

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan dan keselamatan kerja adalah upaya untuk melindungi pekerja, perusahaan, masyarakat, dan lingkungan dari risiko kecelakaan serta bahaya fisik, mental, dan emosional. Meskipun peraturan mengenai kesehatan dan keselamatan kerja telah ditetapkan, implementasinya sering kali tidak sesuai harapan. Banyak faktor di lapangan, seperti aspek manusia, lingkungan, dan psikologis, yang dapat memengaruhi kesehatan dan keselamatan kerja (Sucipt, 2014). Perkembangan industrialisasi di Indonesia menunjukkan kemajuan yang positif di berbagai sektor, baik formal maupun informal, seiring dengan meningkatnya jumlah populasi yang bekerja, yang saat ini mencapai sekitar 111,3 juta jiwa (Sari et al., 2020). Implementasi kebijakan dan program K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja) berperan penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang aman dari bahaya dan penyakit. Selain itu, penerapan K3 diharapkan dapat meningkatkan produktivitas kerja secara optimal (Utomo, 2019).

Dalam praktiknya, terdapat potensi bahaya dan risiko di setiap pekerjaan dan lingkungan kerja yang dapat memengaruhi keselamatan dan kesehatan pekerja. Data dari BPJS Ketenagakerjaan tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah kecelakaan kerja di Indonesia mengalami peningkatan, dengan total 173.105 kasus. Sebagian besar kecelakaan ini terjadi di sektor konstruksi,

yang menyumbang 32% dari total kasus. Salah satu penyebab utama tingginya angka kecelakaan di sektor ini adalah gejala kelelahan yang dialami oleh para pekerja (Mulyanda et al., 2022).

Kelelahan kerja juga dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik. Stres yang berkepanjangan akibat kelelahan dapat memicu gangguan tidur, kecemasan, dan depresi. Sebuah studi dari *Harvard Business Review* menunjukkan bahwa pekerja yang mengalami kelelahan cenderung lebih rentan terhadap masalah kesehatan jangka panjang, seperti penyakit jantung dan diabetes, yang dapat memperburuk kualitas hidup mereka (HBR, 2020). Oleh karena itu, penting bagi perusahaan untuk mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor yang berkontribusi pada kelelahan di tempat kerja.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kelelahan seseorang cenderung meningkat seiring dengan menurunnya kualitas tidurnya. Kelelahan dapat mempengaruhi setiap individu dengan cara yang berbeda (Puji et al., 2018). Selain itu, ketika seseorang bekerja melampaui batas kemampuannya, baik secara fisik maupun mental, mereka akan lebih mudah mengalami kelelahan, yang dapat mengakibatkan kualitas tidur yang tidak optimal (Hernayanti et al., 2022).

Kelelahan kerja yaitu kondisi yang sering dialami oleh pekerja, terutama dalam lingkungan yang berisiko tinggi. Kelelahan tidak hanya memengaruhi individu, tetapi juga berdampak pada manajemen perusahaan secara keseluruhan. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan absensi,

penurunan kualitas kerja, serta biaya yang lebih tinggi akibat kecelakaan (Wagner et al., 2020).

Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kelelahan kerja, salah satunya adalah kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menjelajahi hubungan antara kualitas tidur dan kelelahan kerja di antara para pekerja.

Ada banyak dampak yang disebabkan oleh Kelelahan kerja yang memiliki dampak signifikan terhadap produktivitas karyawan. Ketika tenaga kerja merasa lelah, konsentrasi dan kemampuan mereka untuk mengambil keputusan dapat menurun drastis. Hal ini juga sering kali menyebabkan penurunan kualitas kerja dan peningkatan risiko kesalahan. Sebuah penelitian yang dipublikasikan dalam *Journal of Occupational Health Psychology* menunjukkan bahwa kelelahan yang berkepanjangan dapat mengakibatkan penurunan motivasi dan keterlibatan. Hal ini, pada gilirannya, berpengaruh buruk terhadap kinerja individu dan tim secara keseluruhan (Sonnetag & Fritz, 2015).

Tidur adalah kebutuhan dasar bagi setiap individu. Setiap orang memerlukan tidur, dan kondisi seseorang sangat dipengaruhi oleh kualitas tidurnya. Kualitas tidur merujuk pada kemampuan individu untuk tidak hanya tidur dalam jumlah yang cukup, tetapi juga mencapai waktu tidur yang berkualitas. Ini mencerminkan kemampuan seseorang untuk mendapatkan istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya.

Kualitas tidur juga dapat diartikan sebagai tingkat kepuasan terhadap tidur, yang berarti individu tersebut tidak menunjukkan gejala kelelahan, mudah tersinggung, gelisah, lesu, atau apatis. Gejala fisik seperti lingkaran hitam di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata yang perih, serta perhatian yang terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk juga dapat muncul (Yudhanti, 2014). Kualitas tidur adalah kondisi yang mencerminkan kemampuan individu untuk tidur dan mendapatkan jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya (Hidayat, 2006; Wulantari, 2019). Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan tekanan darah tidak normal dan mengganggu aktivitas sehari-hari, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kondisi fisik seseorang. Perubahan tekanan darah yang abnormal sering kali dapat berujung pada berbagai masalah kesehatan lainnya (Sulistiyani, 2012).

Tidur dapat mengurangi atau menghilangkan berbagai keluhan, dan tidur yang cukup membuat seseorang merasa lebih aktif dan segar dalam menjalani aktivitas. Di sini, yang lebih penting adalah kualitas tidur daripada jumlahnya. Kualitas tidur diukur berdasarkan durasi tidur serta keluhan yang muncul saat tidur dan saat bangun, seperti rasa lelah, pusing, badan pegal, atau mengantuk yang berlebihan. Dalam hierarki kebutuhan Maslow, kebutuhan fisiologis dianggap yang paling mendasar, karena jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu akan kesulitan memenuhi kebutuhan lainnya. Kebutuhan dasar yang paling mudah dipenuhi adalah kebutuhan untuk tidur (Yesserie, 2017).

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan fisiologis dan psikologis. Dari segi fisiologis, tidur yang tidak berkualitas dapat mengakibatkan penurunan kesehatan individu dan meningkatkan rasa lelah. Sementara itu, dari segi psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi, kurangnya rasa percaya diri, perilaku impulsif yang berlebihan, dan kecerobohan.

Kualitas tidur adalah faktor penting yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Tidur yang baik tidak hanya mendukung pemulihan fisik, tetapi juga berperan penting dalam fungsi kognitif, suasana hati, dan produktivitas. Dalam konteks pekerjaan, tidur yang buruk dapat menimbulkan berbagai masalah, termasuk kelelahan yang berdampak negatif pada kinerja dan keselamatan. Penelitian menunjukkan bahwa pekerja yang mengalami gangguan tidur cenderung mengalami penurunan produktivitas dan peningkatan risiko kecelakaan di tempat kerja (Hirshkowitz et al., 2015).

Kelelahan kerja yaitu suatu kondisi yang dialami oleh individu akibat beban kerja yang berlebihan, stres, atau kurangnya dukungan di tempat kerja. Kondisi ini sering ditandai dengan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang berkepanjangan, yang dapat mengganggu produktivitas dan kesejahteraan individu. Menurut Maslach dan Leiter (2016), kelelahan kerja dapat muncul sebagai respons terhadap tekanan yang terus-menerus yang sering dialami dalam lingkungan kerja yang menuntut, dan dapat memengaruhi performa serta kepuasan kerja.

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kelelahan kerja adalah beban kerja yang tinggi. Pekerja yang menghadapi volume tugas yang berlebihan sering kali merasa tertekan dan kehabisan energi. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang bekerja di lingkungan dengan tuntutan yang tinggi dan waktu penyelesaian yang ketat lebih rentan terhadap kelelahan dibandingkan dengan mereka yang memiliki manajemen waktu dan beban kerja yang lebih baik (Bakker & Demerouti, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya pengaturan beban kerja yang seimbang untuk mencegah kelelahan.

Stres yaitu faktor lain yang signifikan dalam perkembangan kelelahan kerja. Stres dapat berasal dari berbagai sumber, seperti konflik interpersonal, kurangnya dukungan dari rekan kerja atau atasan, serta ketidakpastian mengenai masa depan pekerjaan. Karyawan yang mengalami stres kronis berisiko lebih tinggi untuk mengalami kelelahan, yang dapat berujung pada penurunan motivasi dan produktivitas (Sonnentag & Fritz, 2015). Oleh karena itu, penting bagi organisasi untuk memperhatikan kesehatan mental karyawan dan menawarkan dukungan yang diperlukan. Dan seharusnya waktu istirahat karyawan dalam bekerja harus diperhatikan.

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kelelahan kerja adalah beban kerja yang berlebihan. Pekerja yang harus menyelesaikan tugas dalam waktu yang ketat sering kali mengalami stres yang berkepanjangan, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Astar dan Erwandi (2023), beban kerja yang tinggi

berhubungan erat dengan peningkatan tingkat kelelahan kerja di kalangan karyawan. Hal ini menunjukkan pentingnya manajemen beban kerja yang efektif untuk mencegah kelelahan.

Selain beban kerja, kualitas tidur juga memiliki peran penting dalam memengaruhi kelelahan kerja. Tidur yang buruk dapat memperburuk rasa lelah, sehingga pekerja merasa tidak bertenaga dan kurang fokus saat bekerja. Penelitian oleh Hidayati et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kelelahan kerja, di mana pekerja dengan kualitas tidur yang baik cenderung mengalami kelelahan yang lebih rendah. Oleh karena itu, penting bagi perusahaan untuk mendorong praktik tidur sehat di kalangan karyawan, termasuk memberikan kesempatan untuk melakukan peregangan selama jam kerja.

Penting untuk menyadari bahwa kelelahan kerja dapat memiliki konsekuensi kesehatan yang serius. Karyawan yang mengalami kelelahan yang berkepanjangan berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan fisik dan mental, termasuk gangguan tidur, depresi, dan kecelakaan kerja yang dapat terjadi. Penelitian oleh Harnanda dan Ernawati (2023) menekankan perlunya intervensi yang tepat untuk mengurangi masalah kelelahan kerja dan meningkatkan kesejahteraan karyawan. Dengan demikian, pemahaman yang lebih dalam tentang kelelahan kerja dan faktor-faktor yang mempengaruhinya sangat esensial untuk mengembangkan lingkungan kerja yang sehat dan produktif.

Pada tahun 2020, WHO (World Health Organization) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa gangguan psikologis seperti kelelahan yang berat dapat menyebabkan penyakit, termasuk stres dan penyakit jantung, yang merupakan penyakit nomor dua (Permatasari et al., 2017). Selain itu, bukti lain juga ada yang menunjukkan bahwa kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat menyebabkan kerugian besar bagi organisasi. Menurut penelitian oleh Kahn et al. (2021), perusahaan yang tidak mengelola kelelahan kerja dengan baik mengalami peningkatan biaya terkait kecelakaan, termasuk biaya medis dan kehilangan produktivitas. Penelitian ini menyoroti perlunya intervensi yang efektif untuk mengurangi kelelahan dan mencegah kecelakaan, untuk membangun suasana kerja yang lebih aman dan produktif.

Masalah kualitas tidur yang sering dialami pada pekerja pabrik yaitu karena jam kerja yang berlebih yang menyebabkan kurangnya kualitas tidur atau kurangnya jam untuk tidur. Faktor-faktor yang berkaitan dengan penyebab kelelahan meliputi gangguan tidur, yang dapat dipengaruhi oleh kurangnya waktu tidur dan gangguan pada ritme biologis tubuh akibat kerja shift. Ketika pekerja mengalami kelelahan, maka produktivitas dan kapasitas kerja mereka pasti akan menurun, yang dapat mengakibatkan kerugian bagi perusahaan.

Operator produksi adalah karyawan di perusahaan manufaktur yang bertanggung jawab untuk mengoperasikan mesin dan peralatan selama proses produksi. Tugas utama mereka mencakup pengawasan dan pengelolaan proses

pembuatan produk, mulai dari bahan baku hingga produk akhir. Selain itu, operator produksi juga harus memastikan bahwa semua proses berlangsung sesuai dengan standar kualitas yang ditetapkan oleh perusahaan, serta melakukan pemeliharaan rutin pada mesin untuk mencegah kerusakan yang dapat mengganggu jalannya produksi.

Tugas operator produksi berkaitan dengan pencapaian target yang telah ditetapkan oleh perusahaan, baik secara individu maupun kelompok. Selain itu, seorang operator produksi juga diharuskan untuk menjaga lingkungan kerja agar tetap aman dan bersih setiap saat, sehingga tidak mempengaruhi kualitas produk yang dihasilkan. Mereka juga bertanggung jawab untuk memproses dan mengelola produk, mulai dari bahan dasar hingga menghasilkan produk jadi.

Kondisi kerja di perusahaan garment sering kali menjadi sorotan, terutama terkait dengan keselamatan dan kesejahteraan karyawan. menghadapi jam kerja yang panjang, gaji yang rendah, dan lingkungan kerja yang tidak aman. Penelitian oleh Anner (2020) menunjukkan bahwa perusahaan garment yang mengabaikan standar keselamatan dan hak pekerja dapat mengalami risiko reputasi dan kehilangan pelanggan. Oleh karena itu, sangat penting bagi perusahaan untuk menerapkan praktik kerja yang adil dan menjaga kesejahteraan karyawan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri dan Dyah Eka mengenai hubungan antara kualitas tidur dan kelelahan kerja di kalangan tenaga kerja pabrik. Penelitian ini menggunakan metode survei analitik

dengan desain cross-sectional. Total populasi yang terlibat dalam penelitian ini adalah 240 karyawan.

Sampel yang diambil terdiri dari 71 karyawan di bagian operasi tungku, menggunakan metode random sampling dengan rumus Slovin. Untuk mengukur kelelahan kerja, digunakan kuesioner dari Industrial Fatigue Research Committee (IFRC), sedangkan kualitas tidur diukur dengan kuesioner The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Total populasi dalam penelitian ini adalah 240 karyawan. Sampel yang diambil berjumlah 71 karyawan dari bagian operasi tungku, menggunakan metode random sampling berdasarkan rumus Slovin. Kelelahan kerja diukur dengan kuesioner dari Industrial Fatigue Research Committee (IFRC), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian di tempat penelitian mencakup dua kategori: variabel independen (usia, jenis kelamin, status gizi, dan masa kerja) serta variabel dependen (hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja). Diharapkan, penelitian ini dapat menghasilkan data yang bermanfaat terkait masalah yang diteliti dan memberikan solusi bagi para pekerja operator produksi di PT Hesed Indonesia.

PT Hesed Indonesia adalah perusahaan yang bergerak di bidang industri garmen. Perusahaan ini berlokasi di Jalan Muria nomor 29 RT 07 RW 04, Desa Gembongan Karangjati, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah, dengan nomor telepon (0298) 522587 dan fax (0298) 523036. PT Hesed merupakan

pabrik garmen berskala ekspor, yang memiliki jumlah karyawan cukup besar, mencapai ribuan, dengan mayoritas diisi oleh pekerja perempuan.

Jumlah karyawan Operator Produksi di PT HESD Indonesia ada 643 karyawan dan saya melakukan penelitian ,dan wawancara langsung kepada karyawan operator produksi di PT HESD Indonesia



Gambar 1. 1 dokumentasi observasi awal

Dalam gambar diatas merupakan dokumentasi awal saya saat melakukan observasi di PT HESD Indonesia, yang saya lakukan yaitu mengamati dan bertanya-tanya kepada para karyawan apa keluhan atau masalah Kesehatan apa yang sering diderita oleh para pekerja . setelah saya melakukan pengamatan dan wawancara kepada karyawan saya banyak menemukan masalah Kesehatan dan banyak keluhan yang dialami oleh para pekerja.

Dalam observasi saya berdasarkan pengamatan saya bahwa banyak rata-rata karyawan operator produksi mengalami mengantuk saat bekerja ,yaitu sering menguap,lesu,mata sayup,tidak konsentrasi saat bekerja dan

mengalami mata memerah. Pekerjaan karyawan operator produksi juga menjadi kurang sempurna atau banyak mengalami kerusakan dan harus diperbaiki. Faktor yang berpengaruh dalam masalah kualitas tidur pada karyawan yaitu karena masalah kelelahan kerja pada pekerja.

Jadi dari banyaknya masalah yang terdapat di dalam garment peneliti tertarik pada masalah yang belum pernah diteliti di PT Hesed Indonesia yaitu masalah kualitas tidur dan kelelahan kerja yang sering terjadi pada masalah pekerja yang ada di PT Hesed.

Berbagai penelitian dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kualitas tidur dan kesejahteraan pekerja. Sebuah studi oleh Garde et al. (2019) menemukan bahwa pekerja dengan pola tidur yang baik cenderung melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dan kepuasan kerja yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa meningkatkan kualitas tidur tidak hanya menguntungkan individu, tetapi juga dapat berkontribusi pada terciptanya lingkungan kerja yang lebih positif dan produktif. Oleh karena itu, perhatian perusahaan terhadap kualitas tidur semakin penting dalam strategi manajemen sumber daya manusia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kelelahan Kerja pada Pekerja Operator Produksi di PT Hesed Indonesia.”

B. Rumusan masalah dan identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang di atas bahwa pekerja operator produksi memiliki resiko akan masalah kualitas tidurnya yang berhubungan dengan

kelelahan kerja, hasil penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa pekerja operator produksi banyak mengalami masalah kualitas tidur yang berhubungan dengan kelelahan kerja. Melihat kondisi tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah ada , “Hubungan Kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja operator produksi di PT Hesed Indonesia” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kualitas tidur dan kelelahan kerja pada pekerja operator produksi di PT Hesed Indonesia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik Usia, jenis kelamin, status gizi dan masa kerja pada pekerja operator produksi di PT Hesed Indonesia
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada pekerja operator produksi di PT Hesed Indonesia.
- c. Mengidentifikasi kelelahan kerja pada pekerja operator produksi di PT Hesed Indonesia.
- d. Menganalisa hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada karyawan di bagian operator produksi di PT Hesed Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

1. Sebagai Perusahaan

Bagi Perusahaan, semoga informasi hasil penelitian ini bermanfaat sebagai informasi bagi para pekerja dan perusahaan agar dapat waspada dan

hati-hati lagi dalam masalah Kesehatan dan keselamatan demi meningkatkan kualitas pekerja .dan bagi perusahaan semoga bisa menjadi bahan evaluasi untuk kedepannya untuk kemajuan di perusahaan.

2. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, diharapkan setelah dilakukannya penelitian ini peneliti bertambah wawasan ,mendapatkan informasi dan ilmu. Khususnya mengenai hubungan masalah kualitas tidur dengan kelelahan kerja.

3. Bagi Instansi

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi bahan perkembangan ilmu dan menambah wawasan untuk para mahasiswa.

4. Bagi Masyarakat,

Untuk memberikan informasi tentang hubungan kualitas tidur berhubungan dengan kelelahan kerja. Dan pentingnya kualitas tidur untuk menghindari terjadinya kelelahan kerja.