BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kelelahan kerja merupakan masalah yang perlu ditangani dengan baik karena dapat menimbulkan berbagai masalah seperti penurunan kapasitas kerja, penurunan produktivitas dan keterampilan kerja, kesehatan dan pertahanan fisik, dan pada akhirnya kecelakaan kerja. Kelelahan adalah penyebab penting kecelakaan industri dan mempengaruhi efisiensi kerja. (Verawati, 2016)

Kelelahan (*fatigue)* artinya salah satu terjadinya penurunan kesehatan. Dari Budiono (2003), mengemukakan bahwa Kelelahan kerja dimanifestasikan sebagai penurunan energi saat melakukan suatu profesi atau aktivitas, yang pada akhirnya menyebabkan kesalahan saat bekerja, dan dampak fatalnya adalah terjadi kecelakaan kerja. Berdasarkan pendapat beberapa pakar diatas, disimpulkan bahwa kelelahan mengacu pada penurunan daya tahan tubuh sebagai akibatnya menurunkan performa saat bekerja.

Menurut data *International Labour Organization* (ILO), Hampir 32% pekerja di seluruh dunia letih dari kerja. Aduan keletihan yang teruk di kalangan pekerja di seluruh dunia berkisar antara 18.3%-27%, serta tabiat keletihan industri adalah 45% (ILO, 2016).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi bahwa kelelahan merupakan penyebab kematian kedua setelah penyakit jantung (WHO, 2003).

Kementerian Tenaga Kerja Jepang melakukan survei di setiap perusahaan sebanyak 12.000, dengan Sekitar 16.000 pekerja yang dipilih secara acak disurvei ikut serta. Seperti diketahui, hasil survei menunjukkan 65% pekerja mengeluh

kelelahan fisik dari pekerjaan sehari-hari mereka, 28% mengeluh kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluhkan tekanan dan perasaan tertinggal.

Menurut Organisasi Perburuhan Internasional (ILO) dari 2017, Lebih dari 2,78 juta pekerja tewas setiap tahun karena cedera dan penyakit terkait pekerjaan yang disebabkan oleh kelelahan bekerja. Di sisi lain, Lebih dari 380.000 kecelakaan di tempat kerja (13,7% dari total) menyebabkan cedera setiap tahun. Ada hampir 1000 kali lebih banyak kecelakaan kecil daripada kecelakaan serius setiap tahun dan salah satu penyebab terbesar kecelakaan adalah kelelahan. (ILO, 2018)

Jumlah pelaporan karena kecelakaan kerja adalah 123.041 di tahun 2017 dan 173.105 pada tahun 2018, menunjukkan peningkatan jumlah kecelakaan sebesar 50.064. Kecelakaan lalu lintas serta kecelakaan di bidang manufaktur dan konstruksi masih mendominasi angka Kematian. Faktor penyebab terjadinya suatu kejadian salah satu fakornya ialah kelelahan pekerja. (Kemenakertrans RI, 2018)

Dalam banyak penelitian, faktor individu seperti usia, pendidikan, masa kerja, status perkawinan, dan status gizi berhubungan dengan kejadian kelelahan kerja, dan secara klinis, status gizi berhubungan dengan menurunnya performa kerja tubuh secara keseluruhan. BMI yang lebih tinggi karena peningkatan konsumsi energi menghasilkan lebih banyak kelelahan kerja bagi pekerja. (A.R.Sari & Muniroh,2017). Dari riset yang dilakukan oleh Rizki Rahmawati Lestari dan Lira Mufti Azzahri Isnaeni (2020) diketahui responden dengan status gizi tidak normal cenderung lebih mengalami kelelahan sebanyak 62,3% dengan Uji *Chi-square* diperoleh *p value* (0,001) <α (0.05) ini berartiada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Hasil penelitian inisejalan dengan yang dilakukan oleh

Esti Diana, dkk (2017) pada Karyawan Stasiun Pengisian Bulk Elpiji di Indramayu diperoleh hasil uji statistik *p-value* (0,006) sehingga diketahui terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan, dari 40 responden sebanyak 67,5% mengalami kelelahan.

Penelitian sejenis juga dilakukan oleh Esti Triana, dkk pada tahun 2020 menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan kelelahan pada mekanik di PT X Plant Jakarta dengan *pvalue* (0.005) sebanyak 84,6% dengan status gizi tidak normal mengalami kelelahan sedang.

Pekerja memiliki gizi yang tidak biasanya atau kurang gizi melambangkan kondisi fisik yang kurang baik. Kondisi yang tidak menguntungkan ini mengganggu produktivitas pekerja sehingga menyebabkan pekerja lebih mudah lelah ataupun mengalami kelelahan yang berlebihan. Pekerjadengan status gizi berlebih cenderung lebih mudah lelah karena penderita status gizi berlebih, memiliki bobot tubuh yang berlebih, sehingga tubuh harus bekerja lebih keras, dan mempertinggi kebutuhan oksigen pada tubuh, menyebabkan organ-organ seperti paru-paru, jantung, dan otot bekerja lebih keras dan cepat lelah. Kebalikannya, pekerja gizi kurang lebih mudah lelah karena tidak memiliki massa otot yang cukup. Orang kurus biasanya mengonsumsi makanan dengan kandungan kalori yang sedikit. Tidak adanya kalori yang cukup membuat seseorang merasa tidak punya tenaga,badan lemas, dan mudah kelelahan.

Bukan hanya status gizi, tetapi pemicu lain yang dapat memberikan dampak kelelahan kerja. Faktor lingkungan kerja yang tidak memenuhi syarat seperti jam kerja yang berlebihan juga dapat menyebabkan kelelahan kerja. Serupa pada penelitian dikerjakan okleh Meri Meilany, dkk (2019) bahwa terdapat hubungan

antara lama kerja dengan kelelahan kerja dengan *p value* (0,033).Pekerja memiliki jam kerja lebih dari 8 jam memiliki kelelahan kerja sedang 27,6%dan kelelahan kerja berat 51,7%. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Muhamad Apik Pratama dan Oktomi Wijaya (2019) pada Pekerja PT.Pamapersada Sumatera Selatan dengan 77,3% pekerja mengalami kelelahan kerja dengan *p value* (0,012). Penelitian yang sama juga dilakukan Mutmah Innah, dkk pada April 2020 pada Penjahit Pasar Sentral Bulukumba sebanyak 56,7% pekerja yang bekerja lebih dari 8 jam mengalami kelelahan yang berlebihan dengan *pvalue*(0.367).

Terlalu lama bekerja menyebabkan dampak Buruk bagi kesehatan, termasuk kelelahan otot. untuk alasan ini saat bekerja terlalu lama menguras banyak tenaga dan tubuh akan terasa lemas sehingga Tubuh kekurangan asam dan produksi asam laktat meningkat. Ketika asam laktat dalam darah meningkat, tubuh menghadapi kelelahan otot, nyeri otot, pegal, oto kaku,bahkan mual.

Kelelahan kerja dapat mempengaruhi produktivitas dan keselamatan pekerja. Kelelahan dapat menambah tingkat kesalahan dalam bekerja karena saat kelelahan pekerja biasanya kehilangan kemauan bekerja dan konsentrasi atau fokus dalam bekerja sehingga menimbulkan banyak kesalahan kerja yang dapat berakibat fatal seperti kecelakaan kerja, dan menurunnya tingkat produktivitas dalam bekerja sehingga perusahaan juga mendapatkan imbasnya, seperti misalnya menurunnya pendapatan perusahan.

Perkebunan Bungara Estate merupakan salah satu cabang perkebunanyang dimiliki PT. London Sumatera. Tbk. Kegiatan di perkebunan meliputi pemulihan tanaman, pembibitan, penanaman, pemanenan, pengolahan, dan penjualan hasil

panen sawit. Dalam melaksanakan pekerjaannya para pekerja cenderung banyak bergerak dan sering menggunakan tubuhnya, seperti saat proses pemindahan hasil panen ke truk distribustor untuk dijual.

Berdasarkan beberapa penelitian terdapat hubungan antara status gizi dan lama kerja dengan kelelahan kerja. Adanya faktor-faktor penyebab kelelahan kerja tersebut menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian menganalisis "Hubungan Status Gizi dan Lama Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di Perkebunan Bungara Estate Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat. Alasan peneliti memilih tempat tersebut dikarenakan akses membeli bahan makanan terbilang cukup jauh, memerlukan waktu kurang lebih 30 menit ke pusat kota sehingga pemilihan makan kurang variatif, kurangnya pengetahuan masyarakat setempat tentang memilih makanan yang bergizi dan dapat menjadi selera bagi seluruh anggotakeluarga.Survey awal yang dilakukan di Perkebunan Bungara didapatkan bahwa kebanyakan pekerja mengeluh mengalami gejala kelelahan saat bekerja ataupun saat selesai bekerja, seperti sering haus, sering menguap, mengalami tremor, tidak stabil saat berdiri, nyeri punggung, bahu kaku, dan lain sebagainya. Pekerja juga memiliki badan yang tidak terlalu kurus dan tidak terlalu gemuk, semua pekerja bekerja seharusnya selama 7 jam/hari selama 6 hari dalam seminggu. Akan tetapi,kebanyakan pekerja selalu bekerja lebih lama dari jam kerja seharusnya dan terkadang bahkan pekerja bekerja kurang lebih 12 jam dalam sehari karena ingin menyelesaikan pekerjaannya hari itu juga, agar esok hari dapat mengerjakan pekerjaan yang lain atau pekerjaan yang baru.

1.2. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang uraian segubgga bisa dirumuskan masalah tersebut adalah, "Apakah ada hubungan status gizi dan lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja Perkebunan Bungara Estate?"

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Status Gizi dan Lama Kerja dengan Kelelahan Pekerja di Perkebunan Bungara Estate.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi lama jam kerja, dan status gizi pekerja.
2. Mengidentifikasi kategori kelelahan kerja pada pekerja di Perkebunan Bungara Estate
3. Mengetahui hubungan antara status gizi pekerja dengan kelelahan pekerja di Perkebunan Bungara Estate.
4. Mengetahui hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di Perkebunan Bungara Estate.

1.4. Manfaat Penelitian

a. Diharapkan penelitian ini sebagai penerapan ilmu selama duduk di bangku kuliah.

b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi tentang status

gizi yang sesuai dengan kebutuhan pekerja di Perkebunan Bungara Estate dan lama kerja yang sesuai dengan seharusnya.

c. Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan masukan khususnya kepada instansi terkait dan dapat diaplikasikan guna mencegah terjadinya kelelahan yang berlebih, sehingga produtivitas pekerja dapat dipertahankan dan ditingkatkan.

d. Diharapkan hasil penelitian dapat menambah informasi di kepustakan Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat khususnya mengenai keilmuan Keselamatan dan Kesehatan Kerja dan kejadian kelelahan kerja, sehingga Dapat menjadi titik awal ide bagi yang ingin melakukan penelitian.

e. Meningkatkan pengetahuan pembaca khususnya dalam hal kelelahan pada pekerja.