

Analysis Of Factors Causes Of Work Fatigue On Employees Washing Motor Vehicles In Sub-District Of North Samarinda

Author :

Ilham Rahmatullah¹, Noberta²,
Istiarto³

First Author E-mail:

ilhamrahmatullah@uwgm.ac.id,
Universitas Widya Gama
Mahakam Samarinda, Indonesia¹

Second Author E-mail :

noberta@gmail.com, Universitas
Widya Gama Mahakam
Samarinda, Indonesia²

DOI :10.24903/kujkm.v8i1.1915

Received : December 2022.

Accepted : Desember 2022.

Published : Desember 2022

Abstract

Background: Work fatigue is a problem that must be seriously considered in all types of work, this causes loss of efficiency, decreased productivity, and a person's capacity to work.

Objectives: To analyse the factors of working time, work period, workload, and work attitude with fatigue experienced by motor vehicle washing employees.

Research Metodes: the approach used is a case study with interview techniques on seven informants: five motor vehicle wash employees, one customer, and one owner of a two-wheeled vehicle wash.

Results: The results showed that flexible and unrestricted working time could cause fatigue, the operating period influences the occurrence of fatigue, and internal and external workloads can cause fatigue. If done monotonously, working postures sitting, standing, bending, and squatting can cause fatigue.

Conclusion: The conclusion of this research suggests that it is expected that motorized vehicle wash employees agree on working hours to set aside time for rest, meal times, and worship for a minimum of 30 minutes every 4 hours of work, stretch muscles at least 5-15 minutes before doing work so that the powers of the body are not too long in working Static state.

Keywords: Work, Fatigue, and Employees

Abstrak

Latar Belakang: Kelelahan kerja adalah masalah yang harus diperhatikan secara serius disemua jenis pekerjaan, hal ini yang menyebabkan hilangnya efisiensi, penurunan produktivitas dan kapasitas seseorang dalam bekerja.

Tujuan: penelitian untuk menganalisa pengaruh lama kerja, indeks massa tubuh dan personal hygiene terhadap kelelahan kepada pekerja anak di Pasar Sentral Lakessi Kota Parepare. **Metode Penelitian:** Menganalisis faktor waktu kerja, masa kerja, beban kerja dan sikap kerja dengan kelelahan yang dialami oleh karyawan pencucian kendaraan bermotor.

Hasil: Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif, pendekatan yang digunakan studi kasus dengan teknik wawancara pada 7 orang informan, yaitu 5 orang karyawan pencucian kendaraan bermotor, 1 orang pelanggan, dan 1 orang pemilik tempat pencucian kendaraan roda dua.

Kesimpulan: Ada pengaruh lama kerja dan indeks massa tubuh terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di Pasar Sental Lakessi Kota Parepare sedangkan tidak ada pengaruh Personal Hygiene terhadap kelelahan kerja pada pekerja anak di Pasar Sental Lakessi Kota Parepare.

Kata kunci: Kelelahan Kerja; Lama Kerja; IMT; Personal Hygiene.

Copyright Notice



This work is licensed under [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Kelelahan merupakan masalah yang harus mendapat perhatian pada semua jenis pekerjaan, baik sektor formal maupun disektor informal. Kelelahan kerja adalah problem yang perlu ditanggulangi secara baik sebab bisa mengakibatkan berbagai masalah kehilangan efisiensi dalam bekerja, penurunan kapasitas kerja, serta kemampuan bertahan tubuh yang mengakibatkan kecelakaan kerja.

World Health Organization pada model kesehatan dirancang sampai tahun 2020 meramalkan gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor 2 setelah penyakit jantung. akibat penelitian yg dilakukan oleh kementerian kesehatan kerja. Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat (1).

Indonesia oleh Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi tahun 2014 mengenai data kecelakaan kerja, di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat (2).

Data BPJS Ketenagakerjaan Samarinda pada tahun 2018 tercatat 1.181 kasus kecelakaan kerja, tahun 2019 tercatat 1.579 kasus kecelakaan kerja, dan pada tahun 2020 kecelakaan kerja jumlah kenaikan menjadi 2.751 kasus. Kelelahan kerja adalah problem yang belum terselesaikan. Pada hakekatnya kesehatan kerja merupakan upaya pekerja yang dilakukan agar dapat bekerja secara sehat dan selamat, indikator kesehatan kerja yaitu; status kesehatan pekerja, status gizi pekerja, beban kerja, penyakit akibat kerja, lingkungan kerja fisik, kimia, biologi maupun sosial yang mendukung .⁴

Dalam survei pendahuluan yang dilakukan peneliti ada 1 (satu) tempat pencucian kendaraan bermotor yaitu pencucian

Rafa. Pencucian ini telah dibuka sejak tahun 2008, dalam data observasi peneliti tahun 2021 pencucian Rafa memiliki karyawan sebanyak 5 (lima) orang, dengan jam kerja dari pukul 08.00-21.00 WITA. Pada hari senin sampai hari jumat masing-masing dari karyawan dapat mencuci 10 lebih kendaraan bermotor. Semakin banyak pelanggan yang berdatangan maka semakin sedikit waktu karyawan untuk beristirahat, hal ini dikarenakan mengejar upah dari kendaraan yang akan dicuci, tarif mencuci satu buah kendaraan bermotor ukuran biasa adalah Rp. 12.000,- dan untuk kendaraan motor besar adalah Rp. 15.000,-. Durasi untuk mencuci satu buah kendaraan yang tidak terlalu kotor hingga sangat kotor membutuhkan 30 menit hingga 2 jam. Setelah menyelesaikan tugas, pekerja mengalami keluhan anggota tubuh seperti sakit pada pinggang dan lengan. Tujuan pada penelitian ini adalah menganalisis faktor waktu kerja, masa kerja, beban kerja, dan sikap kerja yang menyebabkan kelelahan pada karyawan pencucian kendaraan di wilayah Kecamatan Samarinda Utara Tahun 2021.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan desain kualitatif dengan teknik pendekatan Studi Kasus. Dilaksanakn pada pencucian Rafa Kecamatan Samarinda Utara pada 7 orang informan melalui observasi, wawancara dan pendokumentasian. Tehnik Triangulasi yang digunakan untuk analisa data.

Hasil Penelitian

1. Informasi Informan Utama

a. Tanggapan tentang Kelelahan Kerja

Hasil dari wawancara yang dilaksanakan penulis terhadap 5 orang informan, diketahui bahwa pengetahuan informan mengenai kelelahan kerja adalah kelelahan yang di dominasi pada sakit pinggang, pernyataan ini oleh 4 orang informan 1 diantaranya merasakan kelelahan seluruh badan dan 1 informan lainnya merasakan kelelahan pada betis kaki. Hal

tersebut dibuktikan dari wawancara sebagai berikut:

Kutipan 7:

“Ya kelelahannya tergantung sih sebenarnya, ndak semua orang sama sih cuman rata-rata, kebanyakan pinggang, kalau saya nggak dipinggang” (W.A5.Ara.8)

Kutipan 8:

“Dibetis” (W.A5.Ara.9)

Hal ini disimpulkan menurut pernyataan informan bahwa sebagian besar kelelahan yang terjadi pada karyawan yang bekerja pada pencucian adalah kelelahan pada pinggang namun berbeda dengan dirinya, ia merasakan kelelahan yang berat ada pada betis kaki.

b. Tanggapan tentang dampak Kelelahan Kerja

Kutipan 9:

“Ya kadang-kadang, berpengaruh ke kecapean, e kadang karpet orang ketinggalan, barang orang karna terlalu kecapean itu, terlalu dipaksa” (W.A1.E.9)

Hal ini disimpulkan bahwa ketika informan utama memaksakan kondisi tubuh yang lelah maka yang terjadi adalah menurunnya konsentrasi dan daya ingat ketika pada saat bekerja.

c. Tanggapan tentang Kecelakaan Kerja

Kutipan 14:

“Enggak ada kalau kecelakaan kerja, paling minimal tu ya kadang pernah terjepit rantai” (W.A3.J.11)

Kutipan 15:

“He’e tu pernah tu sampai kuku lepas, pernah, tu juga pas mutar ban tu, itu tanpa di sengaja, tanpa disengaja pas mau apa ee nyabun pelangnya tu masuk tangan disitu” (W.A3.J.12)

Kutipan 17:

“Yaa kadang nyuci tu kadang orangnya minta cepet kadang nya santai, itu tergantung orangnya, kadang juga kadang teman saya ada kejepit rem depan tapi dagingnya tu terlepas sedikit” (W.A3.J.14)

Kutipan 18:

“He’e bisa jadi karna enggak fokus, dan kadang juga kan licin kan sabun tu jadi.. ya

itulah.. risikonya kecelakaan kerja paling ya itu aja” (W.A3.J.14)

Hal ini disimpulkan bahwa informan utama mengalami kecelakaan kerja beberapa tahun lalu yang di akibatkan dari memaksakan kondisi tubuh yang kelelahan untuk bekerja. Tidak sedikit pula kecelakaan kerja terjadi akibat tuntutan oleh pelanggan yang ingin kendaraannya segera dicuci dan faktor licinnya sabun pembersih yang digunakan untuk mencuci.

Kutipan 19:

“Cuman kalau tergores-gores aja tangan kalau nyuci-nyuci gitu kan kadang tergores ditangan karna ada plat-plat motor gitu kok” (W.A3.J.8)

Hal ini disimpulkan bahwa kecelakaan ringan yang kerap terjadi pada informan adalah tergoresnya pelat motor di tangan informan.

Kutipan 22:

“Nyalakan mesin, mbanya tau slinger? Engkolannya itu?” (W.A5.ARA.15)

Kutipan 23:

“Itu yang bahaya.. kalau kita megangnya nggak kuaat.. itu bisa terlepas.. antara tiga yang kena, kalau bukan sikut, lutut, sini (sambil menunjuk dagu)” (W.A5.ARA.16)

Kutipan 24:

“Dagu, kalau aku paling sering disini, sikut, pernah kena, kalau yang baju, merah itu pernah kena dagu sini sampai berdarah hampir tembus (sambil menunjuk informan utama FS) paling yang paling parah itu paling kecelakaan kalau bekerja itu cuciannya yang disitu, bukan dicucian, waktu nyucinya endak” (W.A5.ARA.17)

Hal ini disimpulkan bahwa menurut pengalaman informan utama dengan rekan kerjanya adalah pada saat menyalakan mesin pemompa air untuk mengalirkan air pada saat mencuci kendaraan, yang terjadi ialah kecelakaan berupa tertimpa starting handle mesin hingga mengalami memar dan luka yang cukup serius pada siku, lutut hingga dagu informan.

d. Tanggapan tentang Waktu Kerja

Kutipan 25:

“Libur sendiri” (W.A1.E.17)

Kutipan 26:

“Kalau ndak ada motor masuk, istirahat, itu aja istirahatnya” (W.A2.FS.18)

Kutipan 30:

“Dari yang bosnya yang punya tu tergantung kita ajaa.. misalnya faktor kecapekan libur sendiri.. cuman ya kalau misalnya.. disana kan tidak terikat tu kerjanya, tidak.. misalnya tidak di kontrak, jadi kalau misalnya merasa capek ya libur.. libur sendiri, bosnya juga enggak menetapkan kalau mau ketat kerja, harus kerja, enggak, kalau misalnya capek ya libur sendiri, nanti enggak capek turun kerja, gitu aja bubarannya disana tu” (W.A3.J.24)

Kutipan 31:

“A.. nggak, kalau istirahatnya kan pulang, kecapean, keuyuhan betul kan ndak bisa dipaksa” (W.A4.A.17)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 informan utama mengenai waktu kerja, masing-masing memiliki kebebasan untuk menentukan waktunya, seperti waktu turun bekerja, waktu istirahat, makan siang, dan sebagainya. Walaupun informan memiliki waktu kerja yang fleksibel namun tidak jarang kelelahan selalu terjadi di karenakan pengunjung yang terus berdatangan ketempat pencucian.

e. Tanggapan tentang Masa Kerja

Kutipan 35:

“Ya keluhan ya tadi aja mba, kadang pinggang, kalau kita selesai nyuci kalok, malam tu kadang yaa merasakan sakit dipinggang tu ada ngeluhh.. Itu aja, iya karna kan dia kan kaloo dungkung tu kan, jongkok tu kan, agak-agak menikuk menikuk anu sedikit tulang pinggang kan agak bengkok sedikit kedepan, kan kalau anu nyuci ban, nyikat ban itu” (W.A3.J.31)

Hal ini disimpulkan bahwa setiap tempat bekerja yang menggunakan tenaga fisik mempunyai dampak yakni keluhan-keluhan penyakit pada tubuh, seperti pada pernyataan informan utama bahwa ia merasakan keluhan

berupa sakit pada pinggang selama ia bekerja di tempat pencucian.

f. Tanggapan tentang Beban Kerja

Kutipan 37:

“Kalau.. biasanya rame tuh lima belas motor, mau dua puluhan gitu” (W.A1.E.24)

Kutipan 38:

“Iya, kan kalau ngantri emang anu harus agak cepat” (W.A1.E.28)

Kutipan 39:

“Kalau aku sendiri pribadi paling banyak 25” (W.A2.FS.23)

Hal ini disimpulkan bahwa beban kerja yang di emban oleh informan adalah menyelesaikan mencuci lebih dari 10 buah motor setiap hari dan mendapatkan tuntutan untuk segera menyelesaikan banyak motor dikarenakan ramainya pengunjung.

Kutipan 40:

“Yang paling banyak aku nyuci ya, iya, mulai pagi sampai malam tu ya, waktu malam tahun baru tu, paling banyak tu, paling banyak 35 motor” (W.A3.J.36)

Kutipan 42:

“Pas malam tahun baru kayaknya, iya malam tahun baru tu, mulai jam 8, startnya pagi sampai jam 1 malam baru tutup, tu saya pernah nyuci 35 motor sendiri” (W.A3.J.38)

Kutipan 43:

“Kadang pengen cepat-cepat, kadang ingin santai-santai, ya kayak biasa mba, karena orang kan ee mau kerja ni, mau nyuci ni “tolong agak cepatin ya, karena saya mau berangkat kerja, takut terlambat” iyaa di cepatin, disitu dah.. Kadang risiko tangan-tangan terjepit, apa itu, kalau nggak hati-hati” (W.A3.J.40)

g. Tanggapan tentang Sikap Kerja

Kutipan 62:

“Ya.. lebih banyak jongkok” (W.A1.E.36)



Gambar 1 Posisi Kerja Jongkok

Kutipan 69:

“aaa betul.. Kebanyakan jongkok mba jadi kita kadang kalau kebanyakan sudah dapat motor itu jadinya kita kadang ngeluhnya dipinggang, temen-temen juga kadang kalau ditanyain katanya dipinggang, itu aja sih, karena terlalu banyak jongkok jongkok dan jongkok, karena tulangnya tu kan agak melengkung dia.. Kalau kita jongkok tu kan agak bengkok kedepan itu na mba, sedikit, karna jongkok tadi” (W.A3.J.53)

Hal ini disimpulkan bahwa menurut pernyataan informan utama bahwa dari berbagai posisi mencuci, posisi yang lebih sering di gunakan adalah jongkok dikarenakan kotoran-kotoran yang paling banyak ada pada spakbor motor, akibatnya pinggang menjadi tumpuan sehingga terjadilah keluhan sakit pada pinggang. Informan menyatakan bukan hanya dirinya saja yang mengalami, tetapi rekan kerjanya pun mengalami hal serupa.

Pembahasan

1. Kelelahan Kerja

Penelitian yang dilakukan melalui wawancara dan observasi di ketahui terdapat jawaban yang menunjukkan bahwa karyawan mengalami kelelahan yang hampir sama yakni informan pertama dan kedua menyatakan bahwa kelelahan adalah sakit yang terjadi pada pinggang, menurut informan ketiga yang menjelaskan bahwa kelelahan adalah ketika informan mengambil sikap posisi jongkok dengan durasi lama maka hal yang terjadi adalah kram otot pada kaki dan pinggang, kemudian pada informan keempat yang menyatakan bahwa kelelahan adalah keadaan letih pada seluruh anggota tubuh, sedangkan

jawaban dari informan kelima, kelelahan adalah sakit yang terletak pada betis kaki, dalam hal ini informan menjelaskan kontraksi yang paling menonjol terjadi pada tubuhnya.

Hasil wawancara tentang dampak kelelahan kerja, menurut informan kelelahan yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas sehingga menyebabkan kecelakaan kerja. Adapun kecelakaan kerja yang di alami oleh karyawan selama melaksanakan kegiatan mencuci adalah luka tangan karena tergores pelat motor, kuku jari tangan terlepas akibat terjepit rantai motor, daging pada jari tangan yang terpotong akibat terjepit rem, hingga memar dan luka serius karena menyalakan mesin diesel pemompa air. Menurut pernyataan informan beberapa kecelakaan yang terjadi adalah akibat dari kelalaian karyawan dan tidak memakai APD pada waktu bekerja seperti: menggunakan sarung tangan, sepatu boot dan baju lengan panjang.

Keadaan sering dialami seseorang dengan kelelahan setelah melaksanakan aktivitas kerjanya. Perasaan capek, mengantuk, bosan dan haus biasanya muncul sejalan dengan adanya gejala seperti yang dialami karyawan. Kelelahan timbul dari adanya Gejala pelemahan aktivitas kerja, menurunnya motivasi merupakan indikasi pada kelelahan fisik. Gejala-gejala perasaan kelelahan menurut Suma'mur (2017) yakni: kepala terasa berat, seluruh badan lelah, kaki terasa berat, sering menguap, pikiran terasa kacau, mudah mengantuk, terasa berat pada mata, kaku dan canggung dalam gerakan, tidak seimbang dalam berdiri, mau berbaring, sulit berpikir, lelah bicara, menjadi gugup, tidak mampu berkonsentrasi, tidak dapat memusatkan perhatian terhadap sesuatu, cenderung untuk mudah lupa, kurang kepercayaan terhadap orang lain, mudah merasa cemas pada sesuatu, sakit kepala, kaku pada bahu, nyeri pada punggung, pernafasan terasa tertekan, mudah haus, suara serak, *spasme* pada kelopak mata, *tremor* pada anggota badan, merasa kurang sehat (3).

Berdasarkan hasil analisa peneliti terhadap gejala-gejala yang terjadi pada karyawan seperti teori yang ditemukan dalam (4) adalah karyawan mengalami lelah di seluruh badan, mudah mengantuk namun karyawan menganggap hal ini terjadi karena karyawan sedang bosan menunggu kedatangan pelanggan. Menjadi gugup ketika berbicara. Cenderung mudah lupa seperti yang terjadi pada informan pertama yang mengatakan bahwa lelah menyebabkan ia menjadi mudah lupa seperti pada saat selesai mencuci motor, beberapa barang pemilik pengunjung ketinggalan oleh karena informan pertama lupa untuk mengembalikannya ketika selesai mencuci, hal ini juga terjadi pada saat peneliti menanyakan kecelakaan yang pernah di alami pada informan kedua yang mengatakan bahwa selama ia bekerja informan tidak pernah mengalami hal tersebut namun ketika mendengar pernyataan dari informan kelima yang mengungkapkan bahwa informan kedua pernah mengalami kecelakaan kerja yang cukup serius ketika menyalakan mesin pemompa air. Sakit kepala, haus dan merasa kurang sehat juga kerap terjadi pada karyawan sehingga karyawan mengambil waktu cuti untuk beristirahat beberapa hari untuk memulihkan tenaga.

Hasil pernyataan dari kelima informan dapat disimpulkan bahwa, mengalami kelelahan otot (Muscular Fatigue) dan kelelahan umum (General Fatigue) yang ditandai dengan perasaan letih luar biasa dan terasa aneh. Seluruh aktivitas menjadi terganggu dan terlambat karena muncul gejala kelelahan tersebut. Tidak ada gairah untuk bekerja baik secara fisik maupun psikis, semua terasa berat dan merasa mengantuk (5).

2. Waktu Kerja

Pada hasil wawancara mengenai waktu kerja disebutkan oleh karyawan bahwa normalnya waktu bekerja adalah mulai pukul 08.00 pagi dan yang berakhir sampai jam 21.00 malam. Diketahui bahwa karyawan memiliki waktu kerja yang fleksibel yang artinya karyawan mempunyai kebebasan untuk mengatur waktu kerja yang disesuaikan

dengan kebutuhan finansial, kapasitas tenaga, jam kerja sampingan selain dari mencuci motor, kondisi cuaca dan pada saat banjir, dalam hal ini karyawan dapat bersepakat untuk menghentikan kegiatan mencuci untuk sementara waktu.

Waktu kerja ialah; lamanya waktu yang digunakan pekerja pada penyelesaian pekerjaannya dalam satu hari. Lama seorang bekerja dengan baik, biasanya 6- 8 jam tiap harinya, sebaliknya sisanya(16- 18 jam) digunakan bersosialisasi dengan keluarga, rehat, tidur serta lain- lain (6).

Waktu istirahat karyawan juga tidak menentu dikarenakan karyawan dapat beristirahat ketika pengunjung tidak datang dan sebaliknya ketika hari dimana pengunjung membeludak maka waktu yang dipakai untuk istirahat menjadi sangat minim bahkan kerap istirahat tidak sempat dilakukan. Pernyataan oleh informan kelima yang mengatakan bahwa informan pernah mengalami sakit diluar dari kelelahan yakni sakit tukak lambung dikarenakan waktu untuk makan siang terhenti oleh ramainya pengunjung di pencucian motor. Namun berbeda dengan informan ketiga yang mengatakan bahwa ia bisa menyempatkan waktu untuk beristirahat makan siang walaupun terkadang sangat minim.

Waktu kerja bagi seseorang menentukan kesehatan yang bersangkutan, efisiensi, efektivitas dan produktivitas kerjanya. Aspek terpenting dalam hal waktu kerja meliputi lamanya seseorang mampu bekerja dengan baik, hubungan antara waktu kerja dengan istirahat, waktu bekerja sehari menurut periode waktu yang meliputi pagi, siang, sore dan malam hari (4).

Waktu kerja lebih dari syarat yang diresmikan(7/ 8 jam/hari ataupun 40 jam perminggu), hingga butuh terdapatnya pengaturan menimpa waktu rehat spesial supaya keahlian kerja serta kesegaran jasmani senantiasa bisa dipertahankan dalam batas-batas toleransi, pemberian waktu rehat bersumber pada undang- undang, semacam rehat sangat sedikit 30 menit sehabis 4 jam bekerja berturut- turut.

Setiap karyawan memiliki waktu libur yang bervariasi, namun ada juga yang tidak melaksanakan libur sama sekali, hal tersebut tentu saja tidak berpacu dalam Undang-Undang Nomor 11 tentang Cipta Kerja tahun 2020 yang memiliki 2 sistem dan telah mengatur sebagaimana waktu bekerja yang ideal bagi para pekerja yakni: 1) 7 jam dalam satu hari dan 40 jam dalam enam hari. 2) 8 jam dalam satu hari dan 40 jam dalam lima hari TPAKHE (2020). Menjadi panjangnya jam kerja hingga semakin besar mungkin buat terjalin hal-hal yang tidak di idamkan semacam penyakit serta musibah kerja. Pekerjaan biasa ialah tidak sangat berat ataupun ringan, produktivitas seorang hendak menyusut sehabis 4 jam bekerja. Kondisi ini sejalan dengan penyusutan kandungan gula dalam darah, oleh sebab itu dibutuhkan waktu buat rehat serta peluang makan buat menaikkan kembali tenaga badan. Rehat sepanjang 30 menit sehabis bekerja 4 jam kerja terus menerus sangat berarti untuk badan.

3. Masa Kerja

Dari hasil wawancara mengenai masa kerja pada karyawan, masa kerja tidak menentukan terjadinya kelelahan. Kelelahan dapat diatasi masing-masing infroman. Kelelahan merupakan hal yang bisa saja terjadi pada saat bekerja, namun tidak dapat dipungkiri keluhan-keluhan sakit pada anggota tubuh karyawan sebelum bekerja dipencucian dan selama bekerja di pencucian tersebut, seperti pada informan pertama dan ketiga yang mengatakan bahwa selama informan bekerja, hal yang menjadi keluhannya adalah sakit pada pinggang, keluhan yang kerap dialami oleh informan keempat adalah sakit angin duduk, namun penyakit ini telah ada sebelum informan bekerja di pencucian, tidak jarang penyakit ini kambuh apabila informan mengalami kelelahan yang berlebihan dan ketika karyawan bekerja lembur, dan keluhan yang di alami oleh informan kelima adalah sakit ada betis kaki setelah sekian lama infroman bekerja di pencucian kendaraan bermotor. Kelelahan pada saat bekerja adalah lamanya seseorang bekerja yang menggunakan tenaga fisik akan

mempunyai keluhan-keluhan tersendiri, semuanya di karenakan gaya hidup, gerakan serta posisi pada saat bekerja yang monoton dan lingkungan pekerjaan. Keluhan-keluhan yang terjadi juga dikarenakan oleh tekanan fisik yang menyebabkan berkurangnya kinerja otot, apabila keadaan ini berlarut hingga hendak menyebabkan memburuknya kesehatan yang diucap pula keletihan kronis. Perasaan letih pada kondisi ini sering timbul kala bangun pada pagi hari, malah saat sebelum dikala bekerja, misalnya berbentuk perasaan kebencian yang bersumber dari perasaan emosi (5).

Masa kerja adalah ketika seseorang menjalankan pekerjaan tertentu, atau tenggangnya waktu yang di lakukan karyawan dalam melaksanakan aktivitas pekerjaannya sehingga memiliki keahlian jasmani, pengetahuan, keahlian buat bekerja yang tidak membahayakan dirinya dalam bekerja sehingga sanggup tingkatkan kinerjanya. Hal tersebut dinyatakan oleh informan kelima yang menjelaskan ia mampu mencuci kendaraan sebanyak 24 buah kendaraan dalam sehari meskipun telah bekerja selama 16 tahun di pencucian, hal tersebut dikarenakan infroman kelima mempunyai pengalaman terkait cara mengatur ritme pernapasan yang menurutnya hal tersebut menyebabkan terjadinya mudah lelah, meskipun pada saat bekerja ia sembari menghisap rokok namun cara tersebut dapat menolongnya meskipun kendaraan yang dicuci terbilang banyak. Hal ini ada dalam penjelasan Putri (2008) yang menjelaskan bahwa masa kerja ialah penumpukan waktu dimana pekerja sudah memegang pekerjaan tersebut. Terus menjadi banyak data yang kita simpan maka semakin banyak keterampilan yang kita pelajari serta hendak terus menjadi banyak perihal yang kita kerjakan. Seorang yang bekerja dengan masa kerja yang lama lebih banyak mempunyai pengalaman dibanding dengan yang bekerja dengan masa kerja yang tidak sangat lama. Orang yang bekerja lama telah terbiasa dengan pekerjaan yang dicoba sehingga tidak memunculkan keletihan kerja untuk dirinya(9).

Masa kerja merupakan sesuatu kurun durasi ataupun lamanya daya kegiatan bertugas disuatu tempat. Masa kerja bisa pengaruhi bagus kemampuan positif ataupun minus, hendak berikan akibat positif pada kemampuan perorangan sebab dengan bertambahnya masa kerja sehingga pengalaman dalam melakukan tugasnya terus menjadi meningkat, kebalikannya hendak membagikan akibat minus bila terus menjadi bertambahnya masa kerja sehingga hendak timbul Kerutinan pada tenaga kerja(4).

Semakin lama masa kerja seseorang maka sebanding dengan efisiensi dan produktivitas. Menjadi lama bertugas di sesuatu tempat sehingga terus menjadi besar mungkin tepapar akibat dari area kegiatan. Terus menjadi lama bertugas sehingga terus menjadi besar pula mungkin buat hadapi penyakit yang ditimbulkan dari pekerjaannya itu. Profesi raga ataupun psikologis bisa memunculkan kendala kesehatan ataupun penyakit dampak kegiatan alhasil hendak berdampak pada kemampuan serta daya produksi kegiatan seorang daya kegiatan. Masa kerja seorang memastikan kemampuan serta daya produksi supaya bisa bebas dari kelelahan (10).

4. Beban Kerja

Pada hasil riset lewat pemantauan, tanya jawab serta pemilihan hal beban kerja karyawan pencucian kendaraan, diketahui berbagai beban tambahan yang dimulai dari antrean pelanggan, jumlah kendaraan yang dicuci, tuntutan pelanggan yang terburu-buru, dan pekerjaan sampingan atau di luar dari mencuci kendaraan. Adapun karyawan yang merasakan beban diluar dari mencuci motor seperti informan ketiga yang bekerja menjadi petugas penjaga gudang di salah satu rumah sakit yang ada di kota Samarinda, informan menjelaskan bahwa dari pagi informan telah menjalankan kegiatan mencuci kendaraan sampai dengan jam siftnya maka informan menghentikan kegiatan mencuci kemudian melanjutkan pekerjaan luarnya. Beban kerja tambahan juga di rasakan oleh informan keempat yang berjualan sembako di pasar malam, bekerja

sebagai tukang kayu, dan mendekorasi kegiatan pernikahan. Bagi pekerja walaupun mereka merasakan lelah namun mereka harus tetap bekerja demi memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Dengan melaksanakan kegiatan profesi, badan hendak menyambut bobot dari luar badannya. Dengan tutur lain kalau tiap profesi ialah bobot untuk profesinya. Beban kerja bisa berbentuk beban kerja fisik serta mental (11).

Banyak ataupun sekurang- kurangnya bobot kegiatan yang diperoleh seseorang daya kegiatan bisa dipakai buat memastikan berapa lama seorang bisa bertugas tanpa hadapi keletihan. Tidak hanya bobot berlebih yang jadi faktor stress, salah satunya merupakan dorongan durasi ialah tiap kewajiban diharapkan bisa dituntaskan sedini bisa jadi dengan cara pas serta tertib. Pada dikala khusus deadline malah bisa menaikkan dorongan serta menciptakan hasil kegiatan yang besar, tetapi bila desakkan durasi malah menimbulkan tampaknya banyak keasalan ataupun menimbulkan situasi kesehatan seorang jadi menurun, perihal ini oleh terdapatnya bobot kegiatan yang kelewatan Aspek penting yang memastikan bobot kegiatan merupakan tuntutan kewajiban, upaya ataupun daya serta performasi, perihal ini merupakan tercantum dari bobot eksternal yang menimbulkan pegawai buat senantiasa mendesakkan situasi badan yang telah letih buat senantiasa bertugas. Menurut informan keempat yang menjelaskan istilah “tamu adalah raja” yang harus di layani dengan baik, hal ini tentu saja termasuk dalam tuntutan moral bagi karyawan yang bekerja demi menjadikan tempat pencucian tersebut sebagai tempat yang dapat di percaya untuk mencuci kendaraan, seperti dalam Jex (1988) menjelaskan bahwa Beban kerja ialah beda antara desakan bobot kegiatan dari sesuatu kewajiban dengan kapasitas maksimal bobot psikologis seorang dalam situasi termotivasi. Dengan cara fisiologis, kegiatan psikologis ditatap selaku tipe profesi enteng alhasil keinginan kalori buat kegiatan psikologis pula lebih kecil. Sementara itu dengan cara akhlak serta tanggung jawab, kegiatan psikologis nyata lebih berat dari kegiatan raga, sebab

mengaitkan lebih banyak kegiatan otak dari kegiatan otot.

5. Sikap Kerja

Pada hasil penelitian melalui wawancara, observasi dan dokumentasi diketahui bahwa sikap posisi dominan yang dilakukan oleh kelima informan tersebut adalah posisi jongkok dan berdiri, dikarenakan oleh pernyataan informan yang mengatakan bahwa spakbor atau bagian bawah motor adalah letak paling kotor dan penting untuk di bersihkan, tidak heran jika letih terberat ada pada pinggang informan, namun berbeda dengan keempat informan yang merasakan hal tersebut, informan kelima mengalami letak sakit yang berbeda yakni ada pada betis informan.

Bekerja dalam tindakan kaki jongkok menimbulkan kegiatan statis pada otot malah tertahan sebab pembuluh darah otot terhimpit oleh titik berat dalam jaringan otot, alhasil otot cuma memercayakan persediaan ekstrak santapan di otot serta beberapa besar daya diperoleh dari cara anaerob, akhirnya metabolit asam laktat terhimpun di sel-sel otot, alhasil keletihan otot setempatpun terjalin dengan kilat. Perihal ini umumnya memunculkan perih otot kronis, serta kegiatan otot tidak bisa dipertahankan dalam durasi lama (13).

Nyeri pada pinggang merupakan keluhan rasa perih, ketegangan otot, ataupun rasa kelu di wilayah pinggang ialah dipinggir dasar tulang rusuk hingga lipatan dasar pantat, dengan ataupun tanpa diiringi ekspedisi rasa perih ke wilayah kaki. Ada 2 tipe penyakit pinggang yang biasanya terjalin ialah perih pinggang khusus serta perih pinggang nonspesifik. Tetapi perih pinggang yang amat kerap dirasakan oleh warga biasa ialah perih pinggan nonspesifik dimana perih pinggang nonspesifik susah dikenal penyebabnya (13).

Beban kerja sesuatu durasi khusus menyebabkan berkurangnya kemampuan otot, pertanda yang ditunjukkan pula berbentuk pada kian rendahnya gerakan, Kondisi ini tidak cuma diakibatkan oleh sesuatu karena tekanan-tekanan yang terhimpun tiap harinya pada sesuatu era yang jauh. Kondisi semacam ini yang berkepanjangan sampai menyebabkan

memburuknya kesehatan, yang disebut pula kelelahan klinis ataupun parah (5).

Referensi

1. Naimah N. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja karyawan di pt. Kondang buana asri tahun 2020. Universitas Islam Kalimantan MAB; 2020.
2. Susanti S, Amelia AR. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja PT Maruki International Indonesia Makassar Tahun 2018. In: Prosiding Seminar Nasional Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi. 2019. p. 231–7.
3. Suma'mur PK. Higiene perusahaan dan kesehatan kerja (HIPERKES). 2017;
4. Suma'mur PK. Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes) Edisi 2. Penerbit Sagung Seto Jakarta. 2014;
5. Budiono SAM, Yusuf RMS, Pusparini A. Hiperkes dan KK Higiene Perusahaan, Ergonomi, Kesehatan Kerja, Keselamatan Kerja. Semarang: BPUNDIP. 2003;
6. Suma'mur PK. Hygiene perusahaan & keselamatan kerja. Jakarta: Gunung Agung. 2009;
7. (Ekonomi) T (Tim PAKH dan. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 Tentang Cipta Kerja. 2020.
8. Putri DP. Hubungan faktor internal dan eksternal pekerja terhadap kelelahan (fatigue) pada operator alat besar PT. Indones power unit bisnis pembangkitan suralaya periode Tahun. 2008;
9. Maurits LSK. Selintas tentang kelelahan kerja. Yogyakarta: Amara Books. 2010;27–9.
10. Budiono AMS, Hiperkes BR. KK Higiene Perusahaan Ergonomi Kesehatan Kerja Keselamatan Kerja. Semarang Badan Penerbit Univ Diponegoro. 2013;
11. Tarwaka SHA, Bakri LS. Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan dan Produktivitas Kerja. Surakarta UNIBA Press. 2004;
12. Jex HR. Measuring mental workload: Problems, progress, and promises. In: Advances in psychology. Elsevier; 1988. p. 5–39.
13. Ridwan H. Buku Ajar Kesehatan Kerja. Buku Kedokteran Jakarta EGC. 2009;