

PENDAHULUAN

A. Pendahuluan

Keselamatan dan kesehatan kerja atau K3 adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi keselamatan dan kesehatan tenaga kerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Konsep K3 ialah mengendalikan dan meminimalkan bahaya sehingga risiko secara otomatis berkurang atau dihilangkan. Para profesional kesehatan dan keselamatan lingkungan kerja perlu memberikan pemahaman dan pengenalan bahaya pada pekerja. Jika mereka memahami bagaimana proses berpikir terkait dengan keberadaan bahaya, kecelakaan dan cedera akibat kerja dapat diminimalkan, maka tidak akan terjadi kecelakaan kerja pada perusahaan atau industri. (Agus setiadi, 2023).

Kelelahan kerja merupakan kumpulan berbagai keluhan yang ditandai dengan menurunnya efisiensi maupun ketahanan kerja (Rahayu dkk., 2022). Dari definisi tersebut, kelelahan kerja adalah suatu kondisi ketidakmampuan seseorang dalam melakukan aktivitas hingga menyebabkan produktivitas kerja menurun. Kelelahan kerja dapat menyebabkan kecelakaan kerja. Data dari National Safety Council (NSC) tahun 2020, menunjukkan bahwa kelelahan kerja dapat menjadi pemicu kecelakaan kerja yang ditunjukkan dengan sebanyak 2.010 orang pekerja di Amerika, sedikitnya 13% pernah mengalami kecelakaan kerja akibat kelelahan (NSC, 2020).

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) menjadi hal yang sangat penting bagi pekerja. Berdasarkan UU No. 36 tahun 2009 mengenai kesehatan pada pasal 164 ayat 1, disebutkan bahwa upaya kesehatan kerja ditujukan untuk melindungi pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang diakibatkan oleh pekerjaan. Kehidupan sehari-hari manusia tidak pernah lepas dari melakukan aktivitas atau pekerjaan baik yang berhubungan dengan fisik maupun mental. Aktivitas tersebut apabila dilakukan dalam waktu yang cukup lama, maka akan timbul rasa pegal atau pun lelah. Kelelahan ini cukup sering dirasakan oleh pekerja dan menjadi salah satu permasalahan yang selalu terjadi ditempat kerja. Secara umum, kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-

beda dari masing-masing individu yang seluruhnya terkait dengan penurunan kapasitas kerja, kurangnya efisiensi dan menurunnya ketahanan tubuh.

Sebagian besar permasalahan kecelakaan kerja yang terjadi di Indonesia juga dapat disebabkan oleh kelelahan kerja. Data dari BPJS Ketenagakerjaan tahun 2022 menunjukkan bahwa kasus kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja di Indonesia masih cukup tinggi. Pada tahun 2021, jumlah kasus kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja di Indonesia sebanyak 234.370, dengan kasus kematian sebanyak 6.552 orang dan jika dibandingkan pada tahun 2020, lebih meningkat sebesar 5,7% (Kementerian Ketenagakerjaan RI, 2023).

Iklim kerja panas dapat menjadi penyebab kelelahan kerja. Suhu lingkungan kerja yang nyaman untuk pekerja saat bekerja adalah 24-27°C dan tidak nyaman jika melebihi suhu tersebut (Wahyuni dkk., 2020). Lingkungan kerja panas adalah salah satu bahaya fisik yang dapat menyebabkan masalah kesehatan di tempat kerja. Kelelahan pada pekerja dapat dipengaruhi oleh suhu lingkungan kerja panas sehingga dapat membuat pekerja mudah lelah, merasa mengantuk, kemampuan berpikir melemah dan menyebabkan tingginya jumlah kesalahan kerja (Wardani dkk., 2023).

Faktor penyebab kelelahan kerja lainnya adalah status gizi pada pekerja. Status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh jumlah asupan konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi dapat dibedakan menjadi gizi baik, gizi lebih dan gizi kurang (Hardianti dkk., 2023). Seorang pekerja dengan status gizi baik mempunyai kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik. Sedangkan, pekerja dengan status gizi lebih atau kurang mudah mengalami penurunan ketahanan tubuh sehingga dapat mempercepat timbulnya kelelahan maupun menimbulkan penyakit akibat kerja (Gumayesty dkk., 2023). Beban kerja juga dapat mengakibatkan kelelahan kerja. Beban kerja fisik adalah beban kerja yang diterima pekerja dari suatu aktivitas kerja maupun kondisi lingkungan kerja (Tarwiyanti dkk., 2020). Beban kerja fisik dapat menimbulkan kelelahan kerja jika beban kerja yang diterima oleh seseorang tidak sesuai dengan kapasitas kerjanya. Akibatnya, energi yang dibutuhkan semakin banyak sehingga otot bekerja lebih lama dalam mengatasi beban kerja yang diterimanya (Rusila & Edward, 2022).

Beban kerja menentukan berapa lama seseorang dapat bekerja tanpa mengakibatkan kelelahan atau gangguan. Masa kerja merupakan lama waktu seseorang bekerja pada tempat kerjanya. Masa kerja ini dapat mempengaruhi kelelahan kerja,

lingkungan kerja yang kurang nyaman dan menyenangkan maka kelelahan tersebut menumpuk terus dari waktu ke waktu. Para pekerja dapat menentukan berat ringannya beban pekerjaan yang diterima melalui aktivitas pekerjaannya yang dialami dengan menentukan berapa lama tenaga kerja dapat bekerja sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Kelelahan dan gangguan fisiologis tidak akan terjadi jika beban kerja yang diberikan kepada pekerja tidak melampaui kemampuan pekerja dan waktu jam kerja yang tidak berlebihan. Jika kemampuan karyawan lebih besar dari syarat pekerjaan, maka akan timbul rasa bosan. Sebaliknya, jika kapasitas pekerja lebih rendah dari syarat pekerjaan, akan muncul kelelahan yang berlebihan dan Semakin meningkatnya beban kerja, maka konsumsi oksigen akan meningkat secara proporsional sampai didapat kondisi maksimumnya.

Kelelahan kerja sering terjadi pada bidang formal dan informal. Kelelahan kerja dapat menurunkan produktivitas pekerja dan meningkatkan kesalahan pekerja di tempat kerja. Undang-undang No. 13 Tahun 2003 menegaskan bahwa setiap pekerja/buruh baik dalam pekerjaan formal maupun informal mempunyai hak dalam mendapatkan perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja. Dilaksanakan pencegahan timbulnya penyakit akibat kerja baik secara fisik, psikis, keracunan, infeksi dan penularan untuk keselamatan kerja. 10 Gejala kelelahan kerja yang dialami seseorang yaitu adanya rasa berat pada kepala, merasakan lelah pada tubuh, adanya rasa berat pada kaki, menguap, pikiran kacau, mengantuk dan rasa berat pada mata. Beberapa penyakit yang dapat mempengaruhi kelelahan diantaranya yaitu, penyakit jantung, gangguan ginjal, asma, tekanan darah rendah, tekanan darah tinggi dan lain-lain.

Menurut penelitian Atiqoh, Wahyuni, and Lestantyo tentang “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan”. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden kelelahan kerja berat (71%), sebagian besar berusia 40 tahun (71%), sebagian besar responden bekerja >10 tahun (71%), status gizi sebagian besar responden dalam kategori normal (50,1%). Postur tubuh sebagian besar responden bekerja pada level 3 (42,1%), dan sebagian besar beban kerja antara 30 sampai <60% (42,1%), artinya perlu perbaikan beban kerja. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara usia, status gizi, postur kerja dan beban dengan kelelahan kerja dengan p value 0,000 (p value <0,05).

Penelitian yang dilakukan oleh Kusgiyanto, Suroto, and Ekawati tentang “Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kota Semarang” didapatkan terdapat 19 pekerja (61,3%) dengan beban kerja ringan dan 12 pekerja (38,7%) dengan beban kerja agak berat, terdapat 8 pekerja (25,8%) dengan masa kerja baru dan 23 pekerja (74,2%) dengan masa kerja lama, terdapat 26 pekerja (83,87%) dengan usia muda dan 5 pekerja (16,13%) dengan usia tua, terdapat 11 pekerja (35,48%) berjenis kelamin laki-laki serta 20 pekerja (64,52%) berjenis kelamin perempuan. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara beban kerja, masa kerja, usia, jenis kelamin dengan kelelahan kerja dengan p value 0,000 (p value <0,05).

Umur dan masa kerja merupakan faktor penyebab kelelahan. Bertambahnya usia manusia mempengaruhi fungsi organ-organ dalam tubuh, setelah mencapai puncak usia dewasa, fungsi organ-organ dalam tubuh berangsur-angsur menurun. Penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas dan penurunan kemampuan untuk bekerja. Penurunan ini disebabkan oleh kontraksi bertahap jaringan tubuh, termasuk jaringan otot, sistem saraf, dan organ lainnya. Penurunan fungsi neurofisiologis terjadi setelah usia 30 – 40 tahun dengan tingkat penurunan yang berbeda-beda pada setiap orang. Masa kerja merupakan lama waktu individu bekerja pada suatu instansi atau tempat kerja. Pada masa kerja ini dapat berpengaruh pada kelelahan kerja lingkungan kerja yang kurang nyaman dan menyenangkan maka kelelahan tersebut menumpuk secara terus dari waktu ke waktu.

Kelelahan dapat disebabkan oleh faktor yang kompleks dan saling berkaitan. Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa kelelahan pada pekerja dapat diakibatkan oleh berbagai faktor mulai dari faktor individu seperti usia, jenis kelamin, masa kerja, beban kerja, serta status gizi. Diantara faktor-faktor lain yang dapat menimbulkan kelelahan adalah kebiasaan tidur dan kebiasaan makan atau sarapan. Faktor-faktor tersebut dapat mengakibatkan kelelahan dalam tingkat yang paling ringan hingga tingkat yang paling berat.

Kawasan Industri Kendal (KIK) adalah pengembangan kota industri terbesar di Jawa Tengah dengan total luas pembangunan 2.200 hektar. Kawasan Industri Kendal juga merupakan usaha patungan antara dua pengembangan industri terkemuka di Asia Tenggara, menamai Sembcorp Development Ltd dari Singapura dan PT Jababeka Tbk dari Indonesia. Pemerintah Indonesia menetapkan KIK sebagai salah satu proyek Strategis Nasional dan

mempercepat pengembangan Infrastruktur makro dan mikro. KIK memiliki peluang untuk membuka banyaknya lapangan pekerjaan bagi masyarakat setempat sehingga dapat mengurangi angka pengangguran. Salah satu peluang pekerjaan adalah pada pekerja profesi gardener dan sapu jalanan.

Profesi gardener dan sapu jalanan khususnya di area kawasan industri Kendal memiliki dampak baik untuk lingkungan area. Namun tantangan bagi profesi gardener dan sapu jalanan memiliki dampak yang mengancam kesehatan dan keselamatan kerja. Banyaknya agenda aktivitas yang dilakukan para kontruksi menimbulkan ancaman kesehatan bagi pekerja gardener dan sapu jalanan salah satunya adalah debu yang mengakibatkan timbulnya resiko penyakit pada organ pernafasan.

Tantangan lain bagi pekerja gardener dan sapu jalanan melawan iklim panasnya matahari menjadi salah satu faktor penyebab kelelahan kerja. Seperti yang dialami para pekerja gardener dan sapu jalanan salah satunya beban kerja. Adanya faktor kelelahan kerja yang timbul akibat beban kerja seperti massa kerja berlebihan yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja, bukan hanya massa kerja, tingkat lingkungan kerja yang kurang nyaman serta umur yang kurang produktif menjadi faktor timbul masalah kelelahan kerja.

Dinas Lingkungan Hidup (DLH) merupakan unsur pelaksana urusan pemerintahan di bidang lingkungan hidup yang menaungi sekelompok pekerja gardener dan penyapu jalan di bawah Sub Bidang Pengelolaan Sampah. Terkait kelelahan kerja berdasarkan data pengisian kuesioner pada saat survei awal didapatkan hasil bahwa pekerja mengeluhkan sering mengalami nyeri punggung, bahunya terasa kaku, merasa sangat haus dan sering merasa pusing. Hasil pengukuran menggunakan kuesioner diketahui bahwa hampir 70% pekerja mengalami kelelahan rendah dan 30% pekerja mengalami kelelahan sedang, 40% pekerja memiliki kebiasaan sarapan cukup baik dan 60% pekerja memiliki kebiasaan sarapan baik, 70% pekerja memiliki kualitas tidur buruk dan 30% pekerja memiliki kualitas tidur baik, 70% pekerja memiliki beban kerja ringan dan 30% pekerja memiliki beban kerja sedang serta diketahui pekerja berada pada kisaran usia 18-55 tahun dengan masa kerja 1-15 tahun. Dari rangkaian tersebut dapat dipastikan bahwa adanya fenomena ketidakseimbangan antara beban kerja fisik dengan kapasitas kerja pekerja, sehingga kelelahan kerja muncul sebagai masalah dominan. Hal ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut

mengenai hubungan Antara Beban Kerja Fisik Dengan Kejadian Kelelahan Kerja Pada Pekerja Profesi Gardener dan Sapu Jalanan di Area Kawasan Industri Kendal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis menyimpulkan rumusan masalah yakni sebagai berikut:

Apakah terdapat hubungan Beban Kerja Fisik Dengan Kejadian Kelelahan Kerja Pada Pekerja Profesi Gardener dan Sapu Jalanan di Area Kawasan Industri Kendal?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara beban kerja fisik dengan kejadian kelelahan kerja pada pekerja profesi gardener dan sapu jalanan di area kawasan industri Kendal.

2. Tujuan Khusus

1. Menggambarkan karakteristik individu pada Jenis Kelamin, Usia, dan Pendidikan terakhir pada profesi gardener dan sapu jalanan di area kawasan industri Kendal.
2. Menggambarkan Beban Kerja Fisik pada profesi gardener dan sapu jalanan di area Kawasan Industri Kendal
3. Menggambarkan kejadian Kelelahan kerja pada profesi gardener dan sapu jalanan di area Kawasan Industri Kendal
4. Mengetahui hubungan antara beban kerja fisik dengan kejadian kelelahan kerja pada pekerja profesi gardener dan sapu jalanan di area kawasan industri Kendal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan informasi dan masukan kepada profesi gardener atau penyapu jalanan untuk lebih memperhatikan memperhatikan kondisi lingkungan kerja di tempat kerja, asupan gizi pekerja yang cukup didukung dengan proporsi tubuh yang ideal, dan kondisi kesehatan ataupun keluhan yang dirasakan oleh para pekerja akibat paparan panas dalam upaya pencegahan kelelahan kerja dan untuk meningkatkan produktivitas kerja.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi instansi terkait:

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai tambahan informasi, referensi, pertimbangan dan saran dalam menyusun atau menentukan kebijakan terkait berbagai faktor yang berpengaruh dalam kesehatan dan keselamatan pekerja lapangan.

2. Bagi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo:

Sebagai salah satu sumber informasi tentang faktor-faktor yang berpengaruh terhadap beban kerja dengan kejadian kelelahan kerja pada tenaga kerja yang bekerja di bidang gardener dan sapu jalanan

3. Bagi penelitian selanjutnya:

Dapat menjadi bahan referensi dan penambahan informasi untuk penelitian berikutnya terkait faktor-faktor yang mempengaruhi beban kerja dengan kejadian kelelahan kerja pada pekerja profesi gardener dan sapu jalanan di kawasan industri kendal