

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi merupakan upaya untuk melakukan perbaikan atau modifikasi dari berbagai proses yang sedang berjalan. Indonesia sedang membangun sektor industri dan berbenah diri dalam bersaing di era perdagangan bebas dengan semua dampaknya di setiap sisi kehidupan termasuk di tempat kerja, adanya berbagai resiko serta faktor bahaya di tempat kerja merupakan keadaan yang tidak mungkin dihindari, artinya tidak ada kondisi tempat kerja yang tidak mempunyai resiko (*zero risk*) (Tarwaka, 2004).

Salah satu permasalahan yang sering terjadi pada pekerja adalah terkait dengan kelelahan di tempat kerja, kelelahan dapat menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan pekerja ketika melakukan pekerjaan. Kelelahan sama halnya dengan lapar atau pun haus yaitu salah satu dari pilar-pilar kehidupan, pencegahan kelelahan dapat dilakukan dengan istirahat sebagai usaha pemulihan dengan berhenti bekerja yang bervariasi dari istirahat sewaktu-waktu dalam waktu sangat pendek sebentar saja (*break time*) (Suma'mur, 2009).

Negara berkembang seperti Indonesia terdapat industri baik manufaktur maupun jasa, sektor industri dihadapkan pada persaingan yang ketat, tenaga kerja didorong untuk meningkatkan produktivitas kerja di lingkungan kerja yang menantang dan kompleks, serta cepatnya perubahan yang terjadi menuntut tenaga kerja menyesuaikan diri dengan aktivitas kerjanya. Namun, tenaga kerja memiliki keterbatasan antara lain mengalami kelelahan dan terbatasnya tenaga. Pekerjaan yang berat dan tuntutan kerja yang tinggi dari perusahaan menyebabkan tenaga kerja mengalami tekanan dan kelelahan. Kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya menyebabkan kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh yang menurun. Resiko dari

kelelahan kerja diantaranya adalah terjadinya stres akibat kerja, penyakit akibat kerja dan bahkan terjadi kecelakaan kerja (Tarwaka, 2013).

Menurut *International Labour Organization* (ILO) (2018) tercatat lebih dari 374 juta kecelakaan terjadi setiap tahunnya, lebih dari 2,78 juta orang meninggal akibat kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja, artinya setiap 15 detik terdapat seorang pekerja dunia meninggal karena kecelakaan kerja atau penyakit akibat kerja. Selain itu, sekitar 160 ribu pekerja mengalami sakit akibat kerja, dalam penelitian tersebut dijelaskan dari 58 ribu sampel, 32% diantaranya mengalami kelelahan, sedangkan jika pekerja mengalami kelelahan akan meningkatkan kesalahan dalam melakukan pekerjaan dan menyebabkan kecelakaan kerja, faktor manusia dianggap berpengaruh, seperti masalah tidur, kebutuhan biologis dan kelelahan kerja, bahkan penurunan produktivitas pekerja di lapangan sebagian besar disebabkan oleh kelelahan kerja (Sedarmayanti, 2009).

Perkembangan jumlah tenaga kerja di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahun, tetapi tidak diimbangi dengan upaya perusahaan untuk melindungi keselamatan dan kesehatan pekerja di tempat kerja, sehingga angka kecelakaan di Indonesia masih tinggi. Berdasarkan Pusat Data dan Informasi Kementerian Ketenagakerjaan, terjadi kecelakaan kerja di Indonesia tahun 2017 sekitar 17.184 kasus, kemudian data kecelakaan kerja di DKI Jakarta tahun 2017 tercatat 263 kasus kecelakaan kerja, meningkatnya angka kejadian di atas salah satu faktornya diduga akibat kelelahan (Kemenakertrans RI, 2017).

PT Kimia Farma (Persero) Tbk. merupakan industri manufaktur di bidang pembuatan obat atau dikenal dengan industri farmasi yang memproduksi obat-obatan untuk keperluan obat generik berlogo dan bukan obat generik berlogo, dalam setiap proses produksi tidak lepas dari bahaya yang diakibatkan oleh mesin produksi, peralatan kerja, alat angkat dan angkut, lingkungan kerja serta bahan pendukung lainnya. Melihat padatnya aktivitas yang berlangsung terutama pada pekerja di bagian pengemasan yang bekerja secara manual dan pekerjaan berulang atau monoton serta

melibatkan peralatan dan mesin kerja pada proses pengemasan obat, maka perlu memiliki pekerja dengan kondisi sehat dalam menunjang operasional pabrik, dari laporan Panitia Pembina Keselamatan dan Kesehatan Kerja (P2K3) tentang kecelakaan kerja tahun 2017 tercatat 3 (tiga) kasus, 1 (satu) kasus diantaranya terjadi di bagian pengemasan sekunder, pekerja mengalami kecelakaan kerja disebabkan kondisi tubuh yang mengantuk, kurang berkonsentrasi dan terindikasi mengalami kelelahan ketika menuruni tangga yang menyebabkan terjatuh dan mengalami cidera.

Kemudian berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2018 di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung Jakarta didapatkan bahwa dari 20 pekerja, 70% atau 14 pekerja mengalami keluhan kelelahan tingkat sedang, dan 30% atau 6 pekerja mengalami keluhan kelelahan tingkat ringan. Di lain sisi, perusahaan telah menyediakan kegiatan *break time* atau pemberian waktu istirahat sejenak sekitar 4 sampai dengan 7 menit setiap 2 jam sekali pada pukul 09.30 WIB dan 14.30 WIB, namun kegiatan tersebut tidak dilakukan secara rutin karena adanya peningkatan volume arus produksi sehingga berdampak pada target pengemasan sehingga manfaat dari kegiatan tersebut dirasa kurang optimal dalam menekan tingkat keluhan kelelahan pada pekerja.

Kelelahan dapat dikurangi dengan melakukan peregangan (*stretching*) yang diperlukan untuk mengulur, melenturkan atau menambah fleksibilitas otot yang dianggap bermasalah sehingga ketegangan otot menjadi berkurang, tubuh terasa lebih relaks, memperluas rentang gerak, menambah rasa nyaman, dan membantu mencegah cedera serta mengurangi kelelahan (Anderson, 2010). Menurut McGilis (2015) menyatakan cara kerja *stretching* dalam menurunkan kelelahan yaitu meregangkan atau memanjang otot-otot mampu membuat jaringan otot yang rentan terhindar dari trauma, rasa sakit, dan cedera, serta kegiatan peregangan mampu membantu otot dan tendon pulih lebih cepat dari kelelahan kerja.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hastuti dkk (2017) tentang pengaruh *workplace stretching exercise* terhadap kebosanan dan kelelahan belajar mahasiswa Poltekkes Surakarta, dari uji *paired-sample t test* diperoleh hasil  $P_{value}$  sebesar 0,001 lebih kecil dari  $alpha$  0,05 sehingga pemberian *stretching* berpengaruh terhadap penurunan kebosanan dan kelelahan pada responden. Kemudian penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indrawati dkk (2013) tentang pelatihan peregangan dan istirahat aktif dalam menurunkan kelelahan pada karyawan rekam medis Rumah Sakit Sanglah Denpasar, terdapat pengaruh pemberian latihan peregangan dan waktu istirahat aktif terhadap menurunkan kelelahan karyawan sebesar 46,7%, artinya latihan peregangan terbukti mampu mengurangi keluhan kelelahan yang dialami oleh pekerja, semakin sering dan konsisten dalam melakukan peregangan akan menekan terjadinya kelelahan.

Berdasarkan permasalahan diatas, untuk mengurangi kelelahan perlu dilakukan tindakan perbaikan di kemudian hari, salah satunya dengan aktivitas *stretching* atau peregangan secara teratur untuk mengurangi kelelahan dan mengembalikan konsentrasi, sehingga pekerja terlindungi derajat kesehatannya serta mampu meningkatkan produktivitas. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan skor keluhan kelelahan pada pekerja sebelum dan sesudah aktivitas *stretching* di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung, Jakarta tahun 2018.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas bahwa keluhan kelelahan mungkin dialami oleh pekerja bahkan dapat menyebabkan kecelakaan kerja, dari laporan P2K3 tahun 2017 tercatat 1 (satu) kejadian kecelakaan kerja di bagian pengemasan sekunder, pekerja terjatuh dari tangga dan mengalami cedera yang terindikasi akibat kurang konsentrasi, mengantuk dan kelelahan, kemudian hasil studi pendahuluan diperoleh dari 20 pekerja, 70% atau 14

pekerja mengalami keluhan kelelahan tingkat sedang, dan 30% atau 6 pekerja mengalami keluhan kelelahan tingkat ringan. Telah terdapat *break time* sekitar 4 sampai dengan 7 menit setiap pukul 09.30 WIB dan 14.30 WIB, namun kegiatan tersebut tidak dilakukan secara rutin karena adanya peningkatan volume arus produksi sehingga berdampak pada target pengemasan sehingga manfaat dari kegiatan tersebut dirasa kurang optimal. Berdasarkan permasalahan diatas peneliti ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan skor keluhan kelelahan pada pekerja sebelum dan sesudah aktivitas *stretching* di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung, Jakarta tahun 2018.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

- 1.3.1 Bagaimana gambaran perbedaan skor keluhan kelelahan pada pekerja sebelum dan sesudah aktivitas *stretching* di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung Jakarta tahun 2018?
- 1.3.2 Bagaimana gambaran skor keluhan kelelahan pada pekerja sebelum dilakukan aktivitas *stretching* di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung, Jakarta tahun 2018?
- 1.3.3 Bagaimana gambaran skor keluhan kelelahan pada pekerja sesudah dilakukan aktivitas *stretching* di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung, Jakarta tahun 2018?
- 1.3.4 Bagaimana gambaran aktivitas *stretching* pada pekerja di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung Jakarta Tahun 2018?
- 1.3.5 Apakah terdapat perbedaan skor keluhan kelelahan pada pekerja sebelum dan sesudah dilakukan aktivitas *stretching* di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung, Jakarta tahun 2018?

## **1.4 Tujuan**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Mengetahui perbedaan skor keluhan kelelahan pada pekerja sebelum dan sesudah aktivitas *stretching* di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung, Jakarta tahun 2018.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran skor keluhan kelelahan kerja pada pekerja sebelum dilakukan aktivitas *stretching* di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung, Jakarta tahun 2018.
2. Mengetahui gambaran skor keluhan kelelahan kerja pada pekerja sesudah dilakukan aktivitas *stretching* di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung, Jakarta tahun 2018.
3. Mengetahui gambaran aktivitas *stretching* pada pekerja di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung Jakarta Tahun 2018.
4. Menganalisis perbedaan skor keluhan kelelahan pada pekerja sebelum dan sesudah dilakukan aktivitas *stretching* di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung, Jakarta tahun 2018.

## **1.5 Manfaat**

### **1.5.1 Manfaat Bagi Mahasiswa**

1. Untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan yang bersifat aplikatif khususnya tentang keselamatan dan kesehatan kerja di industri.
2. Untuk mengetahui dan mampu mengidentifikasi masalah-masalah terkait keselamatan dan kesehatan kerja yang terdapat di industri.

3. Untuk meningkatkan kemampuan secara kompetensi dan keterampilan sebagai bekal untuk mempersiapkan diri dalam proses interaksi sosial dalam lingkungan kerja.

#### **1.5.2 Manfaat Bagi Universitas Esa Unggul**

1. Untuk membina kerjasama antara Universitas Esa Unggul dengan Institusi tempat pelaksanaan penelitian dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa agar mampu bersaing di dunia kerja.
2. Untuk dapat menyusun kurikulum dan mata kuliah yang sesuai dengan kebutuhan di dunia kerja.
3. Untuk meningkatkan kualitas pendidikan baik *hardskill*, *softskill* dan *knowledge* sebagai persiapan dalam menghadapi persaingan dunia kerja.

#### **1.5.2 Manfaat Bagi PT Kimia Farma (Persero) Tbk.**

1. Untuk mendayagunakan tenaga mahasiswa dalam membantu kegiatan operasional, khususnya di bidang keselamatan dan kesehatan kerja di lingkungan perusahaan.
2. Untuk mewujudkan kepedulian perusahaan sebagai salah satu bentuk dari *Corporate Social Responsibility (CSR)* pada dunia pendidikan.
3. Untuk Mengembangkan kemitraan dengan Universitas Esa Unggul baik untuk kegiatan penelitian, pengembangan ataupun kebutuhan lainnya dalam dunia pendidikan.

### **1.6 Ruang Lingkup**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor keluhan kelelahan pada pekerja sebelum dan sesudah aktivitas *stretching* di bagian pengemasan sekunder PT Kimia Farma (Persero) Tbk. Pulogadung, Jakarta tahun 2018. Penelitian dilakukan karena dari laporan P2K3 tahun 2017 tercatat 1 kejadian kecelakaan kerja di bagian pengemasan sekunder yang terindikasi akibat kelelahan, kemudian berdasarkan hasil studi pendahuluan

dari 20 pekerja diperoleh 70% mengalami keluhan kelelahan tingkat sedang dan 30% mengalami keluhan kelelahan tingkat ringan. Selain itu, terdapat *break time* namun tidak dilakukan secara rutin karena adanya peningkatan target pengemasan sehingga manfaatnya kurang optimal. Penelitian dilaksanakan pada Maret sampai Agustus tahun 2018 dengan mengumpulkan informasi dan data tentang akibat dari adanya suatu perlakuan khusus, observasi dan kuesioner, metode penelitian yang digunakan bersifat kuantitatif dengan desain *quasy experimental*.