

Rahasia


e-Journal

P-ISSN: 2355-178X

E-ISSN: 2721-3218

Pustaka Kesehatan

Volume 8 Nomor 3, September 2020



PK

Rahasia

HOME / Editorial Team

Editor-in-Chief

[Dr.rer.biol.hum. dr. Erma Sulistyarningsih, M.Si.GCert.AgHealthMed., Faculty of Medicine University of Jember](#)

<https://orcid.org/0000-0002-3209-2099>

Associate Editor

Zahrah Febianti, M.Biomed, Faculty of Medicine University of Jember

<https://orcid.org/0000-0001-7391-3677>

Adistha Eka Noveyanti, S.KM.. M.PH., Faculty of Public Health University of Jember

<https://orcid.org/0000-0002-1845-2705>

Dr. drg. Yuliana Mahdiyah Daat Arina., M.Kes., Faculty of Dentistry University of Jember

<https://orcid.org/0000-0002-9220-921X>

Dr. Fifteen Aprilia Fajrin, S.Farm., M.Sc., Apt., Faculty of Pharmacy University of Jember

<https://orcid.org/0000-0001-5374-5389>

Dr. Budipratiwi Wisudyaningsih, S.Farm., MSc., Apt, Faculty of Pharmacy University of Jember

<https://orcid.org/0000-0002-1156-3808>

Nur Fitri Widya Astuti, S.Gz., M.P.H., Faculty of Public Health University of Jember

Ns. Peni Perdani Juliningrum, S.Kep., M.Kep., Faculty of Nursing University of Jember

Dr. Ir. Mochamad Asrofi, S.T., Faculty of Engineering University of Jember

<https://orcid.org/0000-0002-1180-582X>

Syubbanul Wathon, S.Si., M.Si., Faculty Mathematics and Natural Sciences University of Jember

<https://orcid.org/0000-0003-2935-7786>

Miftahul Choiron, S TP., M.Sc., Ph. D., Faculty of Agricultural Technology, University of Jember

<https://orcid.org/0000-0003-3486-9401>

Nurud Diniyah, S.TP., M.P., Ph.D., Faculty of Agricultural Technology, University of Jember

<https://orcid.org/0000-0001-5160-7599>

Dr. drg. Tecky Indriana, M.Kes., Faculty of Dentistry University of Jember

<https://orcid.org/0000-0003-2263-6053>

Web Editor

Ahmad Kodri Riyandoko, A.Md.Kep, Faculty of Medicine University of Jember

ONLINE SUBMISSIONS

ADDITIONAL MENUS

Focus And Scope

Author Guidelines

Editorial Team

Reviewer

Article Processing Charges

Rahasia

Open Access Policy

Journal SOP

Retraction

Archive

Journal Contact

Copyright Notice

Publication Ethics

Peer-review Process

Indexing and Abstracting

Visitor Statistic



SUPPLEMENTARY FILE

Author Statements Form

Journal Template

Reviewer Assessment Form

ISSN BARCODES

Rahasia

Print:



Online:



COUNTER

 Flag Counter

00109308

[View My Stats](#)

CURRENT ISSUE

ATOM 1.0

RSS 2.0

RSS 1.0



Under Liscense of [Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International Generic \(CC BY-SA 4.0\)](#)

University of Jember
JurnalUNEJ 

HOME / ARCHIVES / Vol 8 No 3 (2020): Volume 8 No. 3, 2020



e-Journal Pustaka Kesehatan (JPK) is a national peer-reviewed and open-access journal with the p-ISSN 2355-178X and e-ISSN 2721-3218. JPK receives research articles and case reports from the field of Health Sciences including Medicine, Dentistry, Public Health, Pharmacy, and Nursing. All manuscripts sent have never been published or not in the publishing process in other scientific journals. JPK is published by UPT Percetakan dan Penerbitan Universitas Jember, three times a year in January, May, and September. JPK has been indexed in Google Scholar, Crossref, and GARUDA.



PUBLISHED: 2020-09-21

ARTICLES

Optimasi Asam Glikolat dan Asam Sitrat dalam Krim Tabir Surya Kombinasi Titanium Dioksida, Avobenzone dan Octyl Methoxycinnamate

desy diana sari, Lidya Ameliana, Dwi Nurahmanto

139-146

 PDF

Gambaran Balance Cairan Pada Anak Diare Setelah Diberikan Pemenuhan Kebutuhan Cairan di Rumah Sakit Kaliwates Jember

Prasetyo Adi Prabowo, Lantin Sulistyorini, Peni Perdani Juliningrum

147-152

 PDF

Efektivitas Ekstrak Black Garlic dalam Menghambat Pertumbuhan Candida albicans

Ratih Iswari Ningtias, Dyah Indartin Setyowati, Ari Tri Wanodyo Handayani

153-158

 PDF

Optimasi Hydroxypropyl Methylcellulose dan Chitosan pada Tablet Floating-Mucoadhesive Diltiazem Hidroklorida Menggunakan Desain Faktorial

Irsalina Triastutik, Lusia Oktora Ruma Kumala Sari, Lina Winarti

159-165

 PDF

Pengaruh Penyuluhan Metode Demonstrasi terhadap Pengetahuan Infeksi Nosokomial pada Pasien Rawat Inap

I Komang Budiana, I Made Rio Dwijayanto, I Ketut Sudyono

166-172

 PDF

Efektivitas Alat Sikat Gigi Otomatis Wall Mounted untuk Disabilitas pada SLB di Jember terhadap Indeks Kebersihan Mulut

Arina Rosyida, Kiswaluyo Kiswaluyo, Surartono Dwiatmoko

173-176



Uji Aktivitas Antibakteri Ekstrak Metanol dan Fraksi Daun Kenikir (*Cosmos caudatus* Kunth) terhadap *Salmonella typhi*

Achmad Syarifudin Noor, Bawon Triatmoko, Nuri Nuri

177-182



Hubungan Beban Kerja Dengan Response Time Perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) Pada Rumah Sakit Tipe C Di Kabupaten Jember

Arif Eko Cahyono, Siswoyo Siswoyo, Muhamad Zulfatul A'la

183-187



Hubungan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng, Ajung-Jember

Sari Mulia Ningrum, Erti Ikhtiarini Dewi, Enggal Hadi Kurniyawan

188-194



RETRACTION: Hubungan Dukungan Sosial Keluarga di Kecamatan Negara

Ayu Putu Yunita Lestari, Dwi Prima Hanis Kusumaningtiyas, I Ketut Andika Priastana

195-202

ONLINE SUBMISSIONS

ADDITIONAL MENUS

Focus And Scope

Author Guidelines

Editorial Team

Reviewer

Article Processing Charges

Open Access Policy

Journal SOP

Retraction

Archive

Journal Contact

Copyright Notice

Publication Ethics

Peer-review Process

Indexing and Abstracting

Visitor Statistic



SUPPLEMENTARY FILE

Author Statements Form

Journal Template

Reviewer Assessment Form

Rahasia

ISSN BARCODES

Print:



Online:



COUNTER

 Flag Counter

00109352

[View My Stats](#)

CURRENT ISSUE

ATOM 1.0

RSS 2.0

RSS 1.0



Under Liscense of [Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International Generic \(CC BY-SA 4.0\)](#)

Rahasia

Hubungan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng, Ajung-Jember

(Correlation between Job Stress and Work Fatigue of Rubber Farmers In PTPN XII Renteng Gardens, Ajung-Jember)

Sari Mulianingrum¹, Erti Ikhtiarini Dewi², Enggal Hadi Kurniyawan³
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember
Jl. Kalimantan No.37 Kampus Tegal Boto Jember
Telp/Fax: (0331) 32450
e-mail: mulianingrumsari@gmail.com

Abstract

Rubber farmers often face heavy workload problems, cold weather and unsafe environmental conditions that cause job stress and work fatigue. The purpose of the study was to analyze the relationship between job stress and work fatigue of rubber farmers. The study design used observational analytic research with cross sectional approach and simple random sampling technique. There were 78 respondents. Data were collected using the job stress questionnaire and the Fatigue Severity Scale (FSS). Data analysis was performed by Spearman-rank Correlation test with a significance level of 0.05. The results showed that from 78 people there were 73 people (92.6%) experienced severe stress. And as many as 78 respondents (100%) experienced high work fatigue. There was a significant relationship between job stress and work fatigue of rubber farmer in PTPN XII Renteng Gardens, Ajung-Jember (p value 0,000; $r = 0.538$). A positive relationship meaning the higher of job stress the higher of work fatigue. Farmers were recommended to do relaxation therapy to prevent the work fatigue due to work stress.

Keywords: *job stress, work fatigue, rubber farmer*

Abstrak

Petani karet sering menghadapi masalah beban kerja yang berat, cuaca dingin dan kondisi lingkungan yang tidak aman yang menyebabkan stres kerja dan kelelahan kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja petani karet. Desain penelitian menggunakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional dan menggunakan teknik sampling simple random sampling yang menghasilkan 78 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner stres kerja dan Fatigue Severity Scale (FSS). Analisis data dilakukan dengan uji Korelasi Spearman-rank dengan tingkat signifikansi 0,05 dan ada hubungan antara stres kerja dan kelelahan kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 78 orang terdapat 73 orang (92,6%) yang berarti petani mengalami stres tinggi. Dan sebanyak 78 responden (100%) mengalami kelelahan kerja yang tinggi. Ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dan kelelahan kerja petani karet di PTPN XII Taman Renteng, Kabupaten Ajung, Kabupaten Jember (p value 0,000; $r = 0,538$), memiliki hubungan positif atau semakin tinggi stres kerja semakin tinggi kelelahan kerja. Petani dapat melakukan terapi relaksasi untuk mencegah terjadinya stres kerja sehingga tidak menyebabkan kelelahan kerja.

Kata Kunci : *stres kerja, kelelahan kerja, petani karet*

Pendahuluan

Petani karet adalah seseorang yang membudidayakan tanaman karet dengan harapan untuk memperoleh hasil dari tanaman untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari [1]. Masalah yang sering dihadapi petani adalah banyaknya tuntutan permintaan tentang produk yang mempengaruhi produktivitas kerja petani, beban kerja petani karet yang dirasa berat cuaca yang tidak menentu dan kondisi lingkungan kerja yang kurang memadai. Beberapa masalah tersebut dapat memicu timbulnya stres kerja. Stres merupakan suatu kondisi berupa tuntutan non spesifik dimana seorang individu diharuskan untuk berespon dan melakukan suatu tindakan [2]. Menurut Mangkunegara (2005) stres kerja adalah perasaan yang menekan atau merasa tertekan yang dialami pekerja dalam menghadapi pekerjaan [3]. Menurut survey yang dilakukan pada tahun 2012, sebanyak 64% pekerja di Indonesia mengalami peningkatan stres dibandingkan tahun 2011 [4]. Seseorang yang mengalami stres biasanya mengalami respon fisik seperti hilangnya nafsu makan, menurunnya titik fokus, sakit kepala, dan lain-lain. Adapun respon psikologis yaitu timbulnya rasa cemas, penurunan motivasi, tidak percaya diri, bosan dan lain sebagainya. Sedangkan respon organisasi meliputi terjadinya penurunan produktivitas kerja, kurangnya kontribusi dalam bekerja dan lain sebagainya [5].

Kelelahan kerja dapat menimbulkan beberapa keadaan yaitu fungsi fisiologis motorik dan neural yang menurun, badan terasa kurang sehat sehingga semangat kerja menurun. Perasaan kelelahan cenderung meningkatkan terjadinya kecelakaan kerja, sehingga dapat merugikan diri sendiri maupun perusahaan karena adanya penurunan produktivitas kerja. Kelelahan kerja terbukti memberikan kontribusi lebih dari 60% dalam kejadian kecelakaan ditempat kerja [6].

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan fisik dan psikologis petani karet adalah dengan melakukan penyuluhan terkait stres kerja dan kelelahan kerja, agar petani mengerti terkait stres kerja. Serta cara mengajarkan manajemen stres melalui terapi relaksasi dan terapi otot progresif untuk menurunkan stres serta terapi lainnya.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 78 petani karet

di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember dengan *simple random sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah petani yang dapat berbicara dengan baik serta bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah petani yang memiliki keterbatasan fisik, seperti tuli, bisu dan cacat fisik.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan pertanyaan tentang karakteristik responden, kuisioner stres kerja, dan kuisioner *Fatigue Severity Scale* (FSS). Instrumen stres kerja terdiri dari 10 item pertanyaan dengan skor 10 untuk terendah dan 50 untuk tertinggi. Instrumen *Fatigue Severity Scale* (FSS) terdiri dari 9 item pertanyaan dengan skala skor 9 untuk terendah dan 63 untuk tertinggi. Data dianalisis menggunakan SPSS. Data *fatigue* dan stres disajikan dalam bentuk frekuensi dan rerata setiap indikator. Hubungan *fatigue* dan stres diuji menggunakan uji statistik *spearman* dengan signifikansi 0,05.

Hasil Penelitian

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia dan lama bekerja Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember 2019 (n=78)

Variabel	Median	Min-Max
Usia (tahun)	38,50	35- 77
Lama Bekerja (tahun)	2,00	1-2

Sumber : Data primer peneliti, Juli 2019

Tabel 1 didapatkan hasil untuk nilai tengah usia petani karet adalah 39 tahun dengan usia termuda adalah usia 35 tahun sedangkan usia tertua adalah 77 tahun. Untuk nilai tengah lama bekerja petani adalah 2 sedangkan minimal bekerja 1 tahun dan maksimal bekerja 2 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember 2019 (n=78)

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	50	64,1 %
Perempuan	28	35,9 %
Total	78	100 %

Rahasia

Status Pernikahan		
Menikah	70	89,7 %
Belum Menikah	3	3,8 %
Janda/Duda	5	6,4 %
Total	78	100 %
Tingkat Pendidikan		
Tidak Sekolah	4	5,1 %
SD	54	69,2 %
SMP	18	23,1 %
SMA	2	2,6 %
Total	78	100 %
Keluhan Fisik		
Nyeri	31	39,7 %
Pegal	21	26,9 %
Flu	7	9,0 %
Demam	6	7,7 %
Pusing	13	16,7 %
Total	78	100 %

Sumber : Data primer peneliti, Juli 2019

Tabel 2 diperoleh hasil jumlah responden dengan jenis kelamin laki-laki petani karet lebih banyak dibandingkan dengan perempuan yaitu sebesar 50 orang (64,1%). Status pernikahan yang paling banyak yaitu menikah sejumlah 70 orang (89,7%). Tingkat pendidikan terakhir responden yang paling banyak yaitu pada tingkat SD yaitu sebanyak 54 orang (69,2%). Keluhan fisik yang paling banyak dialami responden adalah nyeri yaitu berjumlah 31 orang (39,7%).

Gambaran Stres Kerja

Tabel 3. Nilai Rerata Stres Kerja Pada Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember (n=78)

Variabel	Median	Min-Mak
Stres Kerja	38,00	24-43

Sumber : Data primer peneliti, Juli 2019

Berdasarkan pada tabel 3 diketahui bahwa nilai median stres kerja pada petani karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember adalah 38 dengan nilai minimal 24 sedangkan nilai maksimal 43.

Tabel 4. Distribusi Nilai Stres Kerja Pada Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember (n=78)

Stres Kerja	N	Persentase (%)
Rendah	30	38,5
Tinggi	48	61,5

Sumber : Data Primer peneliti, Juli 2019

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebanyak 30 petani karet (38,5%) mengalami stres rendah dan sebanyak 48 petani karet (61,5%) mengalami stres kerja tinggi.

Gambaran Kelelahan Kerja

Tabel 5. Nilai rerata kelelahan petani Ajung Kabupaten Jember (n=78)

Variabel	Median	Min-Mak
Kelelahan kerja	51,00	23-60

Sumber : Data primer peneliti, Juli 2019

Dalam tabel 5 diketahui bahwa nilai median kelelahan kerja pada petani karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember adalah 51 dengan nilai minimal 23 sedangkan nilai maksimal 60.

Tabel 6. Distribusi Nilai Kelelahan Kerja Pada Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember (n=78)

Kelelahan Kerja	N	Persentase (%)
Rendah	32	41
Tinggi	56	59

Sumber : Data primer peneliti, Juli 2019

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa sebanyak 32 petani karet (41%) mengalami kelelahan kerja rendah dan sebanyak 56 petani karet (59%) mengalami kelelahan kerja tinggi.

Hubungan Stres Kerja dan Kelelahan Kerja

Tabel 7. Hasil Analisis Hubungan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember (n=78)

Variabel	Kelelahan Kerja
Stres Kerja	r = 0,538
	p value = 0,000

Sumber : data primer peneliti, Juli 2019

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa hasil analisis hubungan stres kerja dan kelelahan kerja petani karet di PTPN XII Kebun Renteng

Ajung, Jember.

Menggunakan uji *Spearman-rank* dan didapatkan nilai *p value* < 0,05 korelasi = 0,538, terdapat hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja

memiliki hubungan positif atau searah, yakni jika petani mengalami stres kerja maka petani juga akan mengalami kelelahan kerja.

Pembahasan

Karakteristik responden

Petani karet mayoritas berjenis kelamin laki-laki 64,1%, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kallioniemi dkk (2016) menyatakan bahwa jumlah petani pemerah susu sapi mayoritas adalah laki-laki sebesar 56% [7]. Peran gender dari suatu wilayah akan berbeda dari peran gender lainnya sesuai dengan karakteristik wilayahnya [8]. Hal ini sama dengan lokasi PTPN XII Renteng yang berada pada dataran rendah dengan cara kerja yang lebih menggunakan kekuatan fisik petani, dimulai dari proses penyadapan yang dilakukan pada malam hari hingga mengumpulkan getah pada pagi hari. Sehingga pekerjaan tersebut lebih banyak dilakukan oleh laki-laki. Sebagian besar usia petani karet adalah <30 tahun dan sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas pekerja berusia ≥ 30 tahun yaitu sebesar 67,1%.

Pada usia produktif tubuh cenderung lebih mampu bekerja, cepat, kuat, ulet, dan teliti [9]. Usia produktif adalah usia memasuki tugas perkembangan usia produktif, dimana individu siap bekerja. Kelompok usia 20-30 adalah usia yang sangat produktif karena fungsi tubuh masih baik dan kuat untuk bekerja. Bertambahnya usia seseorang akan diikuti perusakan jaringan tubuh yang menyebabkan turunnya kemampuan otot dan fungsi organ yang lain. Penurunan kemampuan melakukan aktivitas dan kemampuan kerja menjadi menurun disebabkan oleh penyusutan jaringan tubuh secara bertahap.

Penurunan fungsi fisiologis, neurologis, dan kemampuan fisik terjadi sesudah umur antara 30-40 tahun dengan irama yang berbeda untuk setiap orang. Semakin tua usia, pekerja cenderung mengalami kelelahan kerja [10]. Mayoritas petani karet telah menikah 89,7%, sama dengan penelitian yang menyatakan bahwa pekerja di Indonesia mayoritas berstatus menikah sebesar 68,6% [10]. pernikahan mengarahkan para individu untuk memberikan prioritas kehidupan personal mereka lebih tinggi dibandingkan pada kehidupan kerja mereka. Ketika seseorang menikah, maka prioritas yang akan diberikan pada keluarga semakin besarseperti kewajiban untuk menafkahi keluarga [11]. Status pendidikan petani karet dalam penelitian mayoritas adalah SD (69,2%), penelitian terdahulu menyatakan bahwa 76% karyawan mendapatkan posisi kerja yang sesuai dengan latar

belakang pendidikan yang dimiliki dan ada terdapat sekitar 26% yang tidak sesuai dengan latar belakang pendidikan yang dimiliki [12].

Kinerja (prestasi kerja) adalah hasil kerja setelah kualitas dan kuantitas yang dicapai oleh seorang dalam melaksanakan tugasnya sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya [13]. Untuk lama kerja petani karet, mayoritas petani karet telah >5 tahun bekerja (87,2%). Pekerjaan yang dilakukan terus menerus dengan jangka waktu yang panjang akan menyebabkan kejenuhan dan ketegangan sehingga mempercepat terjadinya kelelahan kerja [14]. Masa kerja erat kaitannya dengan kemampuan beradaptasi antara seorang pekerja dengan pekerjaan dan lingkungan kerjanya. Proses adaptasi dapat memberikan efek positif yaitu dapat menurunkan ketegangan dan peningkatan aktivitas atau performansi kerja, sedangkan efek negatifnya adalah batas ketahanan tubuh yang berlebihan akibat tekanan yang didapatkan pada proses kerja. Hal tersebut yang menjadi sebab timbulnya kelelahan yang membawa pada penurunan fungsi psikologi dan fisiologi [15].

Banyak petani yang mengeluh tentang fisiknya, didapatkan keluhan nyeri yang paling banyak yaitu 39,7%. Penelitian yang dilakukan oleh Riyadina (2008) menyatakan bahwa ada beberapa keluhan yang dirasakan oleh pekerja yakni nyeri. Nyeri tubuh muncul karena akumulasi pembebanan pada tubuh dan tulang belakang akibat aktivitas sehari-hari yang dilakukan saat bekerja. Faktor pekerjaan antara lain postur tubuh saat bekerja, frekuensi, durasi, gaya atau beban dan gerakan berulang [16].

Gambaran Stres Kerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan 30 petani (38,5%) memiliki stres rendah sedangkan 48 petani (61,5%) memiliki stres tinggi, yang berarti bahwa petani karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember mengalami stres kerja tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan terhadap 15 pekerja dan didapatkan hasil bahwa pekerja mengalami stres kerja ringan dengan persentase 6,67% atau sebanyak 1 orang, stres kerja sedang dengan persentase 60% atau sebanyak 9 orang, dan stres kerja berat dengan persentase 33,33% atau sebanyak 5 orang [17]. Stres kerja dapat berakibat positif (eustress) yang diperlukan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi, namun pada umumnya stres kerja lebih banyak merugikan diri sendiri maupun tempat kerja [18].

Masalah stres kerja timbul saat seseorang harus melakukan tuntutan untuk efisien di dalam pekerjaan. Apabila petani mengalami stres kerja, hendaknya petani tersebut dapat melakukan teknik relaksasi dan distraksi berupa latihan tarik nafas dalam atau mendengarkan musik yang bisa membuat tubuh tenang dan mengurangi kadar stres yang dialami. Petani harus mengoptimalkan konsultasi kepada tenaga kesehatan, khususnya perawat untuk mendapat solusi dan terapi yang tepat untuk mengatasi stres kerja.

Gambaran Kelelahan Kerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 32 petani (41%) memiliki kelelahan kerja ringan dan 40 petani (59%) memiliki kelelahan kerja tinggi yang berarti bahwa petani karet mengalami kelelahan kerja tinggi. Sejalan dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa responden yang mengalami kelelahan kerja sedang disebabkan oleh waktu kerja dan waktu istirahat yang tidak sesuai. Responden dengan tingkat kelelahan kerja rendah masih mampu melakukan pekerjaannya sesuai target sedangkan responden dengan tingkat kelelahan kerja sedang tidak mampu melakukan pekerjaannya sesuai target [19].

Kelelahan kerja adalah salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan pada saat bekerja. Kelelahan dapat disebabkan oleh beberapa faktor baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal diantaranya usia, masa kerja, kualitas tidur, dan beban kerja, sedangkan faktor eksternal yaitu waktu kerja dan iklim kerja yang tidak menentu [19]. Karena seseorang menggunakan sistem kerja seperti ini maka akan mempengaruhi ritme sirkadian dan dapat mengakibatkan gangguan tidur hingga penyakit lainnya. Sesuai dengan data yang diperoleh, banyak petani yang mengeluh pusing dan susah tidur dikarenakan setiap hari bekerja pada malam hari.

Hubungan Stres Kerja dan Kelelahan Kerja

Hasil uji statistik *Spearman's* diperoleh *p value* 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) artinya terdapat hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada petani karet di PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember. Nilai kekuatan korelasi sedang atau *r value* = 0,538 artinya memiliki hubungan positif atau searah, yakni semakin tinggi stres kerja yang dialami maka petani akan mengalami kelelahan kerja. Petani yang

mengalami stres akibat tekanan kerja yang tinggi disebabkan salah satunya yaitu kondisi iklim atau cuaca, faktor ekonomi, penyesuaian peraturan pemerintah, kekurangan tenaga kerja dan pengaruh perdagangan [20]. Dampak dari stres akibat kerja dapat menyebabkan reaksi emosional, perubahan kebiasaan atau mental dan perubahan fisiologis. Salah satu perubahan fisiologis yaitu kelelahan. Stres yang dialami seseorang dipengaruhi oleh sistem kerja saraf melalui stresor dari dalam maupun luar [21].

Kelelahan kerja menunjukkan perbedaan antara keadaan fisik tubuh dengan mental yang akan mengakibatkan penurunan pada daya kerja dan ketahanan tubuh untuk bekerja akan berkurang. Karena tuntutan yang harus dicapai maka petani harus tetap melakukan pekerjaannya dengan intens dan memenuhi tuntutan tersebut. Semua itu dapat menjadi faktor pemicu terjadinya kelelahan kerja [21]. Petani tersebut menunjukkan beberapa respon tubuh yang menandakan bahwa mereka sedang mengalami stres kerja dan kelelahan kerja. Adanya keluhan sakit kepala atau pusing akibat tekanan darah yang tinggi dan rendah, kurangnya semangat dalam bekerja, petani terlihat bermalas-malasan saat mengumpulkan getah karet, mudah tersinggung, raut wajah terlihat lelah dan meningkatnya absensi karena petani merasa sangat lelah. Semakin sering petani mengalami stres kerja maka semakin sering pula petani mengalami kelelahan kerja dan akan mengakibatkan munculnya dampak fisik maupun psikologis

Simpulan dan Saran Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dan kelelahan kerja dengan $p = 0,000$. Korelasi sebesar 0,538 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan keeratan yang sedang dan bersifat positif yaitu semakin tinggi stres kerja rendah maka semakin tinggi kelelahan kerjanya.

Saran

Petugas kesehatan khususnya perawat harus perawat dapat melakukan skrining dan pendidikan kesehatan mengenai stres kerja yang dapat menyebabkan kelelahan kerja. Pemberian pendidikan kesehatan terkait penatalaksanaan manajemen stres dapat diberikan kepada petani, agar petani mampu mengatasi stres kerja yang dialami dan tidak menyebabkan kelelahan kerja.

Ucapan Terimakasih

Peneliti menyampaikan terimakasih kepada responden penelitian dan PTPN XII Kebun Renteng Kecamatan Ajung Kabupaten Jember yang telah memberikan ijin dan bersedia menjadi responden penelitian sehingga penelitian ini bisa terselesaikan.

Daftar Pustaka

- [1] Rodjak, Abdul. 2006. Manajemen Usaha Tani. Jilid II. Bandung: Pustaka Gratuna
- [2] Perry, A. G., & Potter, P.A. 2005. Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktik. (Ed 4). (Y. Asih, Terj.). Jakarta: EGC.
- [3] Maghfiroh, Intan, dkk. 2017. *Hubungan Stres Dan Motivasi Kerja Dengan Hasil Kerja Operator Jahit PO. Seventeen Glory Salatiga*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 5(3): 278-285. [serial online] <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/viewFile/17237/16494> diakses pada 20 Februari 2019
- [4] Lisdiana. 2014. Regulasi Kortisol Pada Kondisi Stres Dan Addiction. *Biosaintifika* 4 (1):18-26.
- [5] Fadhillah, Luthfi M. 2010. Analisis Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderating (Studi Pada PT. Coca Cola Amatil Indonesia, Central Java). Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- [6] Setyawati, K. 2010. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.
- [7] Kallioniemi, M., Simola, A., Kaseva, J., Kymalainen, H. 2016. Stress And Burnout Among Finnish Dairy Farmers. [serial online] <http://backup.scihub.tw/6198/7900cc8190b08aec12a0a35f113d137a/kallioniemi2016.pdf> diakses tanggal 12 Juli 2019
- [8] Mulyaningsih, Asih., Hubeis, Aida V.S., Sadono, Dwi., Susanto, Djoko. 2018. Partisipasi Petani pada Usahatani Padi, Jagung, dan Kedelai Perspektif Gender [serial online] <http://jesl.journal.ipb.ac.id/index.php/jupe/article/viewFile/18546/14488> diakses tanggal 12 Juli 2019
- [9] Mantra, Bagoes Ida. 2004. *Demografi Umum*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- [10] Saputri, Widyanfri W. P. 2017. Gambaran Kejadian Burnout Berdasarkan Faktor Determinannya Pada Pekerja Gudang Dan Lapangan PT. Multi Terminal Indonesia. [serial online] <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/35890/1/Widyanfri%20Wira%20Pratama%20Saputri-FKIK.pdf> diakses tanggal 12 Juli 2019
- [11] Kismono, Gugup. 2013. *Manajemen Bisnis*. Yogyakarta: BPFE
- [12] Arisandra, Martha L. 2016. Pengaruh Tingkat Pendidikan, Keterampilan Kerja Dan Sikap Kerja Karyawan Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Pt. Bpr Nusamba Brondong Lamongan. *Jurnal Ekonomi Universitas Kadiri*, Vol. 1, No. 2: 103-116 [serial online] https://www.researchgate.net/publication/326915357_Pengaruh_Tingkat_Pendidikan_Keterampilan_Kerja_Dan_Sikap_Kerja_Karyawan_Terhadap_Prestasi_Kerja_Karyawan_Pt_Bpr_Nusamba_Brondong_Lamongan diakses pada 25 Juli 2019
- [13] Mangkunegara, Prabu. 2000. *Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan*, Cetakan ke 2 PT. Remaja Rosda Karya, Bandung
- [14] Paulina dan Salbiah. 2016. Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Pekerja Di PT Kalimantan Steel. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, (online), Vol. 2, No. 2, 377-384. [serial online] ejournal.poltekkespontianak.ac.id/index.php/JVK/article/download/50/57 diakses tanggal 14 Juli 2019
- [15] Atiqoh, Januar., Wahyuni, Ida., Lestantyo, Daru. 2014. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang
- [16] Kambodji, Joyce., 2002. Pengaruh Intensitas Nyeri Terhadap Keterbatasan Fungsional Aktivitas Sehari-hari Penderita Nyeri Punggung Bawah Kronis. Universitas Gadjah Mada. Pendidikan Dokter Spesialis Saraf.
- [17] Widyastuti, A.D. 2017. Hubungan Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Area Workshop Konstruksi Box Truck. *The Indonesian Journal Of Occupational Safety And Health*, Vol. 6, No. 2: 216-224. [serial online] <https://e-journal.unair.ac.id/IJOSH/article/view/4512> diakses pada 10 Februari 2019
- [18] Munandar, Ashar. S (2008). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press)
- [19] Verawati, Lince. 2016. Hubungan Tingkat Kelelahan Subjektif Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Bagian Pengemasan Di CV Sumber Barokah. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, Vol. 5, No.

1 Jan-Jun 2016: 51-60 [serial online] <https://e-journal.unair.ac.id/IJOSH/article/view/3799/2571> diakses pada tanggal 14 Juli 2019

- [20] Huat Bin (Andy), A. 2010. Occupational Stres Among the New Zealand Farmers- A Review. New Zealand: Auckland University of Technology.
- [21] Tarwaka. 2015. Ergonomi Industri – Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press Solo.

Rahasia