

## BAB 4

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Gambaran Wilayah Penelitian

Ibu kota provinsi Sumatera Utara, Kabupaten Labuhan Batu, adalah Kota Rantau Prapat. Kecamatan Bilah Barat dan Kabupaten Padang Lawas Utara masing-masing berada di utara dan barat, sedangkan Kecamatan Bilah Barat dan Bilah Hulu berada di sebelah timur Rantau Prapat. Sebelah selatannya adalah Kecamatan Dolok Sigompulon. Jalan Raya Sumatera Timur melintasi kota ini. Tersedia layanan kereta api di Rantau Prapat, yang menghubungkan ke Kota Medan, ibu kota provinsi Sumatera Utara.

Rantauprapat menempati 2,4% wilayah Sumatera Utara, sekitar 17.679 hektar (176,79 km<sup>2</sup>). Koordinat geografis Rantauprapat adalah 99°46'30.8" dan 99°53'06.8" Bujur Timur serta 2°09'30.4" dan 2°00'57.7" Lintang Utara. Terdapat 19 kecamatan di Kabupaten Labuhanbatu dan 2 kecamatan di wilayah Rantauprapat yaitu Kecamatan Rantau Utara dan Kecamatan Rantau Selatan.

Pada tahun 2017, Rantau Prapat mempunyai 167.874 penduduk; pada tahun 2021, jumlah tersebut meningkat menjadi 172.862. Pada tahun 2022, jumlah penduduk Provinsi Labuhanbatu sebanyak 508.024 jiwa dengan kepadatan 240 jiwa per km<sup>2</sup>.

Berdasarkan data Sensus Penduduk Indonesia tahun 2010 yang dirilis Badan Pusat Statistik, mayoritas responden di Rantau Prapat menganut agama Islam sebesar 83,83%. Diikuti oleh Kristen dengan persentase 12,42% (Protestan 11,74% dan Katolik 0,68%), Budha dengan persentase 3,63%, Hindu dengan persentase 0,03%, dan agama lain dengan persentase 0,58%.

#### 4.1.2 *First Mile Delivery*

*First Mile* atau *First Mile Delivery* adalah tahap pertama dari rantai pasokan di mana barang dipindahkan dari pabrik atau gudang ke transportasi jarak jauh. Pengiriman *First Mile* sangat penting karena menentukan keseluruhan jalur pasokan. Jika pengiriman *First Mile* tidak berjalan lancar, maka dapat berdampak negatif pada keseluruhan rantai pasokan. Perbedaan *First Mile*, *Middle Mile* dan *Last Mile* memberikan wawasan penting tentang bagaimana efisiensi di setiap tahapan dapat mempengaruhi keseluruhan proses pengiriman dan pengalaman pelanggan.

Proses pengiriman first mile mencakup berbagai aktivitas, dari pemeriksaan, penimbangan, penyimpanan barang, konsolidasi, sortasi, pembungkusan, pemasangan label, penjadwalan pengiriman, pemilihan moda transportasi, dan pelaksanaan pengiriman ke konsumen. Pengiriman first mile meningkatkan produktivitas rantai pasokan, kepuasan pelanggan, dan daya saing pelanggan.

Penelitian ini dilakukan di beberapa perusahaan ekspedisi yaitu PT. SiCepat Express, PT. Global Jet/ PT. J&T dan ekspedisi AntarAja yang merupakan anak perusahaan dari PT. Tri Adi Bersama.

## 4.2 Analisis Univariat

### 4.2.1 Karakteristik Pekerja *First Mile Delivery* Di Kota Rantau Prapat

Berdasarkan hasil penelitian pada 43 responden diketahui distribusi dan frekuensi karakteristik responden sebagai berikut :

#### 1. Usia

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Variabel	n	%
<b>Usia Responden</b>		
1 $\geq 30$ Tahun	6	14,0
2 $\leq 30$ Tahun	37	86,0
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>
<b>Mean : 25,35 Median : 25,00 Min : 21 Max : 35</b>		

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.3 Diketahui bahwa rata-rata usia responden berusia 25,35 Tahun, dengan usia terendah 21 tahun dan tertinggi 35 tahun. Diketahui sebanyak 6 (14,0%) responden berusia  $\geq 30$  Tahun dan sebanyak 37 (86,0%) berusia  $\leq 30$  Tahun.

#### 2. Masa Kerja

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Masa Kerja

Variabel	n	%
<b>Masa Kerja</b>		
1 $\geq 2$ Tahun	15	34,9
2 $\leq 2$ Tahun	28	65,1
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>
<b>Mean : 2,1 Median : 2,00 Min : 1 Max : 7</b>		

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.4 rata-rata masa kerja responden 2,1 Tahun dan paling tinggi bekerja selama 7 Tahun. Sebanyak 28 (65,1%) bekerja  $\leq 2$  Tahun dan sebanyak 15 (34,9%) bekerja  $> 2$  Tahun.

### 3. Perilaku Merokok

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Merokok

Variabel	n	%
<b>Perilaku Merokok</b>		
1 Tidak	10	23,3
2 Ya	33	76,7
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui Perilaku Merokok Pekerja sebanyak 33 (76,7%) pekerja Merokok, dan 10 (23,3%) pekerja lainnya Tidak Merokok.

### 4. Rokok yang dikonsumsi

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rokok yang dikonsumsi

Variabel	n	%
<b>Frekuensi Rokok</b>		
1 $\leq 10$ batang/hari	9	20,9
2 $\geq 20$ batang perhari	10	23,3
3 10–20 batang/hari	14	32,6
4 Tidak Merokok	10	23,3
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.6 diketahui Frekuensi Merokok pekerja pada penelitian ini, ditemukan sebanyak 14 (32,6%) pekerja merokok 10-20 batang/hari, sebanyak 10 (23,3%) merokok  $>20$  Batang/hari, dan 10 (23,3%) Tidak Merokok.

### 5. Berat Beban

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Berat Beban

Variabel	n	%
<b>Berat Beban</b>		
1 ≤5 Kg/hari	2	4,7
2 ≥10 Kg/hari	24	55,8
3 5-10 Kg/hari	17	39,5
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.7 diketahui sebanyak 24 (55,8%) pekerja memikul beban  $\geq 10$  Kg/harinya, sebanyak 17 (39,5%) pekerja memikul beban 5-10 Kg/hari, dan 2 (4,7%) membawa beban  $< 5$  Kg/hari.

## 6. Beban Kerja

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Beban Kerja

Variabel	n	%
<b>Beban Kerja</b>		
1 Berat	19	44,2
2 Ringan	24	55,8
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4.8 didapatkan hasil Beban Kerja pada Pekerja sebanyak 19 (44,2%) termasuk kategori berat dalam beban kerjanya dan sebanyak 24 (55,8%) termasuk kategori ringan dalam beban kerjanya.

## 7. Keluhan Nyeri Punggung Bawah

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah

Variabel	n	%
<b>Keluhan Nyeri Punggung Bawah</b>		
1 Berat	22	51,2
2 Ringan	21	48,8
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.12 diketahui 22 (51,2%) mengalami Keluhan Nyeri Punggung Bawah dalam Kategori Berat, dan 21 (48,8%) dalam kategori Ringan.

### 4.3 Analisis Bivariat

Uji *Chi-Square* merupakan alat analisis yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat dan variabel terikat. Uji statistik menghasilkan hasil sebagai berikut:

#### 4.3.1 Hubungan Beban Kerja dengan Nyeri Punggung Bawah

Tabel 4.10 Hubungan Beban Kerja dengan Nyeri Punggung Bawah

Nyeri Punggung Bawah							
Beban Kerja	Berat		Ringan		Total		p Value
	n	%	N	%	N	%	
Berat	18	94,7	1	5,3	19	100	0,000
Ringan	4	16,7	20	83,3	24	100	
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>51,2</b>	<b>21</b>	<b>48,8</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 4.10 menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara keluhan nyeri punggung bawah dengan beban kerja pada pekerja dengan nilai p-value 0,000 ( $<0,05$ ). Secara khusus, pekerja dengan beban kerja berlebihan melaporkan mengalami ketidaknyamanan pada punggung bagian bawah. menimbang hingga delapan belas (94,7%) pekerja. Terdapat empat (16,7%) pekerja dengan beban kerja ringan yang melaporkan nyeri punggung bawah dalam kategori berat, dan sebanyak 20 (83,3%) pekerja dengan beban kerja ringan melaporkan nyeri punggung bawah sedang.

## 4.4 Pembahasan

### 4.4.1 Hubungan Beban Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah

Temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara keluhan nyeri punggung bawah dan beban kerja pada Karyawan *First Mile Delivery* Di Kota Rantau Prapat Sumatera Utara. Pekerja yang Beban Kerjanya berada dalam kategori Berat mengalami Nyeri Punggung Bawah kategori Berat sebanyak 18 (94,7%) pekerja. Sebanyak 20 (83,3%) pekerja yang Berat beban nya kategori Ringan mengalami keluhan Nyeri Punggung Bawah kategori Ringan, dan pekerja yang Beban Kerjanya dalam kategori Ringan sebanyak 4 (16,7%) pekerja yang mengalami keluhan Nyeri Punggung Bawah dalam kategori Berat.

Berdasarkan penelitian (Aisah et al., 2024) Pekerja di Desa Rossoan, Kabupaten Enrekang, yang memproduksi bubuk sarabba instan (Teh Jahe), melaporkan beban kerja yang lebih tinggi berkorelasi dengan keluhan nyeri pinggang. Hal ini sesuai dengan penelitian Lestari dkk. (2023) yang menunjukkan bagaimana beban kerja mempengaruhi keluhan nyeri punggung bawah yang disampaikan kepada ahli terapi fisik. Pos Indonesia, KCU Makassar. Sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 oleh Setiawan dkk. menemukan hubungan antara petani di Desa Hariti, Kecamatan Sungai Raya, Kabupaten Hulu Sungai Selatan, dengan keluhan mereka mengenai ketidaknyamanan punggung bawah dan beban kerja.

Pada penelitian ini diketahui sebanyak 11 (25,6%) melakukan posisi Statis Selalu saat bekerja, dan sebanyak 16 (37,2%) melakukan posisi statis Jarang dalam bekerja. Posisi statis merupakan posisi yang tidak bergerak

atau tidak berubah selama bekerja, baik berdiri maupun duduk dalam waktu yang lama tidak bergerak. Menurut Mufti et al. (2019), gagasan ergonomi tentang postur kerja dapat membantu pekerja mendapatkan postur kerja yang nyaman. Ini berlaku untuk posisi kerja berdiri, duduk, angkat, atau angkut, di mana pekerja selalu berada dalam postur yang tidak alami selama waktu yang lama. Hal ini akan menyebabkan pekerja lelah, sakit, dan cacat produk bahkan cacat tubuh.

Hal itu diketahui berdasarkan temuan observasi lapangan dan wawancara dengan responden sebanyak 22 (51,2%) pekerja melakukan gerakan yang berulang selama 4x dalam 5 menit, baik membungkuk, jongkok, maupun membawa beban. Menurut penelitian (Aisah et al., 2024), karena pekerja rata-rata berumur 35 tahun sering melakukan aktivitas seperti membungkuk, menunduk, mengangkat beban, berjongkok, dan duduk dalam waktu lama dapat meningkatkan risiko mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Aktivitas tersebut dapat menyebabkan kekakuan atau rasa nyeri pada otot yang melibatkan punggung bagian bawah hingga leher. Dalam penelitian ini, responden rata-rata bekerja selama 2,1 tahun, dengan masa kerja tertinggi selama 7 tahun. Menurut teori penelitian (Aditya, 2023), beban kerja adalah jumlah pekerjaan yang harus diselesaikan seseorang atau sekelompok orang dalam kondisi normal dalam jangka waktu tertentu. Ada kemungkinan bahwa tingkat stres yang berlebihan disebabkan oleh tingkat tenaga yang tinggi yang dikeluarkan oleh pekerjaan yang berat. Secara umum, jika tekanan dan stres fisik dan mental tidak berlebihan, tingkat intensitas kerja yang ideal dapat dicapai.



Hasil penelitian ini diketahui sebanyak 14 (32,6%) membutuhkan waktu dalam bekerja selama 6 jam, dan sebanyak 6 (14,0%) membutuhkan waktu untuk kerja 6-8 jam. Menurut (Gampu et al., 2017) Sistem pernapasan, sistem kardiovaskular, dan otot semuanya dapat terpengaruh oleh kerja fisik yang intens. Kemampuan tubuh akan menurun selama jam kerja yang panjang tanpa istirahat, yang mungkin menyebabkan rasa sakit di beberapa bagian tubuh. Selain itu, duduk terlalu lama menyebabkan posisi duduk yang statis. Hal ini mengganggu aliran oksigen ke discus, ligamentum, otot, dan jaringan lain, yang menyebabkan nyeri di punggung bawah (Gampu et al., 2017). Mengubah postur tubuh saat duduk dapat membantu meredakan ketidaknyamanan punggung karena membantu mengendurkan otot-otot kaki akibat duduk terlalu lama (Divia Irsadioni, 2021). Tetapkan tugas yang sesuai dengan keahlian Anda dan tersedia pada waktu yang tepat. serta mengatur waktu untuk peregangan dan relaksasi otot, dapat membantu Anda mengendalikan risiko.

Menurut Asumsi peneliti Keluhan karyawan mengenai ketidaknyamanan punggung bagian bawah lebih mungkin terjadi ketika beban kerja lebih dari rata-rata. Misalnya pada penelitian ini, 16 (37,2%) pekerja mendapat paparan getaran selama 6 jam, di atas NAB (Nilai Ambang Batas) 4 jam per hari kerja untuk paparan (Permenaker RI, 1999). Terlepas dari apakah pekerja bersentuhan langsung dengan alat atau tidak, NAB getaran alat kerja adalah 4 meter per detik kuadrat ( $m/det^2$ ). Semakin kuat getaran maka memperbesar kemungkinan terjadinya keluhan nyeri punggung.

National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) di Amerika Serikat menyatakan bahwa kapasitas angkat maksimal seorang pekerja, baik pria maupun wanita, adalah 27 kg. Hasil penelitian ini menemukan sebanyak 24 (55,8%) membawa beban perkiraan  $\geq 10$  Kg/hari. Sejalan dengan pendapat (Aditya, 2023) Beban yang berlebihan mengakibatkan konsumsi energi yang signifikan, yang dapat membuat otot menjadi terlalu stres dan akhirnya memicu kejang.

Tindakan preventif yang dapat dilakukan pekerja yaitu dengan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga postur tubuh yang baik saat kerja, mengikuti pelatihan yang disediakan kantor mengenai ergonomi dan latihan fisik yang dapat mencegah nyeri punggung. Pelajari cara untuk mengatur dan memprioritaskan keselamatan sehingga beban kerja tidak berlebihan. Dan lakukan latihan rutin pada penguatan otot punggung dan perut. Ini dapat mengurangi resiko nyeri punggung yang disebabkan oleh beban kerja.

#### **4.5 Kajian Integrasi Keislaman**

Karena pekerjaan adalah sumber uang, siapa pun yang ingin meningkatkan taraf hidup dan pendapatan harus bersiap untuk berupaya lebih keras. Kita harus memerangi kelambanan dan kurangnya motivasi untuk bekerja keras. Namun penting untuk diingat bahwa tubuh manusia tidak seperti mesin yang dapat digunakan sepanjang hari, setiap hari. Manusia pun membutuhkan tidur yang cukup untuk menjalankan tugasnya sehari-hari. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Q.S. Al-An'am: 96..

أَلْعَلِيمِ الْعَزِيزِ تَقْدِيرُ ذَلِكَ ۖ حُسْبَانًا وَالْقَمَرَ وَالشَّمْسَ سَكْنَا اللَّيْلَ وَجَعَلَ الْإِصْبَاحَ فَالِقًا

Artinya :*”Dialah yang menetapkan siang hari untuk bekerja dan beraktivitas, dan malam untuk istirahat dan tidur. Ayat ini mengisyaratkan bahwa setiap jam mempunyai tujuan tertentu: persalinan dilakukan pada siang hari dan relaksasi dilakukan pada malam hari.”*

#### 4.5.1 Berdasarkan Prinsip Maqashid Syariah

Maqashid Syariah (tujuan-tujuan Syariah) adalah prinsip-prinsip dasar dalam hukum islam yang bertujuan untuk menjada 5 Aspek utama kehidupan manusia : Agama, Jiwa, Akal, Keturunan dan Harta.

##### 1. Menjaga Jiwa (Hifz An-Nafs)

Keselamatan pekerja merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan, di mana nyeri punggung adalah salah satu masalah kesehatan umum yang bisa timbul akibat beban kerja yang berlebihan atau posisi kerja yang tidak ergonomis. Mengatasi masalah ini adalah bagian dari usaha untuk melindungi kesehatan fisik dan kesejahteraan pekerja. Selain dampak fisik, beban kerja yang tinggi juga dapat menyebabkan stres dan kelelahan mental. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan dan menurunkan kualitas hidup pekerja. Allah berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 195:

الْمُحْسِنِينَ يُحِبُّ اللَّهُ إِنَّ وَأَحْسِنُوا النَّهْلُكَةِ إِلَى بِأَيْدِيكُمْ تُلْفُوا وَلَا اللَّهُ سَبِيلَ فِي وَأَنْفَقُوا

Artinya : Belanjakanlah harta kamu di jalan Allah dan hindarilah mencelakakan dirimu sendiri. Berbuatlah kebaikan, karena Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. Ayat ini menekankan pentingnya menjaga diri dari bahaya dan kebinasaan, termasuk menjaga kesehatan fisik.

## 2. Menjaga Akal (Hifz An-Aql)

Beban kerja yang berlebihan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga bisa mempengaruhi kesehatan mental. Stress dan kelelahan akibat beban kerja yang tinggi bisa mengganggu kemampuan kognitif dan konsentrasi pekerja. Menjaga kesehatan mental pekerja berarti melindungi akal mereka dari efek negatif stress, kelelahan, dan gangguan lainnya. Allah menjelaskan dalam AL-Quran Surah Al-Mulk ayat 15 :

التُّشُورُ وَالْبِهِ رَزْقِهِ مَنْ وَكَلُوا مَنَاقِبَهَا فِي فَا مَشُوا ذُلُومًا الْأَرْضِ لَكُمْ جَعَلَ الَّذِي وَ

Artinya: Berkat-Nyalah kamu dapat memanfaatkan tanah dengan mudah. Oleh karena itu, pergilah ke mana pun dan nikmatilah makanan yang disediakan-Nya. Kamu akan kembali hanya kepada-Nya setelah dibangkitkan dari kematian.

Ayat diatas mendorong kita untuk beraktivitas dengan bijak dan memanfaatkan nikmat-Nya, termasuk menjaga akal dan kesehatan Mental dalam bekerja.

### 3. Menjaga Harta (Hifz An-Mal)

Kondisi kesehatan yang buruk dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan meningkatkan absensi pekerja, yang pada gilirannya bisa berdampak pada perekonomian perusahaan dan pekerja itu sendiri. Dengan memahami dan mengatasi masalah kesehatan seperti nyeri punggung akibat beban kerja berarti juga menjaga harta mereka dari potensi kerugian akibat masalah kesehatan yang bisa dicegah. Masalah kesehatan yang disebabkan oleh beban kerja yang berat dapat menyebabkan peningkatan biaya kesehatan bagi pekerja dan perusahaan. Ini termasuk biaya pengobatan, perawatan dan potensi kehilangan hari kerja. Allah berfirman dalam Q.S An-Nisa : 29 :

وَأَنْفُسَكُمْ تَقْتُلُوا وَلَا مِّنْكُمْ تَرَاوِيحٌ عَنْ تَجْرَةٍ تَكُونُ أَنْ إِلَّا بِالْبَطْلِ بَيْنَكُمْ أَمْوَالِكُمْ تَأْكُلُوا لَا ءَامِنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا  
رَحِيمًا بِكُمْ كَانَ اللَّهُ إِنَّ

Artinya: *“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling mencuri atau memanfaatkan harta milik satu sama lain kecuali karena kesepakatan bersama dalam berdagang. Selain itu, jangan bunuh diri karena Allah sangat baik kepada Anda.”*

Ayat ini mengingatkan pentingnya menjaga harta dengan cara yang benar, yang juga mencakup menjaga produktivitas dan kesejahteraan ekonomi melalui kesehatan pekerja.

### 4. Menjaga Keturunan (Hifz An-Nasl)

Kesehatan pekerja juga berdampak pada keluarganya. Jika pekerja menderita nyeri punggung atau kondisi kesehatan lain yang disebabkan

oleh beban kerja, ini dapat mempengaruhi kemampuannya untuk mengurus keluarga dan anak-anaknya. Kurangnya kesehatan dan beban kerja yang berat mungkin membatasi jumlah waktu yang dihabiskan bersama keluarga. Ini berdampak negatif pada hubungan keluarga dan perkembangan anak-anak. Orang tua yang sehat dan berdaya mampu memberikan perhatian dan dukungan yang dibutuhkan anak-anak mereka dalam pendidikan. Allah menjelaskan dalam Q.S At-Tahrim ayat 6 :

لَا شِدَادَ غِلَاطٍ مَلِكَةٌ عَلَيْهَا وَالْحِجَارَةُ النَّاسُ وَفُؤُدُهُمَا نَارًا وَأَهْلِيكُمْ أَنْفُسُكُمْ فُؤَا أَمْثُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا  
يُؤْمَرُونَ مَا وَيَفْعَلُونَ أَمْرَهُمْ مَا اللَّهُ يَعْتُونَ

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman, lindungilah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaga api neraka adalah malaikat-malaikat yang keras dan tegas. Mereka tidak melanggar perintah Allah dan senantiasa menjalankan apa yang diperintahkan kepada mereka.

Ayat ini menekankan tanggung jawab untuk menjaga diri dan keluarga, yang juga mencakup masalah kesehatan dan kesejahteraan keluarga pekerja.

## 5. Menjaga Agama (Hifz Ad-Din)

Beban kerja yang berlebihan dan masalah kesehatan yang ditimbulkan bisa mengurangi waktu dan energi pekerja untuk melaksanakan ibadah dan kewajiban agama. Menjaga kesehatan pekerja berarti juga menjaga kemampuan mereka untuk beribadah dengan baik dan konsisten. Beban kerja yang tinggi dapat mengurangi waktu yang

tersedia untuk beribadah seperti Sholat, membaca Al-qur'an atau mengikuti kajian keagamaan. Beban kerja berat menimbulkan stress sehingga mengurangi kekusyukan ibadah. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al-Baqarah ayat 286 :

وَلَا رَبَّنَا أَخْطَأْنَا أَوْ نَسِينَا إِنْ تَوَاجَدْنَا لَا رَبَّنَا اكْتَسَبْنَا مَا وَعَلَيْهَا كَسَبْنَا مَا لَهَا وَسَعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ  
لَنَا وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُ بِهٖ لَنَا طَاقَةً لَا مَا تُحْمَلُنَا وَلَا رَبَّنَا قَلِيلًا مِنَ الَّذِينَ عَلَى حَمْلَتِهِ كَمَا إِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلُ  
الْكَافِرِينَ الْقَوْمِ عَلَى فَايُصِرْنَا مَوْلَانَا أَنْتَ وَارْحَمْنَا

Artinya : Seseorang tidak akan dibebani oleh Allah melebihi kemampuannya. Ia mengalami kesulitan sebagai tambahan atas ganjaran yang diterimanya, sesuai dengan usaha dan perbuatannya. Mereka berdoa, "Ya Tuhan kami, janganlah menghukum kami jika kami lupa atau melakukan kesalahan. Lindungilah kami dari beban berat yang pernah Engkau berikan kepada orang-orang sebelum kami. Jangan tambahkan beban melebihi kemampuan kami. Kasihanilah kami, ampunilah kami, dan jagalah kami. Tolonglah kami menghadapi kaum kafir." Ayat ini menunjukkan bahwa Allah SWT tidak menginginkan beban yang melebihi batas kemampuan, yang relevan dengan usaha menjaga beban kerja agar tetap wajar sehingga pekerja dapat menjalankan ibadah dengan baik.

Berikut rangkuman keseluruhan temuan maqashid syariah tentang hubungan keluhan nyeri pinggang dengan beban kerja pada pekerja First Mile Delivery di Kota Rantau Prapat, Sumatera Utara:

### **1) Perlindungan Terhadap Jiwa dan Kesehatan :**

Maqashid syariah menekankan perlunya menjaga kesehatan dan kesejahteraan individu. Dalam konteks ini, beban kerja yang tinggi dapat berkontribusi pada keluhan nyeri punggung bawah yang berpotensi membahayakan kesehatan karyawan. Dengan mengurangi beban kerja atau meningkatkan kondisi kerja, organisasi dapat membantu melindungi kesehatan fisik karyawan.

### **2) Keseimbangan antara Pekerjaan dan Kesejahteraan :**

Ketentuan Syariah menekankan pentingnya keseimbangan antara kerja dan kehidupan pribadi. Beban kerja yang tidak seimbang atau berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan dan mengganggu kesejahteraan karyawan. Oleh karena itu, perlu adanya pengaturan beban kerja yang adil dan sesuai dengan kemampuan karyawan untuk memastikan kesejahteraan mereka.

### **3) Keadilan dan Kesejahteraan Sosial :**

Keadilan adalah prinsip penting dalam maqashid syariah. Menjamin keselamatan dan kesejahteraan pekerja merupakan indikasi keadilan dan tanggung jawab sosial perusahaan. Dengan memperhatikan keluhan kesehatan dan berusaha memperbaiki kondisi kerja, perusahaan dapat menunjukkan komitmennya terhadap keadilan dan kesejahteraan karyawan.



#### 4) Efektivitas dan Produktivitas :

Menjaga kesehatan karyawan juga berdampak positif pada efektivitas dan produktivitas kerja. Karyawan yang sehat cenderung lebih produktif dan efisien dalam melaksanakan tugas mereka. Dengan mengurangi risiko keluhan nyeri punggung bawah, perusahaan dapat meningkatkan kinerja keseluruhan dan mencapai hasil yang lebih baik.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN