

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Kelelahan Kerja

2.1.1. Pengertian Kelelahan Kerja

Menurut Sumamur dalam Wulan Rilam Sari (2019: 3), pepatah "kelemahan" merekomendasikan berbagai mental dan komunikasi yang berbeda yang semuanya berakibat pada berkurangnya kemampuan seseorang untuk bekerja dan kemampuan tubuh untuk melindungi diri dari pekerjaan. Menurut Tarwaka dalam Wulan Rilam Sari (2019: 3), kelelahan adalah suatu kondisi yang unik bagi setiap orang kecuali fakta bahwa hal tersebut menyebabkan mereka kehilangan kemampuan, titik puncak kerja, dan daya tahan tubuh. Korteks frontal berada dalam bahaya untuk mengendalikan kelelahan; kerangka material pusat memiliki perkembangan awal yang cerdas dan sistem batas parasimpatis. Pemulihan terjadi setelah periode istirahat karena tubuh membutuhkan sistem yang terlindung untuk mencegah ketidakjujuran lebih lanjut. Pada tingkat sel, kelelahan diwajibkan oleh pikiran. Jika semuanya gagal, konsekuensi dari sebuah kekurangan dapat berubah dari sangat halus menjadi sangat lemah hingga menjadi tanda bahwa seseorang tidak lagi memiliki keputusan kecuali bekerja. Kualitas kerja yang buruk, banyak kesalahpahaman, dan kurangnya motivasi, semuanya dapat berkontribusi pada bencana di tempat kerja (Seputro, 2022). Tubuh membutuhkan kelelahan untuk melindungi diri dari perilaku yang lebih buruk agar pemulihan dapat terjadi setelah istirahat. Tanda-tanda dan efek samping dari kelelahan berbeda dari satu individu ke individu lainnya, namun semuanya berujung pada penurunan efisiensi, jaminan, dan batas kerja. kemantapan dan batas waktu dalam hal pekerjaan. Hal

ini menunjukkan bahwa cacat tersebut mengantisipasi sedikit kesadaran yang tersisa dari homeostatis tubuh. Suatu kondisi yang normal terjadi dalam kehidupan sehari-hari adalah kelelahan. Menurut Ni Made dkk. (2019), kelelahan yang sering terjadi adalah ketidakmampuan untuk menyelesaikan suatu kewajiban karena kekurangan energi. Menurut Toar (2019), kelelahan adalah masalah tunggal yang dapat membahayakan kebahagiaan seseorang karena dapat mengakibatkan kecelakaan di tempat kerja dan berkurangnya minat untuk bekerja. Menurut Yahya (2019), definisi umum terkait kelelahan adalah penurunan efektivitas pelaksanaan dan kekuatan atau ketekunan aktual untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi. Kelelahan kerja dapat digambarkan sebagai perasaan lemah dan tidak tajam, yang keduanya dimulai dengan kelelahan. Seseorang dapat berubah menjadi lemah secara intelektual atau benar-benar terkuras sebagai konsekuensi langsung dari kelemahan ini, sehingga mustahil bagi mereka untuk menyelesaikan tanggung jawab mereka dalam batas waktu standar. Karena kondisi fisik dan mentalnya, G jarang sekali bangkit atau membantu sebagai pengisi.

2.1.2. Proses Terjadinya Kelelahan Kerja

Berbagai definisi menggambarkan pentingnya kelelahan, namun secara garis besar dapat dikatakan bahwa kekurangan adalah model yang muncul dalam suatu situasi, yang terjadi pada setiap individu yang, pada umumnya, saat ini tidak siap untuk menyelesaikan aktivitasnya. Dalam pengertian umum, model ini didapat dari dua hal yang dilakukan, yaitu: konsumsi fisiologis (fisik dan buatan) dan kekurangan psikologis (mental atau utilitarian), hal ini dapat menjadi bijaksana (karena perubahan dalam eksekusi) dan dapat menjadi sangat berharga (karena perubahan pendapat dan perhatian). Kelelahan yang disebabkan oleh perubahan yang signifikan diimplikasikan sebagai "kelelahan fisiologis". Seperti yang

ditunjukkan oleh sudut pandang fisiologis, tubuh manusia dapat dianggap sebagai mesin yang mengkonsumsi bahan bakar dan memberikan hasil sebagai energi yang berguna untuk menyelesaikan aktivitas standar. Pada tingkat yang mendasar, ada 5 jenis instrumen yang dilakukan oleh tubuh, yaitu: sistem peredaran darah, yang berhubungan dengan perut, area padat untuk struktur, konstruksi material dan sistem pernapasan. Sistem yang disebutkan di atas dipengaruhi oleh kerja nyata yang konsisten, baik tanpa hambatan maupun secara bersamaan. Penipisan ini terjadi karena berkumpulnya dampak opsional dalam darah dan otot. Efek sekunder ini dapat menyulitkan untuk menggerakkan otot dengan cara yang benar, atau dapat memengaruhi serabut saraf dan kerangka taktil yang penting, sehingga membuat orang tidak dapat bekerja karena lelah. Makanan yang mengandung glukogen, mengalir di dalam tubuh melalui kerangka peredaran darah. Respons zat yang dikenal sebagai oksidasi glukosa mengubah glikogen menjadi panas, energi, dan asam laktat, sebuah efek samping, setelah setiap kontraksi otot. Di dalam tubuh dikenal sebagai tahap pemulihan, yang merupakan siklus untuk mengubah laktat yang merugikan menjadi glikogen lagi di dalam melihat oksigen dari pernapasan, akibatnya memungkinkan otot-otot untuk bergerak dengan kuat, hal ini menunjukkan bahwa kesesuaian kerja dapat dicapai dengan baik, jika pekerjaan yang dijamin tidak terlalu berat. Umumnya, kelelahan ini muncul karena pertemuan sosial dari hal-hal yang luar biasa dalam otot atau kerangka kerja dalam terang ketimpangan antara pekerjaan dan siklus pemulihan, secara lebih jelas, ada tiga penjelasan di balik kekurangan yang dijamin, secara tegas: 1. Oksidasi glukosa dalam otot yang menyebabkan CO₂. Zat-zat ini terikat dalam darah dan dilepaskan selama relaksasi dalam bentuk saerolatic, phospati, dan lain sebagainya. Kombinasi zat-zat ini dalam jaringan otot, yang merusak kemajuan otot lebih lanjut, mencapai

kelemahan ketika cara yang paling luas dirasakan untuk menangani pembuangannya tidak diimbangi dengan pengaturan zat-zat ini. 2. Hati menyimpan glukogin, yang diubah menjadi glukosa dari pati yang diambil dari makanan. Setiap cm³ darah mengandung satu milimeter glukosa dalam darah biasa. Hal ini menunjukkan bahwa setiap tes darah hanya membawa 0,1% glukosa hati. Persediaan glikogen hati akan terkuras karena bekerja, dan kelelahan akan terjadi ketika fiksasi glikogen hati hanya 7%. 3. Dalam keadaan normal, pernapasan menghirup sekitar 4 liter udara per detik; namun, untuk benar-benar mengunci, diperlukan sekitar 15 liter udara per detik. Hal ini benar-benar mengharapkan bahwa pada tingkat pekerjaan tertentu, jumlah oksigen yang masuk ke dalam tubuh melalui pernapasan tidak akan terlalu banyak. Menoleransi hal ini akan mengakibatkan kelemahan karena respons oksidasi tubuh, yang mengubah asam laktat menjadi air (H₂O) dan karbon dioksida (CO₂) untuk dibuang, secara tidak proporsional dipengaruhi oleh strategi kerusakan laktat itu sendiri (agregat asam laktat di otot atau sistem peredaran darah) (Iftikar). Korteks celebri, tanda penyatuan pengetahuan, dipengaruhi oleh dua desain penghambatan (pembatasan dan pembentukan), dan gagasan tentang ketidakcukupan adalah reaksi utilitarian. Talamus adalah rumah bagi kerangka penghambat, yang dapat membuat individu kurang siap untuk merespons dan membuat mereka beristirahat secara lebih teratur. Sedangkan struktur aktivator, yang dapat menghidupkan perangkat keras tubuh untuk menindaklanjuti tugasnya, dapat ditemukan di retikularis perbaikan (Ni Made et al., 2019).

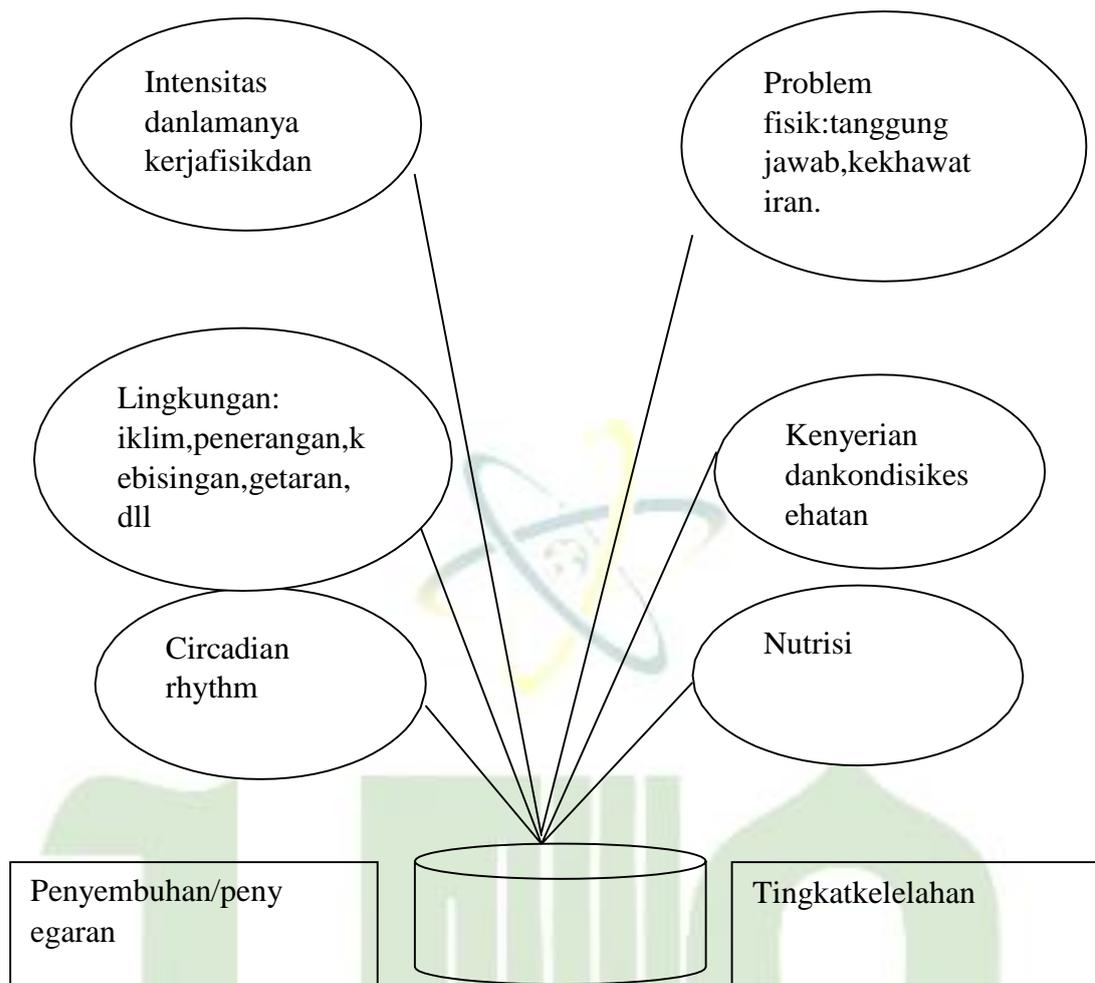
2.1.3. Gejala Terjadinya Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja pada umumnya dikatakan sebagai kelemahan dalam sikap, arah dan perubahan di area kerja yang dialami oleh para pekerja yang mengalami kelelahan

kerja. Berikut ini adalah akibat-akibat dari kelelahan kerja: 1. Efek sekunder yang berhubungan dengan bisnis, mengingat adanya penurunan daya nalar dan pemikiran yang menentukan, penurunan dan pemahaman yang terkendali, keengganan untuk mengambil bagian dalam pemikiran atau latihan yang bersahabat, konflik dengan iklim, kesengsaraan, ketiadaan energi, dan kekurangan inspirasi. 2. Sakit kepala, pusing, kemampuan paru-paru dan jantung yang tidak berfungsi, rasa lapar yang berkurang, dan gangguan pencernaan adalah efek samping normal yang sering terjadi bersamaan dengan efek sekunder yang disebutkan pada poin 1. Efek samping yang tidak jelas mengkonsolidasikan iritabilitas, kecemasan, perubahan timbal, ketidaknyamanan beristirahat, dan efek sekunder ini (Setyawati, 2019)..

2.1.4. Faktor Penyebab Kelelahan Kerja

Kewajiban sehari-hari seseorang dan tingkat kelelahan yang diakibatkan oleh kewajiban tersebut dipengaruhi oleh berbagai komponen. Jam kerja, waktu istirahat, pencahayaan, suhu, dan ventilasi, semuanya memengaruhi kenyamanan, kondisi mental, dan kelelahan tenaga kerja. Selain itu, kebisingan dan getaran harus dikurangi, diatasi, atau dihilangkan semaksimal mungkin. Untuk menciptakan kondisi kerja yang menawan, hal ini harus diperhatikan. Ada sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap kelelahan industri, dan siklus pemulihan harus dilakukan di bawah tekanan untuk mempertahankan atau melindungi kesehatan dan kemampuan seseorang. Istirahat malam adalah mata air utama untuk pemulihan, namun waktu istirahat dan energi cadangan juga dapat menjadi mata air pemulihan. Berikut ini adalah komponen-komponen yang berkontribusi terhadap kelelahan pada Gambar 2.1:



Gambar 2.1 Teori Kombinasi Pengaruh Penyebab Kelelahan dan Penyegaran (Recuperation)

Kekurangan yang dicapai oleh pekerjaan statis adalah hal baru yang berhubungan dengan pekerjaan dinamis, di mana dalam pekerjaan otot statis dengan setengah pengerahan kekuatan otot yang paling besar dapat bekerja selama 1 detik, sedangkan pada pengerahan 20% pekerjaan nyata dapat terus berjalan secara memadai. Terlepas dari itu, pengerahan tenaga otot statis sebesar 15-20% akan menyebabkan kelelahan dan penyiksaan jika penumpukan berlangsung sepanjang minggu. Jika pekerjaan tidak melebihi 8% dari kekuatan otot yang paling jelas, pekerjaan dapat dipertahankan selama dua atau tiga jam setiap hari

tanpa dampak kelelahan yang tidak disengaja. Durasi daya tahan otot ditentukan oleh output daya otot, yang mengindikasikan tingkat kekuatan tertinggi otot. Kemudian, pada saat itu, ketika permintaan dan latihan super metabolisme mengungguli batas energi tubuh, penarikan otot akan terpengaruh, sehingga tubuh tidak dapat bertahan. Sudut pandang kerja statis harus dihindari dan mentalitas kerja yang mencolok harus dicari dalam misi untuk mengurangi tingkat ketidakmampuan. Untuk bekerja dengan distribusi darah dan oksigen yang khas ke semua pelengkap, perspektif kerja statis diubah menjadi mentalitas kerja yang lebih berfluktuasi atau dinamis. Sementara itu, tingkat kelelahan seseorang dapat ditentukan dengan melakukan penilaian obyektif atau emosional terhadap kelemahan yang dirasakan (Tarwaka, 2018). Faktor-faktor individu yang menambah kelelahan kerja meliputi:

1. a. Usia: Tingkat kelelahan meningkat seiring bertambahnya usia, dan usia dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap pekerjaan. Kapasitas seseorang dapat dipengaruhi oleh usianya. Sesuai dengan Suma "mur, persiapan otot adalah angka fundamental yang memenuhi kebutuhan kalori seseorang, salah satunya adalah dasar-dasar metabolisme basal (Basal Metabolic Rate). Berapa banyak energi yang diubah menjadi energi yang digunakan untuk tetap sadar akan perawatan tubuh dikenal sebagai penanganan basal. Karena anak-anak membutuhkan lebih banyak energi saat mereka tumbuh dewasa, pencernaan basal mereka akan berbeda dengan orang dewasa. Pemrosesan basal seseorang akan menurun seiring bertambahnya usia, sehingga mereka akan lebih mudah merasa lelah. Seseorang

yang lebih muda pada akhirnya harus berusaha lebih keras daripada seseorang yang lebih tua dan lebih siap. Kondisi rutinitas makan seseorang adalah salah satu komponen yang dapat menyebabkan kelelahan. Tenaga kerja yang banyak makan juga akan memiliki banyak waktu kerja dan konsistensi, bukan strategi yang berlawanan untuk menyiasatinya (Heriansyah, 2013). Komitmen: Terlepas dari seberapa sulit atau memakan waktu sebuah tugas, mereka yang memulainya akan berkomitmen terhadap tugas tersebut. Beban ini dapat berupa beban yang sesungguhnya, beban mental, atau beban sosial, tergantung pada ide pekerjaan yang dilakukan oleh perwakilan. Dalam hal menjalankan bisnis, setiap orang memiliki keterampilan yang berbeda. Individu tertentu lebih memenuhi syarat untuk menyelesaikan pekerjaan yang sebenarnya, sementara yang lain lebih memenuhi syarat untuk mempertahankan bisnis yang lebih tentang kewajiban psikologis atau sosial mereka. Setiap orang dapat secara efektif membawa sejumlah beban tertentu atau beban ideal untuk diri mereka sendiri jika tidak ada yang lain yang berhasil. Dengan cara ini, posisi perwakilan atau pekerja bergantian masih berada di udara dengan tanggung jawab terbaik. Tidak semata-mata apa yang terjadi dalam suatu usaha adalah memikirkan berat badan yang terbaik, namun pengalaman, titik potong, motivasi, dan berbagai faktor yang sama mengharapakan suatu bagian dalam seberapa tepatnya (Notoatmodjo, 2019). Dalam perspektif

Suma "mur (Suma "mur, 2013), membungkuk akan memperburuk otot. Jam kerja dan shift kerja: Kesejahteraan, kemampuan, kesesuaian, dan kelangsungan hidup seseorang di tempat kerja dipengaruhi oleh jam kerja mereka. Hal-hal yang paling penting mengenai waktu kerja adalah sebagai berikut: 1. Berapa lama seseorang dapat melakukan pekerjaannya Hubungan antara pekerjaan dan waktu istirahat tanpa henti Waktu kerja yang dibagi menjadi waktu siang (pagi, siang, dan malam) dan waktu malam.

Biasanya, hari kerja yang berharga berlangsung selama enam sampai sepuluh jam. Sisa hari itu - 14 hingga 18 jam - dikhususkan untuk berbagai kegiatan, tidur siang, dan istirahat. Pekerjaan yang diselesaikan dalam jangka waktu yang cukup lama tidak diragukan lagi akan menimbulkan kelelahan, masalah klinis, kesulitan, dan harapan yang tidak tercapai dibandingkan pekerjaan yang diselesaikan dalam rentang waktu yang lebih terbatas. Kemudian lagi, pekerjaan yang diselesaikan dalam waktu yang cukup lama diragukan akan menghasilkan tingkat efisiensi, kelangsungan hidup, dan efektivitas yang paling penting. Seorang individu dapat berubah menjadi luar biasa selama 4-5 jam dari setiap minggu; melewati itu, ada taruhan tinggi dari hasil yang tidak menyenangkan bagi tenaga kerja yang disarankan dan pihak berwenang yang berpengetahuan luas. Kemungkinan terjadinya peristiwa mengerikan akan meningkat seiring dengan lamanya hari kerja. Tergantung pada komponen yang berbeda, 40 jam seminggu ini dapat diisolasi menjadi 5 atau 6 hari kerja; bagaimanapun juga, bekerja 40 jam secara konsisten selama 5 hari adalah praktik umum yang akhirnya menjadi sangat dinamis di seluruh

planet ini. Ketika mengerjakan proyek dengan bobot sedang, atau proyek yang tidak terlalu berat atau terlalu luas, efektivitas mulai menurun setelah empat jam. Hal ini pada dasarnya adalah akibat langsung dari penurunan kadar glukosa. Anda ingin menghindari hal ini dengan makan dan beristirahat, yang akan meningkatkan kadar glukosa sekali lagi dan memberikan tubuh Anda energi yang dibutuhkan untuk bekerja. Istirahat selama setengah jam sangat penting setelah empat jam bekerja terus menerus untuk pemulihan kemampuan fisik dan mental serta energi kembali yang dipasok oleh makanan. Untuk menutup periode waktu satu pekerjaan dengan tingkat pengerahan tenaga/energi, sangat penting untuk mempertimbangkan cara pengerahan tenaga yang paling luar biasa dengan seluruh titik putus erobik dapat terus berlanjut selama 4 menit, pengerahan tenaga/energi dengan $1/3 \times$ titik putus erobik dapat berlangsung selama 480 menit (8 jam), sedangkan lamanya pengerahan tenaga/energi pada tingkat tertentu dapat dicari dari grafik yang merupakan garis singkat yang menggambarkan hubungan antara lamanya kerja dengan tingkat pengerahan tenaga yang disarankan. Persamaan tersebut dapat digunakan untuk memastikan waktu pemulihan, yaitu berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk beristirahat.

$$Wp = \frac{K}{4,2} - 1 Wb$$

Keterangan:

Wp =waktupemulihan

K = pengerahan tenaga/energi dalam kilokalori/menit

Wb =waktubekerja

Berbeda dengan 80 menit kerja yang diikuti dengan 80 menit istirahat,

pekerjaan yang dilakukan dengan rencana istirahat yang sah, seperti 20 menit kerja dengan tenaga/energi 8,5 kilokalori setiap saat dan istirahat 20 menit (1,5 kilokalori setiap saat), jauh lebih baik karena tidak menimbulkan kelelahan dan pencernaan tubuh dapat mencegah tekanan panas yang memburuk. Sistem kerja yang saling bertukar ini sangat meyakinkan dalam hal jadwal kerja siang atau malam hari. Kerja malam akan berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan, kemahiran, dan kepuasan kerja jika dilakukan dengan kurang berpikir. (Suma "mur, 2013)

b. Rencana pengaturan mengenai kerja malam, termasuk kerja malam bagi pekerja perempuan, diawasi dengan pedoman, kewajiban yang harus dilakukan, dan merupakan rencana yang paling tidak main-main. Status pernikahan: Sesuai dengan Peraturan No. 1 tahun 1974, yang juga dikenal sebagai Peraturan Perkawinan. Pergaulan internal pria dan wanita sebagai tim yang sepenuhnya berdedikasi untuk membentuk keluarga yang ceria dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa adalah makna dari pernikahan. Tingkat kelelahan kerja berhubungan erat dengan status intim.

c. Seseorang yang sudah menikah dan memiliki anak pasti akan merasa lelah karena waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur dihabiskan untuk mengurus dan fokus pada pasangan, keluarga, dan anak-anaknya. Status keberhasilan: Sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 23 Tahun 1992 tentang tumbuh kembang, arti berkembang adalah suatu kondisi sejahtera lahir dan batin serta sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup layak secara sosial dan ekonomi. Keberhasilan dalam kehadiran standar sehari-hari adalah sesuatu yang harus diputar, terutama bagi para pekerja, karena, dalam kasus seperti itu, para spesialis ini berada di bidang kekuatan yang serius untuk sebuah, mereka

benar-benar harus menyelesaikan pekerjaan mereka dengan tepat sehingga kemampuan afiliasi di mana mereka bekerja meningkat secara sebanding. Dalam kasus apa pun, jika master dinonaktifkan, kelangsungan kerja juga akan menurun. Manusia dan tanggung jawab tidak dapat dipisahkan, dan jika salah satu dari mereka terganggu, maka akan mengakibatkan penurunan produktivitas, kelelahan, dan masalah kesehatan yang dapat membuat mereka tidak mampu bekerja atau bahkan meninggal dunia (Suma "mur, 2013). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa sakitnya pekerja asli merupakan salah satu penyebab kelelahan kerja. Kemungkinan seorang pekerja mengalami kelelahan kerja akan dipengaruhi oleh riwayat kesehatannya. Sangat tidak mungkin bagi seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan dalam kondisi lemah. Gangguan yang dialami seorang pekerja bisa jadi merupakan akibat dari pekerjaannya atau karena riwayat kesehatannya. Obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, dan kondisi kronis lainnya tidak dapat dihindari. Adalah mungkin untuk mencegah penyakit yang ditimbulkan oleh jenis pekerjaan; penyakit yang ditimbulkan oleh jenis pekerjaan disebut sebagai penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan. Penyakit ini muncul karena berbagai faktor pertaruhan, termasuk kondisi lingkungan kerja, perangkat keras yang digunakan, bahan yang digunakan, proses pembuatan, metodologi kerja, limbah, dan hasil produktivitas. Elemen ekologi yang berdampak pada kelelahan kerja, seperti yang ditunjukkan oleh Suma "mur, 2013, meliputi:

- a. Gangguan: Kita tidak dapat mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk tidak mendengar pergolakan di tempat kerja atau dalam jadwal rutin kita. Seperti yang ditunjukkan oleh Notoatmodjo (2019), suara yang kita dengar saat bekerja, seperti suara dari telepon, mesin

cetak, mesin ketik, dan sebagainya, menambah pekerjaan kita. Seperti yang ditunjukkan oleh Suma "mur, gelombang longitudinal adalah getaran yang merambat karena adanya udara atau pemandu yang berbeda dari mata air suara atau gelombang. Keributan terjadi ketika bunyi atau suara tidak dibutuhkan karena mengganggu atau muncul di luar kerinduan si tunggal (Suma "mur, 2013). Suara atau bunyi yang merangsang sel-sel saraf sosial di telinga dapat menyebabkan gangguan pendengaran hingga ketulian, di antara efek negatif lainnya pada kemampuan seseorang untuk berfungsi secara normal. Kekuatan suara yang difasilitasi sebagai keributan dan efeknya berkembang adalah lebih dari 60 dB. Sesuai dengan Notoadmodjo (2019), delegasi yang bekerja di pabrik pengumpulan dengan tingkat keributan mesin lebih dari 60 dB harus mengenakan alat pelindung diri (penutup telinga) untuk mengatasi gangguan pendengaran. Pencahayaan atau penerangan Pencahayaan yang baik memungkinkan para pekerja untuk melihat dengan jelas, cepat, dan tanpa menyia-nyiakan tenaga untuk melihat apa yang sebenarnya mereka lakukan. Seperti yang ditunjukkan oleh Suma "mur, 2013, pencahayaan yang memuaskan menjabarkan asosiasi pandangan yang khas serta lingkungan yang menguatkan. Kekurangan pencahayaan di tempat kerja tidak hanya akan membuat orang menjadi lebih mahir, karena mereka tidak memiliki pilihan untuk menyelesaikan pekerjaan mereka, tetapi juga akan membuat lingkungan terlihat kabur. Jika tidak ada pencahayaan yang cukup, tidak peduli seberapa bersih tempat kerja tersebut, karena akan memberikan kesan yang buruk. Pencahayaan di lingkungan kerja harus memuaskan untuk menata pergaulan yang bersih.

Karyawan juga tidak akan melakukan kesalahan karena mereka tidak dapat melihat apa yang sedang dikelola. Pekerja akan mengalami efek buruk dari kelelahan mental dan fisik jika tidak ada pencahayaan di lingkungan kerja. Sakit kepala, atau kekonyolan, dapat terjadi akibat kelelahan mental dan fisik, seperti halnya penurunan dalam eksekusi ilmiah, fokus, dan kecepatan. Pekerja juga bisa lebih dekat dengan barang yang perlu dibuat lebih besar karena tidak ada pencahayaan. Karena cahaya yang turun ke mata, hal ini dapat menyebabkan penglihatan ganda atau penglihatan kabur..

a. Hal-hal yang harus dilakukan untuk mengurangi kekurangan yang diakibatkan oleh hasil dan kekurangan cahaya yang berkaitan dengan usia: perbaikan pemisahan, di mana warna barang yang sedang dikerjakan berbeda dari warna aslinya. Misalnya, warna benda yang sedang dikerjakan tidak boleh sama dengan warna cat pada dinding yang mengelilingi tempat kerja. b. c. mengelola tenaga kerja secara bergiliran berdasarkan usia masing-masing spesialis. Jumlah cahaya yang disediakan di luar tempat kerja harus dua kali lebih banyak daripada di dalam. Misalnya, tugas tidak diberikan kepada pekerja yang berusia di atas 50 tahun pada waktu malam hari. Selain itu, penerangan yang buruk atau silau di tempat kerja dapat menyebabkan hal-hal berikut: a. Kelelahan mata, yang akan berakibat berkurangnya kapasitas kerja dan ketidakmampuan. b. Kelemahan mental c. Gangguan pada mata dan alat penglihatan lainnya d. Gangguan pada otak di sekitar mata dan keluhan-keluhan yang mengganggu mata e. Kecelakaan jangka panjang di tempat kerja (Notoadmodjo, 2019).

2. Iklim Lingkungan kerja (iklim)

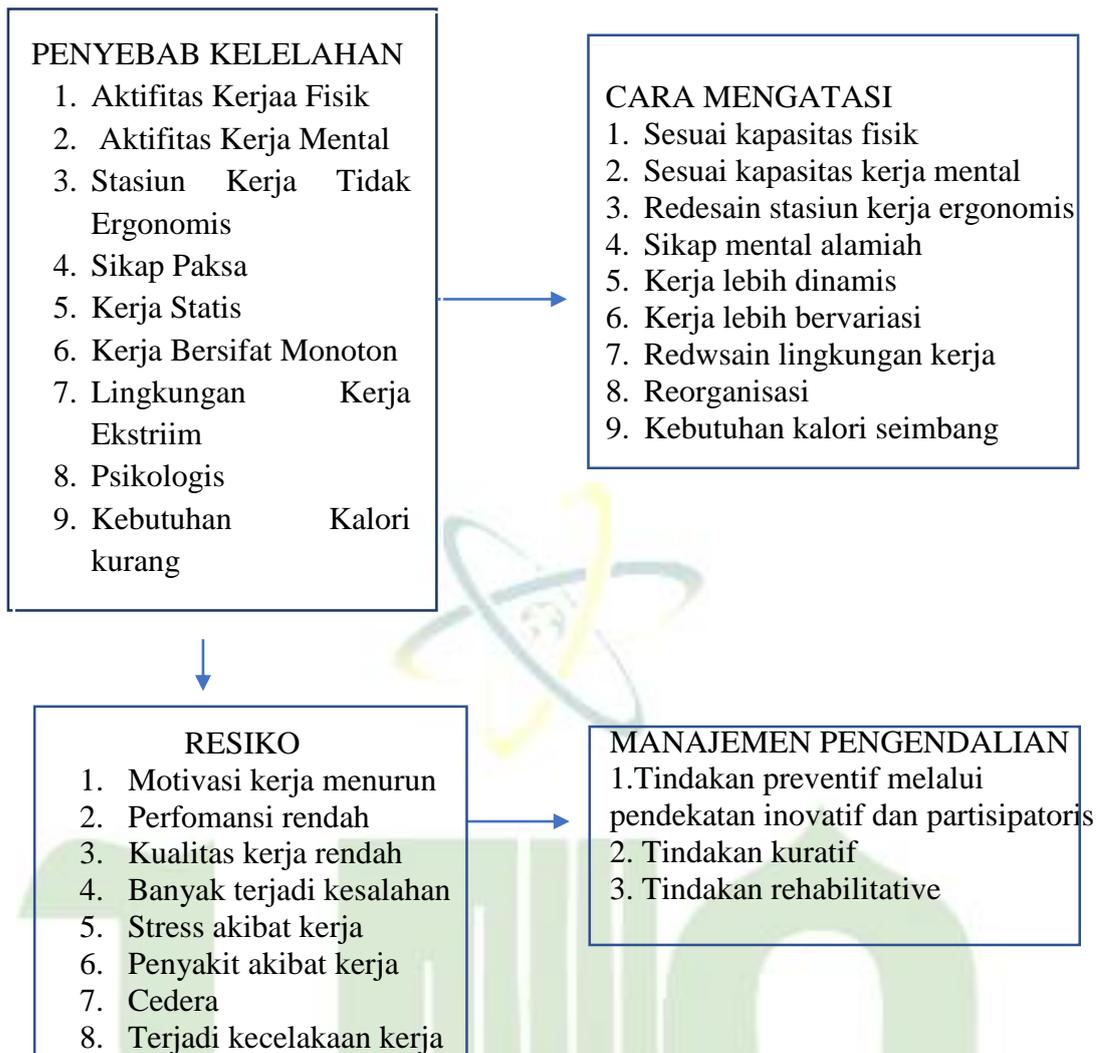
mempengaruhi daya kerja, kemampuan, produktivitas dan kecukupan kerja. Sering kali, lingkungan kerja yang termonetral (tidak terlalu panas atau dingin) - tidak dingin sehingga perwakilan tidak kedinginan atau panas sehingga perwakilan tidak kepanasan atau basah kuyup - sangat baik untuk bekerja dan mendapatkan hasil kerja yang lebih baik. Ada suhu yang menyenangkan atau luar biasa untuk bekerja dalam kisaran suhu termonetral. Suhu yang ideal untuk orang Indonesia adalah antara 24 dan 26 derajat Celcius. Orang mengeluhkan kekakuan atau kurangnya koordinasi otot saat bekerja di suhu di bawah 20 derajat Celcius, yang merupakan suhu ideal bagi penduduk tropis. Khususnya di lingkungan yang mendidih, eksekusi berpikir akan terus berlanjut. Berkurangnya kemampuan untuk menerima secara khusus dikomunikasikan setelah suhu udara mencapai 32°C. Panas membuat lebih mudah untuk merasa hidup, menunda waktu reaksi dan waktu yang kuat, menghambat ketepatan kerja mental, mengganggu koordinasi saraf motorik dan sensorik, dan memperpendek waktu persiapan. Menurut Suma "mur, 2013, bekerja di lingkungan dengan suhu tinggi dapat membahayakan kesejahteraan dan keamanan tenaga kerja. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk mengubah jam kerja dan memberikan perlindungan yang memadai kepada tenaga kerja yang bersangkutan. c. Aroma Aroma yang dimaksud pada dasarnya tidak dapat dibedakan dengan kata yang berhubungan dengan berkembangnya adalah aroma yang tidak sedap di tempat kerja dan menghambat ketenangan saat bekerja. Memisahkan antara kelelahan penciuman dan perubahan penciuman seperti yang ditunjukkan oleh lingkungan kerja adalah hal

yang utama. Jika sensasi penciuman menjadi kurang rapuh setelah terus menerus diberi energi oleh wewangian, ini dikenal sebagai perubahan penciuman. Sementara itu, defisiensi penciuman adalah ketika seseorang tidak dapat mencium derajat aroma yang khas setelah mencium derajat aroma yang lebih mendasar (Notoadmodjo, 2019).



2.1.5. Langkah Mengatasi Kelelahan

KPenipisan disebabkan oleh sejumlah faktor yang sangat membingungkan dan saling berhubungan. Yang paling penting adalah bagaimana menangani masalah apa pun agar tidak menjadi tua. Untuk mengelola kelelahan dengan benar, kita perlu memahami apa yang menyebabkan kelelahan..



Gambar 2.2 Penyebab Kelelahan Kerja, Cara Mengatasi dan Manajemen Resiko Kelelahan Kerja

2.1.6. Pengukur Kelelahan

Sampai saat ini, tingkat kelelahan belum dapat dinilai secara langsung. Kekambuhan kelemahan terkait pekerjaan hanya terlihat pada penilaian sebelumnya. (Tarwaka, 2018) Dalam ulasan (Teddy Syaputra 2021) yang tercantum dalam bukunya, terdapat kumpulan kerangka kerja penilaian kelelahan yang dibagi menjadi beberapa kelompok, yaitu:

- Kualitas dan derajat pekerjaan yang diselesaikan dalam strategi ini, hasil digambarkan sebagai berapa banyak proses kerja (waktu yang digunakan

untuk semuanya) atau perkembangan kerja yang dilakukan per satuan waktu. Namun, ada sejumlah pertimbangan yang harus dibuat, termasuk tujuan produksi, faktor sosial, dan strategi mental untuk mengendalikan perilaku di tempat kerja. Pengulangan kesulitan atau kemungkinan hasil (benda terluca, pemecatan benda) tidak menyebabkan kelelahan. • Tes psikomotorik Sistem ini memperhitungkan pemahaman, data, dan respons mesin. Survei waktu respons adalah salah satu struktur yang digunakan. Waktu reaksi adalah waktu antara pemberian tumpangan dan saat kendaraan atau pengembangan selesai. Cahaya, suara, getaran kulit, atau goyangan tubuh dapat digunakan dalam uji respons. Penghentian dalam proses saraf dan otot ditunjukkan oleh perpanjangan waktu juga. Waktu yang dibutuhkan untuk merespons pembaruan juga merupakan peluang penting. Sebagian besar waktu, waktu respons tercepat adalah antara 150 dan 200 milidetik. Usia, pemisahan individu, serta sifat dan kekuatan energi, semuanya berdampak pada waktu respons. Selain itu, perubahan cahaya memiliki dampak yang lebih besar pada waktu uji respons daripada perubahan suara karena reseptor merespons perubahan suara lebih cepat daripada perubahan cahaya. Pada sebagian besar instrumen belajar yang dibuat di Indonesia, cahaya dan suara bertindak sebagai lift. • Uji campuran garis Uji campuran kecerahan mengukur kecepatan kedipan cahaya dengan selalu berakselerasi hingga cahaya tampak menyatu menjadi aliran tunggal yang andal. Inspirasi penting pengujian ini adalah pilihan kekurangan mata. Berapa banyak spesialis yang benar-benar harus melihat dengan jelas akan berkurang secara fenomenal dalam kondisi yang sangat terisolasi. Kesempatan normal untuk

beralih di antara dua sinar semakin lama semakin lelah. Tes juling digunakan untuk mensurvei keadaan ketajaman tenaga kerja. • Kesan dinamis kelelahan Tes Penilaian Diri yang Berharga, yang dibuat oleh Badan Penilaian Kekurangan Umum (IFRC) Jepang, adalah salah satu investigasi yang dapat digunakan untuk memilih tingkat kelelahan yang luar biasa. Survei tersebut berisi 30 permintaan, 10 di antaranya menyangkut netralisasi motivasi, 10 di antaranya menyangkut kelemahan sejati, dan 10 di antaranya menyangkut kekurangan kemajuan. Dua atau tiga cara penilaian yang sangat dekat untuk mengelola struktur untuk memeriksa penipisan unik ditangani oleh Sinclair (1992). Peristiwa kerangka kerja ini mengoordinasikan wawancara, rencana, ikhtisar, metode pengaturan, dan prosedur penilaian. Adalah mungkin untuk menghindari penipisan, yang biasanya hanya berlangsung dalam jangka waktu singkat, dengan mendapatkan istirahat yang cukup dan memiliki energi yang cukup. Asalkan ini benar, kelelahan adalah kekurangan yang sensitif. Namun, pemulihan dari kekurangan yang parah dan pemulihan kesehatan yang tidak teratur membutuhkan waktu yang lama. Penilaian rencana positif ketika pekerjaan berhasil (tes pra dan pasca) untuk mengatasi kelelahan. Terkadang, gejala kelelahan berlanjut hingga hari berikutnya. Kelelahan yang disertifikasi oleh para ahli disebabkan oleh perbedaan nilai antara pekerjaan dan rumah. Dalam pertemuan besar atau paket uji yang dapat mencakup populasi secara keseluruhan, kerangka konsumsi lokal dan individu digunakan untuk mengukur kekurangan untuk memutuskan kebenaran kelelahan. Hasilnya tidak akan dapat diandalkan jika prosedur ini hanya diuraikan pada beberapa pekerja dalam

pertemuan besar yang bekerja. Pemeriksaan menggunakan studi kekurangan teoritis seharusnya dapat dilakukan dengan berbagai cara, misalnya dengan menggunakan 2 reaksi langsung, untuk dinyatakan 'YA' (ada kelelahan) dan negatif (tidak ada kelelahan). Namun, menggunakan konfigurasi evaluasi penilaian, seperti empat skala Likert, lebih penting. Jika skala Likert digunakan untuk penilaian, setiap skor atau peringkat harus memiliki definisi yang masuk akal dan masuk akal serta mendasar sehingga responden benar-benar dapat melihatnya. Berikut ini adalah penggambaran rencana penilaian kelelahan yang luas dengan empat skala Likert. Skor 0 menunjukkan bahwa kelemahan sama sekali tidak mampu, sedangkan skor 1 menunjukkan bahwa kelelahan hanya sebagian mampu. Skor 2: kadang-kadang merasa c. Skor 3: Kadang-kadang Anda merasa Setelah bertemu dan menyelesaikan ikhtisar, langkah selanjutnya adalah mengingat skor individual untuk masing-masing dari 30 pertanyaan untuk mendapatkan skor yang pasti. Empat skala Likert penilaian kelelahan hipotetis menunjukkan bahwa skor tunggal dengan ukuran kepentingan minimal adalah 0 dan yang dengan ukuran kepentingan paling tinggi adalah 90. Evaluasi tertentu yang menggunakan tes nyata yang jelas untuk menentukan signifikansi hasil tes (seperti rencana pra- dan pasca-tes atau mediasi), skor individu skala penuh kemudian dapat dengan mudah dibagi menjadi informasi yang dapat diukur. Dengan menggunakan tes Energi Konsumsi Hipotetis, informasi dikumpulkan di lapangan untuk penelitian ini. • Dalam cara berpikir ini, tes mental yang disebut Obsesi adalah salah satu cara untuk menguji keakuratan dan kecepatan afirmasi. Salah satu alat yang dapat digunakan untuk menguji konsistensi,

keakuratan, dan kecepatan adalah Tes Bourdon Eiersma. Hasil pertama akan menunjukkan bahwa ketika seseorang menjadi lebih terisolasi, kecepatan, ketepatan, dan konsistensi mereka menurun atau mereka menggunakan moda transportasi yang berbeda. Karena tugas atau latihan yang lebih bersifat mental, Tes Bourdon Wiersma lebih siap untuk berkonsentrasi pada penggunaan.

- Tes Stroop: Pada tes ini, seseorang diminta untuk mengidentifikasi warna tinta dari serangkaian huruf atau kata. Tes ini dianggap sebagai tes yang kurang tepat untuk menguji suatu keadaan utilisasi kerja (Setyawati, 2019)
- Desain Flicker Menurut Setyawati (2019), Prosedur Juling merupakan tes kelelahan tubuh yang secara keseluruhan memudahkan pemeriksaan pada benda yang bergerak sambil berkedip cepat dan pada dasarnya dua atau pada kejadian yang berbeda. Akan tetapi, ketika kekurangan kerja hilang setelah setiap pekerjaan, prosedur ini kurang tepat.
- Penilaian Waktu Reaksi berapa lama waktu antara suatu perbaikan dan suatu reaksi dikenal sebagai waktu reaksi. Respon yang masuk akal terhadap perbaikan tunggal atau respon yang direncanakan adalah waktu reaksi ini. Batasan waktu reaksi digunakan untuk mengukur kelelahan saat bekerja; akan tetapi, waktu reaksi ini dipengaruhi oleh pembaruan yang sebenarnya, jenis, kekuatan, dan kerumitan lift, serta oleh motivasi kerja, posisi, usia, kesempatan, dan bagian tubuh yang digunakan. Menurut Setyawati (2019), terdapat kualifikasi untuk suatu kondisi kelelahan karena memerlukan waktu tambahan..

2.1.7. Ciri Kelelahan Kerja

Efek dan karakteristik dari kelelahan kerja adalah sebagai berikut: 1.

Berkurangnya inspirasi Kelemahan untuk berpikir jernih, kecenderungan untuk menjadi resah, kesulitan untuk fokus, ketidakmampuan untuk fokus terhadap sesuatu, kecenderungan untuk mengabaikan, kurangnya rasa percaya diri, ketegangan terhadap sesuatu, watak yang sulit dikendalikan, dan ketidakmampuan untuk maju dalam pekerjaannya. 2. Berkurangnya inspirasi Kelemahan untuk berpikir jernih, kecenderungan untuk menjadi resah, kesulitan untuk fokus, ketidakmampuan untuk fokus, kelemahan untuk fokus, dan ketidakmampuan untuk fokus (Suma "mur, 2013): Efek tambahan termasuk rasa sakit di otak, bahu kaku, sakit punggung, kesulitan bernapas, suara yang buruk, kebingungan, kelopak mata tidak bisa menutup, bagian tubuh bergetar, dan fungsi tubuh yang menyedihkan..

2.1.8. Dampak Kelelahan Kerja

Kekurangan yang berhubungan dengan bisnis terutama dipandang sebagai konsistensi yang disadari. Kondisi ini disambut oleh elemen tunggal, seperti memiliki jumlah kewajiban yang berlebihan, dan ketegangan yang tetap stabil dalam jangka waktu yang lama. Jika Anda terus menerima keadaan sebagaimana adanya, Anda akan mengalami "kelemahan klinis atau kelemahan yang diputuskan," yang juga dikenal sebagai kesuksesan yang menghancurkan. Dalam situasi saat ini, efek tak terduga yang dapat diakses selama masa-masa yang tidak menyenangkan akan sering kali sangat membahayakan pada titik mana pun. Saat bangun di bagian rahasia hari itu, kelelahan adalah bagian monster dari waktu yang ada, dan terasa sebelum mulai bekerja. Adanya kelemahan psikosomatis yang menyebabkan pekerja tidak hadir adalah salah satu efek samping yang dapat diharapkan bagi sebagian individu. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan khusus

lebih banyak beristirahat untuk melegitimasi ketidakhadiran mereka dari pekerjaan. 2. Pekerja yang bergumul dengan berbagai masalah, termasuk masalah yang berkembang di dekat rumah, bisa jadi sulit dibedakan dari efek defisit mental. Masalah status, informasi yang tidak mencukupi atau lambat, kurangnya motivasi untuk bekerja, eksekusi fisik dan mental yang buruk, dan hasil yang mengikutinya, semuanya dapat berkontribusi pada penurunan produktivitas dan kepekaan kerja fisik dan mental. Angkatan kerja mengeluhkan beberapa efek diskresi ini, dan gambaran yang sangat dekat dan obyektif tentang kurangnya hasil yang ditunda terjadi selama sebagian besar waktu angkatan kerja tidak masuk kerja. Orang yang memiliki masalah dan kesulitan mental benar-benar menggunakan, dan seringkali sulit untuk membedakan antara masalah mereka yang sebenarnya dan masalah mental mereka. Pertunjukan afiliasi dan tingkat penipisan perwakilan terkait erat. Karena kelelahan fisik atau mental, tingkat kapasitas tenaga kerja yang menurun akan berdampak buruk pada kepraktisan hubungan. Di antaranya, dengan berkonsentrasi pada variabel peluang kebutuhan, kapasitas yang penting untuk diciptakan secara tepat dan pasti dapat dicapai. Memanfaatkan kerangka kerja ergonomis untuk mendorong eksekusi terakhir diterima sebagai salah satu sistem untuk memperluas kemampuan, terutama jika afiliasi tersebut tidak memenuhi syarat untuk melakukan spekulasi. Melakukan penyesuaian kecil pada sistem kerja, komponen aktual, dan lingkungan dapat menciptakan lingkungan kerja yang aman, menyenangkan, sehat, dan bernilai, menurut Ni Made dkk. (2019). Ketika semuanya dipertimbangkan, pekerja yang mengalami kelelahan mengalami penurunan pemikiran, persepsi yang bergerak mundur dan menutupi, penalaran yang lambat dan memberatkan, inspirasi untuk bekerja yang berkurang, ketajaman yang berkurang, fiksasi dan akurasi yang

berkurang, eksekusi kerja yang berkurang, kualitas kerja yang berkurang, dan kecepatan respons yang berkurang. Hal ini akan mencapai gelombang yang berbeda sehingga pekerja mengalami luka, tekanan kerja, kontaminasi terkait kata, kegagalan kerja yang pada akhirnya dapat mempengaruhi tidak adanya efektivitas afiliasi..

2.2. Shift Kerja

2.2.1. Pengertian Shift Kerja

Menurut Suma'mur (2018) (Ratih et al., 2020), shift kerja adalah penggambaran waktu kerja bagi tenaga kerja yang biasanya meliputi kerja pagi, siang, dan malam. Perombakan kerja dapat digambarkan sebagai metode yang bagus untuk menyelesaikan pekerjaan dari sebuah perbaikan proses kerja yang telah dilakukan agar siklus kerja tidak berhenti. Menurut penelitian (Teddy Syaputra 2021) yang dilakukan oleh International Labour Organization (ILO), kerja shift bukan hanya sekedar metode untuk meneliti waktu kerja, melainkan sebuah strategi yang lebih menekankan pada keterlibatan pekerja di tempat kerja. Hasilnya, kondisi kerja yang luar biasa akan bertahan lebih lama daripada peregang kerja spesialis individu pada berbagai hari dan jam (ILO, 2019). Sesuai dengan Ni Made dkk. (2019), kerja shift adalah jadwal jam kerja yang memungkinkan perwakilan untuk berpindah dari satu rentang waktu ke rentang waktu berikutnya dalam ukuran waktu yang telah ditentukan sebelumnya dengan bertukar di antara pertemuan kerja untuk memberi mereka kesempatan untuk memanfaatkan setiap kesempatan yang dapat diakses untuk bekerja. Hubungan Pertemuan Kerja AS menggambarkan pekerja shift sebagai orang yang tidak bekerja antara pukul 7 pagi dan 9 pagi, terlepas dari bagaimana arti kerja shift berubah dimulai dengan satu negara kemudian ke negara lain. Antara 20% dan

30% tenaga kerja terdiri dari pekerja shift. Salah satu penjelasan individu bekerja dengan alasan bahwa mereka stres karena uang (Steven, 2020). Contoh kerja shift mencakup shift kerja rotasi dan shift kerja tetap, yang keduanya disebut sebagai kerja berpindah. Pergeseran kerja tidak secara tegas dalam segala hal yang benar-benar penting, tidak jelas dari hari kerja standar, di mana pada hari kerja standar, pekerjaan dilakukan dengan andal pada waktu yang telah ditentukan, sementara pergeseran kerja pada dasarnya jarang sekali dapat dilakukan untuk memenuhi rencana 24 jam / hari. Persyaratan sosial untuk organisasi adalah penjelasan lain dari kerja shift (Nur aini, 2019). Sesuai Lyon (2020), kapasitas shift adalah teknik perencanaan di mana perwakilan berbagi area kerja satu sama lain sehingga pertemuan dapat bekerja lebih lama daripada otoritas yang diinformasikan secara individu. Asosiasi Kerja Seluruh Dunia (ILO) mencirikan kapasitas shift sebagai strategi pemesanan. Pentingnya shift kerja bagi seorang profesional menggabungkan bekerja di ruang kerja yang sebanding secara konsisten dari waktu ke waktu (shift konsisten) atau pada waktu yang berbeda (shift rotasi). Peningkatan kerja dapat dilakukan pada dua kesempatan atau lebih untuk memenuhi jadwal produksi 24 jam atau sepanjang hari, sedangkan shift kerja diselesaikan pada waktu yang telah ditentukan pada hari kerja standar. Untuk memenuhi prasyarat administrasi sosial, asosiasi yang bekerja terus menerus biasanya menggunakan struktur shift (Dewi, 2021). Tujuan dari kerja shift adalah untuk memenuhi kebutuhan kerja sekaligus menumbuhkan kecukupan. Terlepas dari keuntungan yang mereka bawa ke dalam afiliasi, para ahli aliansi dapat menghadapi ruang kerja yang menghebohkan. Salah satu hasil menyedihkan yang dialami para ahli adalah kekurangan. Penipisan lingkungan kerja akan memicu berbagai masalah serius dan, sangat mungkin, masalah dan kecelakaan yang

mungkin berbahaya jika tidak ditangani. Oleh karena itu, dapat dibayangkan bahwa shift kerja adalah teknik untuk memisahkan jam kerja lingkungan kerja menjadi pagi, siang, dan malam. Pergerakan kerja adalah khusus dari hari kerja standar. Pekerjaan selalu diselesaikan pada waktu yang telah ditentukan pada hari kerja biasa. Pekerjaan harus dapat dilakukan beberapa kali selama pengembangan untuk memenuhi hari kerja 24 jam atau sepanjang hari..

2.2.2. Sistem Shift Kerja

1. Terlepas dari cara yang biasanya melibatkan tiga perbaikan secara konsisten dan delapan jam untuk setiap shift, konfigurasi shift kerja dapat memisahkan antara ruang kerja dan afiliasi. Ada dua jenis struktur shift kerja: a. Berjalan secara konsisten b. Pekerja dapat diandalkan untuk mengatur shift yang adil. Tenaga kerja shift pagi akan tetap bekerja pada siang hari dan beristirahat pada malam hari, sedangkan tenaga kerja shift malam akan tetap bekerja pada siang hari. b. Strategi pergantian. Tenaga kerja tidak bekerja terus menerus selama waktu shift yang telah ditentukan dalam sistem rotasi yang dimaksud. Pemberontakan shift memanfaatkan pergantian yang lambat dan cepat. Pengaruh gejala cepat dilakukan dalam satu minggu atau kurang, sedangkan gejala lambat membutuhkan waktu untuk menyelesaikannya. Menurut Yahya (2019), ketika merencanakan shift penting di tempat kerja, ada dua hal yang harus diperhatikan: harus ada energi cadangan sebanyak mungkin untuk kehidupan sehari-hari dan kolaborasi sosial dalam iklim kehidupan, dan harus ada istirahat sesedikit mungkin untuk mengurangi kelelahan kerja. Menurut Fadiah (2019), ada lima bagian dari gerakan kerja yang harus dipikirkan dengan jelas: 1. Apakah itu shift pagi, malam, atau malam hari.

Rentang waktu untuk setiap shift kerja 3. Awal dan akhir dari sebuah shift kerja 4. Waktu istirahat 5. Distribusi waktu istirahat nomor 5 Tentu saja perubahan shift kerja Mengenai rencana shift kerja, ada 5 model yang digunakan sebagai legitimasi untuk mempertimbangkan shift kerja, dengan tegas: 1. Di antara awal dua latihan yang berurutan, ada beberapa tempat yang hanya sekitar 11 jam kerja. 2. Seorang ahli tidak boleh bekerja lebih dari tujuh hari kerja dalam satu minggu, dengan lima hari kerja dan dua hari libur. 3. Berikan dua hari tamasya menjelang akhir minggu. 4. Bekerja mengikuti arah matahari. Buatlah jadwal yang singkat dan mudah untuk ditinjau.

2.2.3. Pengaruh Shift Kerja

Mengingat minat yang berkembang dalam membuat sesuatu, hasil kreasi organisasi dapat diperluas dengan menggunakan struktur kerja shift. Kerja shift memiliki dampak negatif pada kekuatan nyata, akademis, sosial, dan mental para agen, selain memiliki efek buruk pada kemampuan aliansi. Agen yang ditunjuk secara teratur mengungkapkan kekecewaan mereka terhadap rencana mereka untuk menyelesaikan pekerjaan, perasaan demoralisasi, kelezatan, dan terdesak:

a. Tuannya sendiri, yang mencampurkan banjir yang asli dengan ikatan keluarga, kepentingan sosial, nilai-nilai keluarga, dan bagian-bagian yang berbeda. Aliansi, misalnya, mengenai banyak, tidak hadir, pergantian, dan bagian yang berubah. Perwakilan dapat dipengaruhi oleh kerja shift dalam beberapa hal, tetapi seberapa besar tergantung pada berbagai faktor, termasuk: a. Shift pagi, malam, atau malam hari merupakan titik fokus waktu perpindahan. Seperti yang ditunjukkan oleh satu sama lain, setiap shift memiliki sifat-sifat tertentu. Spesifikasi dari setiap shift akan memberikan dampak yang berbeda-beda bagi para pekerja. b. Pergantian:

jumlah waktu pergantian shift. c. Akan ada lebih banyak masalah jika semakin banyak pergantian shift. Keluarga: bagaimana menjaga waktu keluarga untuk diri sendiri dan bagaimana menggabungkan waktu profesional dengan waktu keluarga. d. Keserbagunaan dalam pola pikir seseorang terhadap tubuhnya: bagaimana tubuh seseorang berubah dengan rencana kerja shift. Jika tubuh tidak dapat berubah dengan cepat, perwakilan dapat menyebabkan masalah klinis. e. Di daerah dengan banyak asosiasi atau perkumpulan yang juga menggunakan kerja shift, efek sosial dari kerja shift dapat dikurangi. Keunikan kerja shift atau kesempatan berharga untuk mengatur kuantitas pekerja shift akan membangun kuantitas klub dansa terbuka, bistro, dan berurusan dengan tanaman sehingga lebih banyak individu dapat berbaur. Kerja shift dapat secara signifikan memengaruhi individu staf yang ditunjuk dalam keadaan apa pun. Efek fisiologis yang dikenal sebagai fleksibilitas ritme tubuh dapat mengakibatkan masalah klinis seperti refluks asam lambung, kurangnya keinginan, dan kelelahan pada para ahli. Terlepas dari kenyataan bahwa tidak ada pintu masuk bagi perwakilan untuk terhubung dengan keluarga atau orang lain, efek mental yang muncul adalah sinisme dan perasaan kasihan (Ni Made et al., 2019).

2.2.4. Efek Shift Kerja

Pembagian shift kerja yang dihilangkan menjadi tiga shift tentu saja akan berpengaruh pada tenaga ahli atau pekerja. Faktor-faktor yang terjadi, seperti yang ditunjukkan oleh Fadiyah (2019), dapat digunakan untuk mengevaluasi dampak kerja shift: a. Pengaruh pelaksanaan shift kerja Shift kerja jika sekitar waktu malam hari muncul dengan sengaja mendorong pekerja atau spesialis untuk tidak memiliki keputusan untuk beristirahat, mata akan diwajibkan untuk terus terbuka ketika jam yang biasa mengharuskan tubuh untuk

beristirahat. Delegasi yang bekerja pada malam hari akan mengalami kemunduran energi, yang dapat berdampak pada semua bagian eksekusi. Akibatnya, tugas-tugas yang membutuhkan penglihatan yang jelas akan terpengaruh secara signifikan. b. Pengaruh shift kerja terhadap perkembangan Hasil dari perubahan dari kerja siang hari ke kerja malam menunjukkan hubungan yang singkat antara pekerja shift malam dan kemakmuran mereka. Sebagai contoh, penelitian kritis yang dilakukan di Norwegia antara tahun 1948 dan 1959 menemukan bahwa pekerja shift malam memiliki tingkat ketakutan yang lebih tinggi daripada pekerja shift siang pada peristiwa yang berbeda. Pengaruh kerja shift terhadap kesehatan yang dekat dengan rumah Studi yang dikoordinasikan dalam waktu yang lama telah menunjukkan bahwa faktor psikososial (mental dan sosial) menjadi penyebab sebagian besar masalah yang berkaitan dengan kerja shift. Faktor psikososial dapat berdampak pada pelaksanaan pekerjaan..

2.3. Kajian Integrasi Keislaman

2.3.1. Konsep Bekerja Dalam Islam

Arti penting seseorang tergantung pada apa yang dilakukannya. Pekerjaan atau persiapan yang membawa seseorang lebih dekat kepada Allah adalah penting dan harus dipikirkan. Pekerjaan atau amalan semacam ini penting bukan hanya untuk mendapatkan kesenangan dan keberkahan di dunia ini, tetapi juga untuk memilah-milah di mana posisi seseorang di akhirat dan apakah mereka termasuk dalam kelompok utama di surga. Dalam Surat At-Taubah 105, Allah menekankan pentingnya bekerja dalam Al-Quran.:

ادْعُوا الشَّهَ الْعَيْبِ عَالِمِ إِلَى وَسْتُرْدُونَ ، وَالْمُؤْمِدُونَ وَرَسُولُهُ عَمَلَكُمْ اللَّهُ فَسَيَرَى اَعْمَلُوا َقَلِ

تَعْمَلُونَ كُنْتُمْ بِمَا فَيَنْبُكُمْ

Terjemahnya: *Dan Katakanlah: "Bekerjalah kamu, Maka Allah dan rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.*

Ibnu Katsir menerjemahkan kata ini dengan terus berusaha, dengan membayangkan bahwa ini adalah sebuah nada untuk menyelesaikan hal-hal yang luar biasa dan menyelesaikan usaha-usaha yang kuat. Nabi Muhammad telah diberi judul oleh Allah untuk menunjukkan kepada keluarganya bahwa mereka berusaha dan benar-benar mengunci. Allah, Rasul-Nya, dan para mitra akan melihat perbuatan mereka. Mereka pada akhirnya akan dikembalikan kepada Allah, yang mampu mengkonfirmasi dan menyembunyikan segala sesuatu, dan Dia akan memberikan mereka bimbingan mengenai aktivitas mereka di Bumi. Dengan cara yang sama, penghindaran ini memperingatkan bahwa setiap orang akan diawasi dan dihakimi. Surat At-Taubah 105 berisi seruan dan penghiburan untuk melakukan hal-hal yang bermanfaat dan benar-benar bersandar pada kebaikan. Perbuatan kita akan dilihat oleh Allah, rasul-Nya, dan para murid. Harapannya adalah bahwa Allah, yang secara diam-diam mengetahui segala sesuatu yang penting, akan memilih dan benar-benar berkonsentrasi pada segala sesuatu. Pada hari penghakiman, Allah akan menyambut kita kembali dan memberi tahu kita tentang tindakan kita selama hidup ini. Sebagai hasilnya, nasihat ini memotivasi kita untuk secara konsisten mencari uang dan menunjukkan pentingnya melakukan perbuatan baik sebagai sarana untuk mengevaluasi asumsi-asumsi kita. Surah At Taubat: 105 dalam Al Qur'an menunjukkan koordinasi dan kejujuran kita dalam bekerja. Pekerjaan yang kredibel adalah pekerjaan yang tidak bergantung pada hipotesis yang rendah dan

memiliki perspektif waktu yang sangat dekat. Kepuasan jangka panjang adalah tujuan mendasar dari pekerjaan yang sesungguhnya. Itulah euforia ukhrahawi, kegembiraan terbaik ketika melihat Allah SWT. Seorang hamba yang memiliki keyakinan kepada Allah SWT tidak akan khawatir dengan pujian dan penghormatan manusia. Ia sadar bahwa Allah SWT akan memeriksa pekerjaannya, mengutus, dan bahkan memberi petunjuk. Hal ini karena cara kerjanya yang secara teratur membantu orang-orang yang sangat dikenalnya. Untuk memusatkan perhatian pada pengembangan dan kesejahteraan yang berhubungan dengan kata-kata, membatasi dan mencegah sebanyak mungkin kecelakaan di lingkungan kerja yang dapat dibayangkan. Cara berpikir Islam mengacu pada kemakmuran dan keamanan yang nyata dan tidak berwujud sekali lagi hingga hari ketika semua orang akan bergerak ke arah itu. Semuanya berkisar pada keamanan yang luar biasa dan pencapaian dasar. Orang-orang akan dapat melihat pilihan terakhir ketika mereka dekat dengan Allah SWT. Istilah "bekerja" digunakan dalam Islam untuk merujuk pada berbagai kegiatan yang menggabungkan perbuatan baik dan hadiah untuk diri sendiri, keluarga, jaringan, dan negara. Hal ini menunjukkan pilihan yang unik, seperti terus menerus mengerahkan energi dari fajar hingga senja untuk mencari makanan demi menafkahi orang-orang yang dicintai. Oleh karena itu, orang yang mencurahkan hati dan pikirannya untuk menghidupi diri sendiri, keluarga, jaringan, dan negara tanpa merugikan orang lain adalah orang yang bekerja dengan penuh karakter.,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ إِلَى رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ" الصَّلَاةَ فَلْيُغْسِلْ يَدَيْهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ يَبْنُدِي بِرَكَتَيْهَا

Artinya: *Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, dia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Apabila salah seorang di antara kalian*

berdiri untuk shalat, hendaklah dia mencuci kedua tangannya, karena sesungguhnya dia tidak tahu dari mana dimulainya berkahnya." (HR. Bukhari)

Dalam Fathul Bari, Ibnu Hajar al-Asqalani mengutip hadis ini, yang menyatakan bahwa Nabi Muhammad SAW menekankan pentingnya menjaga kebersihan diri sendiri sebelum meminta bantuan. Membandingkan dengan hadis ini, beliau menganjurkan untuk merapikan diri sebelum meminta bantuan karena dengan melakukan hal tersebut, seseorang dapat memulai sebuah hubungan dengan keteraturan yang sesungguhnya, yang dengan cara yang sama mencerminkan keteraturan kehadiran setelah berlalu. Tetap sadar akan keteraturan ini memastikan tubuh yang bersih, namun lebih dari itu, mempersiapkan jiwa untuk mendekati diri kepada Allah dengan pikiran yang tenang dan fokus. "Sesungguhnya Allah menyukai jika salah seorang di antara kalian menyelesaikan suatu pekerjaan dengan cara yang sempurna," kata Nabi saw. (HR Ahmad). Hadis ini melatih umat Islam untuk mengakui kepemilikan penuh atas hidup mereka, termasuk pekerjaan mereka, namun juga memperingatkan agar tidak melampaui batas untuk mencapai kesuksesan atau kegagalan. Hadis di atas memiliki persepsi Ibnu Rajab dalam karyanya Jami' al-Ulum wal-Hikam yang menyatakan bahwa hadis ini menunjukkan bahwa Allah SWT menyukai hamba-hamba-Nya yang melakukan apa yang seharusnya dilakukan atau diupayakan dengan itqan (kesempurnaan) dan ikhlas. Hal ini berlaku untuk semua aspek kehidupan, termasuk pekerjaan formal, organisasi penting, dan kegiatan adat. Hal ini menunjukkan pengabdian yang serius kepada Allah SWT ketika seseorang berusaha untuk maju. Hadis sebelumnya menunjukkan bahwa pekerjaan adalah implikasi yang dapat diperoleh darinya. Hadits ini juga menjelaskan bagaimana objektivitas dan legitimasi merupakan titik fokus sejati dari keberadaan dan

pekerjaan manusia. Apa yang akan menjadi upah untuk pekerjaan yang Islami? Reaksi ini sangat penting, karena bekerja dalam pemikiran Islam adalah sebuah komitmen atau fardhu. Tidak mengherankan jika Umar bin Khathab pernah membujuk orang-orang yang sedang berkumpul di masjid untuk meninggalkan masjid dan bekerja untuk mendapatkan uang yang cukup untuk membayar sewa rumah karena bekerja itu perlu. Umar benci melihat orang-orang duduk di masjid pada siang hari saat matahari bersinar. Perlu diingat bahwa hadits-hadits yang telah disebutkan sebelumnya menunjukkan bahwa seseorang yang menjaga standar Islam, menolak praktik-praktik yang tidak halal, dan menghindari pekerjaan yang dilarang oleh Allah SWT..

2.3.2. Pandangan Ulama Terhadap Kelelahan Kerja

Kesan konsumsi yang dialami oleh individu tidak dapat dihindari. Pekerjaan dan kewajiban lain yang menunjang kehidupan seringkali menyebabkan kelelahan. Salah satu hal yang dilakukan manusia untuk mendapatkan makanan dan meningkatkan taraf hidup adalah bekerja. Dalam firman Allah SWT, terdapat firman Allah QS. Al. Furqan yang berbunyi sebagai berikut::

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ۝

Terjemahnya: "*Dan Dia-lah yang menjadikan malam untuk kamu sebagai pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit beraktivitas. Sungguh, dalam yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengarkan.*"

Menurut Ibnu Katsir dalam Tafsir, hal ini menunjukkan bahwa Allah SWT menjadikan malam sebagai kesempatan yang tepat untuk beristirahat dan

menjauhi kekacauan. Selama waktu tersebut, manusia melakukan perjalanan untuk menyelesaikan tugas dan mencari makanan. Keduanya merupakan nikmat dan karunia Allah SWT, dan harus digunakan dengan cara yang sama seperti yang bisa diantisipasi. Hal-hal yang dihindari di atas memilah tiga hal, untuk menjadi jelas bahwa Allah menjadikan malam sebagai pakaian, perjalanan dengan Allah menjadikan istirahat untuk istirahat dan yang ketiga Allah menjadikan siang untuk manusia bertebaran di muka bumi untuk bekerja dan menyebarkan kebaikan. Keadaan bayang-bayang yang sebelumnya tidak jelas hingga menguap dengan hadirnya cahaya, dapat disamakan dengan keruhnya malam-dari yang lemah hingga yang sangat pudar-dengan memahami susunan penggambaran ayat ini dengan penggambaran ayat sebelumnya. Penahan di atas menyatakan "Dan di antara bukti-bukti ketuhanan dan kekuasaan Allah" adalah bahwa Dia-lah yang menjadikan untuk kalian malam yang gelap gulita seperti selembar kain yang menyelimuti kalian, dan menjadikan istirahat sebagai pergantian malam agar kalian dapat beristirahat untuk mengumpulkan tenaga, dan dengan demikian Dia menjadikan siang untuk memberikan kesempatan kepada yang lain untuk mencari rezeki. Penahanan di masa lalu menunjukkan "istirahat untuk istirahat" menyiratkan penghentian perkembangan hanya untuk menenangkan tubuh, yang mulai terkuras karena banyak aktivitas di siang hari untuk mencari makanan, dan ketika senja tiba, individu-individu juga beristirahat dengan cara yang sama. Oleh karena itu, orang-orang beristirahat untuk mengistirahatkan pikiran dan tubuh mereka. "Di samping itu, ia menjadikan hari itu untuk bangun dan melanjutkan pekerjaannya" menyiratkan bahwa manusia bangun di siang hari untuk mencari makanan, pekerjaan, dan cara untuk menjalani kehidupan sehari-hari..

Dalam Q.S. Az-Zumar ayat 42 sebagaimana bunyinya :

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا
الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya:

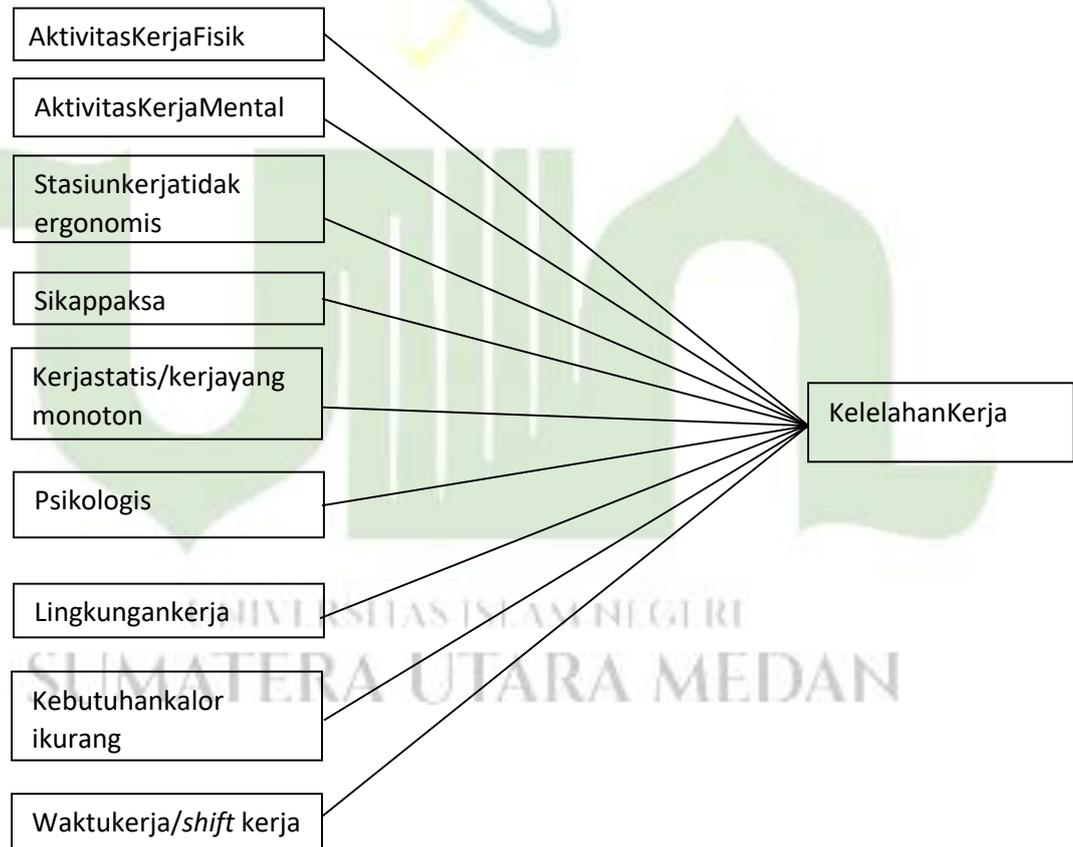
Allah memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya; Maka diatahanlah jiwa (orang) yang telah dia tetapkan kematiannya dan dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktu yang ditetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah bagi kaum yang berfikir.

Sekali lagi, seperti yang telah ditunjukkan pada bagian sebelumnya, mereka yang gagal total, rohnya dipelihara oleh Allah sehingga tidak dapat kembali ke jasadnya, sedangkan mereka yang tidak menendang kaleng tetapi beristirahat, rohnya dipindahkan sehingga dapat melakukannya. Dengan demikian, kita sadar bahwa tidur yang cukup sangat penting untuk memulihkan kesehatan tubuh dan mencegah kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan seperti kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan. Sesuai dengan ayat sebelumnya, Allah SWT memerintahkan manusia untuk beristirahat agar dapat melakukan yang terbaik. Islam menunjukkan penghargaan yang luar biasa terhadap orang yang mau bekerja keras untuk mendapatkan uang (upah). Kerja selain terkait dengan harga diri manusia. Seseorang yang telah berusaha dengan sungguh-sungguh dan memperlakukan pekerjaannya dengan cara yang serius akan mendapatkan penghormatan dan penghargaan. Jelas, seseorang yang menganggur, pada umumnya disebut pengangguran, tidak hanya kehilangan kesopanan dan keyakinan di hadapan dirinya sendiri, tetapi juga di hadapan orang

lain. Kurangnya keberanian dan rasa hormat akan mengakibatkan rasa malu. Kedua orang tersebut dan Allah SWT percaya bahwa meminta-minta adalah bentuk rasa malu. Nabi SAW bersabda bahwa seseorang yang pergi ke gunung dengan membawa tali untuk mencari bahan bakar dan kemudian menjualnya lebih baik daripada orang yang meminta-minta kepada orang-orang tertentu karena ia menjual penerangan. Anjuran yang dapat diambil dari hadits di atas juga menunjukkan bagaimana titik yang digabungkan dengan keabsahan adalah fokus yang ditegaskan dalam kehidupan dan pekerjaan manusia. Umat Islam saat ini harus bergerak dan bekerja dengan tekun dan memiliki satu tujuan, yaitu mencari keridhaan Allah yang dicari dalam semua usaha. Dalam kehadiran sehari-hari yang dipenuhi dengan berbagai karunia dan limpahan keagungan Allah, makna pengayaan yang nyata akan muncul dari sana. Ini adalah pertemuan sosial yang digambarkan sebagai ketenangan dalam beribadah, puas dengan hilangnya nyawa, dan yakin akan tanggung jawab Allah. Sebagai hasilnya, kita menyadari bahwa tidur yang cukup sangat penting untuk memulihkan kondisi dan kestabilan tubuh, sehingga terhindar dari situasi yang penuh tekanan seperti kelelahan di tempat kerja, yang dapat menyebabkan masalah di tempat kerja.

2.4. Kerangka Teori Penelitian

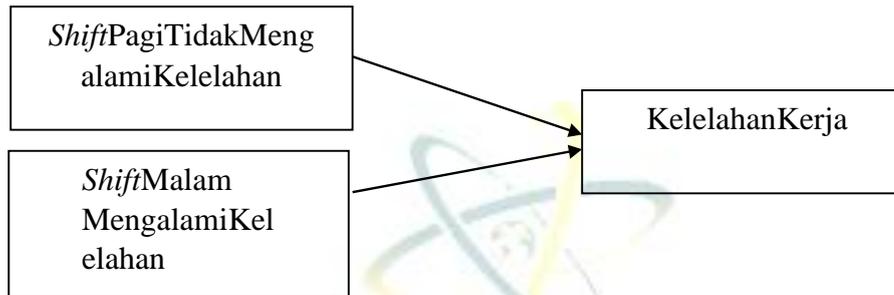
Untuk menemukan solusi atas konsekuensi apa pun terkait komponen-komponen yang menambah kelelahan di tempat kerja, para ahli telah mengusulkan struktur yang dikenal sebagai rencana spekulatif. Faktor-faktor penyebabnya meliputi pengembangan kerja nyata yang tidak masuk akal, aktivitas kerja mental, struktur kerja yang tidak ergonomis, sudut pandang yang diwajibkan, pekerjaan statis/pekerjaan yang membosankan, lingkungan kerja yang berlebihan, mental, kebutuhan kalori yang tidak memadai, dan waktu kerja/giliran kerja yang konyol. (Tarwaka, 2018).



Gambar 2.3 Kerangka Teori Penelitian

2.5. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep dibuat untuk menjelaskan perbedaan kelelahan kerja pada *shift* pagi dan *shift* malam. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner sebagai metode untuk melihat perbedaan kelelahan kerja *shift* pagi dan *shift* malam pada karyawan bagian produksi di pabrik teh.



Gambar 2.4 Kerangka Konsep Penelitian

2.6. Hipotesa

Dengan mempertimbangkan gambaran di atas, spekulasi yang diajukan dalam penelitian ini sesuai dengan yang terjadi: "Terdapat perbedaan kemampuan kerja antara shift pagi dan shift malam pada tenaga kerja bagian gendong di PTPN IV Kebun Teh Bah Butong, Afdeling Sidamanik, Kabupaten Simalungun.