerja juga menyebabkan terjadinya masalah-masalah lain seperti kelelahan, perburukan kualitas tidur, stres kerja dan sebagainya (Fatkhurroji *et al.*, 2016; Nugraha *et al.*, 2018).

Pasar Pabean Surabaya merupakan salah satu pasar tradisional di Surabaya yang beroperasi selama 24 jam (Febriawita, 2012). Oleh karena itu, aktivitas perdagangan

di pasar ini sangat tinggi dan banyak kuli panggul menawarkan jasanya. Kuli panggul pasar Pabean ada yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berdasarkan informasi yang didapat melalui wawancara dengan beberapa pekerja, dalam sekali angkut pekerja membawa beban dengan berat >30 kg. Berat tersebut melebihi batasan angkat maksimum baik yang disepakati secara internasional maupun ditetapkan ILO (Suhadri, 2008; ILO, 2013). Selama melakukan pengangkutan, beberapa pekerja juga memiliki sikap kerja tidak alamiah. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan kajian lebih lanjut mengenai hubungan antara beban kerja fisik dengan kualitas hidup kuli panggul di Pasar Pabean Surabaya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di pasar Pabean Surabaya pada bulan Januari 2019 dengan populasi semua pekerja kuli panggul di pasar tersebut. Sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan oleh peneliti dan berjumlah sebanyak 84 sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*.

Variabel beban kerja fisik terbagi menjadi dua, yaitu *manual handling* dan

postur kerja. Sedangkan variabel kualitas hidup terbagi menjadi 4 domain, antara lain kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Data

WHOQOL-BREF digunakan untuk mengukur kualitas hidup. Analisis data yang dilakukan terdiri atas analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan meng-

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Min	Maks	Rerata±SD	Jumlah	Persentase
Jenis kelamin					
Laki-laki				26	31%
Perempuan				58	69%
Usia					
25-40 tahun	25	57	46,77±6,167	18	21,4%
41-50 tahun				47	56%
51-60 tahun				19	22,6%
Masa kerja					
5-10 tahun				36	42,9%
11-15 tahun	5	30	14,1±6,915	24	28,6%
16-20 tahun				9	10,7%
>20 tahun				15	17,9%
Durasi kerja perhari					
<6 jam	5	13	8,66±1,499	2	2,4%
6-8 jam				34	40,5%
>8 jam				48	57,1%
Pendapatan perhari					
< Rp.30.000	20.000	100.000	37.440,48	9	10,7%
Rp.30.000-50.000			±11472,703	69	82,1%
>Rp.50.000				6	7,1%

Sumber: Data Primer, 2019

penelitian didapatkan dari hasil pengisian kuesioner. Kuesioner *Modified Self Administered Questionnaire on Occupational Physical Demands* digunakan untuk mengukur beban kerja fisik dan kuesioner

gunakan uji *Spearman*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisis, terlihat

pada Tabel 1 dari seluruh sampel, sejumlah 58 responden (69%) berjenis kelamin perempuan. Mayoritas responden berada pada rentang usia 41-50 tahun (56%) dengan rata-rata usia $46,77 \pm 6,167$. Sebanyak 36

gan durasi > 15 menit. Saat dilakukan wawancara ketika mengisi kuesioner, seluruh responden mengaku mengangkat beban dengan berat >20 kg. Berat beban yang diangkut bervariasi sesuai dengan permin-

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Beban Kerja Fisik Responden

Beban kerja fisik	Min	Maks	Rerata \pm SD	Jumlah	Persentase
<i>Manual handling</i>					
Ringan	4	10	5,76 \pm 1,588	27	32,1%
Berat				57	67,9%
<i>Postur kerja</i>					
Ringan	5	10	6,94 \pm 2,061	0	0%
Berat				84	100%

Sumber: Data Primer, 2019

pekerja (42,9%) bekerja selama 5-10 tahun dan sebesar 57,1% responden, bekerja selama lebih dari 8 jam setiap harinya.

Analisis Univariat

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari hasil pengisian kuesioner, diketahui sebesar 67,9% (57 sampel) memiliki beban *manual handling* berat dan seluruh responden (100%) memiliki beban postur kerja berat. Berdasarkan gambaran aktivitas *manual handling* responden pada Tabel 3, terlihat kebanyakan pekerja mengangkat dan membawa beban dengan dua tangan serta memanggul beban pada tingkat bahu atau kepala. Sedangkan pada postur kerja, Gambar 1 memperlihatkan kebanyakan responden memiliki postur bekerja pada tingkat bahu atau diatas tingkat bahu (kepala) den-

taan, yaitu mulai dari 20 kg, 30 kg, hingga mencapai 70 kg. Kualitas hidup menurut kuesioner WHOQOL-BREF dibagi menjadi 4 domain. Setelah dilakukan pengisian kuesioner, Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata skor pada seluruh domain ialah <45 yang diinterpretasikan sebagai kualitas hidup buruk.

Analisis Bivariat

Hasil analisis pada Tabel 5 memperlihatkan bahwa beban *manual handling* memiliki hubungan yang bermakna ($p < 0,05$) dengan keempat domain pada kualitas hidup, sedangkan beban postur kerja hanya memiliki hubungan yang bermakna dengan domain kesehatan fisik dan lingkungan dengan kekuatan hubungan lemah.

PEMBAHASAN

Beban Kerja Fisik

Dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki

puan sebesar 30 kg dan laki-laki sebesar 60 kg.

Kualitas Hidup

Domain lingkungan memiliki rata-

Tabel 3. Gambaran Aktivitas *Manual Handling* Responden

Aktivitas <i>manual handling</i>	Iya		Tidak	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Mengangkat atau membawa beban dengan satu tangan	6	7,1%	78	92,9%
Mengangkat atau membawa beban dengan dua tangan	78	92,9%	6	7,1%
Memanggul beban pada atau di atas tingkat bahu (kepala)	83	98,8%	1	1,2%
Memanggul beban pada satu bahu	26	31%	58	69%
Menarik beban	9	10,7%	75	89,3%
Mendorong beban	6	7,1%	78	92,9%

Sumber: Data Primer, 2019

beban *manual handling* berat dan seluruh responden memiliki beban postur kerja berat. Selama melakukan penelitian, peneliti melihat adanya perbedaan sikap kerja pada kuli panggul laki-laki dan perempuan. Selain itu, seluruh responden mengatakan berat beban yang mereka bawa dalam sekali angkut bervariasi, yaitu mulai dari 20 kg hingga mencapai 70 kg. Berat beban tersebut telah melebihi batasan angkat maksimum internasional, yaitu pada perempuan > 18 tahun sebesar 16 kg, dan laki-laki tidak memiliki batasan angkat maksimum (Suhadri, 2008). Berat beban tersebut juga telah melebihi batasan angkat yang ditetapkan oleh ILO (2013), yaitu pada perem-

rata skor terendah. Hal ini disebabkan karena tidak cukupnya penghasilan untuk pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari. Pekerja mendapatkan rata-rata penghasilan perbulan yang berada jauh dibawah standar UMR Surabaya pada tahun 2018 berjumlah 3.583.312 rupiah (Permatasari *et al.*, 2018). Pendapatan rendah juga memberikan sedikit kesempatan untuk melakukan rekreasi, bahkan tidak pernah. Penghasilan rendah juga mendorong pekerja untuk memperlama durasi kerjanya sehingga seringkali mengalami kelelahan. Mayoritas responden memiliki durasi kerja > 8 jam dan durasi tersebut telah melebihi batas waktu kerja yang ditetapkan pemerintah

(Tampubolon *et al.*, 2014). Karena kelelahan, mereka lebih memilih untuk beristirahat ketika di rumah dan menyebabkan kurangnya ketersediaan informasi bagi kehidupan sehari-hari.

Pada domain hubungan sosial, may-

mengaku bahwa kehidupan pernikahannya biasa-biasa saja. Hal ini dikarenakan masing-masing pasangan suami-istri sibuk mencari nafkah. Peran ganda perempuan menyebabkan kualitas hubungan pernikahan yang buruk akibat intensitas waktu bertemu

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Kualitas Hidup Responden

Domain Kualitas Hidup	Min	Maks	Rerata±SD	Jumlah	Persentase
Kesehatan fisik					
Buruk				76	90,5%
Sedang	25	63	38,14±7,581	8	9,5%
Baik				0	0%
Kesehatan psikologis					
Buruk					
Sedang	25	69	43,17±9,286	60	71,4%
Baik				21	25%
Hubungan Sosial					
Buruk				63	75%
Sedang	6	56	35,81±11,672	21	25%
Baik				0	0%
Lingkungan					
Buruk				83	98,8%
Sedang	13	50	33,26±7,114	1	1,2%
Baik				0	0%

Sumber: Data Primer, 2019

oritas responden mengaku memiliki hubungan personal biasa-biasa saja. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, ketika berada di rumah mereka jarang keluar rumah, tetapi ketika sedang bekerja, mereka masih menjalin hubungan baik dengan teman sesama kuli panggul. Mayoritas responden juga

yang berkurang (Dewi dan Sudhana, 2013). Jarangnya waktu untuk bersosialisasi juga membuat minimnya dukungan atas permasalahan yang dialami pekerja.

Mayoritas responden sering mengalami rasa sakit fisik hingga menimbulkan keterbatasan aktivitas dan kelelahan. Ketika

mengalami rasa sakit fisik, kebanyakan dari mereka hanya beristirahat di rumah dan baru akan memeriksakan diri ke layanan kesehatan terdekat apabila keluhan

kekurangan, mereka menganggap semuanya merupakan bagian dari hidup yang harus dijalani. Mereka juga tidak terlalu peduli dan merasa biasa-biasa saja dalam

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Spearman*

	Kesehatan fisik		Kesehatan psikologis		Hubungan sosial		Lingkungan	
	Nilai P	Nilai r	Nilai P	Nilai r	Nilai P	Nilai r	Nilai P	Nilai r
<i>Manual handling</i>	0,000	-0,587	0,000	-0,624	0,000	-0,562	0,000	-0,760
Postur kerja	0,005	-0,302	0,219	-0,136	0,168	-0,152	0,000	-0,388

Sumber: Data Primer, 2019

yang dialami sangat berat. Kelelahan juga sering dialami oleh pekerja karena pekerjaan kuli panggul merupakan pekerjaan yang membutuhkan tenaga fisik sebagai modal utama (Cahyani, 2010). Rasa sakit fisik seperti pegal-pegal, nyeri, linu dan kelelahan menimbulkan rasa tidak nyaman bagi pekerja sehingga dapat mengganggu kualitas tidur seseorang (Fatkhurroji *et al.*, 2016).

Domain kesehatan psikologis memiliki rata-rata skor paling tinggi dibandingkan ketiga domain lainnya. Kebanyakan pekerja mengaku sedikit menikmati hidup akan tetapi mayoritas pekerja dapat berkonsentrasi selama melakukan pekerjaan dan menganggap hidupnya berarti dalam jumlah sedang. Hal ini dikarenakan meskipun mereka berada dalam kondisi

menerima penampilan fisik dan kepuasan terhadap diri sendiri. Namun, sejumlah 45 pekerja juga masih cukup sering mengalami perasaan negatif terutama rasa putus asa, cemas, dan depresi. Hal ini terjadi terutama apabila keuangan sangat kurang dalam mencukupi kebutuhan sehari-hari.

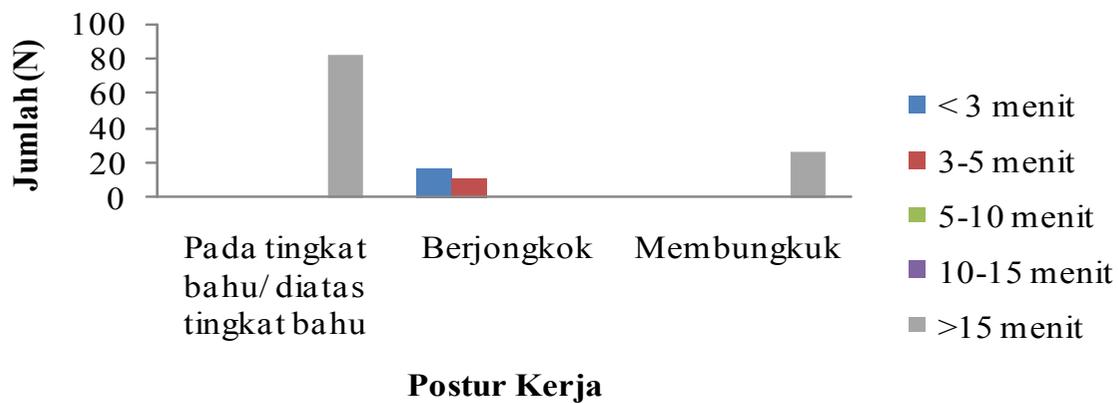
Hubungan antara Manual Handling dan Postur Kerja dengan Domain Kesehatan Fisik

Beban *manual handling* dan postur kerja memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup pada domain kesehatan fisik dengan kekuatan hubungan sedang ($r=-0,587$), dan lemah ($r=-0,302$). Mayoritas responden mengaku sering mengalami keluhan fisik terutama di bagian lutut setelah bekerja. Hal ini dikarenakan ketika berjalan, sendi lutut merupakan salah satu sendi penopang berat tubuh. Pada pekerja

kuli panggul, setiap hari mereka berjalan dari satu tempat ke tempat lain membawa beban dengan berat. Hal ini tentunya akan menyebabkan tingginya penekanan terhadap kartilago sendi pada sendi lutut dan meningkatkan risiko terjadinya nyeri lutut terutama nyeri akibat osteoarthritis lutut (Vrezas *et al.*, 2010). Selain lutut, responden juga

nya kemampuan kerja, dan meningkatnya kebutuhan akan terapi medis serta memburuknya kualitas tidur akibat adanya keluhan muskuloskeletal seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Keadaan-keadaan ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada domain kesehatan fisik menurut WHOQOL-BREF.

Gambar 1. Distribusi Karakteristik Durasi Kerja pada Setiap Postur Kerja



Sumber: Data Primer, 2019

sering mengalami keluhan fisik pada leher, bahu, tulang belakang, dan lain-lain. Keadaan ini sesuai dengan penelitian Choo-bineh *et al.* (2009) yang menyatakan aktivitas *manual handling* tinggi dan postur kerja janggal dapat meningkatkan risiko terjadinya keluhan muskuloskeletal yang menurut Bae *et al.* (2016) dapat menurunkan kualitas hidup seseorang. Selain keluhan muskuloskeletal, aktivitas *manual handling* tinggi dan postur kerja janggal dapat mengarahkan seseorang pada kondisi kelelahan, menurun-

Hubungan antara Manual Handling dan Postur Kerja dengan Domain Kesehatan Psikologis

Beban *manual handling* pada sampel penelitian juga mempunyai hubungan signifikan terhadap domain kesehatan psikologis dengan kekuatan hubungan kuat ($r=-0,624$), tetapi beban postur kerja tidak. Tingginya aktivitas *manual handling* menggambarkan beban kerja fisik yang tinggi pula. Sejumlah 64 responden menikmati hidup dalam jumlah sedikit. Keadaan ini

sesuai dengan penelitian Drobnic *et al.* (2011) bahwa beban kerja tinggi termasuk beban kerja fisik dapat mempengaruhi kepuasan seseorang terhadap hidupnya.

Aktivitas kerja tinggi juga meningkatkan risiko terjadinya kelelahan baik fisik maupun emosi. Kelelahan yang terjadi pada emosi merupakan salah satu sumber yang memicu timbulnya stres kerja dan depresi (Febriana, 2013). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa mayoritas responden kuli panggul cukup sering memiliki perasaan negatif, salah satunya depresi. Keadaan dimana seseorang mengalami penurunan kepuasan terhadap hidup, kelelahan emosi, stres, dan depresi dapat mengarah kepada penurunan kualitas hidup (Bani-Issa, 2011).

Beban postur kerja yang tidak memiliki hubungan signifikan dengan domain kesehatan psikologis kemungkinan disebabkan adanya pengaruh faktor lain seperti kebiasaan dan jenis kelamin. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, adanya perbedaan postur tersebut merupakan kebiasaan yang sejak dulu ada. Selain itu, perbedaan jenis kelamin juga ikut berpengaruh. Berdasarkan data hasil penelitian, penurunan nilai pada masing-masing domain kualitas hidup cenderung lebih disebabkan karena nilai pada beban *manual handling* yang tinggi, bukan postur

kerja. Tidak semua aktivitas *manual handling* pada kuli panggul laki-laki memiliki nilai tinggi, tetapi semua pekerja laki-laki memiliki nilai beban postur kerja cukup tinggi, yaitu bernilai 10. Menurut penelitian sebelumnya, jenis kelamin memang mempunyai pengaruh terhadap persepsi seseorang dalam menilai sebuah keadaan. Perempuan mempunyai risiko lebih tinggi untuk berada dalam kondisi kelelahan emosi seperti stres dan depresi (Fitriani dan Hidayah, 2012).

Hubungan antara Manual Handling dan Postur Kerja dengan Domain Hubungan Sosial

Pada domain kualitas hidup ketiga, yaitu domain hubungan sosial, beban *manual handling* juga mempunyai hubungan bermakna dengan kekuatan hubungan sedang ($r=-0,562$), sedangkan postur kerja tidak. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, aktivitas pengangkutan yang tinggi membuat seseorang mudah berada dalam kondisi kelelahan, termasuk kelelahan emosi yang bisa berefek terhadap kehidupan sosial seseorang. Sesuai dengan penelitian Gulavani dan Shinde (2014), dalam keadaan kelelahan emosi terjadi penurunan afektif sehingga menyebabkan penurunan interaksi sosial. Dukungan sosial juga tidak terjalin apabila tidak ada interaksi sosial terjadi. Mayoritas responden juga memiliki kepuasan terhadap hubungan

seksual biasa-biasa saja. Hal ini sejalan dengan penelitian Sangi-Haghpeykar (2009) yang menyatakan, beban kerja tinggi dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap kehidupan seksual. Keadaan-keadaan tersebut merupakan faktor yang berpengaruh terhadap penurunan kualitas hidup pada aspek hubungan sosial menurut kuesioner WHO-QOL-BREF.

Beban postur kerja tidak memiliki hubungan bermakna dengan domain hubungan sosial. Hal ini mungkin terjadi karena penyebab yang sama dari tidak adanya hubungan antara beban postur kerja dengan domain kesehatan psikologis sebelumnya, yaitu postur merupakan kebiasaan sikap kerja yang sejak dulu ada sehingga tidak begitu berpengaruh terhadap kehidupan sosialnya. Selain itu, hubungan sosial merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh banyak faktor-faktor lain seperti keakuratan persepsi terhadap realita, kemampuan menangani stres dan rasa cemas, citra diri positif, kemampuan mengungkapkan perasaan, dan kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang baik (Sitorus dan Warsito, 2013).

Hubungan antara Manual Handling dan Postur Kerja dengan Domain Lingkungan

Pada domain kualitas hidup terakhir, yaitu domain hubungan manusia dengan lingkungan, baik beban *manual handling* maupun postur kerja, keduanya memiliki

hubungan bermakna dengan domain kualitas hidup tersebut. Rendahnya sistem pengupahan diduga menjadi salah satu faktor. Mayoritas responden mengatakan sedikit memiliki uang untuk mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari. Tuntutan ekonomi tinggi menyebabkan pekerja harus meningkatkan intensitas kerjanya. Intensitas kerja tinggi bagi pekerja kuli panggul meningkatkan beban kerja fisiknya, yaitu aktivitas pengangkutan. Hal ini sesuai dengan pernyataan ILO (2015) bahwa pekerja di sektor informal seringkali memiliki beban kerja yang berlebihan akibat sistem pengupahan rendah.

Tingkat ekonomi rendah juga mempengaruhi ketidakmampuan seseorang untuk memiliki tempat tinggal sehat, kesempatan rekreasi, dan transportasi yang layak. Seringnya jatuh pada kondisi kelelahan yang menyebabkan jaranganya seseorang berhubungan dengan lingkungan sekitar juga mengakibatkan adanya ketersediaan informasi yang kurang. Kondisi-kondisi diatas menurut kuesioner WHOQOL-BREF dapat mempengaruhi kualitas hidup pada aspek hubungan manusia dengan lingkungan sekitar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan signifikan antara beban kerja fisik dengan kualiti

tas hidup kuli panggul pasar Pabean Surabaya dengan rincian 1. Beban *manual handling* pada responden kuli panggul pasar Pabean Surabaya memiliki hubungan signifikan dengan keempat domain kualitas hidup dengan kekuatan hubungan bervariasi. Sedangkan, beban postur kerja hanya memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup pada domain kesehatan fisik dan lingkungan dengan kekuatan hubungan lemah. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah jenis kelamin tidak diseragamkan sehingga menimbulkan perbedaan faktor internal seperti kekuatan dan daya tahan otot rangka, kemampuan dalam merespon stres, dan tanggungan terhadap keluarga dapat menjadi bias penelitian. Faktor lain yang tidak dapat dikontrol seperti kepribadian seseorang, persepsi dalam menilai suatu masalah, dan tingkat stres kerja juga dapat menjadi bias penelitian. Selain itu, tidak adanya penelitian sebelumnya, juga menyebabkan peneliti tidak bisa membandingkan hasil penelitian dengan penelitian sejenis yang sudah ada.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan kepada masyarakat khususnya kuli panggul, yaitu peneliti menyarankan pekerja bisa memperbaiki sikap kerja selama melakukan aktivitas ker-

janya. Selain itu, pekerja disarankan berobat ke layanan kesehatan terdekat atas keluhan fisik dan kualitas tidur buruk yang dialami. Mereka juga sebaiknya menggunakan alas kain lebih tebal untuk meredam tekanan dari beban berat terhadap tubuh dan sepatu *boots*, khususnya bagi kuli panggul di zona ikan untuk alasan keamanan dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bae, Y. H. dan K. S. Min. 2016. Associations between work-related musculoskeletal disorders, quality of life, and workplace stress in physical therapists. *Industrial Health*. 54(4): 347-353.
- Badan Pusat Statistik. 2018. *Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Februari 2018*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Bani-Issa, W. 2011. Evaluation of the health-related quality of life of Emirati people with diabetes: integration of sociodemographic and disease-related variables. *Eastern Mediterranean Health Journal*. 17(11): 825-830.
- Cahyani, W. D. 2010. Hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja buruh angkut. *Pena Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, Vol. 19 No. 2.
- Choobineh, A., S. H. Tabatabaee, dan M. Behzadi. 2009. Musculoskeletal problems among workers of an Iranian sugar-producing factory. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*. 15(4): 419-424

- Costanza, R., J. McGlade, H. Lovins, dan I. Kubiszewski. 2014. An overarching goal for the un sustainable development goals. *Solutions*. 5(4): 13-16.
- Dewi, N. R. dan H. Sudhana. 2013. Hubungan antara komunikasi interpersonal pasutri dengan keharmonisan dalam pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*. 1(1): 22-31.
- Drobnic, S., B. Beham, dan P. Prag. 2010. Good job, good life? Working conditions and quality of life in Europe. *Social Indicators Research*. 99(2): 205-225.
- Fatkhurroji, F., S. Munawaroh, dan C. H. Rosjidi. 2018. Hubungan senam lansia dengan kualitas tidur lansia. *Health Sciences Journal*. 2(1): 1-10.
- Febriana, S. K. T. 2013. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja. *Jurnal Ecopsy*. 1(1): 28-32
- Febriawita, R. 2012. Fenomena Tadlis Kualitas dalam Jual Beli Kerudung di Pasar Pabean Surabaya (Analisis Hukum Islam dan Undang-Undang Perlindungan Konsumen). *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Syariah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel.
- Fitriani dan Hidayah. 2012. Kepekaan humor dengan depresi pada remaja ditinjau dari jenis kelamin. *HUMANITAS: Indonesia Psychological Journal*. 9(1): 76-89
- Gulavani, A. dan M. Shinde 2014. Occupational stress and job satisfaction among nurses. *International Journal of Science and Research (IJSR)*. 3(4): 733-740
- International Labour Organization. 2013^a. *Independent Evaluation of The ILO's Strategy for Occupational Safety and Health: Workers and Enterprises Benefit from Improved Safety and Health Condition*. Geneva: International Labour Office.
- International Labour Organization. 2013^b. *Report of The Committee of Experts on the Application of Conventions and Recommendations*. Geneva: International Labour Office.
- International Labour Organization. 2015. *The Effects of Non-standard Forms of Employment on Worker Health and Safety: Michael Quinlan; International Labour Office, Inclusive Labour Markets, Labour Relations and Working Conditions Branch*. Geneva: International Labour Office.
- Nugraha, B. A. dan G. G. Ramdhanie. 2018. Kelelahan pada Pasien dengan Penyakit Kronis. *Prosiding Seminar Nasional dan Diseminasi Penelitian Kesehatan*. 21 April 2018. 7-13.
- Permatasari, D. F. dan S. Sumarmi. 2018. Perbedaan panjang badan lahir, riwayat penyakit infeksi, dan perkembangan balita stunting dan non stunting. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 6(2): 182-191.
- Sangi-haghpeykar, H., D. S. Ambani, dan S. A. Carson. 2009. Stress, workload, sexual well-being and quality of life among physician residents in training. *The International Journal of Clinical Practice*. 63(3): 462-467.
- Simanjuntak, R. A. 2011. Penilaian Resiko Manual Handling dengan Metode Indikator Kunci dan Penentuan Klasifikasi Beban Kerja dengan Penentuan Cardiovasculair Load. *Prosiding Seminar Nasional "Industrial Services"*. 11-12 Mei 2011. 81-87.
- Sitorus, L. I. dan H. Warsito. 2013. Perbedaan tingkat kemandirian dan penyesuaian diri mahasiswa perantauan suku Batak ditinjau dari jenis kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psiko-*

- logi*. 1(2): 1-6.
- Suhadri, B. 2008. *Perancangan Sistem Kerja dan Ergonomi Industri*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Tampubolon, J. S. dan I. P. G. Adiatmika. 2014. Keluhan muskuloskeletal pada pekerja laundry di Kecamatan Denpasar Selatan, Bali. *E-Jurnal Medika Udayana*. 3(5): 592-601
- Tarwaka. 2014. *Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Edisi 2. Surakarta: Harapan Press
- Vrezas, I., G. Elsner, U. Bolm-Audorff, N. Abolmaali, dan A. Seidler. 2010. Case-control study of knee osteoarthritis and lifestyle factors considering their interaction with physical workload. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 83(3): 291-300
- Wolf, J., A. Pruss-Ustun, I. Ivanov, S. Mudgal, C. Corvalan, R. Bos, dan M. Neira. 2018. *Preventing Disease Through a Healthier and Safer Workplace*. Geneva: World Health Organization.