

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KURIR PENGANTAR BARANG DI PT. TIKI JALUR NUGRAHA EKAKURIR (JNE) CABANG KOTA PALEMBANG TAHUN 2022**



OLEH

NAMA : CHINTYA RAHAYU

NIM : 10011181722019

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2022**

## SKRIPSI

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KURIR PENGANTAR BARANG DI PT. TIKI JALUR NUGRAHA EKAKURIR (JNE) CABANG KOTA PALEMBANG TAHUN 2022

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)  
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : CHINTYA RAHAYU  
NIM : 10011181722019

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2022**

**KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
Skripsi, juli 2022  
Chintya Rahayu**

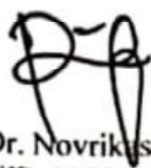
**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir Pengantar Barang Di PT.Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (Jne) Cabang Kota Palembang Tahun 2022**

**ABSTRAK**

Kelelahan kerja adalah suatu kondisi ketika tubuh sudah tidak mampu lagi melakukan suatu pekerjaan yang disebabkan oleh aktivitas fisik baik berupa aktivitas fisik ringan, sedang maupun berat yang dilakukan di lingkungan kerja maupun diluar pekerjaan. Pekerjaan yang memiliki risiko mengalami kelelahan kerja diantaranya adalah kurir pengantar barang, terutama di masa pandemi dimana frekuensi penggunaan jasa kurir lebih tinggi dibandingkan sebelumnya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kelelahan kerja pada kurir pengantar barang di PT.Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang Tahun 2022. Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian merupakan seluruh kurir pengantar barang di JNE Cabang Kota Palembang dengan jumlah sampel minimal 70 orang. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% dan kemaknaan 5%. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik ( $p\text{-value}=0,539$ ) dengan tingkat kelelahan kerja. Namun ada hubungan yang signifikan antara umur ( $p\text{-value}=0,014$ ), kondisi fisik/kesehatan ( $p\text{-value}=0,011$ ), masa kerja ( $p\text{-value}=0,013$ ), lama kerja ( $p\text{-value}=0,007$ ) dengan tingkat kelelahan kerja. Dari penelitian ini ditemukan bahwa variabel umur, kondisi fisik/kesehatan, masa kerja dan lama kerja memiliki pengaruh terjadinya kelelahan pada kurir pengantar barang di PT. Tiki Jalur Nugraha (JNE) Cabang Kota Palembang. Disarankan kepada kurir agar dapat bekerja secara profesional dan proporsional, melakukan peregangan sebelum bekerja untuk menghilangkan ketegangan saat bekerja, memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi, minum air putih yang cukup, dan menjaga pola tidur.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik, kelelahan kerja, kurir pengantar barang

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi  
Ilmu Kesehatan Masyarakat



Dr. Novrikasari, S.KM, M.Kes  
NIP. 197811212001122002

Pembimbing



Dr. Novrikasari, S.KM, M.Kes  
NIP. 197811212001122002

**OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY  
PUBLIC HEALTH FACULTY  
SRIWIJAYA UNIVERSITY**  
Thesis, July 2022  
Chintya Rahayu

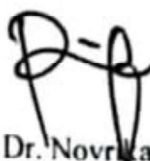
**The Relationship between Physical Activities with Work Exhaustion on Delivery Couriers at PT.Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Palembang City Branch in 2022**

**ABSTRAK**

Work Exhaustion is a condition when a body can no longer do any work caused by light, moderate or heavy physical activities carried out in either a working environment or outside of work. A job with risks of experiencing work exhaustion is delivery couriers, especially in the pandemic period where the frequency of courier delivery service use is higher than before. The aim of this research is to find out the relationship between physical activities and work exhaustion on delivery couriers at PT.Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Palembang City Branch in 2022. The research method uses descriptive quantitative research with a cross sectional design. The research population is all delivery couriers at JNE Palembang City Branch with a minimum sample size of 70 respondents. The data analysis uses univariate analysis and bivariate analysis using the chi-square test with a level of trust of 95 % and significance of 5%. The result of the analysis shows that there is no relationship between physical activities ( $p\text{-value}=0,539$ ) with the level of work exhaustion. However, there is a significant relationship between ages ( $p\text{-value}=0,014$ ), physical or health condition ( $p\text{-value} = 0,011$ ), working period ( $p\text{-value}=0,013$ ), working length ( $p\text{-value}=0,007$ ) with the level of work exhaustion. From this research, it is found that the variables of ages, physical or health condition, working period, and working length confound the occurrence of exhaustion on delivery couriers at Tiki Jalur Nugraha (JNE) Inc. Palembang City Branch. It is recommended to the couriers to work professionally and proportionally, do stretching before working to relieve the tension while working, pay attention to diets consumed, drink enough water, and maintain sleep patterns.

Keywords: Physical activities, work exhaustion, delivery couriers

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Ilmu  
Kesehatan Masyarakat



Dr. Novrikasari, S.KM, M.Kes  
NIP. 197811212001122002

Pembimbing



Dr. Novrikasari, S.KM, M.Kes  
NIP. 197811212001122002

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi ini dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir Pengantar Barang Di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang Tahun 2022" telah diseminarkan di hadapan Panitia Sidang Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 25 Juli 2022 dan dinyatakan sah untuk melakukan ujian skripsi.

Indralaya, Juli 2022

**Ketua Penguji :**

1. Feranita Utama, S.KM, M.Kes  
NIP. 198808092018032002

(  )

**Anggota Penguji :**

2. Desheila Andarini, S.KM, M.Sc  
NIP. 198912202019032016

(  )

3. Dr. Novrikasari, S.KM, M.Kes  
NIP. 197811212001122002

(  )

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

  
  
Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi  
Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

  
Dr. Novrikasari, S.KM, M.Kes  
NIP. 197811212001122002

## HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KELELAHAN KERJA PADA  
KURIR PENGANTAR BARANG DI PT. TIKI JALUR NUGRAHA  
EKAKURIR (JNE) CABANG KOTA PALEMBANG TAHUN 2022

## SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

OLEH

CHINTYA RAHAYU  
10011181722019

Indralaya, Juli 2022

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



Dr. Misnaniarti, S.KM.,M.KM  
NIP. 197606092002122001

Pembimbing,



Dr. Novrikasari, S.KM, M.Kes  
NIP. 197811212001122002

## HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Chintya Rahayu  
NIM : 10011181722019  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya  
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir Pengantar Barang Di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang Tahun 2022

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan kaidah etika akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar etika akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal/sanksi.

Palembang, Juli 2022

Yang bersangkutan



Chintya Rahayu

NIM.10011181722019

## RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi

Nama : Chintya Rahayu  
Nim : 10011181722019  
Tempat, Tanggal Lahir : Palembang, 15 September 1999  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jln A.Yani Lr. Kenari No. 40 RT.16 RW.04 Kel.  
Silaberanti Kec. Jakabaring Palembang  
No.Hp/Email : 085820278845/[chintyarahayu1999@gmail.com](mailto:chintyarahayu1999@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan

2005-2011 : SD Negeri 95 Palembang  
2011-2014 : SMP Negeri 7 Palembang  
2014-2017 : MAN 1 Palembang  
2017-Sekarang : Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya



## KATA PENGANTAR

Assalamu‘alaikum Warrahmatullah Wabarakatuh.

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT atas segala limpahan KaruniaNya, serta Sholawat beriring salam saya haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad Shallallahu ‘Alaihi Wassallam. Sehingga dapat terselesaikannya skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir Pengantar Barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang Tahun 2022”. Sebagai ucapan terimakasih penulis ingin menyampaikan kepada:

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Dr. Novrikasari, S.K.M., M.Kes selaku Kepala Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya sekaligus sebagai Dosen Pembimbing yang senantiasa membantu dan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, semangat serta dukungannya sehingga penulisan ini dapat terselesaikan.
3. Ibu Feranita Utama, S.KM, M.Kes dan Ibu Desheilla Andarini,S.KM,,M.Sc selaku Dosen Penguji dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen dan Staff maupun Civitas Akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
5. Kedua Orang Tua yaitu bapak Jaka Wisnu, S.H dan Ibu Fitri Yanti serta keluarga besar yang selalu memberikan doa, kasih sayang, serta dukungan moral maupun material.
6. Teman seperjuangan skripsi yaitu Monica Rosmaweni, Sonia Agustin dan Melda Tetryuni yang telah banyak membantu dan memberikan semangat serta dukungannya.

Indralaya, Juli 2022



Penulis

Universitas Sriwijaya

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Chintya Rahayu  
NIM : 10011181722019  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non- exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KURIR PENGANTAR BARANG DI PT. TIKI JALUR NUGRAHA EKAKURIR (JNE) CABANG KOTA PALEMBANG TAHUN 2022” Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Indralaya  
Pada Tanggal : 26 September 2022  
Yang menyatakan,



(Chintya Rahayu)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN RINGKASAN (Abstrak Indonesia) .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN RINGKASAN (Abstrak Inggris) .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan penelitian .....	3
1.3.1 Tujuan Umum .....	3
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat .....	4
1.4.1 Bagi Peneliti .....	4
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat .....	5
1.4.3 Bagi Instansi .....	5
1.5 Ruang Lingkup penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Kelelahan Kerja .....	6
2.1.1 Definisi Kelelahan Kerja .....	6
2.1.2 Jenis Kelelahan Kerja .....	6
2.1.3 Gejala Kelelahan Kerja .....	7
2.1.4 Dampak Kelelahan Kerja .....	7

2.1.5	Penyebab dan faktor Kelelahan Kerja .....	7
2.2	Aktivitas Fisik .....	10
2.2.1	Definisi Aktivitas Fisik .....	10
2.2.2	Manfaat Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan .....	10
2.2.3	Tipe-tipe Aktivitas Fisik .....	10
2.2.4	Jenis Aktivitas Fisik .....	11
2.3	PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang ...	11
2.3.1	Ruang lingkup .....	11
2.3.2	Kurir .....	12
2.4	Penelitian Terkait .....	14
2.5	Kerangka Teori .....	16
2.6	Kerangka Konsep .....	17
2.7	Definisi Operasional .....	18
2.8	Hipotesis .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>21</b>
3.1	Desain penelitian .....	21
3.2	Populasi dan Sampel .....	21
3.2.1	Populasi .....	21
3.2.2	Sampel .....	21
3.3	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data .....	23
3.3.1	Jenis dan Cara pengumpulan Data .....	23
3.3.2	Alat Pengumpulan Data .....	24
3.4	Teknik Pengolahan data, Validitas, dan Realibilitas .....	24
3.4.1	Pengolahan Data .....	24
3.4.2	Validitas dan Realibilitas Data .....	25
3.5	Analisis dan Penyajian Data .....	25
3.5.1	Analisis Data .....	25
3.5.2	Penyajian Data .....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>27</b>
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian PT. Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) .....	27
4.1.1	Sejarah Perusahaan .....	27

4.1.2	Visi dan Misi Perusahaan .....	28
4.1.3	Filosofi Logo .....	28
4.1.4	Jenis Layanan .....	28
4.1.5	Struktur Organisasi .....	29
4.2	Hasil Penelitian .....	30
4.2.1	Analisis Univariat .....	30
4.2.2	Analisis Bivariat .....	36
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>		<b>42</b>
5.1	Gambaran Tingkat Kelelahan Kerja Kurir Pengantar Barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang .....	42
5.2	Gambaran Aktivitas Fisik Kurir Pengantar Barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang .....	43
5.3	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kelelahan Kerja .....	44
5.4	Hubungan Karakteristik Umur Dengan Kelelahan Kerja .....	45
5.5	Hubungan Kondisi Fisik/Kesehatan Dengan Kelelahan Kerja .....	46
5.6	Hubungan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja .....	47
5.7	Hubungan Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja .....	48
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>50</b>
6.1	Kesimpulan .....	50
6.2	Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>53</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.4 Penelitian Terkait Aktivitas Fisik dengan Kelelahan Kerja .....	14
Tabel 2.7 Definisi Operasional .....	18
Tabel 3.1 Sampel Penelitian .....	22
Tabel 4.1 Analisis Deskriptif Pola Aktivitas Fisik Responden .....	30
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif Gejala Kelelahan Responden .....	32
Tabel 4.3 Distribusi Rata-Rata Karakteristik Responden .....	35
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel Aktivitas Fisik, Kelelahan Kerja, Umur, Kondisi Fisik/Kesehatan, Masa Kerja dan Lama Kerja .....	35
Tabel 4.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kelelahan Kerja .....	32
Tabel 4.6 Hubungan Karakteristik Umur dengan Kelelahan Kerja .....	33
Tabel 4.7 Hubungan Kondisi Fisik/Kesehatan dengan Kelelahan Kerja .....	34
Tabel 4.8 Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja .....	35
Tabel 4.9 Hubungan Lama Kerja dengan Kelelahan Kerja .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian .....	16
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian .....	17
Gambar 4.1 Logo Perusahaan .....	28
Gambar 4.2 Struktur Organisasi JNE .....	29

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....	58
Lampiran 2. Kaji Etik Penelitian .....	60
Lampiran 3 Bukti Aplikasi Yang Digunakan Kurir .....	61
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian .....	62
Lampiran 5 Penghitungan Sampel .....	71
Lampiran 6 Output SPSS .....	73
Lampiran 7 Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian .....	95



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Sejalan dengan perkembangan dunia, kemajuan ilmu dan teknologi mempengaruhi perusahaan menuju era informasi. Salah satunya perkembangan industri bisnis yang di mana saat ini bisnis online mengalami peningkatan pesat dengan didukung pilihan *platform online* yang beragam. Hal ini juga didukung dengan banyaknya jenis bisnis jasa pengiriman barang, salah satunya yaitu PT.Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE). Pada tahun 2020, khususnya bulan maret terjadinya peningkatan e-commerce di Indonesia karena pandemi. Berdasarkan hasil survei cepat yang dilakukan oleh MarkPlus, Inc. ditahun 2020 tentang penggunaan jasa kurir di Indonesia didapatkan bahwa pada masa pandemi frekuensi penggunaan jasa kurir lebih tinggi dibandingkan sebelumnya dengan 85,2% responden mengirimkan barang melalui e-commerce. Hal tersebut berpotensi menyebabkan kelelahan pada pekerja yang tidak menutup kemungkinan juga dapat menyebabkan kecelakaan kerja.

Data dari ILO menyebutkan bahwa di dunia setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Penelitian tersebut menyatakan dari 58115 sampel, 32,8% diantaranya atau sekitar 18828 sampel menderita kelelahan (ILO, 2013). Sejalan dengan survey yang dilakukan National Safety Council yang menyatakan sebanyak 97% pekerja berpotensi untuk lelah dalam bekerja, dimana kecelakaan kerja didorong oleh sebab tersebut. Indonesia sendiri memberikan angka 29 kecelakaan kerja yang mengakibatkan kematian (kecelakaan fatal) dalam 100.000 pekerja. ILO juga mencatat bahwa setiap tahunnya Indonesia mendapatkan 99.000 kecelakaan dengan 70% di antaranya berakibat kematian dan cacat seumur hidup (ILO (2013) dalam Depkes, 2014).

Menurut data yang tercatat di Satlantas Polresta Palembang angka kecelakaan lalu lintas terjadi peningkatan dari 367 kasus pada 2018, dan meningkat hingga 653 kasus pada 2019. Dimana 80% penyebabnya ialah menggunakan ponsel saat berkendara hingga kelelahan. Kelelahan kerja

merupakan suatu masalah kesehatan yang umum dijumpai di kalangan tenaga kerja. Salah satu penyebab kelelahan kerja adalah aktivitas fisik. (Tarwaka, 2010). Pekerja kurir pengantar barang merupakan suatu pekerjaan dengan aktivitas fisik yang membutuhkan banyak tenaga.

Aktivitas fisik adalah suatu kegiatan yang memerlukan energi untuk menggerakkan tubuh (WHO, 2018). Aktivitas yang terlalu tinggi atau melampaui batas kemampuan akan berpengaruh buruk bagi kesehatan begitupun sebaliknya yang tidak melakukan aktivitas fisik juga sama berisikonya untuk mengalami kelelahan. Penelitian yang dilakukan oleh Josua Aditya Manuel (2020) menyatakan bahwa sedikitnya aktivitas fisik yang dilakukan ojek online berdampak pada produktifnya hidup dan semangat pengendara. Sejalan juga dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan pengendara berisiko kelelahan dibandingkan yang teratur.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja. menurut penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Syamsuri (2018) menyatakan status gizi seperti jenis kelamin, beban kerja fisik serta masa kerja mempengaruhi kelelahan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Birthda Amini Deyulmar, dkk (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia dengan tingkat kelelahan kerja. Dimana didapatkan bahwa semakin tua usia seseorang maka semakin besar tingkat kelelahan yang akan dialaminya.

Penelitian Elna Ihsania dan Dewi Utami Iriani (2020) menyebutkan kelelahan kerja terjadi diakibatkan kurir pengantar barang ada target pengiriman dan tidak lagi memperhatikan jam kerja hingga kelelahan. adapun gejala yang timbul akibat dari kelelahan yakni tidak fokus, ngantuk, dan sakit badan. Hal ini terjadi karena pekerja ada dalam kondisi yang sama dalam waktu lama. Dimana, hal tersebut tentunya mengakibatkan otot-otot lelah karena ada dalam posisi yang sama. Penelitian yang dilakukan oleh Meri Meilani Dorothy Datu, dkk (2019) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pengendara ojek online dimana hasil nilai p diperoleh sebesar 0,023. Jam kerja yang berlebihan akan menyebabkan kelelahan yang dapat mengakibatkan penurunan efisiensi kerja fisik dan penurunan ketahanan kerja serta mempengaruhi seluruh bagian tubuh.

Dari beberapa uraian di atas, maka dapat dilihat bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja. Dimana kelelahan kerja dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif pada para pekerja dalam pekerjaannya, khususnya pada pekerjaan sebagai kurir pengantar barang yang memiliki resiko kelelahan dan kecelakaan yang tinggi.

Kelelahan kerja pada penelitian ini yaitu perasaan kelelahan berupa kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh yang akan berdampak terhadap menurunnya kinerja akibat aktivitas fisik yang berlebihan. Berdasarkan latar belakang tersebut, Penelitian ini bertujuan untuk mengukur adanya hubungan aktivitas fisik dengan kelelahan kerja pada kurir pengantar barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang. Maka dari itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KURIR PENGANTAR BARANG DI PT. TIKI JALUR NUGRAHA EKAKURIR (JNE) CABANG KOTA PALEMBANG TAHUN 2022”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Pekerjaan menjadi kurir pengantar barang memiliki resiko tinggi terhadap kelelahan kerja yang diakibatkan oleh aktivitas fisik yang melebihi batas normal. Salah satu akibat dari kelelahan ialah terjadinya kecelakaan karena kinerja pekerja menurun. Oleh sebab itu, sebagai upaya penanggulangan kelelahan kerja pada kurir pengantar barang diperlukan adanya istirahat yang cukup serta mengurangi aktivitas fisik yang berlebihan. Jadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dengan kelelahan kerja pada kurir pengantar barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang Tahun 2022 ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kelelahan kerja pada kurir pengantar barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang Tahun 2022.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- A. Mengetahui distribusi frekuensi kelelahan kerja berdasarkan aktivitas fisik, karakteristik umur, kondisi fisik/kesehatan, masa kerja, dan lama kerja pada kurir pengantar barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang Tahun 2022.
- B. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kelelahan kerja pada kurir pengantar barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang Tahun 2022.
- C. Mengetahui hubungan karakteristik umur dengan kelelahan kerja pada kurir pengantar barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang Tahun 2022.
- D. Mengetahui hubungan kondisi fisik/kesehatan dengan kelelahan kerja pada kurir pengantar barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang Tahun 2022.
- E. Mengetahui hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja pada kurir pengantar barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang Tahun 2022.
- F. Mengetahui hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja pada kurir pengantar barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang Tahun 2022.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Menerapkan ilmu yang didapat dari bangku kuliah guna meningkatkan kemampuan dalam menyusun karya tulis yang bermanfaat menyediakan informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kelelahan kerja pada kurir pengantar barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang Tahun 2022.

#### **1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsri**

sebagai referensi data penelitian selanjutnya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kelelahan kerja pada kurir pengantar barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang Tahun 2022.

#### **1.4.3 Bagi Instansi**

Diharapkan bisa menjadi saran untuk pembuatan regulasi supaya aspek kesehatan pekerja khususnya yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan kelelahan kerja pada kurir pengantar barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang Tahun 2022.

#### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian dalam ranah Kesehatan dan Keselamatan Kerja, yang akan dilakukan di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang pada bulan november 2022. Desain penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional*. Pada penelitian ini diketahui hubungan aktivitas fisik (variabel independen) dengan kelelahan kerja pada pekerja (variabel dependen) dalam hal ini yaitu kurir pengantar barang di PT. Tiki Jalur Nugraha Ekakurir (JNE) Cabang Kota Palembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Muizzudin, (2013). Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Bagian Tenun di PT. Alkatex Tegal. Abstrak Hasil Penelitian Universitas Negeri Semarang. Makassar: Lembaga Penelitian
- Atiqoh J, Wahyuni I, Lestantyo D. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang*. Jurnal FKM Undip. 2014;2(2):119-28.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2003. *Pusat Promosi Kesehatan Indonesia*. Jakarta. Retrieved from <http://www.gizi.depkes.go.id>.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2006. *Pusat Promosi Kesehatan Indonesia*. Jakarta. Retrieved from <http://www.gizi.depkes.go.id>.
- Deyulmar, Birthda Amini dkk. 2018. *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pembuat Kerupuk Opak Di Desa Ngadikerso, Kabupaten Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal). Volume 6. No.4. hal. 278-285
- Datu, Meri Meilani Dorothy, Paul A.T. Kawatu, Chreisy K.F Mandagi. 2019. *Hubungan Antara Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengendara Ojek Online Komunitas Manguni Rider Online Sario*. Jurnal Kesmas. Volume 8. hal. 601-607
- Eralisa F, 2008. *Hubungan faktor Individu dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat di Pelabuhan Tapaktuan Kecamatan Tapaktuan Kab.Aceh Selatan*, Skripsi. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara
- Fadel Muhammad, dkk. 2014. *Faktor Yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pengemudi Pengangkutan BBM Di TBBM PT. Pertamina Parepare*. Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Keselamatan Kerja FKM. Universitas Hasanuddin: Makassar
- Government of Alberta (2014). *Fatigue, Extended Work Hours, and safety in the Workplace*. Edomonton, AB: Government of Alberta, Employment and Immigration.

- Hungu. 2007. *Demografi Kesehatan Indonesia*. Jakarta : Grasindo.
- Indrawan, Rully. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Surabaya: Refika <sup>Aditama</sup>
- Ihsania, Elna dan Dewi Utami I. 2020. *Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Subjektif Pada Kurir Pengantar Barang Di Wilayah Tangerang Selatan Tahun 2020*. Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia). hal. 25-26
- International Labour Office. 2013. *Health and Safety in Work Place for Productivity*. Geneva: International Labour Office.
- Kamaruddin, Mudyawati dkk. 2020. „Media kesehatan masyarakat“, *Media Kesehatan Masyarakat*, 16(1), pp. 116-126. Available at: <https://ejurnal.undana.ac.id/MKM/>.
- Karlos, O. C. (2014) “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) di Pelabuhan Manado.”
- Kemenkes RI. “Lama Waktu Tidur Yang Dibutuhkan Oleh Tubuh”. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>. Diakses pada 7 juli 2022
- Kemenkes RI Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. 2022. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/303/mengantuk-setelah-makan](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/303/mengantuk-setelah-makan). Diakses pada 18 september 2022
- Kemenkes RI Direktorat Jenderal P2P. Prioritas Kesehatan. 2019. <http://p2ptm.kemkes.go.id/>. Diakses pada 8 juni 2022
- Kemenkes RI Direktorat Jenderal P2P. Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM). 2019. <http://p2ptm.kemkes.go.id/>. Diakses pada 8 juni 2022
- Kemenkes RI. (2014). *1 Orang Pekerja di Dunia Meninggal Setiap 15 Detik Karena Kecelakaan Kerja*. Retrieved from: <http://www.depkes.go.id/article/print/201411030005/1-orang-pekerja-didunia-meninggal-setiap-15-detik-karena-kecelakaan-kerja.html>. Diakses pada April 2021

- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. Jasa Logistik melesat di era e-commerce. 2016. Available from [https://kominform.go.id/content/detail/6707/jasa-logistik-melesat-di-eraecommerce/0/sorotan\\_media](https://kominform.go.id/content/detail/6707/jasa-logistik-melesat-di-eraecommerce/0/sorotan_media). Diakses pada maret 2021
- Kristanto, A. 2013. Kajian Faktor-Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kelelahan Pengemudi Truk Trailer Di PT AMI Tahun 2012. Tesis. Universitas Indonesia.
- Kroemer, K.H.E., Grandjean. E. 1997. *Fitting the task to the human: a textbook of occupational ergonomics. 5th ed.* Routledge: Taylor & Francis.
- Manuel, Josua Aditya. 2020. *Faktor Risiko Kelelahan pada Pengendara Ojek Daring di Jabodetabek dan Denpasar.* Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. Volume 16. hal. 161-170
- Mokosuli, R., Jeseplus, J. dan Joseph, W. B..2016. “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kelelahan,” *Jurnal Ilmiah Farmasi – UNSRAT*, 5(3), hal. 218–221.
- Najmah. 2011. *Manajemen Analisis Data Kesehatan.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nasution, Wardani dkk. 2021. *Hubungan Beban Kerja Fisik, Mental, Dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Kurir Ekspedisi Pt Pos Indonesia Kota Semarang.* Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 9, Nomor 2, Maret 2021
- National Safety Council. NSC Fatigue Reports. US; 2017. Available from <https://www.nsc.org/worksafety/safety-topics/fatigue/surveyreport>. Diakses pada febuari 2021
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Nurmianto, E. 2004. *Ergonomi, Konsep Dasar dan Aplikasinya.* Surabaya: Prima Pinting.
- PP No.35 Tahun 2021 tentang Perjanjian Kerja Waktu Tertentu, Alih Daya, Waktu Kerja dan Waktu Istirahat, dan Pemutusan Hubungan Kerja (PP PKWT-PHK)
- Putri, Duhita Pangestuti. 2008. *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal Terhadap Kelelahan Pada Operator Alat Berat PT. Indonesia Power Unit Bisnis Pembangkitan Suralaya.* Skripsi. Jakarta: Universitas Indonesia.



- Rahmawati, Rizki; Afandi, Sabri. 2019. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rsud Bangkinang Tahun 2019*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau. Volume 3. No.2
- Saepudin, Malik. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media.
- Santik, Y. and Faida, A. 2020. „Higeia Journal of Public Health“, *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), pp. 84–94.
- Setyawati L. Selintas Tentang Kelelahan Kerja. Yogyakarta: Amara Books; 2010
- Setyawati, L. 2014. Penyebab Kelelahan Kerja Pada Pekerja Mebel. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional I* Vol. 8 No. 8 Mei 2014.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suma'mur. 2009. *Higiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja (HIPERKES)*. Jakarta: Sagung Seto.
- Suma'mur, 2013. *Higiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*. Jakarta. Cv. Sagung Seto.
- Susilo&Wulandari. (2011). *Cara Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta : ANDI
- Syamsuri, Muhammad dkk. 2018. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pengumpul Tol PT Margautama Nusantara Kota Makassar*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja. FKM Universitas Hasanuddin
- Tarwaka. 2010. *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press
- Tarwaka. 2014. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja : Manajemen dan Implementasi K3 di Tempat Kerja*. Surakarta : Harapan Press.

Utami, Nabila Nala dkk. 2018. *Hubungan Antara Usia dan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Industri Rumah Tangga Peleburan Alumunium di Desa Eretan Kulon Kabupaten Indramayu*. Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 3. No.2. hal.9-12 dan 70-71

Undang-Undang Cipta Kerja No. 11 Tahun 2020

Wartono, Magdalena. 2019. *Hubungan Antara Shift Kerja, Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat*. Jurnal Biomedika dan Kesehatan. Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Indonesia.

World Health Organization. 2010. *Global Recommendation on Physical Activity For Health*. Geneva: WHO Press.

World Health Organization. 2018. Physical Activity.