

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kelelahan adalah cara alami tubuh untuk melindungi diri dari kerusakan yang lebih parah. Kelelahan tubuh memberi sinyal bahwa diperlukan waktu untuk beristirahat dan memulihkan diri. Istilah kelelahan biasanya mengacu pada beberapa kondisi yang berbeda-beda, tergantung dari setiap individu, namun secara umum mulai terjadi dengan hilangnya efisiensi, penurunan kemampuan bekerja, serta penurunan daya tahan fisik (Tarwaka *et al.*, 2004). Kelelahan kerja adalah perasaan yang terus-menerus atau sering merasa lelah secara emosional akibat terlibat dalam banyak hal selama waktu yang lama. Kelelahan kerja adalah kondisi psikologis yang menyebabkan perasaan sangat lelah secara fisik, mental, dan emosional. Hal ini dapat mengganggu seseorang dan menyebabkan penurunan kemampuan mereka dalam melakukan tugas-tugas individu (Alam, 2022).

Kelelahan bisa terjadi pada siapa saja, diantaranya remaja, dewasa, bahkan pada lansia. Kelelahan juga terjadi pada setiap pekerja baik itu perkantoran, industri, rumah sakit, dan pasar. Salah satunya pekerja yang paling sering mengalami kelelahan adalah pekerja pasar (Ulfa & Tualeka, 2023). Penyebab terjadinya kelelahan kerja pada pekerja pasar dikarenakan pekerja pasar menghabiskan sebagian waktu istirahat tidurnya untuk bekerja. Durasi kerja para pekerja pasar dari malam hingga siang, selain itu salah satu pekerja pasar yaitu pedagang selesai kerja pada siang hari mereka lanjut mencari bahan dagangan mereka untuk stok keesokan harinya, sehingga waktu istirahat mereka sangat

minim (Handayani & Ratnasari, 2023). Durasi kerja yang melampaui batas jam kerja dapat mengakibatkan gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan kerja serta ketidakpuasan bekerja (Maulina & Syafitri, 2019).

Berdasarkan data dari *International Labour Organization* (ILO) dan *World Health Organization* (WHO), setiap tahunnya sekitar 2.000.000 pekerja di seluruh dunia meninggal karena kecelakaan kerja yang diakibatkan oleh kelelahan saat bekerja ((ILO, 2018); (WHO, 2021)). Berdasarkan data dari Kementerian Ketenagakerjaan (kemnaker) menunjukkan bahwa di tahun 2023, jumlah kasus kecelakaan kerja akibat kelelahan di Indonesia terdapat sebanyak 370.747 kasus (Kementerian Ketenagakerjaan, 2023). Penelitian di Kota Semarang pada Pedagang di Pasar Karangayu sebanyak 67 orang diketahui (35,8%) mengalami kelelahan ringan, (32,8%) mengalami kelelahan sedang, dan (31,4%) mengalami kelelahan berat (Handayani & Ratnasari, 2023). Penelitian di Kota Baru Bojonegoro pada pedagang sayur pada 68 pedagang sebanyak (63,2%) responden mengalami kelelahan kerja dengan kategori sedang, 15 (22,1%) responden mengalami kelelahan ringan, dan 10 (14,7%) responden mengalami kelelahan tinggi (Ulfa & Tualeka, 2023). Penelitian di Kota Surakarta pada pekerja kuli panggul pada 75 pekerja sebanyak 24 (32,0%) mengalami kelelahan kerja rendah, sebanyak 44 (58,7%) mengalami kelelahan kerja sedang dan sebanyak 7(9,3%) mengalami kelelahan kerja tinggi.

Tingginya angka kelelahan menandakan pentingnya perhatian terhadap faktor-faktor penyebab kelelahan kerja yaitu usia, jenis kelamin, status

pernikahan, masa kerja, durasi kerja, pekerjaan yang bersifat monoton, lingkungan kerja, status gizi, dan waktu istirahat yang kurang (Pabumbun *et al.*, 2022).

Pekerja di pasar merupakan salah satu kelompok pekerja yang memiliki aktivitas fisik tinggi dan jam kerja yang bervariasi. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kelelahan kerja yang dapat menurunkan produktivitas dan kesehatan pekerja. Kelelahan kerja adalah kondisi fisik dan mental yang ditandai dengan rasa lelah berlebihan akibat aktivitas kerja yang berlebihan atau tidak seimbang dengan waktu istirahat (Wulandari, 2021). Kelelahan kerja dapat berdampak pada fisik maupun psikis sehingga tanda gejala yang muncul dapat berupa penurunan kinerja secara fisik kelelahan, penurunan motivasi, dan penurunan produktivitas kerja (Indrawati & Nufus, 2018).

Status gizi juga menjadi faktor yang dapat menyebabkan kelelahan pada pekerja. Semakin buruk status gizi seseorang, semakin tinggi tingkat kelelahan yang dirasakan oleh pekerja tersebut. Status gizi yang baik sangat penting untuk menunjang daya tahan dan energi tubuh dalam menjalankan aktivitas kerja sehari-hari. Status gizi yang kurang optimal dapat menyebabkan penurunan stamina dan meningkatkan risiko kelelahan (Wahida, 2024).

Selain itu, durasi kerja yang panjang tanpa diimbangi dengan waktu istirahat yang cukup dapat menurunkan waktu tidur, yang berperan penting dalam proses pemulihan fisik dan mental (Wulandari, 2021). Jam kerja normal adalah 8 jam (Fardila & Adawyah, 2021). Jika seseorang bekerja terlalu lama pada satu hari maka produktivitasnya akan menurun karena terlalu lelah. Hal ini berarti

pekerja perlu memastikan bahwa mereka mengelola waktu kerjanya dengan baik agar memiliki waktu untuk menjaga gaya hidup yang sehat.

Semakin tinggi lama tidur seseorang, maka semakin rendah kelelahan kerja yang terjadi. Tidur yang terlalu sedikit dalam jangka waktu yang lama bisa merugikan kesehatan seseorang dan menyebabkan penyakit. Untuk mengurangi rasa lelah akibat bekerja, seseorang memerlukan tidur yang cukup dan memiliki waktu untuk beristirahat. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara status gizi, durasi kerja, dan durasi tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja kuli pasar sebagai kelompok pekerja yang rentan mengalami kelelahan.

Pasar Induk Lau Cih Medan merupakan pasar perdagangan sayur mayur di Kota Medan. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan terhadap 10 orang kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan, terdapat masalah kelelahan kerja yang ditemukan saat melakukan observasi. Hasil observasi kelelahan kerja pada 10 orang kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan dengan proporsi kelelahan tingkat sedang 60% dan kelelahan tingkat tinggi 40%. Berdasarkan observasi pengukuran status gizi pada kuli panggul menunjukkan proporsi status gizi normal adalah 50%, status gizi *overweight* 20%, status gizi obesitas 30%. Berdasarkan wawancara pada kuli panggul pasar memiliki durasi kerja yang tinggi yaitu rata-rata bekerja >12 jam per hari bahkan lebih. Berdasarkan hasil wawancara durasi tidur kuli panggul pasar yang kurang baik yaitu rata-rata <6 jam dikarenakan mereka bekerja mulai dari malam hari hingga pagi hari bahkan siang hari.

Dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang **“Hubungan Status Gizi, Durasi Kerja dan Durasi Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Kuli Panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Tingginya kelelahan kerja pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan
2. Tingginya status gizi lebih pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan
3. Tingginya durasi kerja kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan
4. Rendahnya durasi tidur kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Subjek yang akan diteliti adalah kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan dibatasi oleh usia dewasa yaitu 19-49 tahun.
2. Status Gizi diukur dengan IMT.
3. Kelelahan kerja dibatasi oleh 3 indikator yaitu pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi, pelemahan fisik.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut sebagai berikut:

1. Bagaimanakah karakteristik kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan?

2. Bagaimanakah status gizi pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan?
3. Bagaimanakah durasi kerja pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan?
4. Bagaimanakah durasi tidur pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan?
5. Bagaimanakah kelelahan kerja pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan?
6. Bagaimanakah hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan?
7. Bagaimanakah hubungan durasi kerja dengan kelelahan kerja pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan?
8. Bagaimanakah hubungan durasi tidur dengan kelelahan kerja pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan?
9. Bagaimanakah hubungan status gizi, durasi kerja dan durasi tidur dengan kelelahan kerja pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui karakteristik kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan
2. Untuk mengetahui status gizi pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan

3. Untuk mengetahui durasi kerja pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan
4. Untuk mengetahui durasi tidur pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan
5. Untuk mengetahui kelelahan kerja pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan
6. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan
7. Untuk mengetahui hubungan durasi kerja dengan kelelahan kerja pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan
8. Untuk mengetahui hubungan durasi tidur dengan kelelahan kerja pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan
9. Untuk mengetahui hubungan status gizi, durasi kerja dan durasi tidur dengan kelelahan kerja pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan?

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan literatur ilmiah mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian kelelahan khususnya pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pekerja

Hasil penelitian ini diharapkan pada kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan lebih memperhatikan kesehatannya agar mengurangi/tidak terjadinya kelelahan kerja dan diharapkan para kuli panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan.

b. Bagi Pasar Induk Lau Cih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemantauan terhadap para kuli panggul terutama status gizi, durasi kerja, durasi tidur dan kelelahan kerja pada kuli panggul.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar bagi peneliti lebih lanjut yang ingin meneliti faktor lain seperti intensitas kerja, beban kerja, kualitas tidur yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja.