

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kelelahan Kerja

2.1.1 Definisi kelelahan kerja

Kelelahan adalah keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja. Menurut Suma'mur dalam Putri (2022) kelelahan (*fatigue*) merupakan suatu perasaan yang bersifat subyektif. Kelelahan kerja adalah suatu kondisi yang disertai penurunan efisiensi dan kebutuhan dalam bekerja. Kelelahan merupakan suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh menghindari kerusakan lebih lanjut, sehingga dengan demikian terjadilah pemulihan.

Menurut Verawati (2017) kelelahan merupakan penurunan sementara atau ketidakmampuan, kurangnya keinginan dalam menanggapi suatu kondisi atau situasi dikarenakan aktivitas mental atau fisik yang berlebihan. Kelelahan adalah reaksi fungsional dari pusat kesadaran yaitu cortex cerebri yang dipengaruhi oleh 2 sistem antagonis yaitu sistem penghambat (inhibisi) dan sistem penggerak (aktivitas) tetapi semuanya bermuara kepada pengurangan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh.

Kelelahan kerja dapat ditandai oleh menurunnya performa kerja atau semua kondisi yang memengaruhi semua proses organisme, termasuk beberapa faktor seperti perasaan kelelahan bekerja (*subjective feeling of fatigue*), motivasi menurun, dan penurunan aktivitas mental dan fisik (Tarwaka, 2017). Menurut Auliana (2021) kelelahan kerja adalah batas kemampuan otot dan sistem saraf yang ditandai dengan penurunan kesiagaan dan kecepatan reaksi yang umum terjadi pada tenaga kerja.

Dari berbagai teori yang ada dapat disimpulkan bahwa kelelahan kerja dimaknai sebagai kondisi menurunnya performa kerja, efisiensi maupun kekuatan fisik dalam melanjutkan suatu pekerjaan. Perasaan lelah timbul karena otot sudah bekerja terlalu keras sehingga menimbulkan perasaan lelah.

2.1.2 Jenis kelelahan kerja

Terdapat dua jenis kelelahan yaitu kelelahan otot dan kelelahan umum. Kelelahan otot merupakan tremor pada otot atau perasaan nyeri pada otot, sedangkan kelelahan umum ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja yang sebabnya adalah persyarafan atau psikis. Sebab-sebab kelelahan umum adalah monoton (pekerjaan yang sifatnya monoton), intensitas dan lamanya kerja fisik, keadaan lingkungan, sebab-sebab mental seperti tanggung jawab, kekhawatiran dan konflik serta penyakit-penyakit. Pengaruh ini seperti berkumpul di dalam tubuh manusia dan menimbulkan perasaan lelah yang dapat menyebabkan seseorang berhenti bekerja (beraktivitas) seperti halnya kelelahan fisiologis berakibatkan tidur. Kelelahan dapat diatasi dengan beristirahat. Tetapi jika dipaksakan terus kelelahan akan bertambah dan sangat mengganggu. Kelelahan sama halnya dengan keadaan lapar dan haus sebagai suatu mekanisme untuk mendukung kehidupan. Istirahat sebagai usaha pemulihan dapat dilakukan dengan berhenti kerja sewaktu-waktu sebentar sampai dengan tidur malam hari (Suma'mur, 2009).

Menurut Suma'mur (2009) dan Tarwaka (2014) dalam Auliana (2021) kelelahan dapat dibedakan menjadi 2 (dua) kelompok, yaitu:

1. Kelelahan menurut proses
 - a) Kelelahan otot (*Muscular fatigue*)

Kelelahan otot adalah tremor pada otot atau perasaan nyeri yang terdapat pada otot. Kelelahan ini terjadi karena penurunan kapasitas otot dalam bekerja akibat dari kontraksi yang berulang, baik karena gerakan yang statis maupun dinamis. Sehingga seseorang tampak kehilangan kekuatannya untuk melakukan pekerjaan.

b) Kelelahan umum

Kelelahan umum merupakan kelelahan yang ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja karena pekerjaan yang monoton, intensitas, lama kerja, kondisi lingkungan, sesuatu yang mempengaruhi mental, status gizi, dan status kesehatan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Verawati (2017) juga membuktikan bahwa sebesar 60% pekerja buruh angkut dengan sikap kerja yang tidak baik mengalami kelelahan secara umum.

2. Kelelahan menurut waktu

a) Kelelahan akut

Kelelahan akut merupakan kelelahan yang ditandai dengan kehabisan tenaga fisik dalam melakukan aktivitas, serta akibat beban mental yang diterima saat bekerja. Kelelahan ini muncul secara tiba-tiba karena organ tubuh bekerja secara berlebihan.

b) Kelelahan kronis

Kelelahan kronis juga disebut dengan kelelahan klinis yaitu kelelahan yang diterima secara terus-menerus karena faktor atau kegiatan yang dilakukan berlangsung lama dan sering. Kelelahan ini sering terjadi sepanjang hari dalam jangka waktu yang lama.

2.1.3 Gejala Kelelahan Kerja

Sebenarnya kelelahan dan kebosanan kerja sulit untuk diukur tetapi dapat diketahui berdasarkan indikasi-indikasi tertentu. Indikasi tersebut biasanya dikatakan sebagai gejala-gejala kelelahan kerja. Menurut Diana (2012) gejala-gejala kelelahan kerja diantaranya adalah :

- a) Gejala-gejala yang berakibat pada pekerjaan dan lingkungannya seperti penurunan perhatian dan kesiagaan, penurunan dan hambatan persepsi, cara berpikir lambat, kegiatan fisik dan mental kurang efisien, perbuatan-perbuatan anti sosial, tidak cocok dengan lingkungan, depresi, kurang tenaga dan kehilangan inisiatif.
- b) Gejala umum yang sering menyertai gejala-gejala diatas ialah sakit kepala, vertigo, gangguan fungsi paru-paru dan jantung, kehilangan nafsu makan, gangguan pencernaan dan tidak dapat tidur. Dalam Diana (2012) Gejala-gejala atau perasaan-perasaan yang ada hubungannya dengan kelelahan kerja menurut Tarwaka, adalah:

- 1) Perasaan berat di kepala
- 2) Lelah seluruh badan
- 3) Berat di kaki
- 4) Menguap
- 5) Pikiran kacau
- 6) Mengantuk
- 7) Ada beban di mata
- 8) Gerakan canggung dan kaku
- 9) Berdiri tidak stabil

- 10) Ingin berbaring
- 11) Susah berfikir
- 12) Lelah untuk berbicara
- 13) Gugup
- 14) Tidak berkonsentrasi
- 15) Sulit memusatkan perhatian
- 16) Mudah lupa
- 17) Kepercayaan diri berkurang
- 18) Merasa cemas
- 19) Sulit mengontrol sikap
- 20) Tidak tekun dalam pekerjaan



2.1.4 Dampak kelelahan kerja

Penyebab kelelahan menurut Koemer dan Grandjean berupa tingkat kelelahan terdiri dari nutrisi, kengerian dan kondisi kesehatan serta problem fisik berupa tanggung jawab dan kekhawatiran konflik. Kondisi kelelahan harus segera dilakukan pemulihan atau penyegaran kembali, karena jika dalam kondisi kelelahan seseorang pekerja terpaksa harus melakukan pekerjaan, hal itu akan mengakibatkan terjadinya kecelakaan oleh karena menurunnya kewaspadaan dan efisiensi aktivitas baik fisik maupun mental, bahkan pada tingkat yang lebih parah kelelahan yang dapat mengakibatkan timbulnya penyakit atau rasa sakit yang bersangkutan (Fatimah & Nuryaningsih, 2019).

2.1.5 Pengukuran kelelahan kerja

Tidak ada satupun ukuran yang mutlak dalam pengukuran kelelahan. Menurut eksperimen yang pernah dilakukan, sejauh ini pengukuran kelelahan

hanya mampu mengukur beberapa manifestasi atau “indikator” kelelahan saja. Untuk mengetahui dan menilai kelelahan dapat dilakukan pengukuran atau pengujian mengenai:

1. Pengukuran Waktu Reaksi (*Reactiontimer*)

Pengukuran waktu reaksi ini merupakan uji psikomotor yang melibatkan fungsi persepsi, interpretasi dan reaksi motor. Waktu reaksi adalah suatu parameter untuk kelelahan kerja, dimana merupakan waktu yang terjadi antara pemberian rangsang tinggi atau reaksi yang memerlukan koordinasi sampai timbulnya respon terhadap rangsang tersebut (Suma'mur, 2009). Waktu reaksi ini dipengaruhi oleh faktor rangsangan sendiri yang berbagai macam dan intensitas rangsang, selain itu juga dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, umur, motivasi kerja dan anggota tubuh yang diinginkan. Keadaan dan perasaan lelah adalah reaksi fungsional pusat kesadaran yaitu otak (*Cortex cerebri*) yang dipengaruhi oleh dua sistem antagonis yaitu sistem penghambat (inhibisi) dan sistem penggerak (aktivasi), sehingga tubuh tidak dapat cepat menjawab sinyal-sinyal dari luar termasuk rangsang cahaya maupun suara.

Waktu reaksi merupakan indikator untuk pengukuran kelelahan kerja tujuan pengukuran waktu reaksi adalah untuk menentukan waktu yang diperlukan antara pemberian rangsang sampai timbulnya respon terhadap rangsang tersebut, dalam hal ini berupa rangsang suara (dengan mendengar suara) dan rangsang cahaya (dengan melihat cahaya) yang ditampilkan secara digital pada Alat Pemeriksaan Waktu Reaksi/*Reactiotimer* (Maurits, 2013).

Klasifikasi tingkat kelelahan berdasarkan waktu reaksi terhadap rangsang yang diberikan berupa rangsang cahaya atau suara adalah:

- 1) Normal : waktu reaksi 150,0 – 240,0 mili detik
- 2) Kelelahan Kerja Ringan (KKR) : waktu reaksi $> 240,0 - < 410,0$ mili detik
- 3) Kelelahan Kerja Sedang (KKS) : waktu reaksi $> 410,0 - < 580,0$ mili detik
- 4) Kelelahan Kerja Berat (KKB) : waktu reaksi $\geq 580,0$ mili detik

2. Pengukuran Tentang Kemampuan Konsentrasi

Konsentrasi adalah salah satu segi dari kemampuan daya pikir. Hasilnya dicerminkan dalam ketelitian dan kecepatan menyelesaikan suatu atau serangkaian tugas yang diberikan sebagai bahan uji. Pada tenaga kerja kelelahan yang berarti konsentrasi, koordinasi dan efisiensi akan menurun.

3. Uji Hilangnya Kelipan (*Flicker Fusion Test*)

Pengukuran dengan alat *Flicker Fusion Test* dilakukan untuk mengukur tingkat kelelahan tenaga kerja dengan menguji kemampuan konsentrasi kecermatan mata untuk dapat melihat secara teliti perubahan kelipan cahaya tersebut menjadi stabil atau sebaliknya dari kondisi cahaya stabil sampai dengan cahaya mulai berkedip (Suma'mur, 2009). Evaluasi pada frekuensi *Flicker Fusion Test* adalah suatu tehnik untuk menggambarkan hasil realistik dan dapat diulang. Subyek yang diteliti melihat 19 pada sebuah sumber cahaya yang dinyalakan dengan energi yang berfrekuensi rendah, dan berkedip-kedip (*flickering*).

Kemudian frekuensi berkedipnya dinaikan sampai subyek merasakan bahwa cahaya yang berkedip tersebut sudah laksana garis lurus. Frekuensi dimana cahaya yang berkedip dianggap sebagai garis lurus memberikan kesan bahwa subyek yang diteliti berada pada kondisi lelah. Sedangkan subyek yang tidak lelah mampu mendeteksi cahaya yang berkedip. Adapun frekuensi cahaya yang berkedip tersebut adalah dari 0,5 sampai 6 Hz (Nurminto, 2004).

4. Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2)

Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2) merupakan parameter untuk mengukur perasaan kelelahan kerja sebagai gejala subjektif yang dialami oleh pekerja dengan perasaan yang tidak menyenangkan. Keluhan yang dialami oleh pekerja setiap harinya membuat mereka mengalami kelelahan kronis (Suma'mur, 2009).

5. *The Electroencephalograph*

The Electroencephalograph adalah alat ukur kelelahan yang baru-baru ini sesuai dengan standar riset di laboratorium, dimana berupa penempelan elektroda pada permukaan kulit kepala untuk menangkap aktivitas listrik di otak. Setelah itu ditafsirkan sebagai sinyal yang menunjukkan keadaan kelelahan dan mengantuk. Pengukuran dengan menggunakan alat ini dapat mengetahui kelelahan dari grafik yang ditunjukkan (Suma'mur, 2009).

6. Perasaan Kelelahan secara Subyektif (*Subjective Feeling of Fatigue*)

Subjective Self rating Test dari *Industrial Fatigue Research Commite* (IFRC) Jepang merupakan salah satu kuesioner yang dapat untuk mengukur tingkat kelelahan subjektif. Kuesioner tersebut berisi 30 daftar pertanyaan yang terdiri dari:

- 1) 10 pertanyaan tentang pelemahan kegiatan meliputi: perasaan berat di kepala, lelah seluruh badan, berat di kaki, menguap, pikiran kacau, mengantuk, ada bebab pada mata, gerakan canggung dan kaku, berdiri tidak stabil, ingin berbaring.
- 2) 10 pertanyaan tentang pelemahan motivasi meliputi: susah berpikir, lelah untuk bicara, gugup, tidak berkonsentrasi, sulit memusatkan perhatian, mudah

lupa, kepercayaan diri berkurang, merasa cemas, sulit mengontrol sikap, tidak tekun dalam bekerja.

- 3) 10 pertanyaan tentang gambaran kelelahan fisik meliputi: sakit di kepala, kaku di bahu, nyeri di punggung, sesak nafas, haus, suara serak, merasa pening, spasme di kelopak mata, tremor pada anggota badan, merasa kurang sehat.

2.2 Faktor Risiko Terjadinya Kelelahan Kerja

Menurut Suma'mur (2009) dan Tarwaka (2014) dalam Wulanyani (2017) ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan kelelahan kerja:

a) Faktor Individu

1. Umur

Umur adalah individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai saat beberapa tahun. Semakin cukup umur tingkat pematangan dan ketuaan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang belum cukup tinggi kedewasaannya (Andriani, 2021).

Subjek yang berusia lebih muda mempunyai kekuatan fisik dan cadangan tenaga lebih besar dari pada yang berusia tua. Akan tetapi pada subjek yang lebih tua lebih mudah melalui hambatan. Tenaga kerja yang berusia 40-50 tahun akan lebih cepat menderita kelelahan dibandingkan tenaga kerja yang relatif lebih muda usia memiliki hubungan dengan kelelahan kerja. Selain itu tenaga kerja yang berumur tua akan mengalami penurunan otot yang berdampak terhadap kelelahan dalam melakukan pekerjaannya dan penurunan kekuatan otot akan menyebabkan kelelahan otot yang terjadi karena akumulasi asam laktat dalam otot (Apriliani, 2019).

Usia dapat mempengaruhi waktu reaksi dan perasaan lelah pekerja. Pekerja yang lebih tua mengalami penurunan otot kekuatan tetapi kondisi ini diimbangi dengan lebih baik stabilitas emosional daripada pekerja muda sehingga mereka dapat berpikir positif dalam bekerja. Usia seseorang akan mempengaruhi kondisi tubuh, pekerja yang lebih tua semakin besar tingkat kelelahan yang dirasakan. Beberapa kapasitas fisik seperti penglihatan, pendengaran, kecepatan reaksi menurun setelah 40 tahun serta perubahan kapasitas kerja. Di usia tua tingkat pekerjaan kemampuan kurang karena kondisi fisik menurun, menyebabkan kelelahan lebih cepat sedangkan pada pekerja yang lebih muda kondisi fisik masih bagus sehingga dapat bekerja dengan kapasitas lebih tinggi (Rusila & Edward, 2022).

Penjelasan di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan Apriliani (2019) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada petugas pemadam kebakaran di suku dinas pemadam kebakaran dan penyelamatan Jakarta Selatan. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa kelelahan kerja pada petugas kebakaran disebabkan oleh banyak faktor seperti umur, status gizi, masa kerja, lama tidur, waktu kerja, status merokok dan riwayat penyakit.

2. Kebiasaan Merokok

Merokok adalah suatu kebiasaan menghisap rokok yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, merupakan suatu kebutuhan yang tidak bisa dihindari bagi orang yang mengalami kecenderungan terhadap rokok. Rokok merupakan salah satu bahan adiktif artinya dapat menimbulkan ketergantungan bagi pemakainya. Kebiasaan merokok akan dapat menurunkan kapasitas paru-paru, sehingga kemampuan untuk mengkonsumsi oksigen menurun dan sebagai akibatnya tingkat

kesegaran juga menurun. Semakin lama frekuensi merokok, semakin tinggi tingkat kelelahan otot yang dirasakan. Hal ini sebenarnya terkait otot dengan kondisi kesegaran tubuh seseorang (Febriyanto et al., 2019).

Kebiasaan merokok dapat mengarahkan pada risiko kemunculan keluhan otot skeletal dan munculnya masalah pada kapasitas kerja paru-paru terutama apabila intensitas merokok tinggi. Kapasitas kerja paru-paru yang bermasalah akan menyebabkan kurangnya pasokan oksigen dalam darah sehingga berdampak pada proses tubuh yang lain, salah satunya yaitu keluhan pada otot yang mengakibatkan mudah munculnya kelelahan kerja. Merokok dapat mengurangi jumlah oksigen dalam aliran darah dan paru-paru karena oksigen akan tergantikan oleh asap rokok. Penurunan oksigen akan mengganggu organ-organ tubuh dalam beroperasi. Hal tersebut menjadi pemicu munculnya kelelahan kerja (Kinasih et al., 2023).

Kebiasaan merokok memiliki hubungan dengan kelelahan kerja, kebiasaan merokok lebih berisiko 4,452 kali untuk mengalami kelelahan kerja. Hal ini sesuai dengan teori dari Tarwaka (2004) yang mengatakan bahwa kebiasaan merokok dapat menurunkan kapasitas paru – paru sehingga kemampuan untuk mengonsumsi oksigen menurun dan sebagai akibatnya tingkat kesegaran juga menurun. Menurut Suma'mur (1989) semakin lama dan tinggi frekuensi merokok, semakin tinggi pula tingkat keluhan otot yang dirasakan.

3. Status Gizi (IMT)

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Dari adanya tekanan panas ditubuh maka ada beberapa zat gizi yang hilang. Misalnya, dengan mendapatkan pekerjaan berat maka tubuh

memerlukan kalori lebih dari 500kcal yang akan berpotensi kehilangan zinc dari tubuh pekerja. Penilaian status gizi pekerja perlu dilakukan, karena dengan mengetahui status gizi pekerja dapat ditentukan kebutuhan gizi yang sesuai serta pemberian intervensi gizi bila diperlukan.

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Herliani, 2012).

Penilaian status gizi dilakukan melalui beberapa cara antara lain: pemeriksaan biokimia, pemeriksaan klinis, pemeriksaan biofisik dan antropometri. Antropometri merupakan metode yang paling sering digunakan dalam penilaian status gizi. Metode ini menggunakan parameter berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) (Suma'mur, 2009).

Pengukuran IMT menggunakan rumus sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

- a) Tidak normal (jika nilai IMT $>25 \text{ kg/m}^2$)
- b) Normal (jika nilai IMT $<25-18 \text{ kg/m}^2$) (Kemenkes RI, 2018).

b) Faktor Pekerjaan

1. *Shift Kerja*

Shift kerja adalah seluruh pengaturan jam kerja yang menjadi pengganti atau tambahan dari jam kerja normal yaitu pagi atau siang hari. Pekerja yang bekerja

dengan sistem *shift* dituntut untuk bekerja di berbagai waktu pagi hari, siang, malam dan di jam-jam yang tidak lazim yang bertujuan untuk mengoptimalkan penggunaan sumber daya dalam meningkatkan produksi.

Salah satunya adalah dengan mempekerjakan pekerja melampaui waktu yang telah ditetapkan dan atau memberlakukan shift kerja. Shift kerja berpengaruh terhadap keselamatan dan kesehatan kerja. Hal ini berhubungan dengan irama sirkadian (circadian rhythm) yang berkaitan dengan kecelakaan kerja. Shift kerja dapat memberikan dampak negatif yang salah satunya adalah kelelahan. Kelelahan bisa disebabkan oleh beberapa faktor antara lain rotasi shift kerja, faktor individu (kesehatan/penyakit, jenis kelamin, umur, pendidikan, beban kerja, masa kerja dan status gizi) dan faktor lingkungan fisik (kebisingan, penerangan, suhu dan tekanan panas, vibrasi dan ventilasi) (Pratiwi, 2016).

Shift kerja dibagi menjadi 2 kelompok yaitu shift kerja tetap dan *shift* kerja rotasi. *Shift* kerja tetap ialah waktu kerja diatur dalam dua atau tiga *shift*. Artinya satu kelompok pekerja akan melakukan pekerjaan mulai dari pagi hari, kemudian di malam hari akan digantikan dengan kelompok kerja yang lain yang bekerja saat malam ini adalah orang yang bersedia untuk bekerja di malam hari dan tidur disiang hari. *Shift* kerja rotasi adalah sistem dimana kelompok pekerja tidak akan terus menerus bekerja diwaktu yang sama. *Shift* kerja rotasi dapat dilakukan dengan rotasi cepat dan lambat. Rotasi cepat berganti setiap satu minggu dan rotasi lambat berganti setiap satu bulan (Barus, 2017).

2. Lama Kerja

Lama bekerja adalah lama waktu untuk melakukan suatu kegiatan atau lama waktu seseorang sudah bekerja. Lama bekerja adalah suatu kurun waktu atau

lamanya tenaga kerja itu bekerja di suatu tempat. Lama kerja adalah jangka waktu yang telah dilalui seseorang sejak menekuni pekerjaan. Lama kerja dapat menggambarkan pengalaman seseorang dalam menguasai bidang tugasnya. Pada umumnya, petugas dengan pengalaman kerja yang banyak tidak memerlukan bimbingan dibandingkan dengan petugas yang pengalamannya sedikit (Budiman, 2016).

Pengaturan waktu kerja dan istirahat harus disesuaikan dengan sifat, jenis pekerjaan dan faktor lingkungan yang mempengaruhinya seperti lingkungan kerja panas, bising dan lain-lain. Di Indonesia, waktu kerja maksimum dalam sehari adalah 8 jam kerja dan selebihnya untuk istirahat (bersosialisasi, kehidupan keluarga). Apabila memperpanjang waktu kerja > 8 jam akan menimbulkan kelelahan, menurunkan efisiensi kerja, kecelakaan kerja dan PAK. Secara fisiologi, kerja lembur tersebut dapat merugikan kesehatan. Dalam putaran 24 jam, sehari terdapat 3 siklus keseimbangan yaitu 8 jam kerja, 8 jam interaksi sosial dan 8 jam istirahat (Fatimah & Nuryaningsih, 2019).

2.3 Integrasi Keislaman : Kelelahan Kerja dalam Perspektif Islam

Islam adalah agama yang tidak hanya menganjurkan kepada pengikutnya hanya untuk beribadah dan menyembah Allah SWT saja, namun juga Islam menuntut kita umatnya untuk menjadi pribadi-pribadi yang unggul dari berbagai aspek. Untuk menjadi manusia yang unggul Allah SWT sebagai sang pencipta telah menganugerahi manusia modal sumber daya. Alangkah meruginya manusia yang telah di anugerahi berbagai sumber daya tetapi hanya menjadi orang-orang yang merugi atau bahkan celaka, karena tidak mampu menghasilkan output yang maksimal (Bakti, 2019). Allah berfirman pada Q.S Al-Baqarah : 22 :

الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ضَفِيرًا وَ السَّمَاءَ بِنَاءً وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ فَ
لَا تَجْعَلُوا لِلَّهِ أَندَادًا وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Artinya : “(Dialah) yang menjadikan bumi sebagai hamparan bagimu dan langit sebagai atap, dan Dialah yang menurunkan air (hujan) dari langit, lalu Dia hasilkan dengan (hujan) itu buah-buahan sebagai rezeki untukmu. Karena itu janganlah kamu mengadakan tandingan-tandingan bagi Allah, padahal kamu mengetahui”.

Tafsir Al-Wajiz menjelaskan Allah adalah Dzat yang menciptakan bagimu bumi yang membentang agar kamu dapat tetap berdiri di atasnya dan hidup di dalamnya; dan menciptakan langit sebagai bangunan dan tatanan yang sempurna layaknya kubah dan atap, sehingga tidak jatuh (menimpa) bumi, melainkan menurunkan air dari awan yang dapat menumbuhkan buah-buahan dan berbagai jenis tumbuhan agar kamu dapat menikmati dan memakannya. Maka janganlah kalian menyekutukan Allah dengan menyembah selainNya layaknya menyembahNya, sedangkan kalian mengetahui bahwa sekutu itu tidak bisa menciptakan kalian dan tidak memberi kalian rejeki. Sesungguhnya Allah adalah Dzat yang Maha Pencipta dan Maha Pemberi Rejeki.

Dalam pandangan Islam, bekerja dipandang sebagai ibadah. Mengingat bekerja adalah sebuah ibadah, maka di dalam Islam pekerjaan yang dihasilkan harus selalu memiliki hasil yang baik. Untuk menghasilkan hasil kerja yang baik, maka seseorang harus berusaha dengan cara yang baik sebagaimana telah di atur di dalam Al-Qur’an dan Hadis. Manusia dituntut untuk selalu bekerja dengan hasil yang baik, baik itu untuk kepentingan dirinya sendiri maupun terhadap Allah

SWT serta untuk kepentingan perusahaan. Untuk meningkatkan kinerja tersebut, maka perlu di dukung dengan kondisi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) dan kedisiplinan kerja yang baik agar tidak terjadi kelelahan dalam bekerja (Bakti, 2019).

Kelelahan merupakan hal yang paling sering terjadi pada setiap pekerja, baik pekerja formal maupun informal. Kata kerja dalam bahasa arab yaitu الشغل Hal ini dikarenakan setiap orang yang merasakan kelelahan hanya terbatas pada keluhan-keluhan fisik yang mereka rasakan saja. Gejala yang ditimbulkan, perubahan fisik dan perasaan yang dirasakan memang berbeda pada masing-masing individu. Dari sudut pandang keselamatan kerja, medis dan *psychologi* pun memiliki definisi-definisi atau pengertian yang berbeda-beda mengenai kelelahan, tergantung dari disiplin ilmu yang dipelajari. Untuk mengetahui lebih jauh dari definisi kelelahan yang tepat (Suma'mur, 2009).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى

Artinya: “Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya”

Hal ini telah dikemukakan dalam firman Allah SWT yaitu pada Q.S An-Naba ayat 9 yang berbunyi:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Terjemahnya: “Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat”

Dari ayat diatas dijelaskan bahwa Allah SWT menganjurkan untuk beristirahat agar manusia dapat bekerja dengan tubuh yang segar. Menurut Ibnu Atsir: *Qoyluulah* adalah istirahat dipertengahan siang walaupun tidak tidur”.

Berdasarkan Hadis dari Sahl Bin Sa,d dia berkata: “Tidaklah kami *Qoyluulah* dan makan siang kecuali setelah shalat jum“at”. Rasulullah SAW bersabda: *Qoyluulah* kalian, sesungguhnya syaithon tidak *qoyluulah*”. Al-hazh Ibnu Hajar berkata: “Hadis diatas menunjukkan bahwa *qoyluulah* termasuk kebiasaan para sahabat nabi setiap harinya” (M Quraish Shihab, 2002).

Pekerja produksi rokok sering kali mengalami kelelahan, karena kelelahan umumnya terjadi pada saat seseorang bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Dalam ajaran Islam, bekerja merupakan perbuatan yang sangat mulia. Seseorang yang bekerja, berusaha untuk membiayai kebutuhannya sendiri ataupun kebutuhan anak dan istri (jika sudah berkeluarga), dalam Islam orang yang seperti ini dikategorikan sebagai *jihad fi sabilillah*. Maka dari itu, sesuatu amalan atau pekerjaan yang mendekatkan diri kepada Allah SWT sangat penting untuk dikaji.

Seseorang yang bekerja semata-mata untuk memenuhi kebutuhan hidupnya merupakan suatu pekerjaan yang mulia dan dapat memperoleh keberkahan serta kesenangan dunia. Hal ini dikemukakan dalam firman Allah SWT pada Q.S At-Tawbah ayat 105 yang berbunyi:

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Artinya: *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 (Q.S At-Tawbah:105).*

Menurut tafsir Al-Maraghi, ayat diatas menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kepada Rasulullah Muhammad saw supaya menyampaikan kepada orang-orang yang bertaubat agar bekerja untuk meraih kebahagiaan dunia dan kebahagiaan akhirat, serta bekerja untuk dirimu dan bangsamu, karena kerja merupakan kunci kebahagiaan, bukan sekedar alasan yang dikemukakan ketika tidak mengerjakan sesuatu, atau hanya sekedar mengaku giat dan bekerja keras. Serta Allah akan melihat pekerjaan yang dilakukan umat manusia, baik pekerjaan buruk maupun pekerjaan buruk. Dan Allah mengetahui tentang tujuan dari pekerjaan manusia serta niat-niat manusia, walaupun tidak diucapkan.

Sebagai pekerja yang sangat beresiko kelelahan kerja, seperti pekerja produksi rokok maka sudah seharusnya untuk mengurangi kelelahan kerja yang terjadi akibat kerja yang berlebihan pekerja diwajibkan menjaga kesehatannya dengan memerhatikan pola hidupnya, waktu kerja serta waktu untuk beristirahat dan beban kerjanya. Dalam upaya meningkatkan produktivitas kerja dan menurunkan penyakit akibat kerja perlu pertimbangan prinsip-prinsip ergonomi ditempat kerja (Y. S. Pratiwi et al., 2015).

Kelelahan kerja ini diakibatkan karena bekerja yang terlalu berlebihan dan banyak lagi faktor lain yang dapat mempengaruhinya. Sikap *ghuluw* (melampaui batas atau berlebih-lebihan) dalam agama adalah sikap yang tercela dan dilarang oleh syariat. Sikap ini tidak akan mendatangkan kebaikan bagi pelakunya, juga tidak akan membuahkan hasil yang baik dalam segala urusan, terlebih lagi dalam urusan agama dan dalam bekerja. Seperti yang dijelaskan dalam Hadist berikut ini:

إِيَّاكُمْ وَالْغُلُوَّ فِي الدِّينِ

Artinya : *“Berhati-hatilah kalian dari sifat berlebih-lebihan di dalam agama.”*
 (HR. Ahmad, at-Tirmidzi, an-Nasai, dan lainnya dari sahabat Abdullah bin ‘Abbas radhiallahu ‘anhuma)

Sering kali urusan dunia menjadikan sibuk manusia. Banyak aktivitas yang dilakukan hingga bekerja seharian menjadikan manusia sering mengeluh dan merasa lelah. Kadang kala mereka merasa iri dengan mereka yang selalu taat beribadah di dalam masjid. Mereka merasa sulit untuk berlama-lama di rumah Allah tersebut, bahkan untuk sekedar melakukan shalat pun sering tidak sempat. Padahal sangat rugi apabila terlalu bekerja secara berlebih-lebihan. Seperti halnya pada pekerja distribusi rokok dimana pekerjaan yang dilakukan melebihi batas kemampuan tubuh mereka, maka akhirnya akan menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan (Marpaung, 2020).

Terlalu lama bekerja dan beban kerja yang banyak merupakan sikap *ghuluw*. Lama kerja dan beban kerja dikatakan berhubungan dengan kejadian kelelahan kerja dikarenakan lama kerja karyawan produksi rokok juga ditentukan oleh banyaknya rokok yang ditargetkan harus diproduksi setiap harinya sehingga menimbulkan beban kerja. Dalam islam sudah dijelaskan mengenai anjuran untuk tidak bekerja secara berlebihan yaitu dalam Q.S. Az-Zumar ayat 39 yang berbunyi:

فُلْيَقَوْمًا عَمَلُوا أَعْلَمَ كَانَتْكُمْ أَيْعَامًا لَفَسَوْ فَتَعْلَمُونَ

Artinya: *“Katakanlah: Hai kaumku, bekerjalah sesuai dengan keadaanmu, sesungguhnya aku akan bekerja (pula), maka kelak kamu akan mengetahui”* (Az-Zumar: 39)

Dalam tafsir Al-Mishbah dijelaskan, Allah memerintahkan Nabi Muhammad saw. Bahwa: Katakanlah kepada mereka: “Hai kaumku yakni kerabat, suku, dan orang – orang yang hidup dalam satu masyarakat denganku, bekerjalah yakni harus dilakukan secara terus-menerus apa yang kamu hendak lakukan sesuai dengan keadaan, kemampuan, dan sikap hidup yang mereka miliki.

Yang dimaksud sesuai dengan keadaan kamu yaitu yang kamu ridhai untuk dirimu, seperti tidak membebani diri sendiri atau mencelakakan diri sendiri. Maka bekerja sesuai dengan keadaanmu memiliki makna bekerja yang tidak membebani diri sendiri atau bekerja yang dapat mencelakai diri sendiri. Begitu pula dengan lama seseorang dalam melakukan pekerjaan, apabila keadaan tubuh tidak mendukung untuk bekerja lembur maka sebaiknya tidak dipaksakan karena berisiko untuk mencelakai diri sendiri.

Maka dari itu perlu seorang pekerja untuk mengatur lama kerjanya dalam sehari agar tidak menimbulkan beban kerja yang berat. Karena lama kerja dan beban kerja akan mempengaruhi kelelahan pekerja sehingga tidak berdampak pada kesehatan dan keselamatan pekerja. Rasulullah SAW bersabda pada HR. Muslim: 1973:

وَلِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا رَوَاهُ مُسْلِمٌ

Artinya: "*tubuhmu mempunyai hak atas dirimu.*" (HR. Muslim: 1973)

Hak yang dimaksud di sini adalah hak tubuh apabila lemah dikuatkan, bila lapar diberi makan, bila haus diberi minum, bila kotor dibersihkan, bila lelah diistirahatkan, bila sakit diobati, bahkan sebisa mungkin kita harus melindungi tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit.

Ditinjau dari bahasa kata *maqashid al syari'ah* terdiri dari dua kata yaitu *maqashid* dan *al-syari'ah*. Kata *maqashid* merupakan bentuk kata jamak (plural) yang berasal dari kata tunggal *masyid* dan *maqshad* (keduanya *mashdarmimi*), yang berarti kesengajaan atau tujuan. Sedangkan kata *alsyari'ah* secara bahasa memiliki arti jalan menuju sumber air (Khusni Tamrin, 2021). Menurut Al-Ghazali semua hukum syariah itu bertujuan mendekatkan manusia kepada Allah dan mencapai kebahagiaan abadi. Hal ini hanya bisa dicapai dengan menyadari bahwa Allah adalah Tuhan dan kita hanyalah hamba yang ditugaskan mengabdikan kepadanya. Tujuan ini hanya bisa sempurna bila kelestarian hidup didunia terjaga, sehingga kelestarian hidup pun menjadi tujuan syariah. Seperti menjaga jiwa, akal, keturunan dan harta (Susilo, 2017).

Menjaga kesehatan juga penting untuk dapat menghindari terjadinya masalah kesehatan. Pentingnya menjaga kesehatan juga terdapat dalam HR. Bukhari sebagai berikut: “Tidak ada sesuatu yang begitu berharga seperti kesehatan. Karenanya, hamba Allah hendaklah bersyukur atas kesehatan yang dimilikinya dan tidak bersikap kufur. Nabi saw. Bersabda : “*Ada dua anugerah yang karenanya banyak manusia tertipu, yaitu kesehatan yang baik dan waktu luang.*” (HR. Bukhari)

Menjaga kesehatan dapat memberikan ketahanan tubuh sehingga dapat meminimalisir risiko kelelahan. Islam menekankan keteraturan mengatur ritme hidup dengan cara tidur dan istirahat yang cukup cukup, di samping hak-haknya kepada Tuhan melalui ibadah. Maka dari itu, menjaga kualitas tidur memiliki peran yang penting untuk kondisi tubuh sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya kelelahan.

Dapat disimpulkan bahwa *maqashid al-syari'ah* adalah tujuan atau maksud diturunkannya syari'at untuk dilaksanakan oleh manusia yang berguna untuk kemaslahatan baik secara personal maupun masyarakat, karena menjamin kebutuhan pokok manusia seperti agama, jiwa, keturunan, akal dan harta. Dengan adanya *maqashid al-syari'ah* maka manusia akan merasa tentram dan aman dalam menjalani kehidupan (Khusni Tamrin, 2021). Kelelahan Kerja dalam perspektif *maqashid al-syari'ah* yaitu:

1. Memelihara agama atau keberagaman (*hifz al-din*)

Memelihara agama dalam peringkat *al-tahsiniyat* yaitu mengikuti petunjuk agama guna menjunjung tinggi martabat manusia sekaligus melengkapi pelaksanaan kewajiban terhadap Tuhan, misalnya menutup aurat, membersihkan pakaian, badan dan tempat tinggal. Artinya jika seseorang tidak melakukan dalam tingkat ini maka tidak akan mengancam keutuhan agama, hanya saja akan menyulitkannya (Khusni Tamrin, 2021).

2. Memelihara jiwa atau diri atau kehidupan (*hifz al-nafs*)

Memelihara jiwa dalam peringkat *al-daruriyat* seperti memenuhi kebutuhan pokok berupa makanan dan minuman untuk mempertahankan hidup seperti pemberian obat kina pada orang sakit.

3. Memelihara akal (*hifz al-aql*)

Memelihara akal dalam tingkatan *tahsiniyyat* yaitu dengan cara dilarang untuk menghayal ataupun berangan-angan dan mendengarkan hal-hal yang kurang bermanfaat. Apabila dilanggar maka tidak akan mencam keberadaan akal, namun hal tersebut adalah bentuk menyia-nyiakan akal (Mayasari et al., 2016).

4. Memelihara keturunan (*hifz al-nasl*)

Untuk menjaga kehidupan dari masa kemasa, manusia harus memiliki keturunan (*Nasl*). Memiliki keturunan adalah bentuk menjaga keseimbangan dunia dan akhirat dengan menjaga keberlangsungan generasi ke generasi yang harus diperhatikan.

5. Memelihara Harta (*hifz al-mal*)

Memelihara harta dalam tingkatan *ad-dharuriyyat* yaitu dengan cara diperintahkan memiliki harta dengan cara yang benar dan dilarang untuk mengambil harta milik orang lain dengan cara mencuri, merampas serta merampok. Apabila perintah dan larangan tersebut tidak di laksanakan maka akan mengancam keutuhan harta.

Berdasarkan uraian diatas, kelelahan kerja pada pekerja produksi rokok harus diatasi berdasarkan konteks keagamaan. Banyaknya risiko kelelahan kerja akan mengakibatkan masalah kesehatan yaitu gangguan pikiran ataupun akal. Sudah seharusnya pemilik bengkel lebih memperhatikan kesehatan pekerjanya.

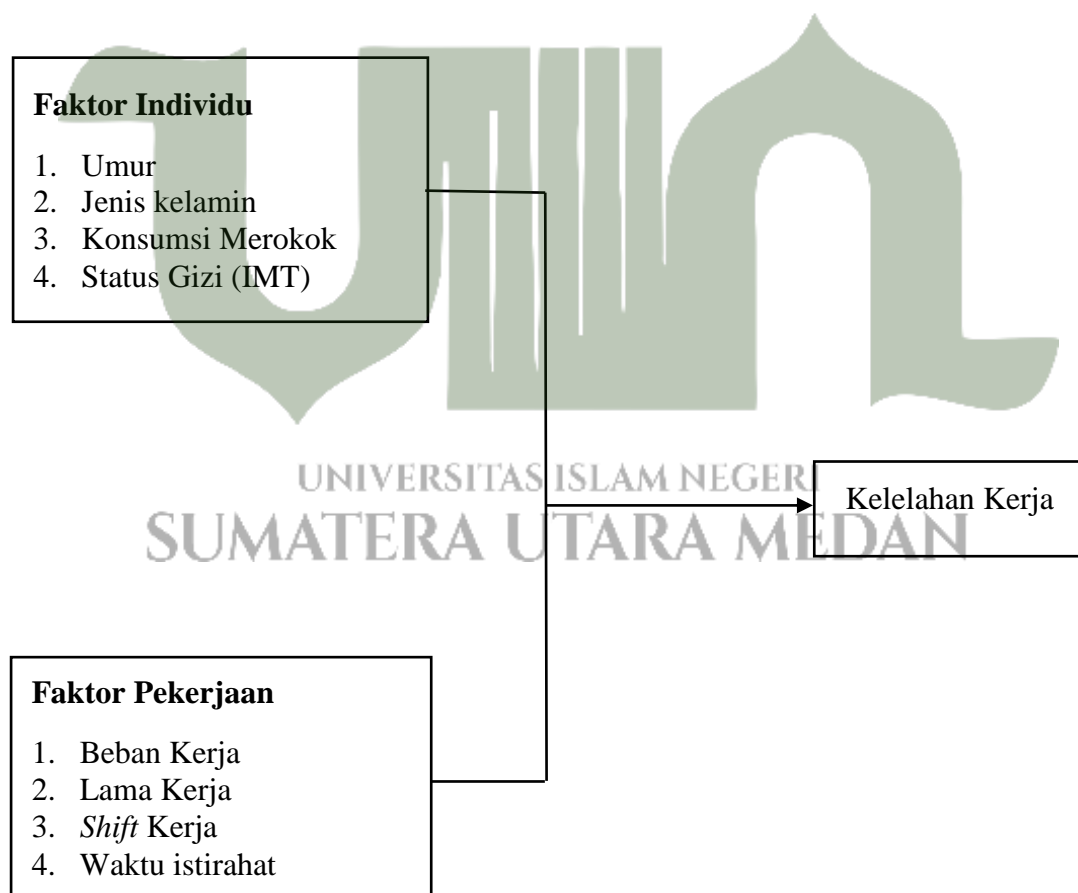
Selain itu terkhusus bagi pekerja muslim ibadah merupakan obat yang paling baik dan sudah dijamin oleh Allah SWT. Membaca ayat suci Al-Qur'an, shalat, dzikir merupakan ibadah yang sangat mudah untuk dilakukan dimanapun kita berada. Sholat merupakan tiang agama untuk mencegah perbuatan yang dilarang oleh Allah SWT. Dzikir merupakan kegiatan ibadah yang dilakukan untuk mengingat Allah SWT.

Hal-hal diatas dapat kita pahami bahwasanya agama islam sebagai agama dengan obat yang paling baik, agama yang memperhatikan setiap makhluk hidup dengan sangat jelas salah satunya adalah manusia sebagai makhluk jasmani dan

rohani, dengan segala aspeknya mempunyai tujuan yaitu mengabdikan kepada Allah SWT. Dengan cara melakukan ibadah, mengendalikan diri dari hal yang tidak baik, berkhawatir, puasa, shalat, dzikir.

2.4 Kerangka Teori

Menurut Suma'mur (2009) dan (Tarwaka, 2014) ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan kelelahan kerja, digambarkan pada gambar berikut ini :

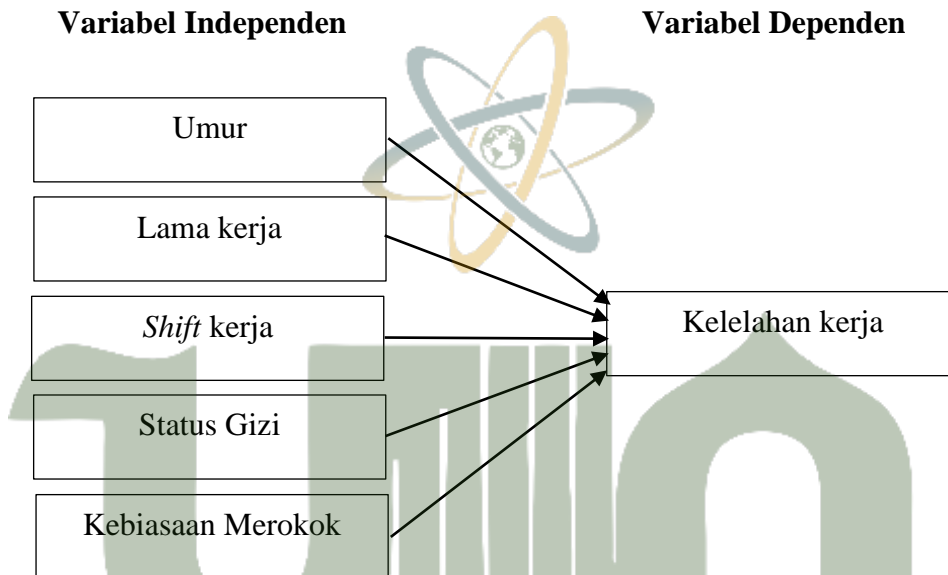


Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Suma'mur (2009); Tarwaka (2014)

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian sebagai berikut :



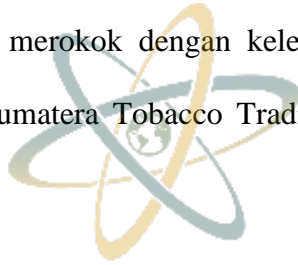
Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan umur dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar.
2. Ada hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar.
3. Ada hubungan *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar.

4. Ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar.
5. Ada hubungan kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN