

HUBUNGAN ANTARA POSISI KERJA BERDIRI DENGAN KELELAHAN DAN STRES KERJA PADA PEKERJA TOKO JABAL MART ATAMBUA

Maria G. Ouf^{1*}, Anderias U. Roga², Fransiskus G. Mado³, Noorce Ch. Berek⁴

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana Kupang^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : putryouf@gmail.com

ABSTRAK

Kelelahan dan stres adalah salah satu pemicu seseorang mengalami masalah dalam bekerja yang disebabkan faktor tuntutan pekerjaan. Kelelahan kerja merupakan penurunan efisiensi tubuh dalam bekerja. Stres merupakan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh pekerja. Tuntutan pekerjaan seperti posisi berdiri berisiko terhadap kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara posisi kerja berdiri dengan kelelahan dan stres pada pekerja Toko Jabal Mart Atambua. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *Cross sectional*, dengan jumlah populasi 43 pekerja dan jumlah sampel 30 pekerja. Teknik sampling yang digunakan adalah *Random Sampling*, sampel dihitung menggunakan rumus *Lameshow*. Variabel dalam penelitian ini yaitu posisi kerja berdiri (*independen*), kelelahan dan stres kerja (*dependen*). Penelitian dilakukan dengan membagikan kuesioner *Subjective Self Rating Test* (SSRT) untuk mengukur tingkat kelelahan kerja, kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS 10) untuk mengukur tingkat stres kerja dan Lembar penilaian *Rapid Entire Body Assessment* (REBA) untuk menilai postur tubuh. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square Likelihood Ratio* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel posisi kerja berdiri memiliki hubungan dengan kelelahan kerja ($p = 0,000$) dan stres kerja ($p = 0,029$) dengan arah hubungan positif. Peningkatan risiko posisi kerja berdiri berkontribusi pada peningkatan kelelahan kerja.

Kata kunci : kelelahan, posisi kerja berdiri, stres

ABSTRACT

Fatigue and stress are among the triggers for work-related problems caused by job demands. Work fatigue is a decrease in the body's efficiency at work. Stress is discomfort felt by workers. Job demands such as standing positions pose a risk to health. This study aims to analyze the relationship between standing work positions and fatigue and stress among workers at Jabal Mart Atambua. This is a quantitative study using a cross-sectional method, with a population of 43 workers and a sample size of 30 workers. The sampling technique used is random sampling, with the sample size calculated using the Lameshow formula. The variables in this study are standing work positions (independent), work-related fatigue, and stress (dependent). The study was conducted by distributing the Subjective Self Rating Test (SSRT) questionnaire to measure work fatigue levels, the Perceived Stress Scale (PSS 10) questionnaire to measure work stress levels, and the Rapid Entire Body Assessment (REBA) assessment sheet to evaluate body posture. Bivariate analysis was performed using the Chi-Square Likelihood Ratio test with a significance level of $p < 0.05$. The results showed that the standing work position variable was associated with work fatigue ($p = 0.000$) and work stress ($p = 0.029$) in a positive direction. An increase in the risk of standing work positions contributes to an increase in work fatigue.

Keywords : fatigue, standing work position, stress

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia mengharuskan pembangunan perkotaan yang semakin tinggi dan mempengaruhi berbagai aspek terutama aspek kebutuhan. Peningkatan jumlah kebutuhan sebanding dengan peningkatan lapangan pekerjaan (Gunawijaya, 2017). Setiap pekerja

memiliki risiko yang berbeda-beda tergantung jenis pekerjaan dan beban kerja (Pello, 2021). *The Health and Safety Executive* (HSE), (2023) memberitakan bahwa sebanyak 875.000 kasus stress, kecemasan dan depresi sehingga pekerja kehilangan 17,1 juta hari akibat stres, cemas dan depresi yang berkaitan dengan pekerjaan. *International Labour Organization* (ILO), (2021) juga menyatakan bahwa terdapat kasus kecelakaan kerja yang mengakibatkan sebanyak 2 juta pekerja kehilangan nyawa karena faktor kelelahan. Kementerian Ketenagakerjaan RI melalui Data Indonesia menginformasikan bahwa berdasarkan survei Gallup yang dilakukan di Negara Asia Tenggara Tahun 2021 sampai Maret Tahun 2022, terdapat 20% dari 1000 responden merasakan stres ketika bekerja. Kemnakertrans Indonesia 2021 juga menyatakan bahwa faktor kelelahan menjadi penyebab 27,8% kecelakaan kerja. Pekerja yang mengalami stres dan kelelahan akan mengalami banyak gejala yang mempengaruhi kesehatan dan kinerja pekerja.

Badan Pusat Statistik Kabupaten Belu tahun 2023 mencatatkan Kabupaten Belu menempati posisi 5 besar dalam penyumbang kecelakaan kerja tertinggi di provinsi Nusa Tenggara Timur. Terdapat 8,5% mengalami kecelakaan kerja selama tahun 2023. Kabupaten Belu mengalami peningkatan kecelakaan kerja yang dilihat melalui Persentase Rumah Tangga yang Menerima Asuransi Kecelakaan Kerja yaitu pada tahun 2021 terdapat 3,52% penerima, tahun 2022 terdapat 1,52% penerima dan tahun 2023 terdapat 7,26% penerima. Ini menunjukkan bahwa terjadinya penurunan kasus kecelakaan kerja pada tahun 2022 dan kembali terjadi peningkatan kasus kecelakaan kerja pada tahun 2023 (BPS Kabupaten Belu, 2023).

Toko Jabal Mart Atambua memiliki kasus kecelakaan kerja yang bersifat ringan di lingkungan kerja seperti luka gores, terpeleset, terkilir dan terkena benda ringan. Kecelakaan kerja ringan yang terjadi dalam sebulan ≤ 10 pekerja dengan tingkat absensi pekerja tinggi. Alasan absens seperti sakit dan memiliki keperluan pribadi/keluarga. Pekerja juga beberapa kali mengalami sakit saat bekerja dan dipulangkan. Melalui wawancara yang dilakukan peneliti terhadap beberapa pekerja di Toko Jabal Mart Atambua, peneliti mendapatkan keluhan yang dirasakan yaitu terkadang merasakan lemah, tidak bertenaga, risih, rasa kantuk, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, merasakan sakit kepala, kram pada kaki dan sakit seluruh badan. Toko Jabal Mart Atambua adalah swalayan yang menyediakan segala bentuk keperluan mulai dari kebutuhan primer, sekunder maupun sebagian kebutuhan tersier. Toko Jabal Mart Atambua beroperasi setiap hari, dari jam 07.00-22.00 WITA. Toko Jabal Mart Atambua memiliki shift kerja pagi dan siang. Jam 07.00-16.00 WITA untuk shift pagi, dan jam 14.00-22.00 WITA untuk shift siang. Pekerja memiliki 1 hari istirahat kerja dalam seminggu. Setiap pekerja bertanggung jawab terhadap tugasnya, yang dimana dalam menjalankannya pekerja harus berdiri selama berjam-jam. Dalam sehari pekerja mendapatkan waktu istirahat selama 20 menit digunakan untuk makan dan duduk. Waktu istirahat ini disesuaikan dengan individu pekerja tersebut dan saling bergantian antara pekerja yang satu dan yang lainnya.

Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) adalah keharusan yang perlu dicapai dan dipertahankan setiap pekerja. Kesehatan dan keselamatan kerja sangat penting karena setiap pekerjaan memiliki risiko kerjanya masing-masing dan berbeda. Beban kerja yang tidak sesuai dengan kemampuan dapat menimbulkan masalah karena pekerja memaksakan kemampuan tubuhnya. Pekerja dapat mengalami stres yang dikarenakan perasaan tertekan oleh tuntutan kerja yang melebihi batas kemampuan (Pello, 2021). Bukan hanya stres, pekerja juga dapat mengalami kelelahan yang berpotensi menimbulkan kecelakaan kerja. Dalam menyelesaikan pekerjaannya, pekerja akan bekerja dengan posisi berdiri dan duduk. Posisi kerja berdiri adalah posisi kerja dimana tubuh ditopang oleh kaki dan berada dalam posisi tegak dalam menyelesaikan pekerjaan. Aktivitas kerja dengan posisi berdiri berpotensi mengakibatkan pekerja merasa lelah dan mengalami stres (Lariksa, 2023).

Stres adalah aksi atau rangsangan yang bersumber dari luar atau dalam tubuh, yang menimbulkan berbagai dampak sehingga merugikan pekerja. Akibat yang ditimbulkan seperti menurunnya kesehatan hingga pekerja mengalami sakit. Stres yang berkaitan dengan pekerjaan akan berdampak kepada menurunnya performansi, produktivitas dan efisiensi kerja (Kurniawidjadja, 2021). Selain berisiko mengalami stres pekerja juga berisiko mengalami kelelahan. Wignjosoebroto, (2006) Kelelahan adalah kondisi dimana tubuh kehabisan energi atau menurunnya performa kerja, efisiensi dan ketahanan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas kerjanya. Beberapa faktor terkait kelelahan yang dirasakan pekerja tidak terlepas dari faktor manusia/pekerja itu sendiri, beban kerja, dan lingkungan. Kombinasi dari ketiga faktor ini mungkin terjadi, misalnya pekerja mengangkat barang dengan posisi tubuh yang tidak ergonomis atau pekerja bekerja dengan posisi berdiri dalam jangka waktu yang cukup lama karena di area kerja tidak terdapat kursi. Hal ini berpotensi menyebabkan tubuh mengalami ketidaknyamanan dan cepat merasa lelah (Wignjosoebroto, 2006 dalam Hutabarat, 2021).

Bekerja dalam posisi ergonomis dapat meningkatkan produktivitas dan memelihara kinerja serta mengurangi kelelahan, dengan memperhatikan faktor keamanan, kesehatan, keselamatan, dan kepuasan dalam bekerja (Jordan, 2023). Pekerja Toko Jabal Mart Atambua menyelesaikan tugasnya dengan posisi berdiri terlalu lama tanpa istirahat yang cukup. Lingkungan kerja toko tersebut tidak menyediakan tempat duduk di dalam untuk pekerja, toko hanya menyediakan kursi di luar sehingga hanya pembeli yang dapat mengakses kursi tersebut. Bekerja dengan posisi berdiri terlalu lama dapat memicu berbagai gangguan fisik dan psikis hingga penyakit serius. Hal ini dapat menyebabkan pekerja mengalami penurunan tingkat kesehatan dan penurunan kinerja. Sehingga peneliti terdorong untuk meneliti hubungan antara posisi kerja berdiri dengan kelelahan dan stres kerja pada pekerja Toko Jabal Mart Atambua.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara posisi kerja berdiri dengan kelelahan dan stres kerja pada pekerja Toko Jabal Mart Atambua.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode *Cross sectional*. Penelitian dilaksanakan selama 1 bulan terhitung pada tanggal 24 Maret-24 April 2025. Berlokasi di Toko Jabal Mart Atambua, Kabupaten Belu, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Populasi berjumlah 43 Pekerja yang melakukan posisi kerja berdiri. *Sampling Simple Random*, sampel 30 pekerja dihitung menggunakan rumus *Lameshow*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner SSRT untuk mengukur tingkat kelelahan kerja (Kaka, 2025), Kuesioner PSS 10 untuk mengukur tingkat stres kerja (Handayani, 2020) dan Lembar penilaian REBA untuk mengukur posisi kerja berdiri (Akbar, 2023). Penelitian menggunakan *Uji Chi Square*. Penelitian ini sudah memperoleh Izin kelayakan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana dengan nomor: 000767-KEPK.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi responden paling banyak berumur 26-45 tahun sebanyak 17 orang (56,7%), jenis kelamin paling banyak adalah perempuan yaitu sebanyak 21 orang (70%), tingkat pendidikan terakhir SMA sebanyak 30 orang (100%), Indeks Massa Tubuh paling banyak adalah $IMT \geq 23$ sebanyak 18 orang (60%) dan divisi kerja paling banyak adalah pramuniaga sebanyak 15 orang (50%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir, Indeks Massa Tubuh dan Divisi Kerja

Karakteristik Responden	n = 30	Persentase
Umur		
Anak-anak (5-11)	0	0
Remaja (12-25)	13	43,3%
Dewasa (26-45)	17	56,7%
Lansia (≥ 46)	0	0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	9	30%
Perempuan	21	70%
Pendidikan Terakhir		
SD	0	0
SMP/Sederajat	0	0
SMA/Sederajat	30	100%
Indeks Massa Tubuh		
Kurus (≤ 18)	0	0
Normal (18,5-22,9)	12	40%
Gemuk (≥ 23)	18	60%
Divisi Kerja		
Pramuniaga	15	50%
Kasir	5	16,7%
Bakery	10	33,3%

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja di Toko Jabal Mart Atambua Tahun 2025

Tingkat Kelelahan	Jumlah (orang)	Persentase
Rendah	1	4%
Sedang	4	13%
Tinggi	12	40%
Sangat Tinggi	13	43%
Total	30	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebagian besar pekerja yang merasakan tingkat kelelahan sangat tinggi sebanyak 13 orang (43%), tingkat kelelahan tinggi sebanyak 12 orang (40%), tingkat kelelahan sedang sebanyak 4 orang (13%) dan tingkat kelelahan rendah paling sedikit yaitu sebanyak 1 orang (4%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Stres Kerja di Toko Jabal Mart Atambua Tahun 2025

Tingkat Stres	Jumlah (orang)	Persentase
Ringan	2	7%
Sedang	7	23%
Berat	21	70%
Total	30	100%

Tabel 3 sebagian besar pekerja merasakan tingkat stres berat paling tinggi yaitu sebanyak 21 orang (70%), tingkat stres sedang sebanyak 7 orang (23%) dan tingkat stres ringan paling rendah yaitu sebanyak 2 orang (7%).

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden, pekerja paling banyak bekerja dalam posisi kerja berdiri yang tidak sesuai ergonomi dengan tingkat risiko tinggi yaitu sebanyak 23

orang (77%), dan pekerja paling sedikit bekerja dalam posisi kerja berdiri yang tidak ergonomis dengan tingkat risiko sedang yaitu sebanyak 7 orang (23%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Posisi kerja Berdiri di Toko Jabal Mart Atambua Tahun 2025

Risiko Posisi Kerja Berdiri	Jumlah (orang)	Persentase
Sedang	7	23%
Tinggi	23	77%
Total	30	100%

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Posisi Kerja Berdiri dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Toko Jabal Mart Atambua Tahun 2025

Risiko Posisi Kerja Berdiri	Kelelahan										P Value
	Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sedang	1	3%	4	13%	2	7%	0	0%	7	23%	0,000
Tinggi	0	0%	0	0%	10	33%	13	44%	23	77%	
Total	1	3%	4	13%	12	40%	13	44%	30	100%	

Tabel 5 menunjukkan bahwa presentase responden paling banyak bekerja dalam posisi kerja berdiri tidak ergonomis dengan risiko tinggi berjumlah 23 orang (77%) dengan tingkat kelelahan sangat tinggi paling banyak berjumlah 13 orang (44%) dan tingkat kelelahan tinggi berjumlah 10 orang (33%) sedangkan pekerja dengan posisi kerja berdiri tidak ergonomis dengan risiko sedang berjumlah 7 orang (23%) dengan tingkat kelelahan sedang paling banyak berjumlah 4 orang (13%), tingkat kelelahan tinggi berjumlah 2 orang (7%) dan tingkat kelelahan rendah paling sedikit berjumlah 1 orang (3%) . Hasil uji Chi Square Likelihood Ratio, dengan nilai $p=0,000$ di mana $p<0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara posisi kerja berdiri dengan kelelahan kerja pada pekerja Toko Jabal Mart Atambua.

Tabel 6. Hubungan Posisi Kerja Berdiri dengan Stres Kerja pada Pekerja Toko Jabal Mart Atambua Tahun 2025

Risiko Posisi Kerja Berdiri	Kerja	Stres								P Value
		Ringan		Sedang		Berat		Total		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Sedang		1	3%	4	13%	2	7%	7	23%	0,029
Tinggi		1	3%	3	10%	19	64%	23	77%	
Total		2	6%	7	23%	21	71%	30	100%	

Tabel 6 menunjukkan bahwa persentase responden paling banyak bekerja dalam posisi kerja berdiri tidak ergonomis dengan risiko tinggi berjumlah 23 orang (77%) dengan tingkat stres berat paling banyak berjumlah 19 orang (64%), tingkat stres sedang berjumlah 3 orang (10%), dan tingkat stres ringan paling sedikit berjumlah 1 orang (3%), sedangkan persentase responden yang bekerja dengan posisi tidak ergonomis dengan risiko sedang berjumlah 7 orang (23%) dengan tingkat stres sedang paling banyak berjumlah 4 orang (13%), tingkat stres berat berjumlah 2 orang (7%) dan tingkat stres ringan paling sedikit berjumlah 1 orang (3%). Hasil uji Chi Square Likelihood Ratio, dengan nilai $p=0,029$ di mana $p<0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara posisi kerja berdiri dengan stres kerja pada pekerja Toko Jabal Mart Atambua.

PEMBAHASAN**Hubungan antara Posisi Kerja Berdiri dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Toko Jabal Mart Atambua**

Posisi kerja berdiri adalah posisi kerja dimana tubuh ditopang oleh kaki dan berada dalam posisi tegak dalam menyelesaikan pekerjaan dengan sikap siaga baik fisik maupun mental sehingga aktivitas kerja yang dilakukan lebih cepat, kuat dan teliti. Pada dasarnya sikap berdiri lebih melelahkan jika dibandingkan dengan sikap duduk dan energi yang dikeluarkan saat berdiri lebih banyak 10-15% dibandingkan dengan duduk (Lariksa, 2023). Posisi kerja berdiri memiliki dampak yang signifikan terhadap kenyamanan dan kesehatan fisik. Posisi berdiri yang baik memiliki manfaat seperti mengurangi risiko nyeri leher, nyeri punggung, nyeri sendi, meningkatkan sirkulasi darah dan metabolisme tubuh serta mencegah kelainan bentuk tulang belakang akibat postur tubuh yang salah. Posisi kerja berdiri yang buruk dapat berpengaruh terhadap peningkatan risiko cedera ligamen dan otot, berkurangnya efisiensi kerja dikarenakan lebih cepat merasa lelah, dan memicu masalah kesehatan (Wibowo 2017 dalam Lariksa 2023:12-13).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang bekerja dengan posisi kerja berdiri yang tidak ergonomis dengan risiko tinggi berjumlah 23 orang (77%) dengan tingkat kelelahan sangat tinggi paling banyak berjumlah 13 orang (44%) dan tingkat kelelahan tinggi berjumlah 10 orang (33%) sedangkan pekerja dengan posisi kerja berdiri tidak ergonomis dengan risiko sedang berjumlah 7 orang (23%) dengan tingkat kelelahan sedang paling banyak berjumlah 4 orang (13%), tingkat kelelahan tinggi berjumlah 2 orang (7%) dan tingkat kelelahan rendah paling sedikit berjumlah 1 orang (3%). Hasil uji Chi Square Likelihood Ratio, dengan nilai $p = 0,000$ di mana $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara posisi kerja berdiri dengan kelelahan kerja pada pekerja Toko Jabal Mart Atambua. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lionel, dkk (2022) di PT. NSB Beton Indonesia Desa Tateli Kabupaten Minahasa. Penelitian tersebut menemukan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kelelahan kerja sangat lelah (71,9%) dan postur kerja tinggi (56,3%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan postur kerja tinggi sebagian besar berada pada kategori kelelahan kerja sangat lelah yaitu sebanyak 16 responden, sebaliknya responden dengan postur kerja rendah memiliki kelelahan kerja paling rendah yaitu sebanyak 1 responden. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara posisi kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,006 < (\alpha = 0,05)$.

Model teoritis kelelahan kerja oleh Dwivedi yang ditemukan pada tahun 1981, menjelaskan bahwa kelelahan kerja disebabkan oleh dua dimensi utama yaitu dimensi fisik dan dimensi psikologis. Dimensi fisik dari model teori ini meliputi beberapa faktor yang berhubungan dengan fisik pekerja dan lingkungan seperti jenis pekerjaan, tempat kerja, suhu lingkungan, program libur, dan rotasi kerja (Al-ihsan, 2023). Faktor fisik dalam penelitian ini adalah posisi kerja berdiri, dengan 3 divisi kerja (pramuniaga, kasir, bakery), memiliki rotasi kerja, memiliki satu hari libur setiap minggunya dan bekerja dalam jangka waktu 8 jam sehari ataupun terkadang lebih dari 8 jam sehari. Faktor psikologi pada penelitian ini adalah kepribadian dan motivasi kerja setiap pekerja. Al-Ihsan, (2023) mengemukakan bahwa posisi kerja adalah salah satu faktor fisik penyebab kelelahan yang menyebabkan penurunan kemampuan bekerja, dan berkurangnya produktivitas pekerja saat bekerja. Karakteristik kerja seperti kerja otot atau kerja fisik yang tidak ergonomis, kondisi fisik yang lemah dan posisi kerja yang buruk menjadi penyebab kelelahan fisik (Bramantyo, 2023). Posisi buruk dalam bekerja yaitu apabila proses pergerakan yang dilakukan oleh pekerja menggunakan sikap tubuh yang tidak alami atau alami yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif lama (Wibowo 2017 dalam Lariksa 2023:12-13). Jadi, bekerja dalam posisi

berdiri yang tidak ergonomis dalam jangka waktu lama menjadi salah satu penyebab pekerja mengalami kelelahan.

Kategori kelelahan berdasarkan 4 tingkat yaitu tingkat kelelahan rendah, tingkat kelelahan sedang, tingkat kelelahan tinggi, dan tingkat kelelahan sangat tinggi. Tingkat kelelahan rendah, akan menunjukkan gejala kelelahan yang muncul sesekali dan dapat diatasi dengan adanya sedikit perubahan rutinitas. Kelelahan rendah ini tidak berdampak signifikan terhadap aktivitas kerja sehari-hari. Tingkat kelelahan sedang, akan menunjukkan gejala yang sering dirasakan dan terkadang mengganggu aktivitas kerja, pada tingkat kelelahan ini pekerja mulai memperhatikan istirahat, pola kerja dan gaya hidup karena pekerja mengalami penurunan konsentrasi dan motivasi. Tingkat kelelahan tinggi, akan dirasakan hampir setiap hari dan pekerja akan merasakan kantuk, pegal, dan tidak fokus. Pada tingkat ini pekerja perlu mengurangi beban kerja karena terjadi penurunan konsentrasi, motivasi dan produktivitas kerja. Kelelahan sangat tinggi, dirasakan pekerja hampir sepanjang waktu, bahkan setelah pekerja beristirahat sehingga aktivitas pekerja akan sangat terganggu. Pada tingkat kelelahan ini pekerja mengalami gejala seperti sakit kepala, nyeri otot, gangguan tidur dan stres. Kondisi seperti ini sangat memerlukan perubahan signifikan dalam pekerjaan seperti penurunan beban kerja (Silitonga, 2020). Jadi disimpulkan bahwa semakin tinggi kategori tingkat kelelahan yang dirasakan pekerja, maka semakin besar juga dampak kelelahan terhadap produktivitas kerja, kesehatan fisik, kesehatan mental, dan semakin penting penanganan kelelahan diperlukan dalam menjalani aktivitas setiap harinya.

Posisi kerja berdiri diukur menggunakan REBA, dimana yang tergolong posisi kerja berdiri yang ergonomis dan tidak memerlukan tindakan dengan level risiko dapat diabaikan atau rendah, yaitu posisi kerja berdiri yang memiliki skor REBA 1 dan Posisi kerja berdiri yang memiliki skor REBA ≥ 2 tergolong posisi kerja yang tidak ergonomis dan berisiko. Skor REBA 2-3 digolongkan ke kategori posisi kerja berdiri berisiko rendah dengan level tindakan 1 dan mungkin memerlukan tindakan, Skor REBA skor 4-7 tergolong kategori posisi kerja berdiri berisiko sedang dengan level tindakan 2 dan perlu adanya tindakan, skor REBA 8-15 tergolong kategori posisi kerja berdiri berisiko tinggi. Skor 8-10 dengan level tindakan 3 dan perlu adanya tindakan secepatnya, skor 11-15 berada pada level tindakan 4 dengan perlu tindakan sekarang juga (Hignett & McAtamney, 2000 dalam Jordan, 2023). Semakin tinggi Skor REBA maka semakin tinggi tingkat kelelahan yang dirasakan pekerja.

Anggrianti, dkk (2017) otot yang mengalami kelelahan akibat aktivitas kerja berdiri yaitu punggung bawah (*erector spinae*), betis (*gastrocnemius*), bagian depan tungkai bawah (*tibialis anterior*), dan yang paling sering otot kaki, pinggang serta bahu. Kelelahan yang dirasakan pekerja ini, dapat berdampak terhadap pekerja itu sendiri dan Toko Jabal Mart Atambua. Jika semakin banyak pekerja yang mengalami kelelahan atau tergolong ke tingkat kelelahan sedang, tinggi dan sangat tinggi maka semakin besar juga kemungkinan pekerja tersebut akan mengalami gangguan kesehatan, atau pun mungkin bisa saja mengalami kecelakaan kerja, baik kecelakaan kerja yang bersifat fatal maupun tidak fatal yang berpotensi mengganggu proses kerja (Silitonga, 2020).

Pekerja yang mengalami penurunan produktivitas dan kualitas kerja karena kondisi kesehatan yang menurun, dapat berpengaruh terhadap perusahaan Toko Jabal Mart Atambua dan bisa saja menyebabkan Toko mengalami penurunan pencapaian target karena kualitas dan produktivitas pekerja yang menurun atau tidak optimal. Jika penurunan kualitas kerja ini terjadi dalam jangka waktu yang lama maka akan memungkinkan pekerja di pindahkan ke divisi lain sehingga harus mengemban tugas baru dan harus belajar untuk menyelesaikan tugas baru tersebut, jenjang karir pekerja yang terhambat, pekerja yang mungkin saja mengalami sakit atau kecelakaan kerja fatal atau tidak fatal, toko yang mengalami penurunan produksi, toko yang tidak mencapai target mingguan atau bulanan, bahkan pekerja juga dapat diberhentikan karena tidak dapat memenuhi target kerja yang telah ditentukan toko

ataupun sebaliknya pekerja merasa tidak sanggup dalam memenuhi tuntutan kerja dari toko sehingga mengundurkan diri. Ini akan merugikan pekerja. Bukan hanya pekerja melainkan Toko juga mengalami kerugian karena kehilangan pekerja yang sudah berpengalaman dalam bidang tersebut dan harus membuang waktu untuk merekrut pekerja baru dan melatih pekerja baru tersebut (Regina, 2025) .

Hubungan Posisi Kerja Berdiri dengan Stres Kerja pada Pekerja Toko Jabal Mart Atambua

Posisi Kerja berdiri merupakan salah satu postur kerja dimana tubuh ditopang oleh kaki dan berada dalam posisi tegak dalam menyelesaikan pekerjaan. Posisi kerja berdiri yang baik akan mengurangi kemungkinan buruk seperti kecelakaan kerja dan posisi yang buruk dapat memicu kemungkinan buruk lainnya. Posisi buruk dalam bekerja yaitu apabila proses pergerakan yang dilakukan oleh pekerja menggunakan sikap tubuh yang tidak alami atau alami yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif lama. Posisi kerja yang buruk dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan (Wibowo 2017 dalam Lariksa 2023:12-13). Posisi kerja berdiri memiliki dampak yang signifikan terhadap kenyamanan dan kesehatan. Posisi kerja yang buruk yaitu posisi kerja yang tidak ergonomis, dan sebaliknya posisi kerja yang baik yaitu posisi kerja yang ergonomis sehingga pekerja dengan posisi kerja ergonomis memiliki kemungkinan terhindar dari masalah kesehatan dan kecelakaan kerja di tempat kerja (Tarwaka, 2004).

Posisi kerja berdiri memiliki dampak yang signifikan terhadap kenyamanan dan kesehatan. Jika pekerja tidak nyaman dengan pekerjaannya bagaimana pekerja dapat memenuhi semua tuntutan kerja yang diberikan. Perasaan tidak nyaman ini bisa muncul karena lingkungan yang tidak mendukung, tuntutan fisik yang berlebihan, dan situasi sosial yang mengganggu pekerja, sehingga semakin besar tuntutan dalam bekerja maka semakin besar juga kemungkinan seseorang mengalami stres kerja. Perasaan tidak menyenangkan itu, seperti kehilangan semangat, kecemasan, ketegangan, mudah marah, kelelahan dan tidak giat bekerja (Andarini & Prasetya, 2017). Andarini & Prasetya, (2017) menjelaskan bahwa stres kerja dapat dipahami sebagai suatu kondisi seseorang dalam menghadapi pekerjaan yang tidak mampu dikerjakan atau tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Stres juga diartikan sebagai gangguan atau tekanan dari luar diri seseorang yang menyebabkan perasaan tidak menyenangkan. Stres kerja merupakan bentuk respons psikologis dari tubuh seseorang terhadap tuntutan-tuntutan pekerjaan, tekanan-tekanan berupa tuntutan fisik atau lingkungan dan situasi sosial yang mengganggu pekerja dalam bekerja, yang muncul dari interaksi antara pekerja dengan pekerjaannya. Situasi kerja yang penuh dengan stres atau tekanan memiliki korelasi dengan perasaan tidak menyenangkan, seperti kehilangan semangat, kecemasan, ketegangan, mudah marah, kelelahan dan tidak giat bekerja. Kejadian yang dialami oleh tenaga kerja dalam bentuk stressor yang muncul dan tertuju pada dirinya baik secara tidak langsung maupun langsung hingga mencapai tingkat tertentu.

Rasmun, (2004) dalam Ellis, (2021) menyatakan bahwa tingkat stres dibagi menjadi 3 yaitu stres tingkat ringan, stres tingkat sedang dan stres tingkat berat. Tingkat stres ringan akan menunjukkan gejala ringan dan bersifat sementara seperti merasa ngantuk dan sering lupa, stres ringan ini terjadi dalam waktu singkat sehingga tidak mengganggu aktivitas kerja secara signifikan. Tingkat stres ini tidak menimbulkan penyakit jika tidak terus menerus berlangsung. Tingkat stres sedang, akan menunjukkan gejala dalam durasi beberapa jam hingga hari, yang menyebabkan munculnya gangguan seperti ketegangan otot, gangguan pola tidur, penurunan konsentrasi dan penurunan daya ingat. Tingkat stres tinggi atau berat, merupakan stres kronis yang berlangsung lebih lama dirasakan dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, yang berdampak pada gangguan kecemasan, ketakutan yang sering meningkat, kebingungan, kepanikan, peningkatan denyut jantung dan dampak lainnya yang

sangat mengganggu aktivitas dan kesehatan, serta berisiko tinggi menjadi penyebab gangguan kesehatan lainnya yang bersifat ringan ataupun serius.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja bekerja dalam posisi kerja berdiri yang tidak ergonomis dengan risiko tinggi berjumlah 23 orang (77%) dengan tingkat stres berat paling banyak berjumlah 19 orang (64%), tingkat stres sedang berjumlah 3 orang (10%), dan tingkat stres ringan paling sedikit berjumlah 1 orang (3%), sedangkan persentase responden yang bekerja dengan posisi tidak ergonomis dengan risiko sedang berjumlah 7 orang (23%) dengan tingkat stres sedang paling banyak berjumlah 4 orang (13%), tingkat stres berat berjumlah 2 orang (7%) dan tingkat stres ringan paling sedikit berjumlah 1 orang (3%). Hasil uji *Chi Square Likelihood Ratio*, dengan nilai $p = 0,029$ di mana $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara posisi kerja berdiri dengan stres kerja pada pekerja Toko Jabal Mart Atambua. Posisi kerja berdiri tergolong sebagai beban kerja yang diberikan toko kepada pekerjanya. Aspek-aspek beban kerja memiliki pengaruh terhadap stres. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kategori risiko posisi kerja berdiri maka semakin tinggi tingkat stres kerja yang dirasakan pekerja Toko Jabal Mart Atambua.

Teori *Job Demand-Control* (JDC) yang ditemukan oleh Robert Karasek pada tahun 1990, menjelaskan terkait stres kerja melalui dua dimensi utama yaitu tuntutan pekerjaan (*job demands*) dan kontrol pekerjaan (*job control*). *Job Demands* berkaitan dengan aspek-aspek pekerjaan yang membutuhkan usaha fisik dan/atau psikologis, seperti tekanan waktu, beban kerja yang berat, dan tuntutan yang saling bertentangan. *Job Control* berkaitan dengan tingkat otonomi dan kebebasan pekerja dalam membuat suatu keputusan dalam bekerja. Tuntutan pekerjaan merupakan *psychological stressor* di lingkungan kerja yang dapat memicu stres (Karasek & Theorell, 1990 dalam Ridho dkk, 2024). *Job Demand* dalam penelitian ini adalah posisi kerja berdiri dalam waktu > 4 jam sehari.

Tingginya tuntutan kerja akan menyebabkan peningkatan kategori tingkat stres kerja yang dirasakan pekerja sehingga semakin tinggi juga gangguan pekerjaan yang dialami saat bekerja. Stres berkaitan dengan perasaan tidak nyaman yang akan berkontribusi dalam penurunan produktivitas kerja. Jika Pekerja tidak dapat berkonsentrasi dan produktif dalam menyelesaikan tuntutan kerjanya dalam jangka waktu yang lama maka akan membawa dampak yang sangat buruk bagi Toko Jabal Mart Atambua dan bagi pekerja itu sendiri. Penurunan produktivitas menyebabkan pekerjaan yang seharusnya ringan membutuhkan waktu yang lama, dan perusahaan harus menambah jumlah pekerja atau memberhentikan pekerjanya untuk mendapatkan pekerja baru yang lebih bisa diandalkan dan lebih konsentrasi serta optimal dalam bekerja. Dampak buruk bagi pekerja seperti akan mendapatkan sanksi jika tidak bekerja sesuai target, kemungkinan di marahi semakin besar karena sulit berkonsentrasi hingga pekerja dapat diberhentikan. Ini merugikan pekerja dan juga Toko. Kerugian yang dialami toko seperti penurunan produktivitas pekerja sehingga pekerjaan yang seharusnya ringan membutuhkan waktu yang lama, dan perusahaan harus menambah jumlah pekerja, Toko kehilangan pekerja yang sudah ahli, Toko perlu mencari pekerja baru yang dimana proses ini memakan waktu.

Tindakan yang dapat dilakukan untuk menangani risiko kelelahan dan stres kerja akibat posisi kerja berdiri yang tidak ergonomis dan berisiko adalah semua bentuk intervensi yang dilakukan secepatnya untuk memperbaiki posisi kerja khususnya posisi berdiri, beban fisik pekerja, cedera yang dialami pekerja baik dari dalam bentuk perubahan aturan kerja seperti waktu kerja, peringanan tuntutan kerja dan lingkungan kerja seperti penyediaan kursi di area kerja, dan juga perubahan yang bisa dilakukan seperti mewajibkan pekerja melakukan peregangan (mengangkat dan memutar bahu, memiringkan kepala ke samping secara bergantian, memutar pergelangan kaki dan tangan secara berkala dan berdiri di atas ujung kaki) setiap 30 menit/1 jam sekali dan melakukan edukasi terkait bekerja dengan posisi berdiri yang alami, baik dan ergonomis (Wibowo 2017 dalam Lariksa 2023:12-13). Posisi

alami dan ergonomis adalah posisi dimana tubuh berdiri tegap, leher dan kepala sejajar lurus dengan tulang belakang, bahu sejajar dan rileks, kaki sejajar dengan bahu dan lengan menggantung santai di samping tubuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara posisi kerja berdiri dengan kelelahan kerja dan stres kerja pada pekerja Toko Jabal Mart Atambua, dimana peningkatan risiko posisi kerja berdiri berkontribusi pada peningkatan kelelahan dan stres kerja. Posisi kerja berdiri yang ergonomis perlu diterapkan dalam bekerja agar dapat meminimalisir kelelahan dan stres kerja serta diharapkan pihak Toko meninjau dan memperbarui kebijakan kerja, khususnya terkait durasi berdiri, peregangan dan penataan area kerja guna memelihara kesehatan pekerja sehingga pekerja akan tetap produktif dalam memenuhi tuntutan kerjanya yaitu bekerja dalam posisi berdiri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih atas dukungan, bantuan dan izin dari pihak Toko Jabal Mart Atambua, responden dan seluruh pihak yang berkontribusi dalam penyelesaian penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, T. M., Nugraha, A. E., & Cahyanto, W. E. (2023). Analisis postur tubuh pekerja di pabrik roti riza *bakery* menggunakan metode *rapid entire body assessment* (REBA). *Journal of Integrated System*, 6(1), 32-41.
- Al-Ihsan, A. D. (2023). Pengaruh shift kerja dan beban kerja terhadap kelelahan kerja di RSUD Blambangan Banyuwangi (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Andarini, Y. D. (2017). Stres Kerja Sebagai Faktor Risiko Kelelahan Subyektif pada Pekerja Unit Weaving Loom Pt. X. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health* Vol, 1(2).
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Belu, (2023). Kabupaten Belu Dalam Angka 2023. Badan Pusat Statistik Kabupaten Belu. <https://belukab.bps.go.id/id/publication/2023/02/28/fecda8f7a03eb407d342444e/kabupatenbeludalam-angka>
- Bramantyo, M. F., & Nugroho, S. W. (2023). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kelelahan Kerja Dengan Metode *Subjective Self Rating Test* (Studi Kasus: Pekerja Bagian Lantai Produksi PT. Marabunta Berkarya Ceperindo). *Industrial Engineering Online Journal*, 12(1).
- Ellis, R. (2021). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Fkip Universitas Pattimura. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 9(2), 60-67.
- Gunawijaya, R. (2017). Kebutuhan manusia dalam pandangan ekonomi kapitalis dan ekonomi Islam. *Jurnal Al-Maslahah*, 13(1), 131-150.
- Handayani, S. (2020). Pengukuran Tingkat Stres Dengan *Perceived Stress Scale-10*: Studi Cross Sectional Pada Remaja Putri Di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*, 9(1), 1-6.
- Ir Julianus Hutabarat, M. S. I. E. (2021). Dasar-dasar pengetahuan ergonomi. Media Nusa Creative (MNC Publishing).

- Jordan, A. R., Wardani, P. S., Subagiada, K., Putri, D. R. P. S., & Natalisanto, A. I. (2023). Penilaian Tingkat Risiko Postur Kerja Menggunakan Metode REBA dan Biomekanika Pada Aktivitas Mengangkat Beban. *Progressive Physics Journal*, 4(1), 231-238.
- Kaka, J., Roga, A. U., Junias, M. S., & Berek, N. C. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Tenun di Desa Ana Engge Kecamatan Kodi Kabupaten Sumba Barat Daya. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 32-46.
- Kemnaker (2024). Stress Pengaruhi Kesehatan Jiwa Pekerja. Indonesia Kini. <https://indonesiakini.go.id/berita/9624082/kemnaker-stress-pengaruhi-kesehatan-jiwa-pekerja>. Diakses pada 5 Desember 2025
- Kurniawidjadja, L. M., Ok, S., Martomulyono, S., Susilowati, I. H., Km, S., & Kkk, M. (2021). Teori dan aplikasi promosi kesehatan di tempat kerja meningkatkan produktivitas. Universitas Indonesia Publishing.
- Lariksa, C. A. (2023). Skripsi Pengaruh Posisi Kerja Berdiri Dan Lama Kerja Terhadap Keluhan *Low Back Pain* Pada Pekerja Bagian Penjaga Toko Emas Di CV. X Kab. Malang.
- Linoe, R. G., Sumampouw, O. J., & Wowor, R. E. (2022). Apakah Postur Kerja Berhubungan dengan Kelelahan Kerja?. *SITEKIN: Jurnal Sains, Teknologi dan Industri*, 19(2), 227-233.
- Pello, E., Keraf, M. K. A., Wijaya, R. P. C., & Berek, N. (2021). *Occupational Stress In Medical Workers at Naibonat Hospital. Journal of Health and Behavioral Science*, 3(3), 312-320.
- Regina, S. P. G. (2025). Hubungan Beban Kerja Dan Kelelahan Kerja Dengan Produktivitas Kerja Di Pt. PLN Nusantara Power Up Tarahan. *Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan (Health Information Management)*, 10(1), 30-37.
- Ridho, M. G., Wajdi, M. F., & Sholahuddin, M. (2024). *Turnover Intention* Yang Dimediasi Oleh Komitmen Organisasi (Studi Kasus PT. Pos Indonesia Kantor Cabang Pekalongan). *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 8(1).
- Saari, D. P., Hariani, Y., & Muhammad, N. (2024). Dampak Pengetahuan, Sikap dan Masa Kerja dengan Kejadian Kecelakaan Kerja di PT X Palembang Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 11(2), 148-155.
- Satu Data Ketenagakerjaan, (2023). Kecelakaan Kerja Tahun 2023. Satu Data Ketenagakerjaan. <https://satudata.kemnaker.go.id/data/kumpulan-data/1728>
- Silitonga, O. C. (2020). Analisa Kelelahan Kerja pada Pekerja Bagian Gudang di PT Indomarco Prismaatama Batam (Doctoral dissertation, Prodi Teknik Industri).