BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Menurut beberapa peneliti, kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan dapat menurunkan produktivitas. Data dari ILO (*International Labour Organization*), menyebutkan bahwa 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 (Lukitasari,2013).

Menurut Depnakertrans (*Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi*), data mengenai kecelakaan kerja pada tahun 2004, di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat. Tingkat kelelahan akibat kerja yang dialami pekerja dapat menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan dan mengurangi kepuasan serta penurunan produktivitas yang ditunjukkan dengan berkurangnya kecepatan performansi, hilangnya orisinalitas, meningkatnya kesalahan dan kerusakan, kecelakaan yang sering terjadi, kendornya perhatian dan ketidak tepatan dalam melaksanakan pekerjaan. Kelelahan kerja dapat terjadi akibat dari faktor lingkungan kerja, faktor individu dan faktor pekerjaannya (Atiqoh,2014).

Organisasi kesehatan dunia atau WHO (*World Health Organization*) mempunyai model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020, yang memperkirakan gangguan psikis pada pekerja seperti perasaan lelah yang begitu berat dan berujung pada depresi dapat menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh kementerian tenaga kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan

sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak telah menunjukkan hasil bahwa ditemukan 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan (Medianto, 2017) .

Menurut ILO (*International Labour Organisation*), setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan dari 58.115 sampel, 32,8% diantaranya mengalami kelelahan, sedangkan jika pekerja mengalami kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan, maka akan berdampak langsung pada tingkat produktivitas kerjanya. Jadi faktor manusia sangatlah berpengaruh terhadap tingkat produktivitas kerja, seperti masalah tidur, kebutuhan biologis, dan juga kelelahan kerja, bahkan diutarakan bahwa penurunan produktivitas tenaga kerja di lapangan sebagian besar disebabkan oleh kelelahan kerja (Medianto, 2017).

Kelelahan (Kelesuan) adalah perasaan subjektif, tetapi berbeda dengan kelemahan dan memiliki sifat bertahap. Kelelahan dapat disebabkan secara fisik atau mental. Kelelahan kerja adalah proses menurunnya efisiensi kerja dan berkurangnya kekuatan atau ketahanan fisik tubuh manusia untuk melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan yang disebabkan oleh kelelahan yang sumber utamanya adalah mata (kelelahan visual), kelelahan fisik umum, kelelahan saraf, kelelahan oleh lingkungan yang monoton dan kelelahan oleh lingkungan kronis terus-menerus sebagai faktor secara menetap (Kuswana, 2017).

Faktor penyebab terjadinya kelelahan di industri bervariasi, dan untuk memelihara/ mempertahankan kesehatan dan efisiensi, proses penyegaran harus dilakukan diluar tekanan (cancel out the stress). Penyegaran terjadi terutama selama waktu tidur malam, tetapi periode istirahat dan waktu-waktu berhenti kerja juga dapat memberikan penyegaran. Kelelahan yang disebabkan oleh karena kerja status berbeda dengan kerja dinamis pada kerja otot statis , dengan pengerahan tenaga 50% dari kekuatan maksimum otot hanya dapat bekerja selama 1 menit, sedangkan pada pengerahan tenaga <

20% kerja fisik dapat berlangsung cukup lama. Tetapi pengerahan tenaga otot statis sebesar 15-20% akan menyebabkan kelelahan dan nyeri jika pembebanan berlangsung sepanjang hari. Untuk mengurangi tingkat kelelahan maka harus dihindarkan sikap kerja yang bersifat statis dan diupayakan sikap kerja yang lebih dinamis hal ini dapat dilakukan dengan merubah sikap kerja yang statis menjadi sikap kerja yang lebih bervariasi atau dinamis, sehingga sirkulasi darah dan oksigen dapat berjalan normal ke anggota tubuh. Sedangkan untuk menilai tingkat kelelahan seseorang dapat dilakukan pengukuran kelelahan secara tidak langsung baik secara objektif maupun subjektif (Tarwaka, 2004).

Kuswana (2017), Mawadi (2016), Suma'mur (2009), menyatakan bahwa faktor yang berhubungan dengan kelelahan adalah umur, massa kerja, dan beban kerja. Umur seseorang dalam bekerja ternyata ikut berpengaruh terhadap kelelahan kerja. Semakin tua umur seseorang, maka akan semakin cepat merasakan lelah (>30 tahun). Pekerja dengan lama bekerja lebih dari 3 tahun mempunyai resiko yang lebih tinggi untuk terjadinya kelelahan dan keluhan otot dibandingkan masa kerja kurang dari atau sama dengan 3 tahun. Mengangkat beban sebaiknya tidak melebihi dari aturan yaitu laki-laki dewasa sebesar 15-20 kg dan wanita sebesar 12-15 kg. Jadi faktor yang berhubungan dengan kelelahan adalah umur, massa kerja, dan beban kerja.

Hasil penelitian dari Muhammad bayu akbar dkk tentang “ Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pada Pekerja Kurir Pengiriman Barang Jne Di Kota Medan Tahun 2015” hasilnya umur pekerja kurir JNE terbanyak adalah kelompok umur > 26 tahun yaitu 38 orang (50,7%) dan sisanya pada umur $\leq$ 26 tahun yaitu 37 orang (49,3%). Pada masa kerja dapat diketahui bahwa banyak pekerja kurir JNE yang memiliki masa kerja > 11 bulan yaitu 40 orang (53,3%) sedangkan masa kerja di $\leq$ 11 bulan sebanyak 35 orang (46,7%). Berkaitan erat dengan berat beban angkat. Hal ini ditunjukkan dari uji t dengan probabilitas $0,018 < 0,05$, yang berarti ada perbedaan berat beban yang diangkat ditinjau dari tingkat kelelahan para pekerja.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal yang peneliti lakukan kepada 10 orang kurir paket express terdapat 5 orang kurir yang mengeluh beban kerja yang berlebihan dan 5 orang lagi mengeluhkan massa kerja yang terlalu lama. Adapun resiko yang bisa menyebabkan kelelahan kerja pada kurir antara lain pekerjaan yang monoton, intensitas dan durasi kerja di luar batas toleransi, lingkungan kerja, beban mental atau tanggung jawab, penyakit serta nutrisi yang tidak memadai. Ketika pekerja telah mulai mengalami kelelahan, maka akan berdampak pada pengukuran subjektif (pengamatan kasat mata) maupun pengukuran objektif (tes menggunakan alat ukur untuk mengetahui perubahan keadaan tubuh). Tanda-tanda terjadinya kelelahan yang paling mudah diamati adalah bahasa tubuh yang ditunjukkan pekerja, misalnya saja pekerja mulai menguap serta merasakan kantuk, gelisah, melakukan gerakan-gerakan ringan untuk mengurangi rasa kantuk dan tingkat kewaspadaan terhadap lingkungan sekitar yang mulai menurun. Ketika tanda-tanda terjadi kelelahan mulai tampak, maka sebaiknya dilakukan proses recovery atau pemulihan sejenak agar kelelahan tidak menjadi semakin berlarut-larut dan berkepanjangan. Kelelahan yang berkepanjangan akan menimbulkan hasil yang merugikan. Penurunan kinerja dan tingkat produktivitas kurir diakibatkan oleh keterlambatan waktu untuk mencapai suatu jarak tempuh tertentu. Pada keadaan bugar, pengemudi mampu mencapai jarak tempuh yang sama dengan waktu yang lebih singkat bila dibandingkan dalam keadaan lelah. Hal paling fatal yang dapat terjadi pada kurir yang mengalami kelelahan adalah kecelakaan lalu lintas (Zuraida, 2015).

Proses terjadinya kelelahan pada kurir secara sederhana ada tiga tingkatan yakni pada tahap awal adanya kewaspadaan (*alertness*), selanjutnya kurir akan mengalami awal penurunan kewaspadaan yang nampak mengantuk (*drowsy*) dan pada tahap ini terjadi penurunan perhatian (kewaspadaan) sehingga mengemudikan kendaraan tidak terkontrol (*gazing vacantly at one unspecified point*). Oleh sebab itu, untuk mencegah efek kelelahan yang lebih lanjut misalnya terjadinya kecelakaan maka sebaiknya diadakan pemulihan dengan istirahat (Fadel, 2014).

Adanya beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya kelelahan tersebut, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja kurir paket express di kecamatan sukajadi pekanbaru dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja dengan kejadian kelelahan pada pekerja tenaga kerja kurir paket express di kecamatan sukajadi pekanbaru tahun 2018.

B. Rumusan Masalah

Dengan adanya data kecelakaan kerja yang memperkirakan gangguan psikis pada pekerja seperti perasaan lelah yang begitu berat dan berujung pada depresi dapat menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung adapun rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah **“Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Kurir Paket Express Di Kecamatan Sukajadi Pekanbaru Tahun 2018” ?**

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Kurir Paket Express Di Kecamatan Sukajadi Pekanbaru Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan umur dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja kurir paket express di kecamatan sukajadi pekanbaru tahun 2018.
- b. Untuk mengetahui hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja kurir paket express di kecamatan sukajadi pekanbaru tahun 2018.

- c. Untuk mengetahui hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja kurir paket express di kecamatan sukajadi pekanbaru tahun 2018.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pekerja Paket Express

Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa menjadi informasi dan masukan pada pekerja paket express khususnya tentang faktor – faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja kurir paket express di kecamatan sukajadi pekanbaru tahun 2018.

2. Bagi STIKes Payung Negeri Pekanbaru

Sebagai informasi meningkatkan pendidikan kesehatan, serta sebagai masukan bagi penelitian selanjutnya khususnya bagi peminatan kesehatan dan keselamatan kerja.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk dijadikan bahan perbandingan ataupun data mengenai faktor – faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja kurir paket express di kecamatan sukajadi pekanbaru tahun 2018.