

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keselamatan dan kesehatan kerja adalah suatu ilmu tentang mengantisipasi, merekognisi, menilai, dan mengendalikan suatu bahaya yang berasal atau terdapat di tempat kerja, yang dapat merugikan kesehatan dan kesejahteraan pekerja (ILO, 2008). Tujuan dari keselamatan kerja adalah mendapatkan pekerja yang sehat, selamat, sejahtera, dan produktif. K3 wajib diterapkan diberbagai sektor produksi untuk meminimalisir kecelakaan atau penyakit akibat kerja dan meninggalkan kualitas suatu perusahaan, baik itu penyedia jasa ataupun barang (Aldin 2005). Berdasarkan Undang-undang No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 164 ayat 4 menjelaskan bahwa upaya kesehatan kerja ditujukan untuk melindungi pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang diakibatkan oleh pekerjaan. Salah satu hambatan yang berhubungan dengan produktivitas karyawan di suatu perusahaan atau organisasi adalah kelelahan kerja.

Kelelahan merupakan suatu pola yang timbul pada suatu keadaan yang secara umum terjadi pada setiap individu yang tidak sanggup lagi melakukan aktivitasnya (Diantini, 2006). Kelelahan kerja merupakan fenomena yang sering dialami oleh tenaga kerja dan hal ini tidak bisa diabaikan karena berkaitan dengan perlindungan kesehatan tenaga kerja.

Menurut Suma'mur (1996) bahwa gejala kelelahan adalah pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi dan pelemahan fisik. Beban kerja yang diterima seseorang harus sesuai terhadap kemampuan fisik dari pekerja tersebut.

Kemampuan kerja seorang tenaga kerja berbeda-beda dari satu kepada yang lainnya dan sangat tergantung dari tingkat keterampilan, kesegaran, jasmani, keadaan gizi, jenis kelamin, usia dan ukuran tubuh dari pekerja yang bersangkutan

Sumber kelelahan kerja dapat berasal dari pekerjaan yang menonton, faktor fisik lingkungan kerja (penerangan, iklim kerja dan kebisingan, intensitas kerja) mental dan fisik, faktor psikologi berupa tanggung jawab, konflik, kecemasan, kebiasaan makan, penyakit dan status kesehatan. Selain itu kelelahan kerja dapat disebabkan oleh kapasitas kerja, durasi kerja, *circadian rhythm*, serta faktor psikologi pekerja (Setyowati dkk., 2010).

Kelelahan kerja kebanyakan diakibatkan kurang seimbangny berat pekerjaan yang diterima si pekerja. Misalnya seorang pekerja yang seharusnya bekerja selama 8 jam perhari harus mendapat tambahan tugas, melebihi waktu pulang kerjanya. Dan hal ini yang memicu terjadinya kelelahan terhadap pekerja, seperti terjadinya keluhan-keluhan, seperti pegal, pusing, cepat mengantuk, dan lain-lain (Kenanti, 2012).

Para sopir juga sering memberikan keluhan-keluhan yang menandakan kelelahan sehubungan dengan aktifitas kerjanya. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan dapat dialami oleh tiap orang termasuk sopir. Tetapi belum ada penelitian yang menunjukkan hubungan waktu kerja dengan kelelahan kerja pada sopir sehingga penulis tertarik untuk menelitinya. Kelelahan yang dialami oleh sopir dapat berakibat buruk bagi pekerjaannya misalnya menurunnya konsentrasi yang pada akhirnya dapat membahayakan jiwa dirinya dan orang lain yang mengakibatkan kecelakaan lalu lintas. Karena hal ini masalah kelelahan

yang dialami sopir perlu mendapat perhatian. Salah satu faktor penyebab kecelakaan lalu lintas disebabkan oleh manusia adalah stress dan kelelahan.

Kelalahan kerja memberi kontribusi 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kementrian Tenaga kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak telah menunjukkan hasil bahwa ditemukan 65% pekerja yang mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan 7 % tenaga kerja mengeluhkan stress dan merasa tersisihkan (Faiz, 2014). Kelelahan kerja berhubungan dengan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan dari suatu pekerjaan. Hal ini dapat dipicu oleh jam kerja yang panjang, aktivitas fisik dan mental yang berkepanjangan, kurangnya waktu istirahat, tidak cukup istirahat, stress yang berlebihan, kondisi kesehatan kronis, pekerjaan yang berulang-ulang, atau kombinasi dan faktor-faktor tersebut (Kenanti, 2012).

Berdasarkan penelitian pada *Jornal of Occupational and Environmental Medicine* edisi bulan Januari 2007, hampir 40% pekerja di Amerika Serikat mengalami kelelahan, dan masalah ini menghabiskan milyaran dolar untuk biaya kerugian dari hilangnya produktivitas. Penelitian yang dipimpin oleh Ricci (2007) menyebutkan bahwa dari 29.000 pekerja dewasa yang diwawancarai 38% mengatakan bahwa mereka mengalami kelelahan dalam dua minggu terakhir. Berdasarkan penelitian tersebut juga disebutkan bahwa kehilangan produktivitas pada pekerja yang mengalami kelelahan yaitu sebanyak 66% lebih besar dari pekerja yang tidak mengalami kelelahan yaitu sebanyak 26% (MNT, 2007).

Kecelakaan lalu lintas adalah suatu peristiwa di jalan yang tidak disangka-sangka dan tidak disengaja, melibatkan kendaraan dengan atau tanpa pemakai

jalan lainnya, mengakibatkan korban manusia atau kerugian harta benda (PP 43/93 Pasal 93). Kecelakaan lalu lintas dapat berupa korban mati (fatal), korban luka berat (*serious injury*), dan korban luka ringan (*slight injury*). Kecelakaan lalu lintas di Indonesia oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) dinilai menjadi pembunuh terbesar ketiga, di bawah penyakit jantung koroner dan tuberculosis/TBC. Kecelakaan merupakan masalah kesehatan yang sangat serius di dunia, masalah yang sama juga dihadapi di berbagai negara termasuk Indonesia (Pamungkas, 2011).

Kelelahan berkontribusi sebanyak 20-30% dari kematian di jalan raya. Hal ini berarti kelelahan merupakan salah satu penyebab utama kematian di jalan raya di samping mabuk dan mengantuk (Astuti dkk., 2014). Berdasarkan data *International Labour Office* (ILO) di seluruh dunia, telah diketahui bahwa kelelahan yang terjadi pada seseorang menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi dalam terjadinya suatu kecelakaan pada sektor transportasi. Pernyataan ini juga didukung dengan publikasi *National Institute of Occupational Health* (NIOSH) tahun 2003 yang menyatakan bahwa 1773 kasus kecelakaan (3,1%) di Amerika Serikat disebabkan oleh faktor kelelahan (Kenanti, 2012).

Berdasarkan penelitian angka kecelakaan lalu lintas yang dialami truk di Indonesia tahun 2015 sebanyak 4.129 kasus, diantaranya korban meninggal sejumlah 362 orang, korban luka berat sejumlah 1.477 orang, sedangkan korban luka ringan sejumlah 2.290 dengan total kerugian materi Rp. 182.993 juta (Kantor Kepolisian Republik Indonesia, dalam BPS, 2016). Di dunia angka ini akan selalu meningkat dan pada tahun 2020 diperkirakan kecelakaan lalu lintas akan menjadi

penyebab kematian nomor tiga setelah jantung iskemik dan depresi dengan proyeksi kecelakaan dari 5,1 juta pada tahun 1990 menjadi 8,4 juta pada tahun 2020. Sedangkan untuk Banten tahun 2015 jumlah kecelakaan lalu lintas truk 961 kasus, korban meninggal 71 orang, korban luka berat 838 orang, dan korban luka ringan 519 orang (BPS Banten, 2016)

Kasus kecelakaan truk disebabkan oleh kelelahan sudah beberapa kali terjadi di Indonesia. Kasus yang baru-baru ini terjadi adalah kasus kecelakaan truk yang menabrak warung pinggir jalan di Kendal, Jawa Tengah pada tanggal 26 Februari 2012. Sopir mengantuk dan kelelahan tetapi tidak berhenti untuk beristirahat, sehingga kehilangan konsentrasi dalam mengemudi (Kenanti, 2012).

Dalam PP No. 44 Tahun 1993 pasal 240 ayat 2 dan 4, waktu kerja bagi pengemudi kendaraan adalah 8 jam sehari dan dapat dipekerjakan menyimpang dari waktu kerja 8 jam sehari tetapi tidak boleh lebih dari 12 jam sehari termasuk istirahat 1 jam, sehingga memicu kelelahan kerja pada sopir. Berdasarkan survey awal dengan wawancara pada sopir di UD. Rizki Mandiri terdapat 10 orang. Delapan orang sopir mengatakan bahwa mereka merasa kelelahan, karena jarak tempuh yang jauh untuk dilalui oleh sopir dan waktu kerja yang tidak menentu. Sedangkan dua orang merasakan tidak lelah karena mereka hanya mengantarkan barang yang Jakarta, Bogor Depok, Tangerang, Bekasi dan Jawa Barat.

1.2 Identifikasi Masalah

Kelelahan kerja merupakan suatu keadaan dimana organism 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.

Banyak faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja diantaranya:

1. Usia seseorang akan mempengaruhi kondisi kemampuan dan kapasitas tubuh dalam melakukan aktivitasnya. Seseorang yang berusia muda mampu melakukan pekerjaan berat dan sebaliknya jika seseorang bertambah usianya maka kemampuan melakukan pekerjaan beratakan menurun (Kristanto, 2013). Semakin bertambahnya usia, tingkat kelelahan akan semakin cepat terjadi. Fakta yang terdapat pengemudi di UD. Rizki Mandiri yang masih muda tampaknya lebih rentan terhadap rasa kantuk karena sering kali memaksakan berkendara tanpa mengatur waktu istirahat
2. Status Gizi yang tepat dan kondisi fisik yang baik memberikan pengaruh yang sangat penting pada efek dari kelelahan pada pengemudi. Secara klinis terdapat hubungan antara status gizi dengan performa tubuh secara keseluruhan, orang yang berada dalam kondisi gizi yang kurang baik dalam arti *intake* makanan dalam tubuh kurang dari normal maka akan lebih mudah mengalami kelelahan dalam melakukan pekerjaannya. (Kristanto, 2013). Pengemudi truk di UD. Rizki Mandiri mengalami kelelahan kerja tapi sebagian besar pengemudi yang memiliki status gizi normal.
3. Semakin lama masa kerja seseorang maka semakin tinggi juga tingkat kelelahan, karena semakin lama bekerja menimbulkan perasaan jenuh akibat kerja menonton akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialami (Haryiyati, 2011). Faktanya para sopir truk di UD. Rizki Mandiri yang masa kerjanya lama tidak mudah lelah.

4. Waktu kerja yang melebihi 40 jam dalam seminggu, biasanya tidak disertai efisiensi yang tinggi bahkan bisa terlihat adanya penurunan produktivitas serta kecenderungan untuk timbulnya kelelahan, penyakit dan kecelakaan. Faktanya meskipun para sopir truk di UD. Rizki Mandiri lama menghabiskan waktu untuk mengantarkan barang tersebut dibandingkan untuk istirahat dirumah mengakibatkan kelelahan kerja.

5. Beban Kerja

Semakin berat beban kerja sehingga melampaui kapasitas kerja akan mudah mengalami kelelahan dan menimbulkan gangguan kesehatan. Karena beban kerja fisik dalam kategori berat akan menyebabkan beban kardiovaskuler meningkat sehingga kelelahan akan cepat muncul (Faiz, 2014). Faktanya beban kerja yang dialami sopir truk di UD. Rizki Mandiri beban yang rendah nanti juga dapat menyebabkan lelah.

1.3 Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, penulis membatasi masalah pokok yaitu mengkaji tentang kaitan waktu kerja yang dijalani oleh sopir di UD. Rizki Mandiri dengan salah satu factor yang dapat menimbulkan kelelahan kerja. Penulis mengambil tema tersebut karena pengaruh dari beban kerja sangatlah besar terhadap kelelahan. Semakin jauh jarak tempuh yang dilalui sopir dan muatan yang di angkut di truk pada sopir akan semakin mudah terjadinya kelelahan kerja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalahnya adalah: Adakah hubungan waktu kerja dengan kelelahan kerja pada pengemudi truk di UD. Rizki Mandiri tahun 2016?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan waktu kerja dengan kelelahan kerja pada pengemudi truk di UD. Rizki Mandiri.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus adalah sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi waktu kerja pengemudi truk di UD. Rizki Mandiri
- b. Mengukur kelelahan kerja pengemudi truk di UD. Rizki Mandiri
- c. Menganalisis hubungan waktu kerja dengan kelelahan kerja dan dihubungkan dengan karakteristik umur dan masa kerja pengemudi di UD. Rizki Mandiri

1.6 Manfaat

1. Manfaat Bagi Penulis

Dapat menerapkan keilmuan keselamatan dan kesehatan kerja (k3) yang diperoleh selama kuliah dalam praktik pada kondisi kerja yang nyata sehingga dapat memberikan pengalaman nyata tentang implementasi dari teori dengan kondisi yang ada di kerjaan.

2. Manfaat Bagi Pendidikan

Dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja terutama mengenai permasalahan kelelahan yang dialami oleh pengemudi, serta sebagai bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya.

3. Manfaat Bagi UD. Rizki Mandiri

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadikan masukan bagi UD. Mandiri tentang kelelahan yang diderita oleh karyawan ketika melakukan pengiriman produk ke pelanggan sehingga kesadaran untuk istirahat ketika merasa lelah bagi pengemudi meningkat