

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia telah ditetapkan lamanya waktu bekerja sehari maksimum adalah 8 jam kerja dan sebaliknya adalah waktu istirahat. Memeperpanjang waktu kerja lebih dari itu hanya akan menurunkan efisiensi kerja, meningkatkan kelelahan, kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Tujuan dari kesehatan kerja adalah untuk menciptakan tenaga kerja yang sehat dan produktif. Tujuan ini dapat tercapai apabila didukung oleh lingkungan kerja yang memenuhi syarat kesehatan. Salah satu tujuan dari pelaksanaan kesehatan kerja dalam bentuk operasional adalah pencegahan kelelahan dan meningkatkan kegairahan serta kenikmatan kerja (Suma'mur 1996).

Kelelahan kerja merupakan permasalahan yang umum ditempat kerja yang sering kita jumpai pada tenaga kerja. Menurut beberapa peneliti, kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan dapat menurunkan produktivitas kerja. Dimana kelelahan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecelakaan kerja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh kementrian tenaga kerja di 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 mengeluhkan stress berat dan merasa tersisihkan.¹

Seorang tenaga kerja memiliki kemampuan tersendiri dalam hubungannya dengan beban kerja. Dimanapun sipekerja berada pasti memiliki suatu tanggung jawab yang besar atas pekerjaan yang ia sedang lakukan. Oleh karena itu dengan adanya tanggung jawab yang dimiliki oleh pekerja, maka ia membutuhkan bermacam-macam pengetahuan untuk dapat mencegah tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas kerja.

Kelelahan baik dalam segi fisik maupun mental dan bahkan mungkin sekaligus kedua-duanya. Kelelahan fisik dicirikan oleh otot tubuh yang lemah, sulit digerakkan, dan terkadang disertai rasa nyeri dan pusing. Hal ini biasanya disebabkan oleh beratnya beban kerja, lamanya duduk, lamanya menggunakan bagian fisik tertentu seperti tangan, kaki, mata, dan telinga. Kalau berlanjut tanpa perlakuan pemulihan seperti olahraga bisa menyebabkan penurunan stamina, mudah emosi, malas bekerja, dan sulit tidur. Sementara kelelahan mental biasanya disebabkan terlalu banyak berpikir, terlalu luasnya lingkup dan bobot aspek permasalahan yang dihadapi dan ketahanan emosi yang lemah serta kurang relaksasi. Selain itu bisa jadi orang seperti itu jarang bersosialisasi. Kalau dibiarkan akan menyebabkan emosinya semakin peka, stress dalam bekerja, sulit tidur, sulit berkonsentrasi dan malas bekerja.

¹ Hidayat, T, Bahaya Laten Kelelahan Kerja, 2000

Kelelahan kerja sering sekali diartikan sebagai proses menurunnya efisiensi, performance dan kurangnya kekuatan dan ketahanan tubuh untuk terus melanjutkan kegiatan yang harus dilanjutkan. Tiap orang apakah dia sebagai pemimpin maupun karyawan pasti pernah mengalami kelelahan kerja.²

Penelitian yang dilakukan Akerstedt et al (2002) menyebutkan dari sample 85.115 sample pekerja sebanyak 32,8 % menderita kelelahan. Kelelahan kerja sangat sering dikeluhkan oleh para pekerja dengan beban kerja yang berat. Setiap pekerjaan apapun jenisnya apakah pekerjaannya tersebut memerlukan kekuatan otot atau pemikiran adalah merupakan beban bagi yang melakukannya.³

Kelelahan adalah suatu hal yang sudah dikenal oleh umum, dimana kelelahan yang terus menerus setiap hari berakibat pada kelelahan yang kronis. Kelelahan kronis terutama terjadi pada mereka yang mengalami konflik-konflik mental atau kesulitan-kesulitan psikologis. Dengan adanya kelelahan kerja yang fatal dapat menyebabkan stress dalam bekerja bahkan mudah terjadinya suatu kecelakaan dalam bekerja.

Penyelidikan menunjukkan bahwa 85% sebab-sebab dari kecelakaan kecil bersumber kepada faktor manusia yaitu antara lain oleh tindakan atau sikap kerja yang tidak aman seperti kekhawatiran dalam bekerja, ketidakdisiplinan dalam bekerja, emosi, mudah mengantuk, kelelahan, ketegangan dan kecemasan dalam bekerja sehingga si pekerja sulit memusatkan perhatiannya.

²Wigjosoebroto, Ergonomi Teknik dan Tata Cara pengukurannya, Guna Widya, 1992

³Suma'mur hygiene perusahaan dan kesehatan kerja, gunung agung 1996

Menurut Anastasi (1993) kebosanan merupakan salah satu bentuk dari kelelahan, sebagaimana halnya dengan rasa letih, kebosanan tetap merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan. Kelelahan menjadi masalah yang penting karena situasi tersebut dapat mempengaruhi kinerja dan produktivitas, sehingga perlu penanganan dalam upaya mencapai tujuan perusahaan

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

Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan yang disebabkan oleh stresor yang datang dari lingkungan kerja.

Stres kerja dipengaruhi oleh organisasional, individual dan faktor lingkungan. Faktor organisasional yang mempengaruhi stres kerja terdiri dari kurangnya otonomi dan kreativitas, harapan, tenggat waktu, kurangnya pelatihan, karier yang melelahkan, hubungan dengan atasan yang kurang baik dan bertambahnya tanggung jawab tanpa penambahan gaji. Faktor individual terdiri dari pertentangan karier dalam rumah tangga, ketidakpastian ekonomi, kurangnya penghargaan dan pengakuan kerja, kejenuhan dan kebosanan kerja dan konflik dengan rekan kerja. Faktor lingkungan terdiri dari buruknya kondisi lingkungan kerja, diskriminasi ras, pelecehan seksual, kekerasan di tempat kerja dan kemacetan saat berangkat dan pulang kerja.

Dinas Pekerjaan Umum Kota Tangerang bidang Sumber Daya Air merupakan perencanaan teknis pembangunan, peningkatan dan rehabilitasi

pengairan. Kegiatan dari pemeliharaan sumber daya air merupakan indikator kinerja program pembangunan banjir atau sumber daya air. Pekerjaan sumber daya air ini sangat berdampak besar bagi masyarakat Kota Tangerang. Dengan beban pekerjaan yang berat, pekerja ini dapat mengalami stress kerja akibat kelelahan kerja.

Dari beberapa hal yang telah dikemukakan diatas maka, dapat dikatakan bahwa stres kerja berhubungan secara signifikan dengan kelelahan kerja. Oleh karena itu, penulis mencoba mencari hubungan stres kerja dengan kelelahan kerja.

Berdasarkan pengamatan sementara yang dilakukan oleh peneliti, aktivitas yang dilakukan oleh tenaga kerja kebanyakan menggunakan kekuatan tangan. Sehingga memungkinkan tenaga kerja mengalami kelelahan kerja. Dari data yang diperoleh di lapangan bahwa pekerja lapangan sebanyak 35 orang, 24 orang merasa stress akibat kelelahan kerja sedangkan 11 orang tidak merasa stress walaupun si pekerja lelah karena mendapat pekerjaan yang berat.

Dari hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara stress kerja dan kelelahan kerja pada pekerjaan Sumber Daya Air.

B. Identifikasi Masalah

Kelelahan kerja kebanyakan diakibatkan kurang seimbangnya berat pekerjaan yang diterima si pekerja. Misalnya seorang pekerja yang seharusnya bekerja selama 8 jam perhari tetapi harus mendapat atau melakukan tugas tambahan yang melebihi jam pulang kerjanya. Dan hal itu yang memicu

terjadinya kelelahan terhadap tenaga kerja seperti terjadinya keluhan-keluhan, pegal, cepat mengantuk, pusing dan lain-lain. Dengan adanya perbedaan beban kerja yang diterima oleh karyawan juga dapat menimbulkan tingkat kelelahan yang berbeda-beda.

Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan dimana organisme tubuh tidak lagi dapat berfungsi dengan normal atau keadaan dimana orang tidak lagi dapat menahan tekanan yang dialaminya. Jadi semakin berat beban kerja yang diterima pekerja maka semakin besar juga kelelahan kerja yang di dapat oleh pekerja.⁴

Kelelahan terkait dengan berbagai faktor, diantaranya adalah:

1. Stress

Menurut Wignjosuebrototo (2000), timbulnya rasa lelah dalam diri manusia merupakan proses yang terakumulasi dari berbagai faktor penyebab yang mendatangkan ketegangan (stress) yang dialami oleh tubuh manusia.

Suatu penelitian dilakukan di perusahaan Marlin Amerika menyatakan bahwa 80% dari para pekerjanya mengalami stress dalam bekerja.

2. Beban Kerja

Merupakan volume pekerjaan yang dibebankan kepada tenaga kerja, baik fisik maupun mental dan tanggung jawab. Beban kerja yang melebihi kemampuan akan mengakibatkan kelelahan kerja. (Depkes, 1991).

⁴Dagun M Save, Kamus Besar Ilmu Pengetahuan, Lembaga pengkajian kebudayaan. Jakarta 1997

Menurut WHO, 45% penduduk dunia dan 58% penduduk yang berusia diatas sepuluh tahun tergolong tenaga kerja. Diperkirakan dari jumlah tenaga kerja di atas sebesar 35% sampai 50% pekerja di dunia terpajan bahaya fisik, kimia, biologi dan juga bekerja dalam beban kerja fisik dan ergonomi yang melebihi kapasitasnya termasuk pula beban psikologis serta stress.

3. Iklim Kerja

Iklim kerja adalah hasil perpaduan antara suhu, kelembaban, kecepatan gerakan udara dan panas radiasi dengan tingkat pengeluaran panas dari tubuh tenaga kerja sebagai akibat pekerjaannya (Kepmenaker, No: Kep-51/MEN/1999).

Menurut penelitian Subaris, suhu udara dianggap nikmat bagi orang Indonesia ialah berkisar 24°C sampai 26°C dan selisih suhu didalam dan diluar tidak boleh lebih dari 5°C. Batas kecepatan angin secara kasar yaitu 0,25 sampai 0,5m/dtk.

4. Umur

Umur dapat mempengaruhi kelelahan kerja. Semakin tua umur seseorang semakin besar tingkat kelelahan (Suma'mur, 1999).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui faktor umur mempengaruhi kejadian kelelahan yang dirasakan oleh pengemudi dan proporsi tingkat kelelahan pada

pengemudi bulk truck PT. BCS yaitu sebanyak 94 orang (95,9%) mengalami kelelahan tingkat ringan dan 4 orang (4,1%) mengalami kelelahan menengah.

5. Masa Kerja

Masa kerja dapat mempengaruhi pekerja baik positif maupun negatif. Akan memberikan pengaruh positif bila semakin lama seseorang bekerja maka akan berpengalaman dalam melakukan pekerjaannya. Sebaliknya akan memberikan pengaruh negatif, apabila semakin lama bekerja akan menimbulkan kelelahan dan kebosanan. Semakin lama seseorang dalam bekerja maka semakin banyak dia telah terpapar bahaya yang ditimbulkan oleh lingkungan kerja tersebut.

Dari hasil penelitian pada petugas pengantar surat sentral pengolahan pos kota dari 25 responden 44% mempunyai lama kerja antara 10-15 tahun, 32% mempunyai lama kerja antara 16-21 tahun dan 24% mempunyai lama kerja 22-28 tahun. Dimana pekerja yang bekerja sudah lama rentan terkena penyakit akibat kerja.

6. Status Gizi

Kurangnya asupan makanan pada tenaga kerja akan mempengaruhi produktivitas kerja karena si pekerja akan mudah merasa lelah.

Penelitian yang dilakukan oleh para ahli menunjukkan kekurangan energi akan menyebabkan turunnya kekuatan otot dan ketepatan gerak otot

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%.

7. Sikap

Tubuh dalam bekerja adalah sikap yang ergonomi sehingga dicapai efisiensi kerja dan produktifitas kerja yang optimal dengan memberikan rasa nyaman dalam bekerja. Apabila sikap tubuh salah dalam melakukan pekerjaan maka akan mempengaruhi kelelahan kerja.⁵

Pada penelitian, sampel penelitian diambil dari seluruh populasi yang ada yaitu sebanyak 115 orang, dimana sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 98 orang. Diperoleh dari 98 subyek yang diteliti, sebanyak 45.9 % tenaga kerja dengan sikap kerja berdiri mengalami kelelahan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, penulishanya membatasi masalah pokok yaitu mengkaji tentang kaitan stress yang dialami oleh pekerja sumber daya air Dinas Pekerjaan Umum Kota Tangerang dengan salah satu faktor yang dapat menimbulkan kelelahan kerja yaitu stress karena tanda dan gejala yang ditonjolkan dari dampak stress lebih terlihat. Hal ini disebabkan oleh karena keterbatasan waktu dan biaya sehingga penulis memilih judul Hubungan

⁵Suma'mur PK. PK. Ergonomi Untuk Produktivitas Kerja. Jakarta: CV Haji Masagung 1999

Stress kerja dengan Kelelahan kerja pada pekerja Sumber Daya Air 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 hubungan stress kerja dan kelelahan kerja Sumber Daya Air di Dinas Pekerjaan Umum Kota Tangerang?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan stress kerja dan kelelahan kerja Sumber Daya Air di Dinas Pekerjaan Umum Kota Tangerang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi stress kerja pekerja sumber daya air di Dinas Pekerjaan Umum Kota Tangerang
- b. Mengukur kelelahan pekerja sumber daya air di Dinas Pekerjaan Umum Kota Tangerang
- c. Menganalisa hubungan stress kerja dan kelelahan kerja sumber daya air di Dinas Pekerjaan Umum Kota Tangerang.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai masukan dan dapat meningkatkan kualitas kinerja tenaga kerja di Dinas Pekerjaan Umum Kota Tangerang.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Esa Unggul

Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu kesehatan dan keselamatan kerja terutama mengenai pengaruh stress terhadap kelelahan pekerja serta semakin mempererat hubungan dan kerja sama dengan Pekerjaan Umum di Kota Tangerang.

3. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman dan menambah ilmu pengetahuan dalam menyelaraskan ilmu yang diperoleh selama kuliah dengan keadaan yang nyata dalam masyarakat.