

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Semua aktivitas kerja baik itu formal maupun informal dapat mengakibatkan kelelahan kerja. Disaat pekerja mulai mengalami kelelahan maka dapat menimbulkan risiko kesalahan terhadap aktivitas kerja (Muizuddin, 2013). Kelelahan dapat dikatakan suatu kondisi letih, baik itu secara fisik maupun mental sehingga dapat mengakibatkan produktivitas seseorang menjadi menurun saat bekerja (Safe Work Australia, 2013). Pemicu terjadinya kelelahan adalah dikarenakan adanya gangguan tidur (*sleep distraption*) sebagaimana akibat dari kekurangan jam tidur yang cukup, serta adanya gangguan terhadap *cyradian rhytm* atau gangguan fisik dikarenakan terjadi perubahan waktu biologis tubuh (Maurits, 2010).

Kelelahan merupakan istilah umum guna menggambarkan rasa mengantuk maupun berkurangnya energi seseorang (Dinges, 2001). Penelitian yang dilakukan Uehli *et al.*, (2014), menyatakan bahwa pekerja yang memiliki masalah tidur pada kesehariannya sehingga memiliki risiko cedera 1,62 kali lebih tinggi. Penelitian ini juga memperkirakan sekitar 13% cedera pada saat bekerja dikaitkan dengan terjadinya kelelahan yang dialami seseorang. Menurut *International Labor Organization* (2014), pekerja yang mengalami kecelakaan kerja setiap tahunnya dikarenakan kelelahan terdapat sebanyak dua juta orang per tahun. Dari total sampel yaitu 58.118 sampel, terdapat 18.828 sampel (32,8%) yang terkena gejala kelelahan.

Dari adanya tuntutan perusahaan untuk beroperasi selama 24 jam penuh, maka terbentuklah konsep dalam perpanjangan jam kerja terhadap tenaga kerja, yaitu dengan menambah jam kerja melebihi batas yang telah ditentukan, atau biasa disebut juga dengan *shift* kerja. Timbulnya kesalahan terhadap keselamatan dan kesehatan kerja yang ada di suatu perusahaan dapat dipengaruhi dari adanya *shift* kerja apabila tidak jalankan dengan benar. Hal tersebut terjadi karena adanya saling keterkaitan dengan irama sirkadian (*circadian rhythm*) yang berhubungan dengan kecelakaan kerja. Orang yang bekerja pada malam hari atau *shift* malam dapat berdampak 28% mengalami kecelakaan kerja, sehingga dapat dikatakan gangguan tidur dan kelelahan merupakan dua faktor utama dalam terjadinya kesalahan terjadi yang diakibatkan oleh pekerja (Maurits dan Widodo, 2008).

Insanno (2016), menyatakan bahwa adanya *shift* kerja menyebabkan pekerja mengalami kelelahan. Kelelahan tersebut mengakibatkan pekerja melakukan kesalahan dalam bekerja (*unsafe action*), sehingga berisiko mengalami kecelakaan kerja. Pekerja yang berisiko mengalami melakukan *unsafe action* adalah *shift* malam. Hal itu dibuktikan bahwa saat dilakukan penelitian pada *shift* malam, presentase terjadinya *unsafe action* mengalami penurunan secara signifikan sebesar 60% dari kondisi normal yaitu 100%, sehingga dapat dikatakan pekerja yang bekerja pada *shift* malam mengalami risiko tertinggi menyebabkan *unsafe action*. Hal ini disebabkan adanya gangguan irama biologis (*circadian rhythm*), dimana manusia terpaksa harus

siaga di malam hari untuk bekerja dan tidur di siang hari. Sehingga hanya beberapa orang saja yang dapat beradaptasi terhadap irama biologis ini.

Kelelahan diakibatkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdapat pada individu pekerja, yaitu usia, masa kerja, jenis kelamin, status gizi, dan kondisi kesehatan pekerja. Sedangkan untuk faktor eksternal berasal dari sumber luar, seperti *shift* kerja, lingkungan kerja, beban kerja, dan pekerjaan monoton. Kelelahan dapat menjadi kronis saat setelah maupun sebelum bekerja apabila dirasakan secara berulang dalam rentang waktu yang lama, sehingga dapat menyebabkan angka sakit di lingkungan kerja meningkat, baik itu untuk individu maupun kelompok (Suma'mur, 2009). Untuk meminimalisir dampak buruk dari terjadinya kelelahan, sehingga perlu diadakan pengukuran terkait tingkat kelelahan pada pekerja PT Eastern Logistics.

1.2 Identifikasi Masalah

PT Eastern Logistics merupakan perusahaan pelayanan jasa untuk industri minyak dan gas bumi yang terletak di Lamongan, Jawa Timur (Lamongan Shorebase). PT Eastern Logistics menawarkan fasilitas bertaraf Internasional yang digunakan untuk pelayanan logistik industri minyak dan gas bumi khususnya pada *offshore* dan memiliki pekerja berjumlah 260 orang yang dibagi menjadi beberapa departemen, yaitu *Operation*, HSE (*Health, Safety and Enviromental*), FM (*Facility maintenance*), BSS (*Business Support Service*), *Housekeeping*, *Purchasing*, *Finance*, HR (*Human Resource*), *Project*, IT (*Information and Technology*), dan *Security*.

PT Eastern Logistics memiliki jam kerja selama 24 jam yang dibagi menjadi beberapa *shift*, yaitu *shift* pagi, *shift* malam, dan non-*shift*. *Shift* pagi bekerja pada pukul 06.00-18.00 WIB, *shift* malam bekerja pada pukul 18.00-06.00 WIB, sedangkan untuk pekerja non-*shift* bekerja pada pukul 08.00-17.00 WIB. Dari adanya *shift* kerja tersebut dapat diketahui bahwa pekerja dituntut untuk bekerja selama 12 jam, sedangkan pekerja non-*shift* hanya bekerja selama 9 jam dengan masing-masing memiliki waktu istirahat selama 1 jam. Maka dari itu seluruh pekerja, khususnya pekerja yang bekerja pada jam kerja *shift* dapat berpotensi mengalami kelelahan kerja dikarenakan memiliki jam kerja yang berlebih.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui observasi dan wawancara terkait kelelahan yang dialami oleh pekerja *shift* maupun non-*shift*, pada pekerja *shift* lebih mengalami adanya keluhan kelelahan. Selain itu juga terdapat keluhan seperti mengantuk dan ingin istirahat. Sehubungan dengan uraian yang ada, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kelelahan kerja pada pekerja *shift* dan non-*shift* pada pekerja yang bekerja di PT Eastern Logistics.

1.3 Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1.3.1 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti hanya membahas beberapa dari faktor internal dan faktor eksternal sebagai sumber penyebab dari terjadinya kelelahan pada pekerja. Pada faktor internal yaitu usia dan masa kerja, serta faktor eksternal yaitu *shift* kerja. Dengan adanya

pembatasan tersebut dikarenakan pada faktor internal, untuk jenis kelamin rata-rata pekerja hanya berjenis kelamin laki-laki. Sedangkan pada status gizi sudah dilakukan kontrol sehingga kondisi kesehatan dipastikan baik. Pada faktor eksternal lingkungan kerja tidak diteliti dikarenakan pekerja bekerja pada lingkungan yang nyaman, sedangkan beban kerja dan pekerjaan monoton tidak diteliti karena adanya keterbatasan waktu bagi peneliti.

1.3.2 Rumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimanakah gambaran kelelahan kerja pada pekerja *shift* dan *non-shift* di PT Eastern Logistics?”

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Menggambarkan kelelahan kerja pada pekerja *shift* maupun *non-shift* di PT Eastern Logistics.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi faktor internal meliputi usia dan masa kerja.
2. Mengidentifikasi faktor eksternal meliputi *shift* kerja.
3. Menilai tingkat kelelahan yang dialami pekerja di PT Eastern Logistics.
4. Menggambarkan hubungan faktor internal dengan kelelahan kerja.
5. Menggambarkan hubungan faktor eksternal dengan kelelahan kerja.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi Perusahaan

Dengan adanya penelitian ini maka perusahaan dapat menjadikan hal tersebut sebagai bahan masukan untuk menentukan upaya dalam

menurunkan tingkat kelelahan, serta menentukan kebijakan yang berhubungan dengan *shift* kerja dalam rangka menjaga keselamatan dan kesehatan pekerjanya.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat bermanfaat dalam mendapatkan wawasan, pengalaman, serta pengetahuan mengenai gambaran kelelahan kerja pada *shift* kerja, serta dengan adanya penelitian tersebut diharapkan dapat menerapkan ilmu yang telah didapat dari bangku perkuliahan.

3. Bagi Pembaca

Dari adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan acuan serta sumber informasi kepada peneliti selanjutnya, khususnya terkait dengan tingkat kelelahan yang dialami oleh pekerja.