

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia diciptakan mempunyai kreatifitas yang mampu mengembangkan seluruh fungsional kemampuannya. Mereka memberikan sumbangan kepada masyarakat yang lain agar hidup ideal dan produktif dengan cara memperbaiki proses. Dibidang ketenagakerjaan, tenaga kerja adalah sumber daya manusia yang sangat berperan dalam suatu proses kerja. Tenaga kerja bekerja untuk mencapai suatu hasil yang positif tetapi tidak terlepas dari berbagai dampak negatif. Dalam melaksanakan pekerjaannya tiap tenaga kerja beresiko untuk mendapatkan kecelakaan dengan gangguan kenyamanan, gangguan kesehatan, dan penurunan produktivitas kerja. Salah satu gangguan kesehatan yang dapat mendahului kerja dan penyakit akibat kerja. Penyakit akibat kerja biasanya didahului penyakit akibat kerja adalah timbul kelelahan kerja.

Kelelahan kerja sering kali diartikan sebagai proses menurunnya efisiensi, performance dan berkurangnya kekuatan dan ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan. ¹ Semua jenis pekerjaan akan menghasilkan kelelahan kerja. Kelelahan kerja dapat menurunkan kinerja seorang pekerja dan menambah tingkat kesalahan kerja.

¹ Wigjosoebroto, Ergonomi Teknik dan Tata Cara Pengukurannya, Guna Widya, 1992

Penelitian yang dilakukan Akerstedt et al (2002) menyebutkan dari 85.115 sampel pekerja sebanyak 32,8 % menderita kelelahan. Kelelahan kerja sangat sering dikeluhkan oleh para pekerja dengan beban kerja yang berat. Setiap pekerjaan apapun jenisnya apakah pekerjaan tersebut memerlukan kekuatan otot atau pemikiran adalah merupakan beban bagi yang melakukannya.²

Kelelahan kerja kebanyakan diakibatkan kurang seimbang nya berat pekerjaan yang diterima si pekerja. Misalnya seorang pekerja yang seharusnya bekerja selama 8 jam perhari harus mendapat tambahan tugas, melebihi jam pulang nya kerja. Dan hal ini memicu terjadinya kelelahan terhadap pekerja , seperti terjadinya keluhan-keluhan, seperti pegal, pusing, cepat menagntuk dan lain-lain.

Menurut Barnes (1980), kelelahan kerja dalam individu berkaitan dengan tiga gejala yang saling berhubungan yaitu perasaan lelah, perubahan psikologis dalam tubuh dan menurunnya kinerja dan produktivitas kerja.

Manusia yang sehat dan mendapatkan makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitasnya, akan memiliki kesanggupan yang maksimal dalam menjalani hidupnya. Kemampuan ini disebut kapasitas orang dewasa. Jadi untuk memperoleh kapasitas orang dewasa yang maksimal, manusia harus memperoleh makanan yang cukup sehingga memperoleh semua zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, perbaikan dan pemeliharaan jaringan

² Suma'mur Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja , Gunung Agung, 1996

tubuh dan terlaksananya fungsi faal normal dalam tubuh, disamping memperoleh energi yang cukup untuk memungkinkan bekerja secara maksimal.

Dalam hal pemenuhan kebutuhan energi, manusia tunduk pada hukum termodinamika yaitu : untuk menghasilkan energi, manusia harus menyerap energi dari luar yaitu dari makanan. Jika jumlah energi yang diperoleh tidak cukup, maka tubuh akan melakukan penghematan terhadap pemakaian energi, untuk menjamin berbagai reaksi biokomia dalam tubuh tetap berlangsung secara normal. Untuk menghemat energi, tubuh melakukan berbagai penyesuaian antara lain : memperlambat kecepatan kerja, membatasi kegiatan otot sampai seminimal mungkin dan tidak melakukan hal-hal yang akan menambah pengeluaran energi.³ Dengan demikian apabila energi yang diperoleh dari makanan tidak cukup, maka orang akan bekerja dibawah kapasitas seharusnya.

Penelitian yang dilakukan oleh para ahli menunjukkan kekurangan energi akan menyebabkan turunkannya kekuatan otot (*Muscular Stregth*) dan ketepatan gerak otot yang menjadikan kerja tidak efisien. Dari hasil penelitian itu terbukti jika orang dewasa hidup dengan kandungan energi dan makanan sebanyak 1800 kal setiap hari, ia akan kehilangan ototnya sebesar 30 % dan efisiensi kerjanya turun 11 %. Secara keseluruhan kandungan energi yang rendah dalam makanan dapat membawa dampak berupa : menurunnya

³ Sjahmien Moehji, Ilmu Gizi Penanggulangan Gizi Buruk, Bharatara, 2003.

kegiatan otot (*muscular activities*), berkurangnya kekuatan otot (*muscular strength*), efisiensi kerja otot rendah (*muscular efficiency*) lama waktu mampu bekerja berkurang (*duration of work*).⁴

Seorang ahli bernama Becker menyebutkan bahwa perilaku hidup serta mencakup atas tujuh aspek, yang salah satunya adalah makan dan menu seimbang. Menu seimbang dalam arti kualitas (mengandung zat gizi yang diperlukan tubuh) dan kuantitas dalam arti jumlahnya cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (tidak kurang, tetapi juga tidak lebih). Secara kualitas, di Indonesia dengan makanan gizi seimbang.⁵

Sarapan pagi merupakan hal penting yang harus dipikirkan dan dilakukan oleh setiap orang. Sarapan pagi dapat menambah energi pada jiwa manusia sehingga mampu melakukan setiap aktivitas dengan optimal. Banyak kajian yang menyebutkan bahwa sarapan pagi terbukti membuat kehidupan lebih berkualitas tidak hanya untuk kesehatan dan kebugaran, tetapi juga tingkat kejiwaan emosional.⁶

Berbicara masalah gizi, kita tidak terlepas dari pembahasan mengenai zat-zat makanan atau nutrisi yang masuk kedalam tubuh. Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung nutrient yang dibutuhkan oleh tubuh agar tubuh dapat melakukan fungsi-fungsinya dengan sebaik-baiknya. Dengan kata lain zat gizi sangat diperlukan oleh tubuh.

⁵ Soekidjo Notoatmodjo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.2003

⁶ Bisnis Indonesia, *Sarapan Pagi di Kalangan Masyarakat Saat Ini*,Februari. 2005

Gizi buruk dapat mengakibatkan daya tahan tubuh menurun dan sering menderita sakit. Penyelidikan-penyelidikan membuktikan bahwa manusia sudah mencapai usia lebih dari 20 tahun, maka pertumbuhannya sama sekali sudah terhenti. Ini berarti sejak saat itu, makanan tidak lagi berfungsi untuk pertumbuhan tubuh, tetapi semata-mata untuk mempertahankan keadaan gizi yang sudah dia dapat, atau membuat keadaan gizi yang sudah didapat atau membuat keadaan gizinya lebih baik. Daya tahan tubuh yang lemah dapat mengakibatkan pekerja tidak dapat bekerja.

Gizi buruk pun dapat mengakibatkan daya kerja fisik menurun. Pekerja yang tidak mendapatkan gizi yang baik dalam kehidupan sehari-hari, bisa menyebabkan daya fisiknya menurun.⁷ Karenanya jika pekerja mengalami daya kerja menurun prestasi kerja dari pekerja tersebut juga rendah dan dapat mengakibatkan produktivitas kerjanya menurun dan dapat merugikan pihak perusahaan tersebut dalam menghasilkan barang atau jasa ataupun pihak pekerja itu sendiri karena mendapatkan kemungkinan diakhiri kontrak kerjanya.

Menurut pedoman Ilmu Gizi Seimbang (PUGS) tahun 2003, sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah sarapan dapat memudahkan konsentrasi belajar, menyerap pelajaran, sehingga prestasi

⁷ Sjahmien Moehji, B.Sc *Ilmu Gizi*. Bhratara karya Aksara, Jakarta 1986

belajarnya pun menjadi lebih baik. Jika kadar gula dalam darah turun dapat membuat loyo dan tidak bergairah.⁸

Dinas Pekerjaan Umum Kota Tangerang bidang pengairan normalisasi saluran sungai merupakan perencanaan teknis pembangunan, peningkatan dan rehabilitasi pengairan. Kegiatan dari pemeliharaan normalisasi saluran sungai ini merupakan indikator kinerja program pembangunan banjir atau normalisasi saluran sungai. Pekerjaan normalisasi saluran sungai ini sangatlah berdampak sangat besar pada masyarakat Kota Tangerang, Hal ini dapat dilihat dari terpeliharanya Daerah Aliran Sungai di Kota Tangerang dan pekerjaan yang dilakukan pekerja sangat berat. Dengan beban pekerjaan yang berat, Pekerja yang menangani normalisasi ini dapat mengalami resiko kelelahan kerja. Pekerja ini memerlukan gizi yang cukup untuk memenuhi energi agar tidak mengalami kelelahan.

Dari beberapa hal yang telah dikemukakan diatas maka, dapat dikatakan bahwa, gizi berhubungan secara signifikan terhadap kelelahan kerja, oleh karenanya berpijak terhadap hal tersebut diatas maka penulis mencoba mencari hubungan kelelahan pada pekerja yang mempunyai kebiasaan sarapan dengan pekerja tanpa kebiasaan sarapan pagi.

Ada sebagian pekerja yang merasa kelelahan meskipun mereka melakukan kebiasaan sarapan pagi, tetapi ada juga beberapa pekerja

⁸ Khomsan Ali , Pangan dan Gizi, Jakarta PT. Raja Grafindo Persada , 2003

mengatakan bila mereka tidak melakukan kebiasaan sarapan pagi mereka tidak mengalami kelelahan.

Dari data yang didapat di lapangan bahwa pekerja lapangan bahwa 23 orang pekerja lapangan mempunyai kebiasaan tidak sarapan pagi dikarenakan jam kerja dan jarak lokasi kerja yang jauh sehingga mereka sering mengalami kelelahan, sedangkan 12 orang pekerja mempunyai kebiasaan sarapan pagi dan mereka pun tidak mengalami kelelahan.

Melihat hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara sarapan pagi dengan kelelahan kerja pekerja normalisasi saluran sungai di Dinas Pekerjaan Umum Kota Tangerang.

B. Identifikasi Masalah

Kelelahan kerja pada pekerja sering dikeluhkan oleh pekerja. Lamanya waktu bekerja yang tidak sesuai dengan beban kerja Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain umur, jenis kelamin, status gizi, kondisi kesehatan, kondisi psikologi dan sikap kerja.

Jenis kelamin dapat menentukan tingkat kelelahan kerja. Biasanya wanita lebih mudah lelah dibanding pria. Secara biologis wanita mengalami siklus haid, kehamilan dan menopause. ⁹

Gizi adalah proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak dapat

⁹ Suma'mur PK. PK. Higiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja. Jakarta: PT. Toko Gunung Agung . 1996

digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi. Menurut Emil Salim, gizi kerja adalah gizi yang diterapkan pada karyawan untuk memenuhi kebutuhannya sesuai dengan jenis dan tempat kerja dengan tujuan dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas yang setinggi-tingginya. Lebih dari itu status gizi dapat mempengaruhi kelelahan, yaitu jika seseorang mengalami status gizi buruk atau kurang normal maka akan mempercepat kelelahan kerja.

10

Lama tidur berpengaruh pada daya tahan tubuh dalam melakukan pekerjaan. Dalam rangka menghindari efek kelelahan kumulatif diperlukan istirahat tidur sekitar 7 jam sehari. Selama tidur tubuh diberi kesempatan untuk membersihkan pengaruh-pengaruh atau zat-zat yang kurang baik dari dalam tubuh.

Kondisi kesehatan atau status kesehatan dapat mempengaruhi kelelelahan kerja yang dapat dilihat dari riwayat penyakit yang diderita. Beberapa contoh penyakit yang mempengaruhi kelelelahan : jantung, gangguan ginjal, asma, tekanan darah rendah dan tekanan darah tinggi.

Kondisi psikologi sangat berpengaruh, karena tenaga kerja yang sehat adalah tenaga kerja yang produktif sehingga kesehatan psikis perlu diperhatikan untuk mencapai produktivitas yang tinggi. Lingkungan kerja

¹⁰ Emil Salim.. *Green Company Pedoman Pengelolaan Lingkungan, Keselamatan & Kesehatan Kerja*. Jakarta: PT. Astra Internasional TBK .2002

mekanis dan lingkungan kerja fisik yang buruk akan menimbulkan perasaan tidak nyaman, menjemukan, mengganggu konsentrasi dan emosi tenaga kerja.¹¹

Sikap tubuh dalam bekerja adalah sikap yang ergonomi sehingga dicapai efisiensi kerja dan produktivitas yang optimal dengan memberikan rasa nyaman dalam bekerja. Apabila sikap tubuh salah dalam melakukan pekerjaan maka akan mempengaruhi kelelahan kerja.¹²

Kelelahan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah diantaranya adalah masalah gizi yang dikonsumsi oleh pekerja. Untuk menghasilkan energi, manusia harus menyerap energi dari luar yaitu dari makanan. Jika jumlah energi yang diperoleh tidak cukup, maka tubuh akan melakukan penghematan terhadap pemakaian energi, untuk menjamin berbagai reaksi biokimia dalam tubuh tetap berlangsung secara normal.

Dari uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengetahui Perbedaan Antara Sarapan Dan Tidak Sarapan Terhadap Kelelahan Pada Pekerja Normalisasi Saluran Sungai di Dinas Pekerjaan Umum Kota Tangerang.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, penulis hanya membatasi masalah pokok yaitu mengkaji kaitan kelelahan yang dialami oleh pekerja normalisasi saluran sungai Dinas Pekerjaan umum Kota Tangerang. Karena keterbatasan waktu dan biaya, sehingga penulis memilih judul Perbedaan Antara Sarapan Dan Tidak Sarapan Terhadap Kelelahan Pada

¹¹ Depnaker Training Material Keselamatan dan Kesehatan Kerja Bidang Keselamatan Kerja Jakarta: Depanaker. 2004

¹²Suma'mur PK. PK.. Ergonomi Untuk Produktivitas Kerja. Jakarta: CV Haji Masagung 1999

Pekerja Normalisasi Saluran Sungai di Dinas Pekerjaan Umum Kota Tangerang.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang , identifikasi masalah, dan batasan masalah , maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut : Apakah ada Perbedaan antara sarapan dan tidak sarapan terhadap kelelahan bagi pekerja.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Perbedaan sarapan dan tidak sarapan terhadap Kelelahan bagi Pekerja Normalisasi Saluran Sungai di Dinas Pekerjaan Umum Kota Tangerang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur kelelahan pada pekerja yang tidak sarapan.
- b. Mengukur kelelahan pada pekerja yang sarapan.
- c. Menganalisa perbedaan kelelahan yang sarapan dan yang tidak sarapan.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi

Dengan diketahuinya adanya perbedaan antara sarapan dan tanpa sarapan terhadap kelelahan pekerja, pihak instansi dapat memberikan pembinaan tentang kebiasaan sarapan yang benar bagi pekerja.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonusa Esa Unggul

Sebagai masukan dalam mengembangkan terutama ilmu keselamatan dan kesehatan kerja terutama mengetahui hubungan sarapan pagi dengan kelelahan kerja.

3. *Bagi Peneliti*

Sebagai pengalaman dan penambahan pengetahuan dalam upaya penyesuaian antara ilmu yang didapat selama kuliah dengan keadaan yang nyata didalam masyarakat, serta sebagai bekal dalam menghadapi permasalahan di masa yang akan datang.