



HUBUNGAN ANTARA *SHIFT* KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA SUBYEKTIF PADA PENJAGA WARNET DI KELURAHAN SEKARAN

Muvarichin ✉

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima November 2014
Disetujui November 2014
Dipublikasikan Januari 2015

Keywords:

Shift Kerja, Kelelahan Kerja Subyektif, Penjaga Warnet

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja subyektif pada penjaga warnet sekelurahan sekaran. *Shift* kerja dapat mempengaruhi berbagai perubahan fisik dan psikologis tubuh manusia diantaranya kelelahan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 pekerja penjaga warnet, diketahui 100 % pekerja mengalami kelelahan kerja subyektif. Artinya, dari 10 sampel diketahui seluruh pekerja mengalami kelelahan kerja. Jenis penelitian ini adalah *explanatory research*, dengan metode penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah 33 orang, diambil dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner, timbangan injak, dan *microtoice*. Analisis data menggunakan *Fisher's Exact Test* dengan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini tidak ada hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja subyektif pada penjaga warnet di Kelurahan Sekaran. Berdasarkan hasil penelitian tersebut saran yang diajukan : (1) kepada pekerja, dapat selalu menerapkan pola Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yang baik, (2) bagi pemilik, lebih memperhatikan lagi pengaturan jam kerja dan istirahat penjaga warnet, (3) bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mengubah jenis atau variabel penelitiannya

Abstract

The purpose of this research is to determine the relationship between work shift and subjective fatigue of work at internet cafe operators in Sekaran. Shift work can affect variety of physical and psychological changes in the people including fatigue. Based on the result preliminary observation conducted on ten workers in internet cafe, are known to 100% of workers experiencing subjective fatigue. Which means, from 10 samples known to all workers experiencing fatigue of work. The research type is explanatory, with research method of cross sectional. The population of this research was 33 people, and by using the total sampling techniques. Research instruments such as questionnaires, weight scale, and microtoice. The data analysis was done using Fisher's Exact Test with $\alpha=5\%$. The conclude of the research is there is not relation between work shift and subjective fatigue of work at internet cafe operators in Sekaran. Based on these result of the research, the suggestions are submitted (1) to employees can always apply the occupational health and safety (K3) well. (2) for owner, more respect to setting work hours and breaks for internet cafe operators, (3) for further researchers, was to try modifyng research by changing the type or the variables of research.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: Muvarichin@gmail.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Hasil Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2008, Indonesia merupakan salah satu dari negara besar di dunia yang memiliki jumlah angkatan kerja nomor 4 di dunia dengan jumlah 111,48 juta jiwa dengan jumlah penduduk usia kerja (penduduk diatas 15 tahun) 165,6 juta orang. Hal tersebut menunjukkan bahwa Indonesia telah memberikan kontribusi besar bagi dunia dalam bidang ketenagakerjaan di tingkat Internasional (Depkes, 2009:1). Hal ini membuat Negara Indonesia merupakan sumber tenaga kerja dalam jumlah yang relatif besar yang dapat membantu pemenuhan kebutuhan tenaga kerja di tingkat dunia. Namun kondisi ini juga memiliki potensi masalah yang relatif besar, termasuk didalamnya mengenai masalah Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). Beberapa komitmen global baik yang berskala bilateral maupun multilateral telah pula mengikat bangsa Indonesia untuk memenuhi standar K3(Depkes RI, 2008:4).

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan suatu masalah penting dalam setiap proses operasional, baik disektor tradisional maupun modern. Dalam era perdagangan bebas, Keselamatan dan Kesehatan Kerja merupakan suatu keharusan untuk dilaksanakan oleh suatu industri (Depkes, 2009:1). Tidak dapat dielakan lagi, kemajuan dan kecanggihan iptek telah membawa dampak positif bagi perkembangan diberbagai sektor, baik sektor industri maupun sektor pendidikan. Industrialisasi menempati posisi sentral dalam perekonomian masyarakat modern dan merupakan salah satu roda perekonomian negara khususnya bagi negara berkembang, industri sangat penting untuk memperluas lapangan kerja dan memenuhi kebutuhan masyarakat yang semakin meningkat.

Internet merupakan teknologi yang sangat membantu, dengan adanya internet sekarang ini dapat diketahui dengan cepat peristiwa atau kejadian yang terjadi dibelahan dunia lain. TIK saat ini memang menjadi salah satu kebutuhan manusia yang penting.

Munculnya media sosial semacam *twitter*, *facebook*, dan *blog* telah memperkecil jarak, untuk berkomunikasi saat ini orang tidak perlu lagi bertatap muka fisik. Geliat pertumbuhan pengguna internet di dunia sekarang ini pun meningkat secara pasti. Tidak hanya aktivitas informasi, dan hiburan atau aktivitas bekerja, aktivitas perbankan hingga transaksi jual-beli didunia maya pun mulai menggeser peranan aktivitas perbankan dan transaksi jual beli secara konvensional.

Bidang Teknologi, Informasi, dan Komunikasi (TIK) telah mengalami perkembangan pesat dewasa ini, khususnya audiovisual, telepon seluler, dan komputer. Sebagai alat bantu yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, komputer telah mengubah cara hidup masyarakat dan banyak mempengaruhi aspek kehidupan lainnya. Era globalisasi telah memberikan banyak dampak, menyongsong era global ini, Universitas Negeri Semarang (Unnes) pun telah menggunakan sistem yang terkomputerasi. Semua sistem pendidikan dibuat menggunakan sistem komputerisasi dan *online*, yang dilakukan pada tingkat fakultas maupun tingkat jurusan dan dalam pelaksanaannya dapat mempercepat akses data mahasiswa.

Universitas Negeri Semarang (Unnes) termasuk universitas unggulan dan favorit dengan jargonnya sehat, unggul, dan sejahtera (Sutera) merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang berlokasi di Ibukota Provinsi Jawa Tengah, Semarang. Jumlah prodi Unnes, mahasiswa, dan dosen yang besar diperkirakan kecenderungan terus-menerus meningkat dimasa yang mendatang (BPTIK, 2010:3). Kampus Universitas Negeri Semarang (Unnes) terletak di Kecamatan Gunungpati Kota Semarang, tepatnya berada di Kelurahan Sekaran. Dampak keberadaan kampus membuat berbagai ragam jenis usaha dan bisnis muncul di sekitar kawasan lingkungan kampus, berbagai macam ragam usaha tersebut, antara lain seperti: kantor, warung makan, toko/kios, foto copy, toko swalayan, warnet, bengkel,, salon, penjahit, dokter/klinik, toko bangunan, toko olahraga, kios majalah, rental motor,

persewaan kaset, toko buku, pompa/kios bensin, klinik gigi, percetakan/sablon, laundry. Salah satu usaha & bisnis tersebut diantaranya adalah warung internet (warnet). Menurut anggapan pemilik (pengusaha), omset bisnis warnet ini menjanjikan dan untuk kedepannya dinilai prospektif dalam masa mendatang. Faktor ekonomi adalah salah satu faktor yang menjadi alasan menjamurnya warung internet (Warnet) dan *Hot Spot* Area (Feri Sulianta, 2007:2). Hasil observasi pendahuluan, ada 10 warung internet serta *game online* di Kelurahan Sekaran (Kawasan Banaran dan Sekaran). Sebagian besar pengguna internet adalah anak kecil, pelajar, mahasiswa, dan masyarakat umum. Tujuan dan perilakunya pun sangat beragam, menurut Feri Sulianta (2007:3), umumnya orang dewasa menggunakan internet sebagai bagian dari pekerjaan, tugas serta untuk mendapatkan informasi yang berhubungan dengan pekerjaan, sedangkan anak-anak atau remaja mengakses internet untuk mendengarkan musik, bermain *game*, dan berkenalan dengan orang-orang baru. Dari hasil observasi diketahui beberapa dari pemilik warnet sekaligus juga sebagai penjaga warnet.

Berdasarkan *United Electrical (UE) News Health and Safety* (1998) seperti dikutip dalam Wijaya dkk, (2006:236), menyatakan bahwa dalam jangka waktu yang lama *shift* kerja dapat mengakibatkan gangguan pencernaan, gangguan tidur, dan kelelahan. Masalah utama dari sisi faal tubuh terhadap penggunaan *shift* kerja adalah *circadian rhytem* individu yang sulit dirubah. *Shift* kerja dapat mempengaruhi berbagai perubahan fisik dan psikologis tubuh manusia diantaranya kelelahan.

Menurut Suma'mur P. K. (1996:190) faktor penyebab kelelahan kerja umumnya berkaitan dengan sifat pekerjaan yang monoton (kurang bervariasi), intensitas kerja dan ketahanan kerja mental dan fisik yang tinggi, keadaan lingkungan kerja (cuaca kerja, radiasi, pencahayaan, dan kebisingan), sebab-sebab mental (faktor psikologis), penyakit dan gizi. Jadi kelelahan merupakan hasil dari berbagai ketegangan yang dialami oleh tubuh manusia sehari-hari. Pemulihannya dapat dengan

istirahat ditempat kerja atau dengan bentuk istirahat lainnya. Kelelahan kerja adalah gejala yang berhubungan dengan penurunan efisiensi kerja, keterampilan, kebosanan, serta peningkatan kecemasan. Gejala kelelahan kerja secara subyektif antara lain terlihat gugup, tidak berkonsentrasi, tidak mempunyai perhatian, enggan menatap mata orang lain, tidak kuat lagi berjalan.

Berdasarkan observasi pada warnet Sekaran, diketahui sebagian dari penjaga warnet adalah mahasiswa, beberapa pemilik warnet juga sekaligus sebagai operator (penjaga) warnet, para pemilik warnet beranggapan omset bisnis warnet ini menjanjikan dan dinilai prospektif untuk masa mendatang. Sistem kerjanya terbagi menjadi 2-3 *shift* kerja, untuk 3 *shift* kerja antara lain *shift* pagi (Pkl. 08.00-16.00), *shift* siang (Pkl. 16.00-24.00) dan *shift* malam (Pkl. 24.00-08.00), pada 2 *shift* kerja yaitu *shift* pagi (Pkl. 07.00- 16.00) dan untuk *shift* malam (Pkl. 17.00-24.00), masing-masing penjaga warnet dapat bekerja antara 7 jam hingga 9 jam. Rata-rata lama kerja operator warnet adalah 8 jam per hari. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 4 operator (penjaga warnet) *shift* pagi dan 6 operator *shift* malam, dari 2 orang perempuan dan 8 orang laki-laki, didapatkan semuanya mengalami lelah, artinya dari seluruh responden penjaga warnet diketahui semua pekerja menderita kelelahan.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif dan merupakan studi analitik dengan desain studi *cross sectional* dimana yang menyangkut variabel bebas dan variabel terikat dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Populasi penelitian ini adalah penjaga warnet sekelurahan sekaran yang berjumlah 33 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah semua penjaga warnet yang berjumlah 33 orang dari 10 warnet yang berada di kelurahan Sekaran. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*, karena sedikitnya jumlah populasi yang ada pada penelitian ini,

sehingga semua anggota populasi menjadi sampel.

Variabel independen adalah *shift* kerja operator penjaga warnet pada warung internet di Kelurahan Sekaran. Variabel dependen adalah kelelahan kerja subyektif. Variabel moderator adalah umur, jenis kelamin, kondisi psikologis, riwayat penyakit, status gizi, sikap kerja, beban kerja, lama kerja, dan lingkungan kerja. Variabel moderator adalah variabel yang mempengaruhi (memperkuat atau memperlemah) hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2007:4). Karena sedikitnya populasi dan sampel maka semua variabel yang termasuk kedalam variabel moderator diabaikan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner, timbangan berat badan, dan *microtoice*. Pengukuran secara langsung dalam penelitian ini yaitu pengukuran status gizi. Perangkat yang digunakan untuk pengukuran status gizi yaitu dengan menggunakan timbangan berat badan dan *microtoa*. Pengukuran dengan menggunakan KAUPK2 yang disusun oleh Setyawati (1994) untuk mengukur kelelahan kerja subyektif. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *explanatory research* atau penelitian penjelasan yaitu dengan menjelaskan ada tidaknya hubungan antar variabel melalui pengujian hipotesis yang telah dirumuskan. Analisis statistik yang digunakan adalah analisis komparasi yaitu untuk menjawab apakah terdapat hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja subyektif pada penjaga warnet di Kelurahan Sekaran, untuk mengetahui apakah proporsi operator *shift* pagi yang mengalami lelah tidak lebih banyak dari proporsi *shift* malam yang mengalami kelelahan. Pengambilan keputusan dalam penelitian ini, apabila *p value* lebih kecil dari alpha (0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti proporsi penjaga warnet, operator *shift* pagi yang lelah lebih banyak dari proporsi operator *shift* malam, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara proporsi responden *shift* pagi mengalami lelah dengan proporsi *shift* malam mengalami lelah, yang mana hal ini berarti ada

hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja subyektif pada penjaga warnet Kelurahan Sekaran. Dalam penelitian ini digunakan uji *chi square* dan jika tidak memenuhi syarat uji tersebut, maka uji yang dipakai adalah *fishers exact test*. Syarat uji *chi square* adalah bila tidak ada sel nilai *observed* yang bernilai nol dan tidak ada sel yang mempunyai nilai *expected* kurang dari 5.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini yaitu penjaga warnet Kelurahan Sekaran dengan karakteristik individu sebagai berikut: usia sebagian besar berusia 20-24 tahun (69,7 %) berjumlah 23 orang responden, untuk jenis kelamin sebanyak 10 orang responden berjenis kelamin wanita (69,7 %) dan untuk jenis kelamin pria (30,3 %) sejumlah 23 responden. Kemudian status gizi, status gizi terbanyak adalah normal sebanyak 26 orang (78,8 %). Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 1 sampai tabel 3, sebagai berikut dibawah:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	Frekuensi	Prosentase (%)
(16-19)	8	24,2
(20-24)	23	69,7
(25-29)	1	3,03
(30-34)	1	3,03
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui sebanyak 24,2% atau 8 orang responden berusia 16-19 tahun, untuk usia 20-24 tahun sebanyak 23 responden sebanyak 69,7 %, dan untuk usia 25 sebanyak 1 responden (3,03%) dan usia 30-34 tahun sebanyak 1 orang responden (3,03%). Sebagian besar dari operator penjaga warnet adalah mahasiswa dengan umur 20-24 tahun.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
Perempuan	10	30,3
Laki-laki	23	69,7
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 2 bisa dilihat sebanyak 69,7% responden atau 23 orang berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 10 orang responden berjenis kelamin perempuan. Sebagian dari laki-laki bekerja pada shift malam.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan IMT

IMT	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurus	5	15,1
Normal	26	78,8
Gemuk	2	6,06
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 3 tersebut dapat diketahui untuk indeks massa tubuh (IMT) normal (dengan nilai IMT 18,5-25) sebanyak 26 responden (78,8 %), IMT kurus (dengan nilai IMT <18,5) 5 orang responden (15,1%), dan IMT gemuk (status gizi lebih) ada 2 orang responden (6,06 %). Semua responden yang mempunyai status gizi IMT gemuk adalah laki-laki dan sebagian berada di atas 25 tahun.

Penelitian ini tentang hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja subyektif pada penjaga warnet sekelurahan sekaran. Subjek dalam penelitian ini adalah penjaga warnet (operator) di Kelurahan Sekaran yang sedang bekerja yaitu 33 responden. Populasi dan sampel dalam penelitian ini sejumlah 33 orang penjaga warnet dari 10 warnet yang ada di Kelurahan Sekaran.

Hasil penelitian dalam penelitian ini meliputi analisis univariat yang dilakukan terhadap tiap variabel penelitian dan analisis bivariat yang dipakai untuk mengetahui ada tidaknya hubungan variabel bebas dan variabel terikat. Hasil analisis univariat sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Penelitian Distribusi Responden Berdasarkan *Shift* Kerja

Shift Kerja	Frekuensi	Prosentase (%)
Pagi	19	57,6
Malam	14	42,2
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa responden yang bekerja *shift* pagi sebanyak 19 orang (57,6%). Sedangkan responden yang bekerja *shift* malam sebanyak 14 orang (42,4%). Pengaturan *shift* kerja, berdasarkan kesepakatan operator penjaga warnet, dan biasanya disesuaikan dengan jadwal kuliah, karena sebagian besar operator (54,5 %) adalah mahasiswa dan juga berada pada tingkat akhir. Jadwal *shift* akan diperbaharui setiap semester atau 3 bulan sekali bila diperlukan.

Tabel 5. Hasil Penelitian Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat kelelahan

Kelelahan Kerja Subyektif	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang Lelah	0	0
Lelah	31	94
Sangat Lelah	2	6
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 5 tersebut dapat diketahui bahwa sebanyak 31 responden (94%) mengalami lelah dan 2 orang responden atau 6% pekerja menderita sangat lelah. Sedangkan untuk kriteria kurang lelah mendapatkan 0 responden, dari sini dapat diketahui bahwa semua penjaga warnet mengalami kelelahan kerja subyektif.

Analisis bivariat dipakai untuk mengetahui pengaruh dua variabel yaitu hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Analisis bivariat tersebut dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Tabulasi Silang antara *Shift* Kerja dengan Kelelahan Kerja Subyektif

Shift Kerja	Kelelahan Kerja Subyektif						P Value
	Lelah		Sangat Lelah		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Pagi	17	51,52	2	6,06	19	57,58	0,496
Malam	14	42,42	0	0	14	42,42	
Jumlah	31	93,94	2	6,06	33	100	

Berdasar tabel 6, responden *shift* pagi yang menderita lelah sebanyak 17 orang (51,52%), responden *shift* pagi yang menderita sangat lelah sebanyak 2 orang (6,06%), sedangkan responden *shift* malam yang lelah sebanyak 14 orang (45,42%) dan responden *shift* malam yang sangat lelah 0 atau responden (penjaga warnet) *shift* malam semua mengalami lelah.

Dikarenakan ada nilai *expected count* yang kurang dari lima (50%) maka tidak layak untuk menggunakan *chi square* karena tidak memenuhi syarat, oleh karena itu uji yang digunakan adalah uji alternatif yaitu uji *fisher*, diperoleh nilai *p value* 0,496 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa proporsi responden *shift* pagi yang mengalami lelah sama dengan proporsi responden *shift* malam yang mengalami lelah, sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja subyektif pada penjaga warnet di Kelurahan Sekaran.

Pada tahap awal pengujian, uji statistik yang digunakan uji *chi square* karena variabel merupakan variabel kategorikal tidak berpasangan. Namun uji *chi square* tidak dapat dilakukan karena tidak memenuhi syarat (ada sel yang kosong). Oleh karena itu dilakukan penggabungan sel yang semula 2x3 menjadi 2x2. Selanjutnya, dilakukan uji *chi square* untuk tabel 2x2 namun karena tetap tidak memenuhi syarat (nilai frekuensi harapan kurang dari 5) maka dipilihlah uji *fisher* sebagai alternatif uji *chi square*. Hasil uji *Fisher* menunjukkan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,496 (*2-sided*) dan 0,324 (*1-sided*). Berdasarkan ketentuan yang berlaku, disebutkan bahwa jika $p < 0,05$ maka hipotesis

statistik (H_0) ditolak dan hipotesis hubungan (H_a) diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja Subyektif. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p* (0,496). Berdasarkan hasil uji *fisher* menunjukkan bahwa nilai *p* (0,496 dan 0,324) $> 0,05$ maka hipotesis statistik (H_0) ditolak dan hipotesis hubungan (H_a) diterima atau dengan kata lain tidak terdapat perbedaan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja subyektif pada penjaga warnet di Kelurahan Sekaran. Proporsi responden *shift* pagi yang mengalami lelah tidak lebih banyak daripada proporsi responden *shift* malam yang mengalami lelah.

Hasil ini berbeda dengan penelitian Taufiq Ihsan (2012) yang menyatakan *shift* kerja memberikan pengaruh terhadap tingkatan kelelahan pekerja. Hal ini juga tidak sesuai dengan teori yang ada, mengatakan bahwa *shift* dapat mempengaruhi beberapa perubahan fisik dan psikologi tubuh manusia diantaranya adalah kelelahan. Menurut Wijaya, dkk (2006), menyebutkan bahwa *shift* dapat berperan penting terhadap permasalahan pada manusia yang dapat meluas menjadi gangguan tidur, gangguan fisik dan psikologi, gangguan sosial serta kehidupan keluarga. Disebutkan bahwa dalam jangka waktu yang lama *shift* kerja dapat menyebabkan gangguan pencernaan, gangguan tidur, dan kelelahan.

Menurut hasil penelitian Wijaya, dkk (2006), yang dilakukan pada perawat di salah satu Rumah Sakit di Yogyakarta, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja pada tiap *shift* kerja. Pada *shift* pagi dan *shift* malam dapat disimpulkan bahwa terdapat

perbedaan tingkat kelelahan kerja antar kedua *shift*, antara *shift* sore dan *shift* malam juga terdapat perbedaan tingkat kelelahan kerja. Tingkat kelelahan kerja pada tingkat kelelahan *shift* pagi lebih rendah daripada *shift* sore, dan tingkat kelelahan *shift* sore lebih rendah daripada *shift* malam. Dalam penelitian ini, proporsi *shift* pagi dengan *shift* malam yang mengalami kelelahan adalah sama, adanya hubungan ini lebih disebabkan karena lama kerja operator (penjaga warnet) yang berbeda. Rata-rata lama kerja penjaga warnet adalah 8 jam per hari. Operator *shift* pagi lebih lama dalam bekerja, bahkan bisa mencapai lebih dari 8 jam, selain itu intensitas kerja operator pada siang hari maupun sore hari lebih dibandingkan dengan malam hari terlihat dari kepadatan pengguna warung internet.

Walaupun ditemukan banyak responden penjaga warnet yang mengalami lelah namun ternyata operator komputer termasuk penjaga warnet termasuk kedalam beban kerja ringan, pekerjaan operator (penjaga warnet) di warnet tergolong ringan, akan tetapi banyak faktor yang lain yang perlu turut diteliti, yang juga dapat menyebabkan lelah misal jenis monitor, lama melihat ke arah monitor, dan jumlah kedipan. Kelelahan merupakan suatu perasaan yang bersifat subyektif. Lelah adalah aneka keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja.

Berdasarkan hasil dari penelitian pengukuran kelelahan kerja, yang dilakukan oleh Didik Slamet R (2009) dengan KAUPK2 dapat diketahui bahwa 28,52% responden mengalami pelemahan kegiatan, 32,65% responden mengalami pelemahan motivasi dan 38,83% responden mengalami kelelahan fisik akibat keadaan fisik, dari data tersebut diketahui bahwa prosentase kelelahan fisik akibat keadaan fisik lebih besar daripada pelemahan kegiatan dan pelemahan motivasi. Oleh karena itu masih banyak faktor lainnya yang perlu untuk diteliti dalam kelelahan kerja subyektif penjaga warnet.

Kerja malam hari adalah kondisi yang dapat menghambat kemampuan adaptasi

pekerja baik dari aspek biologis maupun sosial, akan tetapi penjaga warnet nampaknya sudah terbiasa dan memang ada beberapa penjaga warnet yang memang senantiasa bekerja di malam hari, sejalan dengan insomnia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: tidak ada hubungan antar *shift* kerja dengan kelelahan kerja subyektif pada penjaga warnet di Kelurahan Sekaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Dosen beserta staf akademisi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.
2. Kepala Kesbangpol Kota Semarang atas rekomendasi ijin penelitian yang diberikan.
3. Kepala Kelurahan Sekaran atas ijin penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- BPTIK, 2010, *Rencana Strategis Teknologi Informasi dan Komunikasi*, Semarang: BPTIK Unnes.
- Depkes RI, 2008, *Standar Pelayanan Kesehatan Kerja Dasar*, Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Masyarakat Departemen Kesehatan RI.
- Depkes RI, 2009, *Pedoman Pemeriksaan Kesehatan Bagi Pekerja*, Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Kerja Departemen Kesehatan RI.
- Didik Slamet Riyanto, 2009, *Hubungan antara Desain Kursi Kerja dan Penerangan dengan Kelelahan Subyektif pada Tenaga Kerja YAKES TELKOM Area Jateng & DIY Tahun 2008*, Skripsi: Unnes.
- Feri Sulianta, 2007, *Cyberworld Ethies, yang Perlu Remaja dan Orang Tua Ketahui*, Yogyakarta: Andi Publisher.
- Sugiyono, 2007, *Statistik untuk Penelitian*, Bandung: CV. Alfabeta
- Suma'mur P. K., 1996, *Higene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*, Jakarta: Gun