

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO) tahun 2020 memperkirakan bahwa perasaan lelah dan depresi yang termasuk dalam psikologi, akan menyusul penyakit jantung sebagai penyebab kematian kedua di dunia. Menurut temuan sekitar 16.000 karyawan yang dipilih secara acak dari 12.000 perusahaan, dilibatkan dalam penelitian oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang., 65% pekerja melaporkan merasa lelah secara fisik dari pekerjaan rutin mereka, 28% melaporkan merasa lelah secara mental, dan 7% melaporkan stres dan khawatir tentang perasaan sendirian (Nuhawang et al., 2021).

Menurut *National Safety Council* (NSC) 2017, melaporkan bahwa 13% kecelakaan kerja terkait dengan kelelahan. 97% karyawan memiliki setidaknya satu faktor risiko untuk bekerja saat kelelahan, dan lebih dari 80% memiliki beberapa faktor risiko, menurut kecelakaan yang melibatkan lebih dari 2.000 pekerja. Ketika bagian-bagian ini digabungkan, risiko cedera di tempat kerja meningkat (National Safety Council, 2017).

International Labour Organization (ILO) tahun 2018 menyatakan kelelahan kerja yang menyebabkan kematian terjadi pada 2 juta orang setiap tahunnya. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa kelelahan dilaporkan oleh 18.828 pekerja (32,8%) dari 58.115 sampel. Kecelakaan kerja terkait kelelahan akan berdampak langsung pada produktivitas. Kelelahan menjadi faktor penyumbang 36% dari 847 di Indonesia tahun 2018 disebabkan oleh kecelakaan

kerja, sementara penyebab lain menjadi penyebab 64% di antaranya (Delyuman, 2018).

Menurut penelitian *International Labour Organization* (ILO), kecelakaan kerja mengakibatkan kematian di seluruh Asia dan Pasifik setiap tahun. Pada kenyataannya, Asia menyumbang dua pertiga dari semua kematian di tempat kerja di seluruh dunia. Selain itu, 50% kecelakaan kerja terkait dengan kelelahan, dan 60% kecelakaan di Angkatan Udara AS (AU) terkait dengan kelelahan (Mukhlisin, 2017). Dan menurut penelitian *International Labour Organization* (ILO), kelelahan adalah salah satu faktor utama yang berkontribusi setiap tahunnya ada hampir 1.000 kali lebih banyak kecelakaan kerja non-fatal daripada yang fatal.

Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, kelelahan kronis mempengaruhi 24% dari semua individu yang mengunjungi klinik, yang membuatnya menjadi masalah yang signifikan. Temuan serupa ditemukan di Inggris oleh penelitian Kendel, yang mengungkapkan bahwa 25% perempuan dan 20% laki-laki menyatakan merasa lelah di tempat kerja. Studi lain yang mengamati 100 pasien dengan kelelahan menemukan bahwa masalah psikologis menyumbang 64% kasus, 3% kasus terkait dengan alasan fisik, dan 33% kasus disebabkan oleh dua penyebab ini (Rezal et al., 2017).

Hasil penelitian Naimah, dkk (2020), menurut penelitian yang dilakukan pada pekerja PT Kondang Buana Asri yang bekerja di sektor beton menjadi subjek penelitian, dan ditemukan bahwa responden di atas 40 tahun mengalami kasus kelelahan kerja yang lebih parah (sedang) dibandingkan responden di bawah 40 tahun (ringan). Penelitian yang dilakukan oleh Saputra, dkk (2019),

menunjukkan bahwa 89,2% karyawan konveksi di Cv. Citra Konveksi lelah. Berdasarkan penelitian terhadap 70 penjahit Cv. Kecak Garmen menemukan bahwa terlalu banyak kelelahan mempengaruhi 6 pekerja (9%) pada kelompok tinggi, 59 pekerja (84%) pada kategori sedang, dan 5 pekerja (7%) pada kategori rendah (Eka, 2019).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan kelelahan pekerja, seperti yang berhubungan dengan intensitas pekerjaan, tuntutan fisik dan mental yang tinggi, kondisi lingkungan kerja, radiasi, penerangan, penyebab mental, status gizi, status kesehatan, beban kerja, serta kegiatan pekerjaan yang monoton tidak beragam. Lamanya waktu bekerja, jenis kelamin, usia, dan masa kerja, serta status kesehatan dan gizi seseorang, semuanya mempengaruhi seberapa lelah seseorang dalam bekerja, menurut berbagai sudut pandang. Oleh karena itu, stresor reguler yang dihadapi tubuh manusia adalah penyebab kelelahan.

Berdasarkan Laurina yang dikutip dalam Riana Octhaviany (2014), bahwa ada banyak strategi untuk mengatasi kelelahan, yaitu dengan merencanakan shift, memberikan waktu istirahat, pencahayaan yang cukup, waktu liburan, rekreasi, konseling tentang metode kerja yang efisien serta efektif, menggunakan ergonomi, mengatur proses produksi yang tepat, menciptakan lingkungan kerja yang menyenangkan, mendekorasi ruang dengan lembut, dan menjaga suhu yang nyaman. nyaman, menawarkan musik latar saat bekerja, olahraga teratur, mengonsumsi makanan sehat, dan memberi seseorang istirahat dari apa yang telah dilakukan. Relaksasi adalah salah satu metode yang disebutkan di atas yang dapat digunakan untuk memerangi kelelahan. Dengan mengidentifikasi individu yang bersangkutan sebagai orang yang sadar akan perasaan yang tegang, teknik

relaksasi mengajarkan orang bagaimana caranya untuk rileks. Satu hal yang mungkin dilakukan untuk meringankan upaya tersebut adalah dengan melepaskannya. Teknik relaksasi yang paling umum adalah aromaterapi.

Aromaterapi adalah jenis perawatan atau terapi berbasis bau yang memanfaatkan minyak esensial aromatik dari pohon, tanaman, dan bunga. Aromaterapi lavender merupakan salah satu jenis aromaterapi yang dapat membantu tubuh mengatasi perasaan negatif seperti kelelahan, khawatir, dan stres. Hasil penelitian dilakukan Bahraini et al, menjelaskan bagaimana minyak esensial lavender dikatakan dapat meningkatkan fokus di tempat kerja dan memiliki keuntungan tambahan termasuk menenangkan sistem saraf, meningkatkan suasana hati, dan mengurangi kelelahan. Kualitas relaksasi lavender dapat mengurangi kelelahan. Aromaterapi dapat digunakan dalam berbagai metode, termasuk inhalasi, mandi, pijat, dan kompres. Metode termudah untuk digunakan adalah teknik inhalasi (Agustin et al., 2020).

Sebuah studi oleh Khairunisa et al. (2020) di wilayah kerja Puskesmas Sempaja Samarinda menggunakan uji statistik dan uji *non parametrik Wilcoxon* menghasilkan *p-value* 0,000, dengan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi 0,05 dikatakan H_0 ditolak, sedangkan hasil uji statistik menunjukkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol $> 0,05$, dikatakan H_a diterima oleh karena ini ada pengaruh yang signifikan dalam penurunan kelelahan kerja.

Menurut kitab suci Al-Qur'an, kelelahan kita dari pekerjaan bisa dilihat sebagai doa, perang, atau jihad (pengabdian) kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Oleh karena itu, dengan bekerja bisa menghapus atau memaafkan kesalahan atau

dosa seseorang, sebagaimana yang disebut oleh hadis HR. Al-Bukhari no. 5642 dan Muslim no. 2573:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ
حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

Artinya: “Tidak ada seorang Muslim pun yang pernah mengalami kelelahan, penyakit, kekhawatiran, ketidakbahagiaan, atau kesulitan bahkan duri yang menyakitkan kecuali Allah memutuskan untuk memaafkannya karenanya.” (HR. Al-Bukhari no. 5642 dan Muslim no. 2573).

Hadis di atas menjelaskan bahwa dalam bekerja untuk mencari rezeki atau nafkah yang menyebabkan seseorang menjadi lelah karenanya, hal tersebut akan menjadi sebuah kerinduan sebab manfaat yang didapatkannya. Bagi seorang muslim yang tertimpa suatu musibah baik musibah itu kecil atau besar akan mendapatkan balasan, yaitu Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* akan menghapus kesalahannya tetapi jika ia bersabar maka sesungguhnya ia akan mendapatkan tambahan kebaikan dari Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti mengambil lokasi penelitian yaitu di Galeri Ulos Sianipar. Ulos dan kain songket diproduksi oleh Galeri Ulos Sianipar. Galeri ini tetap menggunakan alat tenun bukan mesin (ATBM), yang membutuhkan lebih banyak tenaga pekerja. Gerakan kaki dan tangan manual digunakan untuk menjalankan alat tenun non-mesin.

Dari survei awal yang dilakukan di Galeri Ulos Sianipar dengan mewawancarai sepuluh (10) penenun ulos. Temuan menunjukkan bahwa responden didominasi oleh penenun yang mengalami tingkat kelelahan kerja

dalam kategori tinggi sejumlah 5 pekerja, sementara itu 3 pekerja lainnya mengalami kelelahan kerja kategori sedang, serta 2 penenun lainnya mengalami tingkat kelelahan kerja dalam kategori rendah.

Hasil pengamatan yang dilakukan pada survei awal, penenun ulos melakukan pekerjaan secara monoton dan statis dalam waktu yang cukup lama, dengan kursi yang digunakan tidak memiliki sandaran serta melakukan aktifitas gerakan tangan dan kaki yang dilakukan secara berulang-ulang. Karakteristik individu termasuk jenis kelamin, usia, dan masa kerja yang tidak diingat juga terkait dengan keluhan kelelahan kerja. Hal ini disebabkan fakta bahwa seiring bertambahnya usia, kekuatan otot mereka menurun dan tingkat keluhan mereka meningkat. Jika seseorang memiliki hari kerja yang panjang dan bekerja dengan sedikit kesegaran tubuh, kemungkinan masalah otot dapat meningkat.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap pengurangan kelelahan kerja pada penenun di Galeri Ulos Sianipar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan disampaikan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh dari pemberian aromaterapi lavender terhadap pengurangan kelelahan kerja pada penenun?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh dari pemberian aromaterapi lavender terhadap pengurangan kelelahan kerja pada penenun.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui pengurangan tingkat kelelahan kerja pada penenun sebelum diberikan aromaterapi lavender.
2. Mengetahui pengurangan tingkat kelelahan kerja pada penenun sesudah diberikan aromaterapi lavender.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi Perusahaan, sebagai saran serta masukan untuk mengambil tindakan dan alternatif pilihan untuk mengurangi kelelahan kerja pada penenun. Perusahaan mengetahui tingkat kelelahan kerja pada penenun ulos. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau bahan pertimbangan dalam meminimalkan kelelahan kerja meningkatkan produktifitas.
2. Bagi Pekerja, penelitian ini bermanfaat untuk pekerja agar mengetahui dan memanfaatkan aromaterapi lavender sebagai penurun kelelahan kerja.
3. Bagi Peneliti, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan memperluas pandangan peneliti. Studi ini menambah pengetahuan di antara para peneliti, khususnya mengenai pengaruh aromaterapi lavender pada kelelahan di tempat kerja.