

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) merupakan suatu disiplin ilmu yang berfokus pada pencegahan kecelakaan kerja serta penyakit yang timbul akibat kerja, serta upaya untuk mewujudkan rasa aman pada lingkungan kerja. Undang-Undang No. 1 tahun 1970 menegaskan jika seluruh pekerja berhak memperoleh perlindungan keselamatan selama bekerja, serta individu lain yang tengah berada di lingkungan kerja juga harus dijamin keselamatannya. Selain itu, penggunaan sumber daya produksi harus dilakukan dengan aman dan efisien. Penerapan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) diwujudkan dengan tujuan agar tercipta suasana kerja yang sehat, nyaman, serta aman bagi pekerja. Dengan demikian, pekerja dapat meningkatkan produktivitasnya dan mengurangi risiko kecelakaan kerja serta penyakit akibat kerja¹.

Salah satu masalah dalam Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) yang dapat memicu kecelakaan kerja ialah rasa lelah. Kelelahan kerja adalah situasi dimana efisiensi dan daya tahan suatu individu ditengah aktivitas bekerjanya menurun. Definisi kelelahan merujuk pada keadaan menurunnya energi tubuh dalam melakukan aktivitas, yang menyebabkan penurunan kapasitas kerja dan ketahanan fisik. Kelelahan dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu kelelahan fisik (otot) yang dipicu oleh gejala tremor atau nyeri otot, dan kelelahan mental (umum) yang ditandai dengan penurunan motivasi kerja akibat gangguan sistem saraf atau kondisi psikologis².

Kelelahan kerja ialah satu diantara masalah krusial pada keselamatan dan kesehatan kerja, karena berpotensi mendorong peningkatan risiko kecelakaan kerja dan membahayakan keselamatan pekerja. Kelelahan kerja mempunyai dampak besar atas produktivitas serta kesehatan pekerja, sehingga perlu ditangani dengan serius. Menurut dari *Internasional Labour Organisation* (ILO), Setiap tahunnya, sekitar dua juta pekerja kehilangan nyawa mereka karena kecelakaan kerja yang dipicu oleh kelelahan. Selain itu, prevalensi kelelahan pada pekerja juga cukup tinggi, yaitu sekitar 18,3-27%,

sedangkan di industri mencapai 45%. Dari 58.115 sampel, sebanyak 32,8% melaporkan mengalami kelelahan. Apabila rasa lelah mulai dirasakan oleh pekerja dan pada akhirnya memicu terjadinya kecelakaan, secara langsung hal ini mempengaruhi tingkatan produktivitas kerja mereka³.

Kelelahan di tempat kerja dapat berlandaskan atas berbagai aspek, di antaranya ialah durasi waktu kerja yang panjang⁴. Tingkat pembebanan yang terlalu tinggi memungkinkan pemakaian energi yang berlebihan dan terjadi *overstress*, sebaliknya intensitas pembebanan yang terlalu rendah memungkinkan rasa bosan dan kejenuhan atau *understress*. Oleh karena itu, perlu diupayakan tingkat intensitas pembebanan yang optimum yang ada diantara kedua batas yang ekstrim dan tentunya berbeda antar individu yang satu dengan yang lainnya⁴. Selain itu, faktor-faktor seperti riwayat kesehatan, usia, status gizi, jenis kelamin, sistem kerja shift, sikap kerja, lama bekerja, beban kerja, dan durasi waktu kerja juga memengaruhi kelelahan⁵. Tarwaka (2004) menyebutkan bahwa kebiasaan merokok dapat menyebabkan kelelahan kerja. Teori ini menjelaskan bahwa merokok dapat memicu penurunan kapasitas paru-paru, sehingga kemampuan tubuh dalam mencerna oksigen berkurang. Akibatnya, tingkatan kesegaran tubuh pun menurun⁶.

Kelelahan kerja memiliki dampak negatif signifikan terhadap kinerja dan motivasi pekerja. Pekerja yang lelah cenderung kehilangan fokus, menurunkan kualitas kerja, dan memicu peningkatan risiko kecelakaan di tempat kerja. Laporan National Safety Council menyatakan bahwa lebih dari 60% kecelakaan kerja diakibatkan rasa lelah, dan 13% cedera terkait dengan kelelahan. Dari 2.000 pekerja yang mengalami kecelakaan, sebanyak 97% mempunyai setidaknya satu faktor risiko kelelahan. Bahkan, lebih dari 80% di antaranya mempunyai lebih dari satu faktor risiko kelelahan⁷.

World Health Organization (WHO) memprediksi bahwa perasaan lelah yang berat akan menjadi penyebab kematian nomor dua setelah penyakit jantung. Pengkajian oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang yang menarik keterlibatan 16.000 pekerja dari 12.000 perusahaan menemukan bahwa sekitar 65% pekerja merasakan kelelahan fisik, 28% mengalami kelelahan mental, dan

7% merasakan stres berat serta perasaan isolasi. Sementara itu, penelitian di salah satu bagian produksi perusahaan di Indonesia menemukan bahwa pekerja mengalami gejala kelelahan seperti sakit kepala, kekakuan di bahu, dan nyeri punggung⁵.

Di Indonesia, tercatat telah terjadi 847 kasus kecelakaan kerja, dengan 36% di antaranya dilandaskan atas faktor kelelahan. Jumlah kecelakaan kerja terus meningkat setiap tahunnya, dengan korban mencapai 220.740 orang pada tahun 2020, 234.370 orang pada tahun 2021, dan 265.334 orang pada tahun 2022⁸. Tidak hanya jumlah kecelakaan yang meningkat, tetapi juga tingkat keparahannya. Korban tidak hanya mengalami luka atau cacat, tetapi juga ada yang meninggal dunia. Pada tahun 2020, tercatat 4.007 korban meninggal, angka ini sempat menurun pada tahun 2021 menjadi 3.410 orang, namun kembali meningkat pada tahun 2022 menjadi 6.552 orang⁸. Dengan demikian, tingkat produktivitas tenaga kerja sangat dipengaruhi oleh beban dan tuntutan pekerjaan yang dihadapi. Jika beban kerja melebihi kemampuan normal, maka kelelahan dapat terjadi⁹.

BPJS Ketenagakerjaan Provinsi Jambi (2020) melaporkan bahwa jumlah kecelakaan kerja di Provinsi Jambi mencapai 1.765 kasus pada tahun 2019 dan kian memperlihatkan peningkatan hingga 1.905 kasus pada tahun 2020. Berdasarkan data dari BPJS Ketenagakerjaan Kementerian Tenaga Kerja Cabang Jambi, pada tahun 2016 tercatat 343 laporan kecelakaan kerja. Angka tersebut meningkat menjadi 629 kasus pada tahun 2017, serta kembali naik menjadi 714 kasus di tahun 2018¹⁰.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Andi (2021) hasil pengkajian menunjukkan terdapat keterkaitan antara umur terhadap kelelahan kerja ($p=0,007$), ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja ($p=0,011$)¹¹. Penelitian yang dilakukan oleh Lydia (2024) dengan nilai p sebesar 0,001, dapat disimpulkan bahwa status gizi yang ditentukan melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) berpengaruh signifikan terhadap kelelahan kerja¹². Penelitian yang dilakukan oleh Arfan (2020) terhadap pekerja bagian produksi di pabrik pengolahan kelapa sawit menemukan adanya hubungan signifikan

antara beban kerja ($P\text{-value} = 0,001$; $OR = 7,579$) dengan kelelahan kerja¹³. Penelitian Tandibua (2015) menemukan hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dan kelelahan kerja ($p\text{-value} = 0,001$). Selain merokok, beban kerja berat juga menjadi faktor penyebab kelelahan kerja¹⁴. Pada penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2021) hasil analisis data menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $p=0.005$ ($p < 0.005$) maka dapat disimpulkan bahwa riwayat penyakit memiliki hubungan dengan kelelahan kerja pada perawat di Instalasi Rawat Inap RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung Tahun 2019¹⁵. Penelitian yang dilakukan oleh Joel (2022) didapatkan hasil uji menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 berarti kurang dari nilai p ($p < 0,05$) sehingga ditarik kesimpulan bahwa terdapat keterkaitan atau hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja dengan hubungan sedang¹⁶.

PT. Sacona Persada merupakan perusahaan di Jambi yang bergerak dibidang perkebunan sawit. Pekerja bagian produksi meliputi beberapa tugas yang berkaitan dengan pengolahan hasil kelapa sawit dari proses pemanenan hingga menjadi produk akhir, terdiri dari beberapa proses, yaitu pengambilan sampel, *quality check*, penimbangan, penyaringan, penyimpanan dan pengemasan. Peneliti memilih subjek pada pekerja PT. Sacona Persada dikarenakan melihat tuntutan pekerjaan dan risiko pekerjaan yang tinggi, tidak sedikit juga pekerja mengeluh sakit pada pinggangnya karena risiko pekerjaan yang tinggi.

Berlandaskan atas perolehan dari observasi awal yang telah dilakukan pada tanggal 20 Desember 2024 di PT. Sacona Persada, didapatkan hasil jumlah pekerja sebanyak 54 pekerja dan sebagian besar pekerja berumur 26-50 tahun. Pada PT. Sacona Persada sebelumnya belum pernah dilaksanakan penilaian kelelahan kerja. Dengan waktu kerja dimulai dari pukul 8 pagi sampai 4 sore, pukul 4 sore sampai 12 malam, dan jam 12 malam sampai 8 pagi. Hasil pengamatan langsung di PT. Sacona Persada menunjukkan gejala kelelahan kerja pada pekerja, seperti mudah lelah, perasaan lesu, mengantuk, kurang bersemangat, dan berkurangnya motivasi kerja. Kelelahan di tempat kerja sering terjadi karena beberapa faktor yaitu umur, status gizi, riwayat

penyakit, masa kerja, beban kerja fisik, stress kerja, shift kerja, pencahayaan, suhu lingkungan panas, dan kebisingan. Namun di PT. Sacona Persada, keluhan kelelahan kerja tampaknya banyak dipengaruhi oleh umur, status gizi, masa kerja, riwayat penyakit, kebiasaan merokok, dan stress kerja. Temuan ini didukung oleh hasil wawancara pada 10 pekerja, di mana 7 di antaranya mengalami gejala kelelahan kerja seperti kurang bersemangat, lesu, dan mengantuk, 3 orang mengalami ciri-ciri kelelahan kerja seperti sakit pada bagian pinggang. Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dijelaskan, hal ini menjadi latar belakang atas pengkajian berjudul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi PT. Sacona Persada Tahun 2025”

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian ini akan menyelidiki bagaimana faktor-faktor ini memengaruhi persepsi pekerja terhadap kelelahan kerja dan bagaimana hal ini berhubungan dengan produktivitas mereka. Hal itu yang mendasari penulis untuk melakukan penelitian di PT. Sacona Persada, permasalahan utama yang diteliti yaitu “Apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi PT. Sacona Persada?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis berbagai faktor yang mempunyai keterkaitan dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi PT. Sacona Persada

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi PT. Sacona Persada
2. Mengetahui gambaran usia, status gizi, riwayat penyakit, kebiasaan merokok, masa kerja, dan beban kerja mental pada pekerja bagian produksi PT. Sacona Persada
3. Menganalisis hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi PT. Sacona Persada

4. Menganalisis hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi PT. Sacona Persada
5. Menganalisis hubungan antara riwayat penyakit dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi PT. Sacona Persada
6. Menganalisis hubungan antara kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi PT. Sacona Persada
7. Menganalisis hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi PT. Sacona Persada
8. Menganalisis hubungan stress kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi PT. Sacona Persada

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Penulis

Peneliti dapat memperoleh pemahaman mendalam tentang pentingnya Keselamatan kerja dalam lingkungan tempat kerja. Penelitian ini dapat menjadi rujukan atas pengkajian mendalam di bidang keselamatan kerja atau kesehatan kerja.

1.4.2 Manfaat Bagi PT. Sacona Persada

Diharapkan mampu memberikan tambahan pengetahuan, wawasan, pemahaman, dan informasi kepada PT. Sacona Persada mengenai berbagai faktor yang memengaruhi tingkat kelelahan kerja.

1.4.3 Manfaat bagi pekerja bagian produksi PT. Sacona Persada

Diharapkan atas realisasi pengkajian dapat menyumbang wawasan lebih luas terkait bagaimana kelelahan kerja mempengaruhi pekerja di industri kelapa sawit, terutama di bagian produksi yang memerlukan aktivitas fisik dan kerja yang intens. Hasil atas kajian ini harapannya dapat diadopsi sebagai rujukan pada berbagai studi sejenis di masa depan.

1.4.4 Manfaat Bagi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Diharapkan atas realisasi pengkajian ini dapat menyumbang kontribusi pemikiran yang signifikan dalam bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM), khususnya pada fokus area Keselamatan dan

Kesehatan Kerja (K3), sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan di bidang tersebut. Selain itu, pengkajian ini turut berperan dalam memperluas wawasan tentang perilaku Keselamatan kerja di kalangan industri perkebunan.