

Correlation Between Night Shift With Depression, Anxiety And Stress On Workers In Cane Roll Mill Maintenance Subdivision

At Ptpn VII Bunga Mayang

Yani F, Soleha TU, Larasati TA, Maria J
Medical Faculty of Lampung University

ABSTRACT

Shift work is working out of normal work time in a week and start from 7 am to 7 pm or more. Health and safety effects which can be felt by workers are interfered sleep quality and decrease of personal relationship quality can cause anxiety, depression, and stress. This study was aimed to know correlation between night shift with anxiety, depression, and stress on workers in cane roll mill maintenance subdivision. This study used quantitative observational method by cross sectional approach. This study was done in November 2013 at Cane Roll Mill Maintenance Subdivision of PTPN VII Bunga Mayang. Samples in this study were 60 people who work as night shift and not the night shift. The assessment used questionnaire DASS 42. Statistical analysis used was Wilcoxon test with $p < 0,05$. From the results, the results of the incidence of depression in night shift workers are subjected to severe depression is 35% and on the night shift instead of 81.7%, in night shift workers are subjected to very severe anxiety that is 36.7% and on a night shift instead of 76.6%, in night shift workers are subjected to severe stress is 36.7% and on a night shift instead of 80%. thus it can be concluded there is a significant relationship between work shifts with the incidence of depression, anxiety and stress.

Key word : Anxiety, depression, shift work, stress.

Hubungan Shift Kerja Malam dengan Kejadian Depresi, Kecemasan dan Stres pada Pekerja di Bagian Maintenance Mesin Penggiling Tebu (Cane Roll Mill) PTPN VII Bunga Mayang

ABSTRAK

Kerja bergilir atau kerja shift adalah bekerja diluar jam kerja normal dalam seminggu dan bekerja dimulai dari jam 07.00 sampai 19.00 atau lebih. Berbagai dampak kesehatan dan keselamatan dapat muncul akibat kerja shift seperti terganggunya kualitas tidur dan menurunnya kualitas hubungan dengan keluarga atau teman yang akan berdampak pada timbulnya cemas, depresi dan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kerja shift malam dengan kejadian stres pada pekerja pabrik di bidang *maintenance* mesin penggiling tebu. Desain penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif observasional dengan rancangan *studi cross-sectional*. Waktu penelitian dilakukan pada bulan November 2013. Sampel penelitian berjumlah 60 orang yang bekerja shift malam dan bukan shift malam. Penilaian dilakukan dengan pengisian kuisioner DASS 42. Analisis statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan nilai $p < 0,05$. Dari hasil penelitian didapatkan hasil kejadian depresi pada pekerja shift malam sebagian besar mengalami depresi berat yaitu 35 % dan pada shift bukan malam sebesar 81,7% , pada pekerja shift malam sebagian besar mengalami cemas sangat berat yaitu 36,7% dan pada shift bukan malam sebesar 76,6%, pada pekerja shift malam sebagian besar mengalami stres berat yaitu 36,7% dan pada shift bukan malam sebesar 80% . sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara shift kerja dengan kejadian depresi, cemas dan stres.

Kata kunci : Cemas, depresi, kerja shift, stres.

Pendahuluan

Keselamatan dan kesehatan merupakan suatu masalah penting dalam setiap proses operasional, baik di sektor tradisional maupun modern. Kecelakaan dan kesejahteraan kerja selalu akan berhubungan dengan kelelahan, shift dan waktu. Pekerja shift malam memiliki resiko 28% lebih tinggi mengalami cedera dan kecelakaan kerja. Hal ini dikaitkan dengan adanya kelelahan kerja. Menurut penelitian Widodo (2009), dikatakan adanya hubungan antara kerja shift dengan kelelahan kerja yang dapat memicu terjadinya cedera dan kecelakaan kerja. Kelelahan tersebut yang dapat menyebabkan kurangnya kewaspadaan dalam bekerja (Mauritz, 2008).

Dalam penerapannya ada beberapa industri yang harus beroperasi dalam waktu 24 jam per hari karena proses produksinya yang panjang dan kontinu, seperti industri kimia atau industri yang menggunakan mesin yang memerlukan penyetulan mesin (*setup*) yang lama dan mahal seperti pabrik gula (Mardi, 2008).

Shift kerja biasanya diterapkan untuk lebih memanfaatkan sumber daya yang ada, meningkatkan produksi, serta memperpanjang durasi pelayanan. Shift kerja berbeda dengan hari kerja biasa, di mana pada hari kerja biasa pekerjaan dilakukan secara teratur pada waktu yang telah ditentukan sebelumnya sedangkan shift kerja dapat dilakukan lebih dari satu kali untuk memenuhi jadwal 24 jam/hari. Biasanya pada perusahaan yang berjalan secara kontinu yang menerapkan aturan shift kerja ini. Alasan lain dari shift kerja adalah kebutuhan sosial akan pelayanan (Nurmianto, 2004).

Berbagai dampak kesehatan dan keselamatan dapat muncul akibat kerja shift. Persoalan yang segera dapat dirasakan adalah terganggunya kualitas tidur dan menurunnya kualitas hubungan dengan keluarga atau teman yang akan berdampak pada timbulnya depresi, cemas dan stres. Shift kerja malam merupakan sumber utama dari stres bagi para pekerja pabrik. Hal ini disebabkan karena adanya gangguan tidur yang antara lain dapat dipengaruhi oleh kekurangan waktu tidur dan gangguan pada *circadian rhythm* akibat shift kerja (Roger, 1997).

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif observasional dengan rancangan *studi cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di pabrik dibidang *maintenance* mesin penggiling tebu (*cane roll mill*) PTP. Nusantara VII Bunga Mayang selama bulan November 2013. Seluruh pekerja berjumlah 60 orang dijadikan sampel dengan menggunakan metode *total sampling* dengan kriteria eksklusi apabila tidak hadir saat penelitian atau mengalami rotasi kerja. Variabel yang diukur adalah shift malam atau shift bukan malam sebagai variabel bebas dan kejadian depresi, cemas dan stres sebagai variabel terikat.

Para responden diberikan *informed consent* dan lembar kuesioner Dass 42 dengan panduan peneliti saat pengisian. Data hasil pengukuran selanjutnya diuji analisis menggunakan *software* statistik. Uji yang dilakukan adalah analisis univariat, dan analisis bivariat. Uji analisis bivariat yang digunakan adalah uji T berpasangan, yang didahului dengan uji normalitas. Alternatif uji T berpasangan adalah uji Wilcoxon. Apabila pada uji tersebut didapatkan nilai $p < 0,05$ maka disimpulkan bahwa hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan bermakna.

Hasil

A. Gambaran Umum Penelitian

Populasi penelitian adalah pekerja pabrik di bagian *maintenance* mesin penggiling tebu (*can roll mil*) PTPN VII Bunga Mayang yang berjumlah 60 orang. Pada pekerja pabrik di bagian *maintenance* mesin penggiling tebu (*can roll mill*) diberikan kuesioner yang berjumlah 42 pertanyaan. Sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi terdiri dari 60 orang. Data hasil penelitian yang meliputi : pendataan usia, masa kerja, pengukuran tingkat depresi, tingkat kecemasan, dan tingkat stres.

B. Karakteristik Responden

Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 60 responden, yang terdiri dari pekerja pabrik di bagian *maintenance* mesin penggiling tebu (*can roll mil*) PTPN VII Bunga Mayang baik yang bekerja *shift* maupun non *shift*.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia pekerja berdasarkan shift kerja malam dan bukan malam memiliki rerata usia 38,80 , usia terendah 20 tahun dan usia tertinggi 54 tahun.

2. Karakteristik responden berdasarkan masa kerja

Masa kerja responden < 5 tahun berjumlah 14 orang (23,4 %), 6-10 tahun berjumlah 16 orang (26,6 %), 11-20 tahun berjumlah 13 orang (21,6%), > 20 tahun berjumlah 17 orang (28,4 %) .Hal ini menunjukkan bahwa masa kerja responden terbanyak yaitu > 20 tahun. Seluruh pekerja berjenis kelamin laki-laki.

C. Analisis Univariat

1. Rerata skor Depresi, Kecemasan, dan Stres

Berikut hasil pemeriksaan yang didapat dengan pengukuran skor depresi, cemas dan stres pada 60 subjek penelitian.

Tabel 1. Rerata skor depresi, kecemasan dan stres.

	Shift malam				Bukan malam			
	N	Min	Max	Rata-rata	N	Min	Max	Rata-rata
Skor depresi	60	.00	26.00	60.167	60	6.00	38.00	238.388
Skor cemas	60	.00	29.00	91.000	60	6.00	36.00	21.9333
Skor stres	60	.00	24.00	85.833	60	10.00	39.00	260.000

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata skor depresi pada bukan shift malam 6.0167 rata-rata skor cemas sebesar 9.1000 dan rata-rata skor stres sebesar 8.5833. Sedangkan rata-rata skor depresi pada shift malam sebesar 23.3 rata-rata skor cemas sebesar 21,9 dan rata-rata skor stres sebesar 26.0.

2. Distribusi tingkat stres, depresi dan cemas berdasarkan Interpretasi skor kerja shift

Tabel 2. Tingkat depresi responden

Tingkat depresi	Shift malam Frekuensi n(%)	Shift bukan malam Frekuensi n (%)
Normal	2 (3,3)	49 (81,7)
Ringan	5 (8,3)	7 (11,7)
Sedang	10 (16,7)	2 (3,3)
Berat	31 (51,7)	2 (3,3)
Sangat berat	12 (20,0)	0 (0)
Total	60 (100)	60 (100)

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kerja shift malam mengalami depresi berat yaitu 31 orang atau 51,7 % sedangkan pada bukan shift malam sebagian besar responden tidak mengalami depresi yaitu 49 orang atau 81,7%.

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kerja shift malam mengalami cemas sangat berat yaitu 34 orang atau 36,7 % sedangkan pada bukan shift malam sebagian besar responden tidak mengalami cemas yaitu 46 orang atau 76,6%.

Tabel 3. Tingkat kecemasan responden

Tingkat cemas	Shift malam Frekuensi n(%)	Shift bukan malam Frekuensi n (%)
Normal	1 (1,7)	46 (76,6)
Ringan	1 (1,7)	6(10,0)
Sedang	5 (8,3)	7 (11,7)
Berat	19 (31,7)	1 (1,7)
Sangat berat	34 (36,7)	0 (0)
Total	60 (100)	60 (100)

Tabel 4. Tingkat stres responden

Tingkat stres	Shift malam Frekuensi n(%)	Shift bukan malam Frekuensi n (%)
Normal	2 (3,3)	48(8,0)
Ringan	6 (10,0)	8(13,3)
Sedang	21(35,0)	4 (6,7)
Berat	22 (36,7)	0 (0)
Sangat berat	9 (15,0)	0 (0)
Total	60 (100)	60 (100)

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kerja shift malam mengalami stres berat yaitu 22 orang atau 36,7 % sedangkan pada bukan shift malam sebagian besar responden tidak mengalami stres yaitu 48 orang atau 80,0 %.

D. Analisis Bivariat

1. Perbedaan skor Depresi, Cemas dan Stres Berdasarkan Shift Kerja

Tabel 5. Perbedaan skor depresi

	Shift kerja		Selisih	Nilai <i>p</i>
	Malam	Bukan malam		
Skor depresi	23,38	6,02	17,36	0,01
Skor cemas	21,94	9,10	12,84	0,01
Skor stres	26	8,58	17,42	0,01

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil rerata skor depresi pada shift malam adalah 23,38 dan skor depresi pada bukan shift malam adalah 6,02 adapun selisihnya sebesar 17,36. Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,01$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rerata skor depresi yang bermakna. Hasil rerata skor cemas pada shift malam adalah 21,94 dan skor cemas pada bukan shift malam adalah 9,10 adapun

selisihnya sebesar 12,84 Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,01$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rerata skor cemas yang bermakna. Hasil rerata skor stres pada shift malam adalah 26 dan skor stres pada bukan shift malam adalah 8,58 adapun selisihnya sebesar 17,42 Hasil uji wilcoxon didapatkan nilai $p = 0,01$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rerata skor stres yang bermakna.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 60 karyawan pabrik di bagian *maintenance* mesin penggiling tebu (*cane roll mil*) PTPN VII Bunga Mayang pekerja shift pagi dan shift malam berjumlah 60 (100%), dengan rerata responden berusia 38 tahun, usia tertinggi 54 tahun sedangkan usia terendah 20 tahun, seluruh responden berjenis kelamin laki-laki.

Rerata skor stres shift malam adalah 26 sedangkan rerata skor shift bukan malam adalah 8,58 adapun selisihnya sebesar 17,42. Pada shift malam menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres sedang yaitu 21 orang atau 35% , dan stres berat 22 orang atau 36,7% sedangkan pada bukan shift malam sebagian besar responden tidak mengalami stres yaitu 48 orang atau 80%. Hasil uji wilcoxon nilai $p = 0,01$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rerata skor stres yang bermakna.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nogawa dkk. (2005) dalam penelitian mereka terhadap 4.962 pekerja pabrik baja menemukan adanya peningkatan stres kerja pada pekerja dengan shift dibandingkan dengan pekerja tanpa shift. Wahyu (2000) menyimpulkan bahwa shift kerja berpengaruh terhadap tingkat stres tenaga kerja dan paling tinggi berada pada shift malam. Faktor yang mendorong untuk terjadinya stres kerja pada karyawan bagian *maintenance* mesin penggiling tebu PTPN VII Bunga Mayang diakibatkan karena adanya intensitas lamanya kerja fisik dan mental, akibat jenis pekerjaan yang monoton, beban tanggung jawab pekerjaan, dan adanya lingkungan fisik yang kurang baik seperti kebisingan.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu pada penelitian Balatif (2002) pada industri Soft Drink di kota Medan diperoleh hasil bahwa shift malam paling berpengaruh terhadap terjadinya stres kerja yang kemudian diikuti oleh shift pagi dan siang. Hasil penelitian yang sama juga dilakukan oleh Firdaus (2005) yang melakukan penelitian di pabrik kelapa sawit diperoleh hasil stres kerja lebih banyak terjadi pada pekerja yang menjalani shift malam hari.

Kondisi pekerja dan *circadian ritme* bekerja pada shift malam berbeda dengan shift pagi. Hal ini disebabkan karena pola siklus hidup manusia pada malam hari umumnya digunakan untuk istirahat. Namun karena bekerja shift malam maka tubuh dipaksa untuk mengikutinya. Hal ini relatif cenderung mengakibatkan terjadinya kesalahan bekerja. Akibatnya, pekerja akan mengalami kelelahan pada shift malam yang ditimbulkan di samping dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang menimbulkan kelelahan seperti stres fisik akibat kekurangan tidur pada malam hari. Pada shift malam pekerja akan mengalami kelelahan yang cukup besar. Hal ini dikarenakan selain jam kerja selama 8 jam juga diakibatkan oleh perbedaan kebiasaan tubuh (*ritme tubuh*) yang seharusnya beristirahat pada malam hari, tetapi dijadikan bekerja. Pada kondisi ini akan menimbulkan stres fisik yang diakibatkan kekurangan tidur malam hari, sehingga dapat menambah faktor kelelahan dan menurunkan produktivitas pekerja shift malam (Kimberly, 2013).

Setelah dilakukan analisis statistik untuk membandingkan dua kelompok shift kerja tersebut dan hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara shift malam dan bukan shift malam. Rerata skor cemas pada shift malam adalah 21,94 sedangkan rerata skor shift bukan malam adalah 9,10 adapun selisihnya sebesar 12,84. Pada shift malam menunjukkan sebagian besar responden mengalami cemas sangat berat yaitu 34 orang atau 36,7 %, sedangkan pada bukan shift malam sebagian besar responden tidak mengalami cemas yaitu 46 orang atau 76,6%. Hasil uji wilcoxon nilai $p = 0,01$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rerata skor cemas yang bermakna.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Andrea 2009, didapatkan hasil bahwa sebagian besar dari karyawan lapangan mengalami kecemasan sedang. Hasil ini sejalan dengan Billy Jamson (2010) yang berjudul Hubungan Beban Kerja dengan tingkat kecemasan karyawan supir bus Boston, yang menyatakan sebagian besar karyawan mengalami tingkat kecemasan sedang. Hal tersebut dikarenakan tingkat kecemasan karyawan lapangan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor pertama adalah jenis kelamin. Dari hasil penelitian didapatkan responden laki – laki lebih tinggi kecemasannya dibandingkan responden perempuan. Menurut analisis peneliti hal tersebut dimungkinkan terjadi karena saat menghadapi suatu stressor, perempuan lebih terbuka daripada laki – laki. Laki – laki cenderung tidak suka membicarakan masalah yang dihadapinya karena sikap terbuka mereka terlihat lemah. Sedangkan wanita lebihh sering berbicara dengan orang lain seperti teman, keluarga atau rekan seprofesi tentang masalah yang dihadapi. Analisa tersebut sejalan dengan pendapat Rasmun (2004) yang mengatakan bahwa wanita cenderung lebih terbuka daripada laki – laki. Selain itu, wanita juga lebih berani mencari informasi tentang masalah yang sedang dihadapi sehingga cemas yang disebabkan oleh suatu stresor tidak berkembang menjadi cemas yang berat.

Pada penelitian ini juga didapatkan bahwa terdapat hubungan antara depresi pada shift kerja. Setelah dilakukan analisis statistik untuk membandingkan dua kelompok shift kerja tersebut dan hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara shift malam dan shift bukan malam. Rerata skor depresi shift malam adalah 23,38 sedangkan rerata skor shift bukan malam adalah 6,02 adapun selisihnya sebesar 17,36. Pada shift malam menunjukkan sebagian besar responden mengalami depresi berat yaitu 31 orang atau 51,7 %, sedangkan pada bukan shift malam sebagian besar responden tidak mengalami depresi yaitu 49 orang atau 81,7%. Hasil uji wilcoxon nilai $p = 0,01$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rerata skor depresi yang bermakna.

(Greenhaus, 2002). mengatakan Konflik pekerjaan terhadap keluarga (*work-to-family conflict*) dapat menyebabkan terjadinya depresi yang terjadi saat pengalaman dalam bekerja mempengaruhi kehidupan keluarga misalnya tekanan

dalam lingkungan kerja seperti: jam kerja yang panjang, tidak teratur, atau tidak fleksibel, perjalanan yang jauh, beban kerja yang berlebihan dan bentuk-bentuk lainnya dari stress kerja, konflik interpersonal di lingkungan kerja, transisi karir, serta organisasi atau atasan yang kurang mendukung.

Simpulan

Terdapat perbedaan skor depresi, cemas dan stres terhadap shift kerja pada pekerja pabrik di bidang *maintenance* mesin penggiling tebu (*cane roll mill*) di PTP. Nusantara VII Bunga Mayang.

Daftar Pustaka

- Balatif, F, 2002. *Pengaruh Shift Kerja Terhadap Terjadinya Stres Pada Tenaga Kerja Industri Soft Drink Di PT X*. Skripsi FKM USU.
- Firdaus, H . 2005. *Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kejadian Stress di Bagian Produksi Pabrik Kelapa Pawit PT. Perkebunan Nusantara IV Pabatu Tebing Tinggi*. [skripsi]. FKM-USU. Medan.
- Kaplan, H.I & Saddock, B.J. 1997. *Synopsis of Psychiatry*. 7 th ed. Lange Medical Publication Maruzen, Co. Ltd., pp: 777-817.
- Kimberly, 2011. *Pengaturan shift kerja*. [jurnal]. Vol 12, Hlm: 110-117.
- Maramis, W.F. 2005. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press, pp:38, 107, 252-254.
- Mardi, 2008. *Kerja shift menjadi pilihan*. [jurnal] tufts U. 3 Oktober 2013.
- Mauritz, L.S., Imam, D. W. 2008. *Fakto dan penjadwalan shift kerja*. Teknoin, Volume 13, Nomor 2, Desember 2008, 11-22 ISSN: 0853-869. Tufts U. 2 Oktober 2013.
- Mudjaddid, E. 2006. *Pemahaman dan Penanganan Psikosomatik Gangguan Ansietas dan Depresi di Bidang Ilmu Penyakit Dalam*. Ed 2. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, p:913.
- Nogawa, dkk, *Three-Shift System Increases Job-Related Strees in Japanese Workers*, Journal, 47: 397-404, 2005.
- Nurmianto. 2004. *Ergonomi konsep dasar dan aplikasinya*. Edisi kedua. Surabaya: penerbit : Guna Widya.
- Rogers, (1997). *Improving shiftwork management: Understanding shiftwork*. Journal Occupational Health and Safety-Australia.
- Wahyu, A., *Pengaruh Shift Kerja dan Lama Kerja Terhadap Stres dan Kepuasan Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita*, Tesis, Program Studi Ilmu Kesehatan Kerja, Program Pascasarjana Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2000
- Widodo , 2009. *Hubungan beban kerja, stres kerja dengan kelelahan*. FKM, Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta.