

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada dasarnya kelelahan merupakan masalah yang harus mendapatkan perhatian khusus dalam semua jenis pekerjaan baik formal maupun informal karena menurut *World Health Organization (WHO)* dalam model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020 melihat bahwa gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung (Permatasari dkk, 2017).

Situasi pekerjaan supir yang tampaknya sangat rumit dan sulit dilakukan, sehingga diperlukan ketahanan tubuh yang sangat baik dari pekerja itu sendiri. Tuntutan pekerjaan yang menyebabkan kelelahan saat bekerja dan selanjutnya dapat mengakibatkan ketidaknyamanan saat bekerja. Bekerja dengan beban kerja, lama kerja lebih dari 8 jam per hari, sikap kerja tidak ergonomi, serta kerja yang monoton sehingga supir truk mengeluhkan, cepat haus, cenderung lupa, penurunan konsentrasi dan ketidaknyamanan pada tangan, kaki, dan pinggang.

Berdasarkan wawancara dengan supir truk umumnya para pekerja sebagai supir telah bekerja lebih dari 10 tahun dan memiliki rentang usia diantara 17 – 60 tahun dan umumnya supir truk bekerja lebih dari 8 jam per hari, rata-rata supir berangkat pada pukul 05.00 - 23.00 WIB dan supir truk beristirahat pada makan siang pukul 12.00 – 13.00 WIB, kemudian pada saat bongkar barang mereka juga dapat beristirahat. Supir truk berangkat pada subuh untuk memuat barang harus

mengantri supaya mendapat nomor antrian paling depan dikarenakan saingan pada supir-supir truk yang lain.

Survei pendahuluan ini dilakukan pada tanggal 14 November 2021, peneliti melakukan pengambilan data dengan menggunakan kuesioner baku KAUPKK (Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja). Kuesioner berisikan 17 pertanyaan dengan tiga kategori tingkat kelelahan yaitu, lelah ringan (berkisar < 23), lelah sedang (berkisar 23-31), dan lelah berat (berkisar > 32). Masing-masing pertanyaan diberi nilai yaitu, sering (1), jarang (2), tidak pernah (3). Pengisian kuesioner dilakukan kepada 5 pekerja (supir) yang sedang beristirahat dan didapati 3 supir mengalami kelelahan berat dan 2 supir mengalami kelelahan sedang.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 14 November 2021 dengan beberapa pengemudi supir truk yang mengatakan mereka merasa kelelahan dalam bekerja, hal ini dikarenakan jam kerja yang tidak teratur dan memiliki keterbatasan waktu istirahat yang cukup sehingga tidur tidak teratur. Melakukan aktivitas yang monoton dan sering mengemudi sendirian dengan kecepatan tinggi untuk mengejar waktu agar barang yang mereka bawa tidak lewat dari jam yang sudah ditentukan oleh pihak gudang. Akibat merasakan kelelahan supir truk sering menabrak tembok parkir, menabrak kaca spion sesama teman truk dan kemudian menabrak bagian belakang truk yang lain sehingga mengakibatkan kerugian dikarenakan tidak berkonsentrasi.

Hasil survei awal dan wawancara singkat yang dilakukan kepada 5 pekerja (supir) truk, terdapat keluhan yang disebabkan oleh kelelahan dalam bekerja, mengantuk, pusing, badan terasa kaku pada anggota tubuh dan nyeri pada punggung. Nyeri punggung yang dialami para supir saat bekerja disebabkan oleh jam kerjayang cukup lama sehingga aktivitas lengan yang bekerja cukup lama dan posisi duduk yang dilakukan supir selama perjalanan menyebabkan kelelahan dan rasa nyeri pada bahu, leher, dan punggung.

Pekerjaan sebagai supir mempunyai potensi terganggunya kesehatan dikarenakan posisi duduk yang relatif lama, memegang setir atau membungkuk kedepan dan kaki yang terus-menerus di tekuk yang dapat menyebabkan ketegangan punggung, jika dilihat pada area kerja yang sempit sehingga tidak memungkinkan supir truk untuk bergerak secara leluasa dengan waktu yang lama dengan kondisi duduk yang statis pada supir truk terbatas, dapat mengakibatkan cedera pada sendi dan tulang belakang. Melihat pada saat beroperasi sikap kerja pada supir truk masih banyak yang tidak alamiah disebabkan sikap kerja maka muncullah keluhan pada leher, punggung, pinggang, lengan, pergelangan tangan, betis, dan kaki (Itami Dinarita dkk, 2015).

Dari permasalahan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kelelahan Pada Supir Truk Pengangkut Barang Di Pelabuhan Belawan Tahun 2022”.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu bagaimanakah efektivitas relaksasi otot progresif untuk mengurangi kelelahan otot pada supir truk pengangkut barang di Pelabuhan Belawan?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif untuk mengurangi kelelahan pada supir truk pengangkut barang di Pelabuhan Belawan.

1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Mengidentifikasi Kelelahan sebelum dan sesudah melakukan relaksasi otot progresif pada supir truk di Pelabuhan Belawan.
2. Menganalisis efektivitas relaksasi otot progresif terhadap ketahanan bekerja pada supir truk di Pelabuhan Belawan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Tempat Penelitian

Memberikan informasi mengenai kelelahan kerja dan diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan sebagai masukan terhadap upaya penurunan kelelahan pada pekerja

1.4.2. Bagi Responden

Agar tenaga kerja lebih mengetahui efektivitas relaksasi otot untuk mengurangi kelelahan, sehingga relaksasi otot progresif dapat dilakukan untuk mempertahankan keselamatan dan kesehatan kerja.

1.4.3. Bagi Akademik

Menambah kepustakaan dalam pengembangan Ilmu Kesehatan Masyarakat, khususnya keselamatan dan kesehatan kerja serta sebagai referensi pengetahuan tentang efektivitas relaksasi otot progresif untuk mengurangi kelelahan.