

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) adalah upaya yang dilaksanakan oleh tempat kerja supaya bisa menciptakan kondisi yang aman serta nyaman bagi setiap pekerja dengan tujuan supaya dapat mengurangi atau menghindari adanya kecelakaan kerja yang bisa mengakibatkan kerugian bagi karyawan atau bahkan untuk tempat kerja tersebut. Pekerjaan yang masih mendominasi di Indonesia hingga saat ini adalah sector informal dan sector formal. Sektor kerja formal maupun informal masing-masing memiliki risiko yang dapat disebabkan oleh proses produksi, baik dari alat maupun bahan yang digunakan saat bekerja. Kegiatan yang dilaksanakan oleh pekerja mewajibkan pekerja berinteraksi dengan faktor-faktor yang mempunyai risiko bahaya salah satunya yaitu bahaya ergonomic.(Devi Triana et al., 2022)

Menurut Organisasi Perburuhan Internasional (ILO,2019), ada sebanyak pekerja yang kehilangan nyawanya setiap tahun disebabkan oleh penyakit akibat kerja dan kecelakaan kerja. sekitar 380.000 (13,7%) karena kecelakaan kerja, sedangkan sisanya sekitar 2,4 juta (86,3 %) dari kematian tersebut adalah disebabkan oleh penyakit akibat kerja (PAK). Jumlah kecelakaan kerja non-fatal setiap tahunnya jumlahnya hampir mencapai seribu kali lebih banyak daripada kecelakaan kerja fatal. Diperkirakan 374 juta pekerja mengalami kecelakaan non-fatal dan kecelakaan ini mempunyai konsekuensi yang serius terhadap jumlah penghasilan para pekerja. (Cheisario et al., 2022)

Keselamatan dan Kesehatan Kerja mencakup langkah-langkah yang diterapkan untuk melindungi individu, material, mesin, dan prosedur kerja, dengan fokus pada lingkungan kerja guna mencegah cedera. Kesehatan kerja adalah kondisi yang mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan sosial, sehingga memungkinkan karyawan untuk bekerja secara efektif dan produktif tanpa membahayakan diri sendiri, keluarga, masyarakat, atau lingkungan (Hendrawan, 2018). Ilmu ini menjelaskan tentang kesehatan serta memastikan kesejahteraan, keselamatan, dan perlindungan bagi para pekerja. Setiap individu memiliki tanggung jawab untuk mendukung keselamatan dan kesehatan kerja. Setiap individu yang menerima beban kerja harus sesuai dan tidak boleh melebihi kapasitas fisik atau mental yang dapat ditanggung. Beban kerja dapat diartikan sebagai perbedaan antara kemampuan dan kapasitas kerja dengan tuntutan yang harus dipenuhi oleh pekerja. (Tahun, 2023)

Karena memiliki dampak yang sangat luas, Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan salah satu elemen paling penting untuk diperhitungkan dan diimplementasikan di segala kegiatan kerja. Setiap pekerja selalu berhadapan dengan potensi bahaya yang berasal dari pekerjaan mereka dan/atau lingkungan kerja mereka yang dapat menyebabkan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja (penyakit dan luka kerja). Oleh karena itu, pelaksanaan program keselamatan dan kesehatan kerja (K3) sangat penting di tempat kerja (Adiratna et al., 2022).

Kelelahan kerja adalah kondisi yang dialami oleh tenaga kerja yang dapat mengakibatkan penurunan vitalitas dan produktivitas. Dalam penelitian

ini, yang dimaksud dengan kelelahan kerja adalah kelelahan umum yang dialami tenaga kerja, yang ditandai dengan perlambatan waktu reaksi dan perasaan lelah (Ii et al., 2019). Kelelahan diatur oleh otak secara pusat, di mana sistem saraf pusat memiliki mekanisme aktivasi (simpatis) dan inhibisi (parasimpatis). Istilah kelelahan sering kali menggambarkan kondisi yang berbeda-beda bagi setiap individu, namun semuanya berkaitan dengan kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja tubuh.

Baru-baru ini industri garmen sangat banyak diminati oleh masyarakat karena kebutuhan ekspor yang mendesak industri-industri garmen yang ada di Indonesia banyak membuka lowongan pekerjaan. Akibat dari tuntutan ekspor yang sangat tinggi para pegawai sering mengeluh lelah karena setiap hari hampir lembur terus. Kelelahan kerja yang dibiarkan tanpa penanganan yang tepat dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan jangka panjang, seperti gangguan muskuloskeletal (masalah pada otot, sendi, dan tulang) akibat postur tubuh yang tidak ergonomis. Penjahit sering bekerja dalam posisi tubuh yang membebani otot-otot tertentu, seperti leher, punggung, dan pergelangan tangan, yang menyebabkan kelelahan otot dan meningkatkan risiko cedera.

Penjahit merupakan salah satu profesi yang membutuhkan ketelitian dan konsentrasi tinggi dalam proses kerjanya. Aktivitas yang dilakukan oleh penjahit sering kali melibatkan posisi tubuh yang statis dalam waktu yang lama, serta gerakan repetitif yang berulang, seperti menjahit, memotong, dan merapikan kain. Hal ini dapat menyebabkan dampak fisik yang signifikan pada tubuh penjahit, salah satunya adalah kelelahan fisik. Kelelahan pada

penjahit tidak hanya terbatas pada kelelahan otot, tetapi juga dapat memengaruhi sistem saraf dan psikis, mengingat penjahit sering bekerja dalam tekanan waktu dan dengan tingkat ketelitian yang tinggi. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kelelahan pada penjahit antara lain adalah waktu kerja yang panjang, postur tubuh yang tidak ergonomis, serta penggunaan alat-alat yang tidak sesuai dengan standar kesehatan dan keselamatan kerja. Kelelahan ini, jika dibiarkan, dapat berujung pada penurunan produktivitas, cedera fisik, dan bahkan gangguan kesehatan jangka panjang.

Salah satu hal yang sering dikeluhkan oleh penjahit saat sedang bekerja adalah merasa sangat lelah, sangat lelah, tenaga terkuras untuk hal lain, energy banyak berkurang, berkeringat, napas tersengal-sengal, lesu tidak bersemangat, mengantuk dan sering menguap merupakan karakteristik dari risiko mengalami kelelahan kerja (Muthma Innah et al., 2021). Menurut (Nensi & Dewi, 2024) dampak dari kelelahan kerja adalah penurunan kinerja yaitu konsentrasi berkurang, kesalahan meningkat dan produktivitas menurun, masalah kesehatan fisik seperti gangguan tidur, sakit kepala, nyeri otot dan penurunan daya tahan tubuh, masalah kesehatan mental seperti stress, kecemasan dan depresi serta hubungan interpersonal yaitu kelelahan dapat memicu konflik dan masalah dalam hubungan dengan rekan kerja dan keluarga. Ada beberapa faktor yang menyebabkan kelelahan kerja yaitu usia pekerja, massa kerja, beban kerja, intensitas penerangan, iklim kerja, durasi kerja dan status gizi pekerja. (Bunga Sari et al., 2021)

Kondisi yang ada di lapangan di PT Hesed Indonesia adalah mengenai faktor yang menyebabkan kelelahan adalah durasi kerja di PT Hesed Indonesia yang yaitu selama tahun 2024 selama sehari bekerja lebih dari 8 jam kerja yaitu 10 jam kerja karena tuntutan ekspor. Massa kerja yang ada di PT Hesed Indonesia adalah beraneka ragam, usia yang ada disana beraneka ragam juga karena yang bekerja di sana tidak hanya usia muda dan produktif saja tetapi banyak sebagian karyawan yang berusia lanjut usia masih bekerja disana dan untuk status gizi berdasarkan hasil observasi yang dilakukan melihat dari posturn tubuh pekerja disana juga sangat bervariasi dan pekerja penjahit yang ada di PT Hesed Indonesia tidak hanya didominasi oleh perempuan saja tetapi juga ada laki-lakinya. Semakin banyak order yang masuk dalam sebuah industri garmen semakin banyak juga risiko terjadinya kelelahan kerja karena beberapa faktor tersebut.

Pada tahun 2024, kelelahan kerja menjadi isu penting yang mempengaruhi kinerja dan kesehatan pekerja di Indonesia. Data dari Kementerian Ketenagakerjaan (Kemnaker) mencatat sekitar 160.000 kasus kecelakaan kerja sepanjang tahun tersebut, menunjukkan adanya masalah mendasar dalam sistem manajemen keselamatan di tempat kerja. Selain itu, penelitian di sektor pertambangan menunjukkan bahwa kelelahan kerja dapat menyebabkan penurunan efisiensi, produktivitas, dan keselamatan kerja. Kelelahan juga berkontribusi pada sekitar 13% cedera di tempat kerja, dengan 97% pekerja yang terlibat dalam kecelakaan memiliki setidaknya satu faktor risiko kelelahan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Muthma Innah et al., 2021) yang dilakukan di sector informal yaitu konveksi di daerah Bulukumba menunjukan Usia ($p\text{-value} = 0,000$), Jenis Kelamin ($p\text{-value} = 0,680$), Masa Kerja ($p\text{-value} = 0,014$), Status Gizi ($p\text{-value} = 0,074$), Waktu Kerja ($p\text{-value} = 1,000$), Beban Kerja ($p\text{-value} = 0,064$) dengan kelelahan kerja. Terdapat hubungan (usia dan masa kerja) dengan kelelahan kerja) dan tidak terdapat hubungan jenis kelamin, status gizi, waktu kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja. Maka dari itu pekerja disarankan untuk melakukan peregangan minimal 5 menit disela-sela pekerjaan untuk menghindari risiko kelelahan berat serta para pekerja agar rutin meminum air putih saat bekerja untuk menghindari terjadinya dehidrasi.

Penjahit di PT Hesed Indonesia masih kurang memperhatikan keluhan-keluhan yang sering dialami mereka sepele sering menguap, berkeringat, napas tersengal-sengal, merasa energi banyak berkurang, sering mengantuk dan lesu serta tidak bersemangat. Mereka menganggap hal tersebut adalah hal yang wajar sehingga mereka memilih istirahat di rumah daripada pergi ke rumah sakit atau untuk memeriksakan diri (Data Primer, 2023). Berdasarkan survey awal terhadap 10 penjahit didapatkan bahwa mereka mengalami risiko kelelahan kerja sebanyak 60%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Pabala et al., 2021) menunjukkan 12 penjahit (40.0%) mengalami kelelahan dan 18 penjahit (60.0%) tidak mengalami kelelahan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan masa kerja ($p=0.403$), lama kerja ($p=0.367$), beban kerja ($p=0.187$) sedangkan indeks massa tubuh ($p=0.006$) ada hubungan

dengan kelelahan kerja pada penjahit di Pasar Sentral Bulukumba tahun 2020. Sarannya adalah menerapkan sikap kerja tubuh yang baik serta melakukan istirahat kerja, menyesuaikan kemampuan fisik dan menjaga pola makan setiap harinya agar dapat meminimalisir terjadinya kelelahan kerja.

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, maka peneliti berminat melakukan penelitian untuk mengetahui factor risiko yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada penjahit di PT Hesed Indonesia Tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diketahui bahwa penjahit di PT Hesed Indonesia memiliki risiko tinggi mengalami kelelahan kerja. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa kebanyakan pengendara ojek mengalami keluhan yang berkaitan dengan gejala kelelahan kerja. Melihat kondisi tersebut, peneliti ingin mengetahui apa saja factor risiko yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada penjahit di PT Hesed Indonesia Tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui factor risiko yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada penjahit di PT Hesed Indonesia Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini antara lain :

- a. Mengetahui hubungan usia dengan kelelahan kerja pada penjahit di PT Hesed Indonesia Tahun 2024.
- b. Mengetahui hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada penjahit di PT Hesed Indonesia Tahun.
- c. Mengetahui hubungan massa kerja dengan kelelahan kerja pada penjahit di PT Hesed Indonesia Tahun 2024.
- d. Mengetahui hubungan durasi kerja dengan kelelahan kerja pada penjahit di PT Hesed Indonesia Tahun 2024.
- e. Mengetahui hubungan jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada penjahit di PT Hesed Indonesia Tahun.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pekerja

Diharapkan hasil penelitian ini akan dijadikan sebagai informasi bagi para pekerja agar dapat lebih waspada akan keselamatan dan kesehatan demi meningkatkan produktivitas kerja. Dan diharapkan penelitian ini akan dijadikan wawasan baru bagi pekerja mengenai faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada penjahit.

2. Bagi Instansi dan Fakultas Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi bahan pengembangan ilmu pengetahuan dan masukan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan setelah dilakukannya penelitian ini, peneliti dapat bertambah wawasan dan ilmunya. Khususnya mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja.

4. Bagi Pembaca

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan menjadi sumber/tambahan ilmu pengetahuan bagi para pembaca, khususnya mengenai factor risiko yang berhubungan dengan kelelahan kerja.