

Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Petani Perempuan di Kecamatan Passi Timur

Factors Associated with Work Fatigue Among Female Farmers in East Passi District

Besse Rismayani^{1*}, Fachry Rumaf¹, Christien Gloria Tutu¹, Hairil Akbar¹, Ireine Kamasaan¹, Citra Adelia S. Malanti¹

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Kotamobagu, Indonesia

INFO ARTIKEL

Submitted:
16 Maret 2026
Accepted:
02 Mei 2026
Publish Online:
13 Mei 2026

Kata Kunci:

Kelelahan Kerja, usia, durasi kerja, beban kerja

Keywords:

Work Fatigue, age, work duration, workload

This is an open-access article under the **CC BY-SA** license.



Abstrak

Latar Belakang: Petani padi perempuan memiliki peran penting dalam sektor pertanian, namun mereka rentan mengalami kelelahan kerja akibat beban kerja fisik yang berat, durasi kerja yang panjang, faktor usia, serta peran ganda sebagai pekerja dan ibu rumah tangga. Kelelahan kerja yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada penurunan produktivitas, meningkatnya risiko gangguan kesehatan, dan menurunnya kualitas hidup. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan usia, durasi kerja, dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada petani padi perempuan di Kecamatan Passi Timur. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain observasional analitik melalui pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh petani padi perempuan di Kecamatan Passi Timur. Sampel berjumlah 60 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis secara deskriptif dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan bantuan aplikasi SPSS Statistics 21. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan bahwa umur ($p = 0,001$), Durasi kerja, ($p = 0,018$) beban kerja ($p = 0,005$). **Kesimpulan:** Usia, durasi kerja, dan beban kerja berhubungan dengan kelelahan kerja pada petani padi perempuan di Kecamatan Passi Timur. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan melalui pengaturan waktu kerja, pengurangan beban kerja, serta penerapan prinsip ergonomi untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan petani perempuan.

Abstract

Background: Female rice farmers have an important role in the agricultural sector, but they are vulnerable to work fatigue due to heavy physical workloads, long work durations, age factors, and dual roles as workers and housewives. Continuous work fatigue can reduce productivity, increase the risk of health problems, and lower the quality of life. **Objective:** This study aims to determine the relationships among age, work duration, workload, and work fatigue among female rice farmers in the Passi Timur District. **Method:** This study uses a quantitative, analytical, observational design with a cross-sectional approach. The study population is all female rice farmers in the Passi Timur District. The sample amounted to 60 respondents selected using a purposive sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire, which was then analyzed descriptively and bivariate using the *Chi-Square* test in SPSS Statistics 21. **Results:** The analysis showed that age ($p = 0.001$), Work duration ($p = 0.018$), and workload ($p = 0.005$) were significant. **Conclusion:** Age, work duration, and workload are associated with work fatigue among female rice farmers in East Passi District. Therefore, preventive measures are needed through work-schedule management, workload reduction, and the application of ergonomic principles to improve the health and well-being of female farmers.

✉ Corresponding Author:

Besse Rismayani
Public Health Study Program, Graha Medika Institute of Health and Technology, Kotamobagu, Indonesia
Tel. 0895806592302
Email: besserismayani016@gmail.com

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja penyumbang setengah dari kecelakaan kerja yang terjadi, namun masih sering dianggap sepele dan tidak menjadi (Ihsan et al., 2020). *World Health Organization* (WHO) menunjukkan data pada 2020 kelelahan yang berat merupakan penyakit pembunuh ke 2 setelah penyakit jantung (WHO, 2020). *Internatonal Labour Organization* (ILO) merilis setiap tahun terdapat

2 juta tenaga kerja meninggal dikarenakan kecelakaan kerja yang diakibatkan perasaan lelah saat bekerja (Juliana et al., 2018).

Kelelahan pada dasarnya suatu gejala yang dirasakan seseorang atau individu yang dimana menimbulkan perasaan lelah, konsentrasi menurun, perasaan mengantuk yang berlebihan yang dapat menghambat suatu pekerjaan. Kelelahan dapat dialami oleh semua jenis pekerjaan baik itu ringan, sedang, maupun berat (Awaliah, 2020). Laporan dari BPJS Ketenagakerjaan menunjukkan bahwa jumlah kasus kecelakaan kerja di Indonesia terus meningkat, dengan 265.334 kasus pada tahun 2021 dan 298.137 kasus pada tahun 2022. Peningkatan ini menandakan perlunya intervensi yang lebih efektif dalam penerapan program K3, terutama dalam sektor-sektor yang memiliki risiko kerja tinggi (BPJS Ketenagakerjaan).

Petani padi merupakan pekerjaan pada sektor informal yang berisiko mengalami kelelahan kerja. Aktivitas petani pada saat menggarap, mencangkul, dan membajak sawah yang menggunakan traktor serta proses penanaman padi dengan cara langsung atau secara manual. Hal tersebut dapat mempengaruhi sikap kerja atau posisi kerja yang dialami oleh petani tersebut yang dapat menyebabkan terjadinya kelelahan kerja (Bausad & Muchlisa, 2021). Hal ini juga terjadi di Desa Kontumere Kecamatan Kabawo, yang merupakan wilayah dengan dominasi pekerjaan petani. Petani menjadi perhatian pemerintah karena terdapat 40 juta penduduk Indonesia yang bekerja sebagai petani. Penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu, 2017) pada petani menyatakan bahwa berdasarkan hasil pengukuran dari kelelahan kerja pada petani dengan menggunakan kuesioner IFRC (Industrial Fatigue Research Committee) terhadap 133 petani menunjukkan bahwa yang paling banyak mengalami kelelahan kerja ada pada kategori lelah ringan yaitu 50,4%, selanjutnya pada kategori lelah menengah 43,6%, dan yang tidak mengalami kelelahan sebanyak 6,0% (Rahayu, 2017).

Kelelahan akibat kerja yang dialami petani merupakan situasi dimana kondisi tubuh terjadi penurunan efisiensi baik dalam hal kekuatan maupun ketahanan fisik tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Astiningsih et al., 2018). Kelelahan kerja diakibatkan oleh lama kerja atau waktu petani bekerja dalam sehari, waktu petani bekerja yang optimal sekitar 6-8 jam sehari. Memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan fisik untuk bekerja dapat menyebabkan penurunan produktivitas kerja. Kondisi ini dapat disebabkan karena kondisi tubuh yang terganggu seperti kurangnya istirahat dan kurangnya kesiapan dalam bekerja. Semakin lama petani bekerja maka akan mengalami kelelahan dikarenakan meningkatnya asam laktat dalam tubuh (Latief et al., 2022).

Beban kerja petani menggambarkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan seluruh pekerjaan secara cermat. Kondisi ini sering diperparah oleh tingginya tuntutan kerja tanpa adanya pengurangan beban, meskipun waktu kerja dapat mencapai 14 jam per hari. Selain itu, petani juga menghadapi risiko gangguan kesehatan akibat kerja serta potensi kecelakaan, terutama saat melakukan pekerjaan fisik berat seperti mengangkat beban. Beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan tekanan mental berupa stres. Petani padi yang bekerja melampaui batas waktu normal juga berisiko mengalami kelelahan akibat menurunnya daya tahan fisik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kecelakaan kerja (Sujarwadi et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Asmudin et al., 2024a) mengatakan bahwa perempuan dan laki-laki dapat mengalami kelelahan kerja di pekerjaan sebagai petani rumput laut namun penyebabnya tidak selalu sama. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan yang paling banyak mengalami kelelahan kerja dibanding laki-laki hal ini dikarenakan beban kerja yang dilakukan oleh perempuan lebih berat dibanding laki-laki. Walaupun laki-laki hampir mengerjakan

semua proses dalam pembudidayaan rumput laut seperti dalam proses pembibitan, penanaman, mengangkat rumput laut ke darat dan proses pengeringan. Dan perempuan tidak mengerjakan semua proses pada pembudidayaan rumput laut, perempuan lebih banyak mengerjakan pada proses pembibitan/pengikatan dan pengeringan. Laki-laki mengalami kelelahan karena didukung oleh faktor faktor lain seperti kebiasaan laki laki yang suka begadang sehingga kurang waktu istirahat padahal waktu istirahat merupakan suatu faktor penting untuk mencegah kelelahan. Karena istirahat diperlukan untuk memulihkan tenaga yang terpakai selama bekerja atau bisa juga karena tidak terbiasa olahraga sehingga daya tahan tubuh petani rumput laut yang berjenis kelamin laki laki justru lebih mudah mengalami kelelahan.

Berdasarkan hasil observasi awal di lokasi penelitian bahwa banyak petani perempuan yang berusia lanjut (> 40 tahun) masih bekerja di sawah dengan beban kerja yang berat dengan mengangkat sebagian dari hasil panen padi. Kondisi fisik yang melemah karena usia dapat meningkatkan risiko kelelahan kerja. Petani perempuan yang berusia lebih tua memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelelahan kerja karena penurunan fisik dan kemampuan kerja. Petani padi perempuan yang bekerja lebih dari 8 jam sehari memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelelahan kerja karena beban kerja yang terlalu berat. Durasi kerja yang panjang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Hasil pengamatan awal ini menunjukkan bahwa permasalahan usia, durasi kerja, dan beban kerja perlu mendapatkan perhatian serius untuk mencegah kelelahan kerja pada petani padi perempuan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan menganalisis berbagai faktor (usia petani, durasi kerja, dan beban kerja) yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada petani padi perempuan, sehingga dapat menjadi dasar dalam perumusan program intervensi yang berorientasi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan petani padi perempuan.

Berdasarkan hasil pengulasan dari latar belakang diatas maka bahwa permasalahan usia, durasi kerja, dan beban kerja perlu mendapatkan perhatian serius untuk mencegah kelelahan kerja pada petani padi perempuan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan menganalisis berbagai faktor (usia petani, durasi kerja, dan beban kerja) yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada petani padi perempuan, sehingga dapat menjadi dasar dalam perumusan program intervensi yang berorientasi pada peningkatan kesehatan dan kesejahteraan petani padi perempuan.

METODE

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

Waktu dan Tempat

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2026- April 2026. Tempat penelitian berada di wilayah Kecamatan Passi Timur Kabupaten Bolaang Mongondow.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah petani perempuan yang ada di Desa Pangian, Desa Poopo, Desa Manembo, dan Desa Singsingon. Cara yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah salah satu cara yaitu sampel non probability yaitu *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiono, 2020). Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 60 responden dengan pertimbangan bahwa mereka dapat mewakili

populasi penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: (1) petani perempuan yang aktif bekerja dalam kegiatan pertanian di Desa Pangia, Desa Popo, dan Desa Maenembo; (2) berusia ≥ 18 tahun; (3) telah bekerja sebagai petani minimal 1 tahun agar memiliki pengalaman kerja yang cukup; (4) bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*); serta (5) mampu berkomunikasi dengan baik untuk menjawab kuesioner penelitian.

Sementara itu, kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah: (1) petani perempuan yang sedang dalam kondisi sakit atau memiliki gangguan kesehatan yang dapat memengaruhi tingkat kelelahan secara signifikan (misalnya penyakit kronis atau cedera); (2) responden yang tidak hadir saat pengambilan data; (3) responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap; serta (4) responden yang mengundurkan diri selama proses penelitian berlangsung.

Instrumen penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner baku IFRC (*Industrial Fatigue Research Committee*). Kuesioner penelitian berisi identitas responden dan pernyataan secara tertulis mengenai usia, durasi kerja, beban kerja, dan kelelahan kerja. Kuesioner diuji validitasnya menggunakan uji korelasi Pearson diperoleh nilai r tabel sebesar 0,254 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Item dinyatakan valid karena nilai r hitung lebih besar dari r tabel.

Proses Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan ialah kuesioner. Untuk melengkapi data primer, perlu dilakukan pengumpulan data sekunder berupa dokumen dan laporan-laporan di Kantor Kecamatan Passi Timur Kabupaten Bolaang Mongondow..

Analisis Data

Teknik statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif. Untuk menguji tingkat kondisi setiap variabel digunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi (Analisis Univariat). Pada bagian ini akan dibahas mengenai bentuk sebaran jawaban responden terhadap keseluruhan konsep yang diukur. Dari sebaran jawaban responden tersebut, selanjutnya akan diperoleh sebuah kecenderungan dari seluruh jawaban responden yang ada. Untuk mendapat kecenderungan jawaban responden terhadap masing-masing variabel, akan didasarkan pada nilai skor rata-rata (indeks) yang kategorikan ke dalam rentang skor. Analisis Kuantitatif adalah bentuk analisis yang menggunakan angka-angka dan perhitungan dengan metode statistik, maka data tersebut harus diklasifikasi dalam kategori tertentu untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dengan menggunakan analisis bivariat. Untuk melakukan uji kualitas data atas data primer ini, peneliti menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Analisis varians bivariat digunakan untuk menentukan hubungan antara variabel independen dan dependen. Uji chi-kuadrat digunakan dalam analisis bivariat. Peneliti menggunakan uji ini untuk menentukan apakah terdapat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat kelelahan kerja pada petani padi perempuan di Kecamatan Passi Timur, Kabupaten Bolaang Mongondow

HASIL**Karakteristik Responden****Tabel 1.** Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur		
>35 tahun	49	81,7
≤ 35 tahun	11	18,3
Durasi Kerja		
≥ 8 jam	31	51,7
< 8 jam	29	48,3
Beban Kerja		
Berat	36	60,0
Ringan	24	40,0
Kelelahan Kerja		
Berat	39	65,0
Ringan	21	35,0

Berdasarkan tabel 1 dari total 60 responden, dapat diketahui bahwa diketahui frekuensi umur petani perempuan di kecamatan passi timur yaitu umur >35 tahun sebanyak 49 responden (81,7%) dan umur ≤ 35 tahun sebanyak 11 responden (18,3%). Frekuensi durasi kerja petani perempuan di kecamatan passi timur yaitu > 8 jam sebanyak 31 responden (51,7%) dan < 8 jam sebanyak 29 responden (48,3%). Frekuensi beban kerja petani perempuan di kecamatan passi timur yaitu beban berat sebanyak 36 responden (60,0%) dan beban ringan sebanyak 24 responden (40,0%). Frekuensi kelelahan petani perempuan di kecamatan passi timur yaitu berat sebanyak 39 responden (65,0%) dan ringan sebanyak 21 responden (35,0%).

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel	Kelelahan Kerja		Kelelahan Kerja Ringan		Total		<i>p value</i>
	Berat						
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	
Umur							
> 35 tahun	37	75,5	12	24,5	49	100	0,001
≤35 tahun	2	18,2	9	81,8	11	100	
Durasi Kerja							
>8 jam	25	80,6	6	19,4	31	100	0,018
≤8 jam	14	48,3	15	51,7	29	100	
Beban Kerja							
Berat	29	80,6	7	19,4	36	100	0,005
Ringan	10	41,7	14	58,3	24	100	

PEMBAHASAN**Hubungan Umur dengan Kelelahan Kerja pada Petani Perempuan**

Hasil uji chi-square menunjukkan dengan menggunakan *Fisher's Exact Test* nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara umur dengan kelelahan kerja pada petani perempuan di kecamatan passi timur.

Petani perempuan di Kecamatan Passi Timur berada pada rentang umur yang beragam dan masih aktif terlibat dalam seluruh tahapan pekerjaan pertanian, mulai dari pengolahan lahan,

penanaman, pemeliharaan, hingga panen. Petani perempuan dengan umur > 35 tahun terlihat lebih cepat mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan petani yang berumur ≤ 35 tahun. Hal ini tampak dari keluhan fisik yang sering disampaikan, seperti nyeri punggung, pegal pada kaki dan tangan, serta penurunan stamina saat melakukan pekerjaan yang membutuhkan tenaga fisik dalam waktu lama.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Palimbani, 2024) menyatakan bahwa Ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada petani padi perempuan di Desa Pudak ($p=0,024$) yang dimana para petani biasanya menghabiskan waktu di sawah selama 9-10 jam setiap harinya, sedangkan waktu normal untuk bekerja sekitar 8 jam dan pekerjaan tersebut dilakukan secara berkala atau terus menerus. Hal ini membuat jam istirahat petani tidak teratur yang dapat meningkatkan risiko kelelahan kerja pada petani. Aktivitas fisik dari petani padi yang ada di Desa Pudak adalah seluruh rangkaian aktivitas harian yang dilakukan sebagai seorang petani untuk mengawali, menjalankan, serta menerima hasil dari usaha tani yang di kelola. Kegiatan tersebut di mulai dari awal usaha petani yakni seluruh rangkaian aktivitas harian yang di lakukan sebagai seorang petani, kegiatan pemeliharaan serta kegiatan panen dan pascapanen sehingga petani menerima hasil dari usaha tani yang di kelola dan pekerjaan yang dilakukan petani padi lebih sering bekerja di luar ruangan sehingga setiap harinya terpapar dari sinar matahari. Para petani memiliki keluhan merasa haus, dehidrasi atau kekurangan cairan akibat tekanan panas yang tinggi sehingga petani merasa lelah serta dapat berakibat fatal dan menyebabkan kecelakaan kerja.

Menurut penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh (Asmudin et al., 2024a) bahwa faktor umur mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja pada petani rumput laut. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik pada saat budidaya rumput laut tidak didasarkan pada umur petani rumput laut. Petani rumput laut, baik remaja, dewasa maupun lansia, melakukan aktivitas fisik, baik beban kerja ringan, sedang, maupun berat. Dalam hal ini budidaya rumput laut tidak dibagi berdasarkan umur pekerja. Mereka bekerja sama untuk mencapai hasil produksi sesuai tujuan yang diharapkan. Hasil penelitian berdasarkan umur responden menunjukkan bahwa responden dengan umur remaja sebanyak 18 (20,93%) responden, umur dewasa sebanyak 54 (62,79%) responden, dan umur lansia sebanyak 14 (16,28%) responden. Pada penelitian ini umur dewasa mendominasi penelitian ini, hal ini menunjukkan bahwa usia petani rumput laut tergolong usia dewasa di Desa Pitisunggu Kecamatan Ma'rang Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan.

Pada penelitian (Syuqinah, 2020) terdapat hubungan antara umur dengan kelelahan kerja karena pada seseorang pada kategori tua terjadi perubahan pada jaringan tubuh, dimana semakin tua seseorang maka hal tersebut dapat menyebabkan kelelahan kerja. Kekuatan dan daya tahan tubuh menurun, sehingga Anda akan lebih cepat mengalami kelelahan. Hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan mendominasi pada penelitian ini dibanding dengan responden yang berjenis kelamin laki laki. Hal ini terlihat dari hasil penelitian menunjukkan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 65 (75,58%) responden, sedangkan laki laki sebanyak 21 (24,42%) responden. Dari 86 sampel petani rumput laut pada penelitian ini diperoleh bahwa kategori jenis kelamin laki-laki yang mengalami kelelahan menengah ada 3 (14,29%) responden, yang mengalami kelelahan berat ada 18 (85,71%) responden. Kategori jenis kelamin perempuan yang tidak mengalami kelelahan ada 2 (3,08%) responden, mengalami kelelahan menengah ada 12 (18,46%) responden, yang mengalami kelelahan berat ada 51 (78,46%) responden.

Penelitian ini sejalan dengan temuan (Asmudin et al., 2024) yang menunjukkan bahwa baik perempuan maupun laki-laki dapat mengalami kelelahan kerja pada sektor budidaya rumput laut.

Namun, penyebab kelelahan tersebut tidak selalu sama. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa perempuan cenderung lebih banyak mengalami kelelahan kerja dibandingkan laki-laki, yang berkaitan dengan beban kerja fisik yang relatif lebih berat pada beberapa tahapan pekerjaan.

Dari aspek umur, kelelahan kerja juga cenderung meningkat pada kelompok usia yang lebih tua. Hal ini disebabkan oleh penurunan kapasitas fisik dan daya tahan tubuh seiring bertambahnya usia. Petani perempuan yang berada pada usia produktif akhir sering kali tetap bekerja dengan intensitas tinggi tanpa diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup, sehingga lebih rentan mengalami kelelahan dibandingkan kelompok usia yang lebih muda.

Menurut (Suma'mur, 2014a) umur merupakan salah satu faktor individu yang memengaruhi kelelahan kerja. Seiring bertambahnya umur, terjadi penurunan kemampuan fisik, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh, sehingga pekerja usia lebih tua lebih cepat mengalami kelelahan terutama pada pekerjaan yang menuntut aktivitas fisik berat dan dilakukan secara berulang.

Menurut (Tarwaka, 2015) bahwa proses penuaan menyebabkan menurunnya kapasitas kerja fisik dan kecepatan pemulihan tubuh setelah bekerja. Akibatnya, pekerja dengan umur lebih tua memerlukan waktu istirahat lebih lama dan lebih rentan mengalami kelelahan kerja dibandingkan pekerja usia lebih muda.

Hubungan Durasi Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Petani Perempuan

Hasil uji chi-square menunjukkan dengan menggunakan *Continuity Correction* p -value = 0,018 < 0,05 maka, H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya terdapat hubungan durasi kerja dengan kelelahan kerja pada petani perempuan di Kecamatan Passi Timur.

Petani perempuan di Kecamatan Passi Timur umumnya memiliki durasi kerja yang panjang setiap harinya. Aktivitas pertanian dimulai sejak pagi hari hingga sore, bahkan sebagian responden melanjutkan pekerjaan rumah tangga setelah selesai bekerja di kebun. Jenis pekerjaan yang dilakukan meliputi mengolah lahan, menanam, membersihkan gulma, memanen, serta mengangkut hasil pertanian, yang sebagian besar dilakukan secara manual tanpa bantuan alat modern.

Petani perempuan dengan durasi kerja yang lebih lama cenderung menunjukkan keluhan kelelahan kerja yang lebih tinggi. Kelelahan yang dirasakan meliputi rasa lelah fisik, nyeri pada otot dan sendi, berkurangnya stamina, serta kesulitan berkonsentrasi saat bekerja. Kondisi ini diperparah dengan waktu istirahat yang terbatas dan tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan dalam satu hari.

Durasi kerja merujuk pada periode waktu yang dihabiskan oleh seorang pekerja untuk melaksanakan tugas atau pekerjaan tertentu dalam suatu organisasi atau perusahaan. Biasanya, durasi kerja diukur dalam jam per hari atau minggu dan dapat bervariasi tergantung pada jenis pekerjaan, kebijakan perusahaan, serta peraturan ketenagakerjaan yang berlaku di suatu negara (Rahma, 2024) Dalam konteks yang lebih luas, durasi kerja juga mencakup aspek seperti jam lembur, waktu istirahat, dan fleksibilitas jam kerja yang dapat mempengaruhi produktivitas dan kesejahteraan karyawan. Mengatur durasi kerja dengan baik sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara produktivitas dan kesehatan mental serta fisik pekerja. Durasi kerja yang terlalu panjang tanpa istirahat yang cukup dapat menyebabkan kelelahan, stres, dan penurunan kualitas hasil kerja (Tridika et al., 2024) Penggunaan kata "durasi" sudah sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan dikenal oleh kebanyakan orang. Durasi adalah kata yang sama dengan waktu acara atau kegiatan (Ivana et al., 2022)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Thamrin et al., 2020) bahwa durasi kerja berhubungan dengan kelelahan kerja petani rumput laut perempuan dengan nilai $p = 0,031$ bahwa kerja lembur berhubungan dengan kelelahan di kalangan pekerja rumput laut. Kerja lembur berarti waktu pemulihan dan waktu tidur yang lebih sedikit dapat menyebabkan kelelahan.

(Rahmania et al., 2022) menunjukkan bahwa ada hubungan status durasi kerja dengan kelelahan kerja pada petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan tahun 2025. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa durasi kerja dapat menyebabkan terjadinya kelelahan kerja. Berdasarkan hasil observasi di lapangan petani rumput yang ada di Kelurahan Tanjung Harapan memiliki jam kerja yang tinggi di karenakan jumlah pekerjaan yang banyak. Petani rumput laut di Kelurahan Tanjung Harapan bekerja dalam sehari sekitar <12 jam, karena proses pengerjaan rumput laut yang banyak seperti melakukan pembibitan, penanaman, setelah itu masuk dalam waktu masa panen, kemudia pengangkatan rumput laut yang telah di panen, melakukan proses pengeringan. Itu semua merupakan tahap-tahapan yang dilakukan petani rumput laut.

Menurut (Tarwaka, 2015) kelelahan kerja merupakan kondisi menurunnya kemampuan fisik dan mental akibat beban kerja yang berlangsung dalam waktu lama tanpa pemulihan yang memadai. Durasi kerja yang panjang menyebabkan akumulasi kelelahan karena tubuh terus menggunakan energi tanpa kesempatan istirahat yang cukup, sehingga menurunkan daya tahan dan kinerja pekerja.

(Elbert, 2025) menjelaskan bahwa lamanya waktu kerja sangat berpengaruh terhadap tingkat kelelahan, terutama pada pekerjaan yang mengandalkan aktivitas fisik. Semakin panjang durasi kerja, semakin besar energi yang dikeluarkan, yang pada akhirnya menyebabkan kelelahan otot, penurunan konsentrasi, dan kecepatan kerja.

Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Petani Perempuan

Hasil uji chi-square menunjukkan dengan menggunakan *Continuity Correction* p -value = 0,005 $< 0,05$ maka, H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya terdapat hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada petani perempuan di kecamatan passi timur.

Petani perempuan di Kecamatan Passi Timur menjalani aktivitas pertanian dengan beban kerja yang cukup berat, baik secara fisik maupun waktu. Pekerjaan yang dilakukan meliputi pengolahan lahan, penanaman, penyiangan, pemupukan, hingga panen, yang sebagian besar masih dikerjakan secara manual tanpa bantuan alat mekanis. Selain itu, petani perempuan juga sering melakukan pekerjaan rumah tangga sebelum dan setelah bekerja di lahan, sehingga total beban kerja yang ditanggung menjadi lebih besar.

Beban kerja adalah tugas yang harus dikerjakan oleh suatu unit organisasi atau pemegang jabatan secara sistematis (Apriyanto & Haryono, 2020). Beban kerja adalah hasil dari interaksi antara tugas yang ada dan lingkungan tempat kerja yang memanfaatkan keahlian serta pandangan karyawan. Penulis menyatakan bahwa beban kerja merujuk pada pekerjaan yang dikerjakan dengan menggunakan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang sesuai dalam batas waktu yang telah ditetapkan (Ananta & Dirdjo, 2021) Beban kerja adalah serangkaian tugas yang harus dilakukan oleh sebuah unit organisasi atau individu dalam periode waktu tertentu (Asnora, 2020).

Penelitian ini juga sejalan yang di lakukan oleh (Rahmania et al., 2022) bahwa terdapat korelasi positif antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada petani. Apabila petani memiliki beban kerja fisik yang semakin tinggi maka kelelahan kerja petani akan semakin tinggi. Adapun saran yang aplikatif dan dinilai efektif secara teori dalam menurunkan kelelahan kerja adalah

dengan tidur yang cukup (antara 7-8 jam per hari). Selain itu, mengambil waktu istirahat dan melakukan peregangan otot dan rangka di sela-sela pekerjaan (setiap 2 jam bekerja) dapat mengurangi rasa lelah yang berlebihan.

Menurut (Suma'mur, 2014b), beban kerja merupakan seluruh tuntutan fisik dan mental yang diterima pekerja selama melakukan aktivitas kerja. Apabila beban kerja melebihi kapasitas kemampuan individu, maka akan terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan kerja dan kemampuan tubuh, yang pada akhirnya menimbulkan kelelahan kerja. Kelelahan ini muncul sebagai mekanisme perlindungan tubuh akibat penggunaan energi yang berlebihan secara terus-menerus.

Teori ergonomi kerja yang dikemukakan oleh (Tarwaka, 2015) menyatakan bahwa beban kerja fisik yang berat, seperti pekerjaan mengangkat, membungkuk, dan bekerja dalam posisi tidak ergonomis, dapat meningkatkan konsumsi energi dan mempercepat timbulnya kelelahan otot. Kelelahan kerja akan semakin berat apabila aktivitas tersebut dilakukan dalam waktu lama tanpa disertai waktu istirahat yang cukup.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Kecamatan Passi Timur, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan umur, durasi kerja, beban kerja dengan kelelahan kerja pada petani perempuan di Kecamatan Passi Timur

Petani perempuan disarankan untuk mengatur durasi kerja dan waktu istirahat secara seimbang, terutama saat melakukan pekerjaan pertanian yang membutuhkan tenaga fisik tinggi, guna mengurangi risiko kelelahan kerja. Petani perempuan diharapkan dapat memperhatikan kondisi tubuh dan tanda-tanda kelelahan, khususnya pada usia yang lebih tua, sehingga dapat melakukan penyesuaian aktivitas kerja sesuai kemampuan fisik. Disarankan untuk mengurangi beban kerja yang berlebihan, misalnya dengan pembagian tugas kerja yang lebih merata atau penggunaan alat bantu pertanian yang dapat meringankan pekerjaan. Petani perempuan dianjurkan untuk menjaga kesehatan tubuh, seperti mengonsumsi makanan bergizi dan cukup minum, agar daya tahan tubuh tetap terjaga selama bekerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada petani perempuan di kecamatan Passi Timur dan beberapa aparat yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini, serta memberikan akses data yang sangat membantu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, G. P., & Dirdjo, M. M. (2021). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kinerja Perawat Di Rumah Sakit Suatu Literature Review. *Borneo Student Research*, 2(2), 928–933.
- Apriyanto, P., & Haryono, S. (2020). Pengaruh tekanan kerja, beban kerja dan lingkungan kerja terhadap intensi turnover: Peran mediasi kepuasan kerja. *Manajemen Dewantara*, 4(1), 33–45.
- Asmudin, A. et al. (2024a). Description of Work Fatigue Among Seaweed Farming Workers in Pitusunggu Village. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 5(1), 111–124.
- Asmudin, A. et al. (2024b). Gambaran Kelelahan Kerja Pada Petani Rumput Laut Di Desa Pitusunggu Kabupaten Pangkep. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 5(1), 111–124.
- Asnora, F. H. (2020). Pengaruh Budaya Organisasi, Beban Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada Cv. Akademi Mandiri Medan. *Journal Ecobisma*, 7(2), 72–79.
- Astiningsih, H. et al. (2018). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan pelaksanaan K3 pada proyek konstruksi di Kota Manado. *Jurnal Teknik Sipil Dan Arsitektur*, 8(2), 167–176. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>

- Awaliah, A. (2020). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Rumput Laut Di Kelurahan Pabiringa Kecamatan Binamu Kabupaten Jeneponto*. Universitas Hasanuddin.
- Bausad, A. A. P., & Muchlisa, N. (2021). Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Pekerja Sektor Informal di Kabupaten Soppeng. *Jurnal Dinamika Kesehatan Masyarakat*, 34–39.
- Elbert, K. K. (2025). *Fitting the Human: Introduction to Ergonomics/Human Factors Engineering*. CRC Press.
- Ihsan, T. et al. (2020). Fatigue analysis to evaluate workloads in the production area at crumb rubber factories of Padang city, West Sumatra, Indonesia. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 24(3), 148–152.
- Ivana, M. et al. (2022). Pengaruh Tingkat Pendidikan dan Masa Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Kemakmuran Jaya Mandiri Ahmad Yani. *DESANTA (Indonesian of Interdisciplinary Journal)*, 2(2), 199–210.
- Juliana, M. et al. (2018). *Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Risk Factors Analysis For Fatigue In Production Departement Employees Of Pt. Arwana Anugrah Keramik*. 9(1), 53–63.
- Latief, A. W. L. et al. (2022). Faktor Yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Petani. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA) Vol*, 4(1).
- Palimbani, R. A. (2024). *Hubungan Karakteristik, Aktivitas Fisik, Dan Iklim Kerja Panas Dengan Kelelahan Kerja Pada Petani Padi Perempuan Di Desa Pudak Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2024*. UNIVERSITAS JAMBI.
- Rahayu, R. (2017). Gambaran Kelelahan Kerja pada Petani Rumput Laut di Kecamatan Pa’jukukang Kabupaten Bantaeng. In *Skripsi Fakultas kedokteran*. UIN Alauddin Makassar.
- Rahma, A. (2024). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Kontruksi Di Pt. Tenggeraja Jaya Teknik*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Rahmania, A. et al. (2022). Analisis beban kerja fisik dengan kelelahan kerja petani gapoktan di demangan ponorogo. *Medical Technology and Public Health Journal*, 025.
- Spandana, B. (2022). Mental Health of Farm Women in Agriculture. *Journal Just Agriculture*, 3(1), 1–3.
- Sugiono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Sujarwadi, M. et al. (2023). Optimalisasi Keselamatan Kerja Melalui Kesadaran Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) pada Petani. *KLAT Journal of Community Development*, 2(1), 25–30.
- Suma’mur. (2014a). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja, dan Produktivitas*.
- Suma’mur. (2014b). “Higene perusahaan dan kesehatan kerja.” P.T. Gunung Agung. https://books.google.co.id/books/about/Higene_perusahaan_dan_kesehatan_kerja.html?id=ThOqAQAACAAJ&redir_esc=y
- Syuqinah, B. (2020). *Determinan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pelayanan Teknik PT. PLN Kabupaten Tabalong (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB)*.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri*. Harapan Press.
- Thamrin, Y. et al. (2020). Seaweed farmers and work fatigue: A mixed-method approach—*Journal of Medical Sciences*.
- Tridika, R. et al. (2024). Studi kualitatif kelelahan kerja pada sopir bus di Terminal Tipe A Batoh Kota Banda Aceh. *Journal of Nursing and Public Health*, 12(2), 513–521.
- WHO. (2020). *Global Goals For Oral Health, World Health Organization*.