

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kelelahan kerja diartikan sebagai proses penurunan performa, efektivitas, efisiensi, juga berkurangnya kekuatan dan ketahanan tubuh untuk terus melakukan suatu pekerjaan. Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Baik pekerjaan bersifat formal maupun informal semua jenis pekerjaan dapat menimbulkan kelelahan kerja. Kelelahan kerja itu sendiri dapat meningkatkan tingkat kesalahan kerja serta menurunkan kinerja seorang pekerja. Dari penurunan kinerja pekerja inilah dapat membuat produktivitas perusahaan juga ikut menurun. Apabila tingkat produktivitas kerja seorang pekerja terganggu atau mengalami masalah yang disebabkan oleh faktor fisik maupun psikis, maka akibat yang dapat ditimbulkan juga akan dirasakan oleh tempat kerja/perusahaan yaitu berupa penurunan hasil produktivitas perusahaan (Arifin, 2018; Purba, 2018).

Data dari WHO (2003), memprediksikan dalam model kesehatan yang ditetapkan pada tahun 2020 bahwa kelelahan parah dan penyakit mental berupa depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. Data yang didapat dari *International Labour Organisation* (ILO), menyebutkan bahwa hampir 2 juta pekerja meninggal dalam kecelakaan setiap tahun karena kelelahan. Dari 58.115 sampel, 32,8% atau sekitar 18.828 sampel diantaranya mengalami kelelahan (Suryanto, 2017).

Menurut penelitian Sari (2019), Kementerian Tenaga Kerja Jepang melakukan penelitian terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan 16.000 pekerja di negara tersebut. Para pekerja ini dipilih secara acak. Ditemukan 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat pekerjaan sehari-hari, dan 28% pekerja mengeluhkan gangguan mental. Sekitar 7% pekerja mengeluhkan stres yang berlebihan dan merasa tertekan. Dilihat dari hasil studi yang dilakukan oleh sebuah perusahaan di Indonesia khususnya di bidang produksi, disebutkan bahwa pekerja biasa akan merasa lelah dan mengalami sakit kepala, sakit punggung, pusing dan pundak kaku. Lebih dari 65% pekerja Indonesia datang ke poliklinik perusahaan karena kelelahan kerja (Permatasari Anjar, 2017).

Situasi lokasi proyek mencerminkan karakter yang keras dan kegiatan yang tampaknya sangat rumit dan sulit dilakukan, sehingga diperlukan ketahanan tubuh yang sangat baik dari pekerja itu sendiri. Paparan panas dapat menyebabkan kelelahan saat bekerja, yang selanjutnya dapat mengakibatkan dehidrasi. Bekerja di tempat terbuka dapat menyebabkan suhu tinggi dan pekerjaan yang berat, yang akan meningkatkan ekskresi keringat dari dalam tubuh, dan garam juga akan dikeluarkan melalui keringat, yang membuat tubuh kekurangan cairan.

Menurut penelitian Hasibuan and Simanullang (2019), hilangnya cairan tubuh dan elektrolit melalui keringat dan urine merupakan salah satu faktor penyebab kelelahan. Dalam melakukan aktifitas fisik sehari-hari, tubuh manusia melepaskan ion dan air dalam bentuk keringat. Tubuh yang kehilangan ion membuat tubuh cepat terasa lelah. Oleh karena itu, selama dan setelah beraktivitas, dianjurkan untuk minum air putih untuk mengisi kembali cairan tubuh yang hilang, terutama kandungan ion dalam tubuh (Pusponegoro et al., 2019).

Keringat berlebihan akan menyebabkan kandungan garam natrium klorida dalam tubuh akan dikeluarkan bersama dengan keringat sehingga menghambat pengangkutan glukosa dalam tubuh. Transpor glukosa yang terhambat memicu kontraksi otot. Saat terjadi kontraksi otot, glikogen akan diubah menjadi asam laktat, sehingga menghambat proses kerja otot dan menyebabkan kelelahan. Oleh karena itu, selama atau setelah bekerja, dianjurkan minum air putih untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang, terutama kandungan ion di dalam tubuh. Minuman yang mengisi kembali

cairan tubuh harus mengandung elektrolit untuk memaksimalkan pengisian cairan tubuh (Wachidah et al., 2019).

Air kelapa muda mengandung semua elektrolit alami yang dibutuhkan tubuh manusia, seperti natrium, kalium atau kalium, natrium, klorida, kalsium, dan magnesium. Kandungan mineral kalium atau potasium adalah yang tertinggi dalam air kelapa, yang dapat digunakan untuk mengatasi kelelahan fisik akibat dehidrasi. Kelapa (*Cocos nucifera*) merupakan tanaman palem dengan buah yang cukup besar. Air kelapa muda mengandung 95,5% air, protein, lemak, vitamin C dan vitamin B kompleks (Suroto et al., 2016).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Wachidah et al. (2019), pengukuran kelelahan dilakukan dengan menggunakan *simple reaction* timer yaitu setelah dilihat dari kecepatan respon terhadap rangsangan cahaya, air kelapa muda dapat mengurangi kelelahan nelayan yang melaut pada siang hari. Sebelum diberikan air kelapa muda, tingkat kelelahan nelayan termasuk dalam kategori kelelahan sedang, dan kecepatan waktu reaksi rata-rata stimulasi cahaya adalah 448,5 mili/detik. Setelah diberikan air kelapa selama 7 hari berturut-turut, rata-rata waktu reaksi terhadap bahan pengiritasi ringan turun menjadi 284,75 mili/detik, sehingga dapat dijelaskan bahwa pemberian air kelapa muda dapat mengurangi kelelahan nelayan yang melaut pada siang hari. Hasil yang sama juga didapatkan oleh pekerja transportasi, pengukuran kelelahan menunjukkan bahwa rata-rata waktu reaksi kelompok eksperimen berkurang 42,3 milidetik (Pusponegoro et al. 2019).

Menurut Suroto et al. (2016), pemberian air kelapa muda juga berdampak pada penurunan tingkat kelelahan kerja nelayan. Air kelapa muda dapat digunakan sebagai energi tambahan bagi tubuh. Kandungan gula yang lengkap (fruktosa, sukrosa, glukosa) dan mudah dicerna oleh tubuh manusia menjadikan air kelapa sangat cocok untuk sumber energi lain dan untuk mengatasi kelelahan. Oleh karena itu, kesimpulan yang diambil dalam penelitian ini adalah terbukti bahwa pemberian air kelapa muda (*Cocos nucifera* L) dapat meningkatkan kelelahan kerja nelayan Tambak Mulyo. Air kelapa muda terbukti dapat mengurangi waktu reaksi kelelahan sebesar 155,8 mili/detik yang berarti mengurangi kelelahan kerja nelayan.

Adapun penelitian ini adalah pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap pengurangan kelelahan pekerja konstruksi pada proyek Karimun Harmoni Indah yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap pengurangan kelelahan. Pada penelitian ini responden diminta untuk mengonsumsi 1 liter air kelapa selama 7 hari dan air kelapa muda yang digunakan adalah kelapa yang berumur 8 bulan. Air kelapa muda (umur delapan bulan) secara teknis merupakan minuman yang paling sehat, kaya nutrisi, mengandung glukosa, vitamin, hormon dan mineral, serta alami dan tidak mengandung bahan pengawet. Kandungan total gula, protein dan elektrolit serta jumlah air kelapa bervariasi sesuai dengan umur buah kelapa (Suroto et al., 2016).

PT. LBB Group merupakan salah satu perusahaan swasta yang bergerak dalam bidang konstruksi. Proyek yang banyak mereka lakukan yaitu bangunan perumahan. Beberapa proyek dibawah naungannya seperti, perumahan Dang Merdu Indah, perumahan Pandan Wangi, dan salah satunya perumahan Karimun harmoni Indah. Proyek pembangunan perumahan ini sudah berlangsung sejak tahun 2020 awal hingga saat ini. Dalam proyek ini terdapat 4 bagian pekerjaan konstruksi yaitu, kepala tukang, tukang, dan helper. Setiap bagian memiliki tugasnya masing-masing yaitu, kepala tukang sebagai pengawas dan mandor untuk pekerjaan yang sedang dilakukan oleh tukang, tukang bekerja untuk membangun rumah, dan helper sebagai orang yang membantu tukang menyiapkan peralatan atau mengambil barang-barang yang diperlukan oleh tukang.

Pada tanggal 10 Januari 2021 peneliti melakukan pengambilan data awal dengan menggunakan kuisioner baku KAUPK2 (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 yang sedang beristirahat dan didapati 2 pekerja mengalami kelelahan berat dan 3 pekerja lainnya mengalami lelah sedang.

Dari observasi awal yang dilakukan, peneliti melakukan wawancara kepada beberapa pekerja dalam proyek tersebut. Terdapat keluhan dari beberapa pekerja yang mengalami kelelahan kerja seperti, badan pegal, perasaan berat dikepala, dan panas, kurang istirahat, lelah berbicara, sulit berpikir, serta menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi. Jam kerja yang panjang dan istirahat yang kurang sehingga banyak pekerja yang memilih untuk berhenti bekerja. Kemudian, tidak ada makanan/minuman yang diberikan untuk meningkatkan stamina pekerja.

Dari permasalahan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konstruksi”**.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu apakah ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan kelelahan kerja pada pekerja konstruksi?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan kelelahan kerja pada pekerja konstruksi.

1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh kelompok eksperimen terhadap penurunan kelelahan pada pekerja konstruksi.
2. Untuk mengetahui pengaruh kelompok kontrol terhadap penurunan kelelahan pada pekerja konstruksi.

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 Akademik

Digunakan sebagai bahan perkuliahan agar menambah wawasan mahasiswa dan dipakai sebagai dokumen ilmiah untuk bahan penelitian selanjutnya.

1.4.3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah ilmu dan wawasan bagi peneliti serta menjadi salah satu referensi bagi peneliti untuk mengaplikasikan dan mengembangkan ilmu yang telah didapat selama belajar di fakultas kesehatan masyarakat.