

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelelahan kerja merupakan respons tubuh tiap individu terhadap stress psikososial yang dialami dalam satu waktu tertentu. Kelelahan kerja tidak hanya berupa kelelahan fisik dan psikis, namun berkaitan dengan penurunan kinerja fisik, perasaan lelah, penurunan motivasi dan penurunan produktivitas kerja (Maurits & Widodo, 2010). Kelelahan kerja dapat menurunkan kinerja dan meningkatkan kesalahan saat bekerja sehingga menambah peluang terjadinya kecelakaan kerja. Kelelahan kerja juga dapat menurunkan kapasitas kerja dan ketahanan kerja yang ditandai oleh sensasi lelah, motivasi menurun, dan aktivitas menurun (Mauludi, 2010).

Kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semua bermuara pada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh yang menurun. Kelelahan umumnya ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja yang disebabkan faktor internal dan faktor eksternal (Medianto, 2017a).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2022) mempunyai model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2022, 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 (WHO, 2022). Hasil penelitian 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 mengeluhkan stress berat dan merasa tersisihkan (Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi, 2011).

Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan mencatat, jumlah kecelakaan kerja di Indonesia sebanyak 234.270 kasus pada 2021. Jumlah tersebut naik 5,65% dari tahun sebelumnya yang sebesar 221.740 kasus. Jika dilihat trennya, jumlah kasus kecelakaan kerja di

Indonesia terus tumbuh dalam lima tahun terakhir. Sejak 2017, jumlah kecelakaan kerja tercatat sebanyak 123.040 kasus. Jumlahnya naik 40,94% menjadi 173.415 kasus pada 2018. Setahun setelahnya, kecelakaan kerja kembali meningkat 5,43% menjadi 182.835 kasus. Kecelakaan kerja di dalam negeri meningkat 21,28% menjadi 221.740 kasus pada 2020. Angkanya pun kembali mengalami peningkatan pada tahun lalu. Menurut BPJS Kestenasakerjaan, mayoritas kecelakaan tersebut dialami di lokasi kerja (BPJS Ketenagakerjaan, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Safira et al., 2020) di PT. Indonesia Power UPJP Priok, diperoleh hasil yang cukup mengkhawatirkan karena lebih dari 50% pekerja mengalami kelelahan kerja tinggi. Dalam kehidupan sehari-hari kelelahan disebabkan oleh faktor yang berbeda-beda seperti beban kerja, beban tambahan dan faktor individu. Beban kerja dan lamanya pekerjaan fisik maupun mental, keadaan lingkungan seperti tekanan panas, dan keadaan gizi (Suma'mur, 2019). Pendapat lain mengatakan faktor penyebab kelelahan seperti lingkungan kerja ekstrim dan beban kerja (Tarwaka & Bakri, 2015). Sedangkan menurut (Perwitasari & Tualeka, 2018) kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor individu, faktor pekerjaan, faktor lingkungan dan faktor psikologis. Faktor individu meliputi umur, masa kerja, status gizi dan jenis kelamin. Faktor pekerjaan meliputi beban kerja dan keadaan monoton. Faktor lingkungan meliputi penerangan, suhu ruangan, dan kebisingan. Faktor psikologis meliputi hubungan dengan pekerjaan lain.

Faktor umur merupakan faktor yang tidak dapat diabaikan karena akan mempengaruhi kekuatan fisik dan psikis seseorang. Keluhan otot skeletal biasanya dialami seseorang pada umur yaitu 24-65 tahun. Keluhan pertama biasanya dialami pada umur 35 tahun dan tingkat keluhan akan meningkat seiring bertambahnya umur (Sastroasmoro & Ismael, 2011). Sedangkan menurut (Tarwaka & Bakri, 2015) umur seseorang dapat mempengaruhi kapasitas fisik, yang mencapai puncaknya pada umur 25 tahun sedangkan pada umur 50-60 tahun kekuatan otot menurun 25%, kemampuan sensoris menurun 60% dengan bertambahnya umur yang diikuti penurunan 02

maksimal, tajam penglihatan dan kecepatan membedakan sesuatu, serta membuat keputusan dan kemampuan mengingat jangka pendek. Kelelahan umum biasanya ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja yang disebabkan karena intensitas kerja yang monoton dan lamanya kerja fisik, keadaan lingkungan, sebab-sebab mental, status kesehatan dan keadaan status gizi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Deyulmar & Suroto, 2018) ada hubungan antara usia dengan tingkat kelelahan kerja. Hal ini disebabkan karena pekerja kategori usia tua lebih banyak dibandingkan kategori usia muda yang mengalami kelelahan kerja tingkat sedang. Dapat disimpulkan bahwa semakin tua usia seseorang maka semakin besar tingkat kelelahan yang akan dialaminya.

Masa kerja berkaitan dengan kemampuan beradaptasi antara seorang pekerja dengan pekerjaannya serta lingkungan kerjanya. Proses adaptasi dapat memberikan efek positif yaitu dapat menurunkan ketegangan dan peningkatan aktivitas atau performansi kerja, sedangkan efek negatifnya ialah batas ketahanan tubuh yang berlebihan akibat tekanan yang didapatkan pada proses kerja (Atiqoh et al., 2014). Hasil penelitian yang dilakukan (Pasira, 2016) menyatakan bahwa ada hubungan masa kerja dan kelelahan kerja pada pekerja di pabrik tahu Kecamatan Mamajang. Dari 34 pekerja dengan masa kerja lama mengalami kelelahan sebanyak 85,7% dan masa kerja baru juga mengalami kelelahan sebanyak 92,3% pekerja.

Beban kerja yang besar dapat menyebabkan menurunnya kinerja otot yang berakibat kelelahan pada pekerja. Kelelahan dapat mengganggu pekerjaan, menurunkan produktivitas, meningkatkan kesalahan, bahkan berpotensi mengakibatkan kecelakaan. Apabila pekerja telah lama melakukan pekerjaan dari jumlah waktu yang semestinya, pekerja bisa saja mengalami sakit atau bahkan pingsan saat bekerja. Hal tersebut membahayakan nyawa dari para pekerja, terutama untuk pekerja yang bekerja dengan risiko yang besar seperti pekerja konstruksi bangunan (Anies, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Andini et al., 2018) dari total sampel 45 pekerja, 25 pekerja mengalami beban kerja berat, dan 12 pekerja dengan

beban kerja ringan dan 8 pekerja mengalami beban kerja yang ringan. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan beban kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di pelabuhan Samudera Bitung.

Status gizi adalah salah satu penyebab terjadinya kelelahan kerja. Pekerja dengan status gizi normal memiliki ketahanan tubuh dan kapasitas kerja yang lebih baik daripada pekerja dengan status gizi yang tidak normal. Status gizi berpengaruh positif terhadap kapasitas kerja, dimana jika asupan kalori pekerja tidak sesuai dengan keperluan yang dibutuhkan maka pekerja akan lebih cepat merasa kelelahan sehingga pergerakan tubuh menjadi lambat (Asriyani & Karimuna, 2017). Status gizi sangat berkaitan dengan produktivitas kerja. Tubuh membutuhkan energi untuk bekerja, apabila intake energy kurang secara kualitas maupun kuantitas maka produktivitas kerja dapat terganggu. Perlu adanya keseimbangan antara intake dan output energy dalam tubuh, selain itu perlu juga badan yang sehat agar nutrisi dalam tubuh dapat diproses oleh organ tubuh dengan baik (Paulina & Salbiah, 2016). Hal itu sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Safira et al., 2020) terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja dengan $p > 0,05$ yang artinya pekerja berstatus gizi tidak normal berisiko 5,19 kali lebih besar mengalami kelelahan kerja kategori tinggi dibanding dengan pekerja berstatus gizi normal.

Shift kerja adalah pembagian jam kerja untuk para pekerja. Pekerja yang menjalani shift kerja ialah pekerja yang bekerja di luar jam kerja normal dan dalam kurun waktu tertentu. Pembagian shift kerja yaitu pagi, siang dan malam. *Circadian rhythm* tubuh para pekerja dapat dipengaruhi oleh shift kerja dimana dapat menyebabkan timbulnya rasa kantuk serta kelelahan. Akibat dari menurunnya konsentrasi dalam bekerja ialah kelelahan kerja. Penelitian yang dilakukan (Komalig & Mamusung, 2020) shift kerja merupakan faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja petugas karcis parkir di kawasan Megamas. Hasil ini menunjukkan bahwa shift malam merasakan kelelahan yang berat ketika sedang bekerja. Pada penelitian ini ditemukan bahwa responden yang bekerja pada shift malam sebagian besar merasakan

kelelahan berat sedangkan bagi responden yang bekerja pada shift pagi sebagian besar merasakan kelelahan yang ringan.

PT. Samudera Bahana adalah perusahaan yang berdiri sejak tahun 2008 dan menyediakan jasa bongkar muat, pergudangan dan distribusi kargo atau barang di pelabuhan. Spesialisasi perusahaan adalah dalam bidang kargo umum (TMBP, plat baja, dan pipa baja), kargo angkat berat (ODC dan OOG), kargo proyek, kargo kering dalam jumlah besar (kedelai, gandum, gula mentah, jagung, dan lain lain), serta peralatan pertambangan.

Pada bagian bongkar muat terdiri dari 72 pekerja, yang jam kerjanya di bagi menjadi 3 shift, yaitu shift pagi jam 07.00-15.00, siang 15.00-23.00 dan malam 23.00-07.00 WIB. Aktivitas pada bagian ini menggunakan tenaga manusia dengan bantuan alat berat, tenaga manusia dibutuhkan untuk memasang alat bantu angkat ke *crane*. Pekerjaan dilakukan dengan memindahkan barang dari kapal ke atas *trailer* sampai ke gudang, setelah berada di gudang pekerjaan dilanjutkan dengan mengangkat atau mengangkut barang dari kendaraan masuk kedalam gudang, pekerjaan ini dilakukan oleh tenaga kerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana. Pekerjaan yang dilakukan oleh tenaga manusia tersebut dapat menyebabkan terjadinya kelelahan kerja.

Saat ini sudah ada beberapa program kesehatan yang dilakukan di PT. Samudera Bahana diantaranya yaitu briefing kesehatan dan olahraga ringan. Briefing kesehatan dilakukan setiap satu minggu sekali, namun untuk olahraga ringan hanya dilakukan setiap satu bulan sekali.

Studi pendahuluan dilakukan di bulan November 2022 menggunakan kuesioner *Subjective Self Rating Test* dari *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) Jepang, kuesioner ini merupakan salah satu alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kelelahan subjektif. Dari 10 pekerja terdapat 2 pekerja dengan presentase 20% yang mengalami kelelahan rendah, 5 pekerja dengan presentase 50% mengalami kelelahan sedang, dan 3 pekerja dengan presentase 30% dengan kelelahan tinggi. Dalam kurun waktu Januari-Juni 2022, data keseluruhan karyawan sakit terbanyak di bulan Juni yaitu ada 20 karyawan, dimana 5 diantaranya adalah rigger yang rata-rata mengalami

keluhan sakit kepala dan radang tenggorokan. Catatan pemakaian obat juga tertinggi di bulan Juni 2022. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, data absensi sakit dan data pemakaian obat diatas, maka peneliti ingin meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan pada tenaga bongkar muat di PT. Samudera Bahana tahun 2022.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui pekerja mengalami tanda-tanda kelelahan, dari 10 pekerja terdapat 3 pekerja dengan presentase 30% yang mengalami tanda tanda kelelahan tinggi. Hal tersebut dikhawatirkan akan berpengaruh terhadap produktivitas kerja dan dampak panjangnya merugikan perusahaan.

Selain dari hasil studi pendahuluan, data absensi sakit yang cukup tinggi dan data penggunaan obat di PT. Samudera Bahana, menggambarkan adanya tanda-tanda kelelahan pada pekerja, sehingga perlu dilakukan pencegahan dan pengendalian kelelahan kerja untuk menghindari dampak negatif yang dapat timbul dari kelelahan kerja. Maka dari itu penulis ingin meneliti dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Bongkar Muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022”.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022?
2. Bagaimana gambaran kejadian kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022?
3. Bagaimana gambaran umur pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022?
4. Bagaimana gambaran beban kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022?
5. Bagaimana gambaran masa kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022?
6. Bagaimana gambaran status gizi pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022?

7. Bagaimana gambaran shift kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022?
8. Apakah terdapat hubungan antara umur dengan kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022?
9. Apakah terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022?
10. Apakah terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022?
11. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022?
12. Apakah terdapat hubungan antara shift dengan kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran kejadian kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022
2. Mengetahui gambaran umur pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022
3. Mengetahui gambaran beban kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022
4. Mengetahui gambaran masa kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022
5. Mengetahui gambaran status gizi pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022

6. Mengetahui gambaran shift kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022
7. Mengetahui hubungan antara umur dengan kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022
8. Mengetahui hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022
9. Mengetahui hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022
10. Mengetahui hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022
11. Mengetahui hubungan antara shift dengan kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang sangat berharga dan menambah wawasan serta pengetahuan bagi penelitian dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul.

1.5.2 Bagi Perusahaan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi PT. Samudera Bahana terkait mengambil kebijakan agar pekerja terhindar dari risiko kelelahan kerja.

1.5.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi, bahan bacaan, sumber kajian ilmiah, yang dapat

menambah wawasan pengetahuan dan sebagai sarana bagi peneliti selanjutnya di bidang kesehatan masyarakat, khususnya mengenai faktor-faktor penyebab kelelahan kerja pada pekerja.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja bongkar muat di PT. Samudera Bahana Tahun 2022, dikarenakan hasil studi pendahuluan dari 10 pekerja terdapat 3 pekerja yang mengalami kelelahan tinggi, serta jumlah absensi sakit dan penggunaan obat yang cukup tinggi. Penelitian ini dilakukan bulan Desember-Januari 2022. Populasi penelitian ini adalah pekerja bagian bongkar muat di PT. Samudera Bahana tahun 2022 yang berjumlah 72 pekerja. Penelitian menggunakan teknik *total sampling* karena jumlah populasi kurang dari 100. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional* dengan Uji *Chi-Square*.