

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelelahan kerja adalah keadaan ketika tubuh mengalami penurunan atau kemampuan saat bekerja yang disebabkan oleh kesehatan dan lingkungan kerja.¹ Pekerja yang mengalami kelelahan cenderung kehilangan konsentrasi, yang seringkali menjadi penyebab kecelakaan kerja. Dalam jangka panjang, kelelahan kerja yang tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan penurunan produktivitas, peningkatan absensi, dan bahkan masalah kesehatan yang lebih serius. Kelelahan kerja memiliki banyak dampak negatif seperti menurunkan produktivitas dan kemampuan kerja, selain itu kelelahan juga meningkatkan risiko kesalahan yang dapat menyebabkan kecelakaan kerja dan kerugian.² Dengan kata lain, kelelahan kerja memiliki pengaruh yang buruk bagi pekerja maupun perusahaan atau tempat kerja.

International Labour Organisation (ILO) menyatakan bahwa kelelahan menyebabkan setidaknya dua juta kematian pada pekerja setiap tahun.³ Menurut survei dari *National Safety Council*, 90% pengusaha Amerika melaporkan bahwa karyawan yang kelelahan telah berdampak negatif pada perusahaan, dengan setengah dari mereka melaporkan bahwa karyawan mereka tertidur di tempat kerja.⁴ *National Safety Council* juga menyebutkan pekerja di sektor konstruksi, transportasi, manufaktur, dan industri memiliki tingkat risiko kelelahan yang cukup tinggi yaitu sebanyak 69%.⁵ Di Indonesia dari data BPJS Ketenagakerjaan menyebutkan bahwa pada tahun 2022 tercatat ada 265.334 kasus kecelakaan kerja dari berbagai daerah dan sektor usaha.⁶ BPJS Ketenagakerjaan Jambi menyebutkan bahwa angka kecelakaan kerja di Jambi terus meningkat mulai dari 1.119 kasus pada tahun 2022, yang kemudian bertambah menjadi 1.350 kasus pada tahun 2023, dan di tahun 2024 sampai dengan Juni 2024 jumlah kecelakaan kerja di Jambi mencapai 638 kasus.⁷

Kelelahan kerja berdampak negatif bagi pekerja dan perusahaan. Timbulnya kelelahan kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti beban kerja, tempat kerja, kesehatan, serta durasi atau lama kerja. Yustika Rusila dan Kirana Edward (2022)

menyebutkan umur dan beban kerja fisik mempengaruhi tingkat kelelahan kerja seseorang.⁸ Selain itu, Komalig & Mamusung (2020) juga menyebutkan usia berkaitan dengan tingkat kelelahan seseorang, karena seiring bertambahnya usia, terjadi proses degenerasi organ tubuh. Faktor tersebut mengakibatkan adanya penurunan kemampuan tubuh, sehingga tenaga kerja menjadi lebih mudah mengalami kelelahan.⁹

Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) adalah sebuah usaha milik perorangan atau kelompok dengan kriteria tertentu. Jumlah tenaga kerja dan omset atau pendapatan termasuk pada kriteria tersebut.¹⁰⁻¹³ Perkembangan jumlah UMKM di Indonesia sangat pesat. Berdasarkan data Kementerian Koperasi dan UMKM, jumlah UMKM di Indonesia mencapai 65,4 juta pada tahun 2019.¹⁴ Menurut data Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi, jumlah UMKM di Provinsi Jambi pada tahun 2022 sebanyak 171.852.¹⁵ Sedangkan menurut Dinas Koperasi dan UMKM Kota Jambi, jumlah UMKM di Kota Jambi pada tahun 2023 mencapai 61.334.¹⁶ Di Indonesia terdapat banyak jenis UMKM yang umum dijumpai dan diminati seperti usaha kuliner, fashion, agribisnis, jasa, industri kreatif, kecantikan, dan teknologi.

UMKM sangat berperan penting dalam perekonomian di Indonesia, hal ini dinyatakan oleh Kementerian Koperasi dan UMKM yang menyebutkan bahwa kontribusi UMKM terhadap Pendapatan Domestik Bruto (PDB) nasional mencapai angka 60.5%, dalam hal ekspor non migas UMKM memiliki kontribusi sebesar 15.6%, selain itu juga membuka lapangan pekerjaan dengan total tenaga kerja 96.9%.¹⁷ Dalam menjalankan UMKM, banyak pekerjaan dilakukan secara manual dengan target dan tuntutan tinggi. Akibatnya, pekerja sering menghadapi berbagai permasalahan, salah satunya kelelahan kerja. Salah satu cara mengatasi kelelahan kerja adalah dengan melakukan peregangan saat bekerja. Berdasarkan penelitian oleh Ketut Laksmi Puspa Dewi dkk pada pekerja pembuat dodol di desa Tamblang, pemberian workplace stretching exercise menurunkan keluhan kelelahan sebesar 18,5%, dari rerata $12,42 \pm 1,45$ menjadi $5,34 \pm 0,66$.¹⁸ Ratna Ningsih juga menyatakan bahwa pemberian stretching dapat mengurangi intensitas kelelahan pada peserta pelatihan balai latihan kerja.¹⁹ Selain itu, Khairunnisa Salmaa Salsabila dkk

menemukan perbedaan kelelahan kerja antara sebelum dan sesudah melakukan stretching pada operator head truck.²⁰

Snova Senja Cookies adalah merupakan UMKM yang ada di Jambi pada bidang makanan, khususnya produksi kue. Proses produksi di Snova Senja Cookies melibatkan berbagai tahapan yang masih banyak dilakukan secara manual sehingga memerlukan tenaga fisik yang besar dari para pekerja. Kondisi ini tentu meningkatkan risiko kelelahan kerja. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan 13 pekerja di UMKM Snova Senja Cookies, sebanyak 9 pekerja mengungkapkan bahwa mereka sering mengantuk dan sering menguap saat bekerja. Sebanyak 6 pekerja juga sering mengalami sakit kepala. Selain itu, sensasi haus juga dirasakan oleh para pekerja, di mana 8 di antaranya merasa haus secara teratur, sementara 4 lainnya mengalami kehausan yang sangat sering. Hal ini menunjukkan adanya potensi kelelahan kerja di tempat kerja tersebut, yang perlu ditinjau lebih lanjut untuk mencari solusi yang tepat.

Dengan adanya gejala-gejala tersebut, perlu dilakukan sebuah tindakan terhadap kondisi kerja di UMKM Snova Senja Cookies guna mengurangi tingkat kelelahan kerja para pekerjanya. Tingkat risiko kelelahan kerja yang dialami pekerja di UMKM Snova Senja Cookies menjadi perhatian utama peneliti. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Peregangan Terhadap Kejadian Kelelahan Kerja Pada Pekerja Sektor UMKM" yang bertujuan untuk mengeksplorasi dampak pemberian peregangan terhadap kejadian kelelahan kerja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang upaya pencegahan kelelahan kerja di kalangan pekerja UMKM, khususnya di Snova Senja Cookies.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, diketahui dari 13 pekerja di UMKM Snova Senja Cookies, 9 orang mengaku sering merasa mengantuk dan sering menguap saat bekerja. Selain itu, 6 pekerja sering mengalami sakit kepala dan rasa haus juga umum dirasakan oleh para pekerja, dengan 8 orang yang merasa haus secara teratur dan 4 lainnya yang sangat sering mengalami rasa haus. Hal ini

menunjukkan adanya potensi kelelahan kerja di tempat kerja tersebut. Penelitian mengenai pemberian peregang terhadap kelelahan kerja sudah banyak dilakukan di Indonesia, namun belum ada penelitian serupa pada sektor UMKM di Jambi.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian peregang terhadap kejadian kelelahan kerja pada pekerja di Usaha Mikro Kecil Menengah Snova Senja Cookies.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui kejadian kelelahan kerja pada pekerja di Usaha Mikro Kecil Menengah Snova Senja Cookies sebelum diberi peregang.
2. Untuk mengetahui kejadian kelelahan kerja pada pekerja di Usaha Mikro Kecil Menengah Snova Senja Cookies setelah diberi peregang.
3. Untuk menganalisis pengaruh pemberian peregang terhadap kejadian kelelahan kerja pada pekerja di Usaha Mikro Kecil Menengah Snova Senja Cookies.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Dari penelitian ini diharapkan peneliti dapat memperluas pengetahuan dalam bidang keselamatan dan kesehatan kerja (K3), terutama terkait masalah kelelahan kerja dan intervensi berupa peregang dalam upaya mengatasi kelelahan kerja pada pekerja di Usaha Mikro Kecil Menengah Snova Senja Cookies.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur penelitian di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi khususnya pada peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) mengenai pengaruh pemberian peregang terhadap kejadian kelelahan kerja pada pekerja di Usaha Mikro Kecil Menengah Snova Senja Cookies.

1.4.3 Manfaat Bagi Pekerja UMKM

Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi kepada para pekerja Usaha Mikro Kecil Menengah dalam mengatasi kelelahan kerja dengan cara peregangan, sehingga para pekerja dapat terhindar dari penyakit yang dihasilkan dari kelelahan kerja dan pekerja terhindar dari kecelakaan kerja.

1.4.4 Manfaat Bagi Snova Senja Cookies

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan informasi mengenai pengaruh pemberian peregangan terhadap kejadian kelelahan kerja pada pekerja di Usaha Mikro Kecil Menengah Snova Senja Cookies.