

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keselamatan dan kesehatan kerja merupakan upaya atau pemikiran dan penerapannya ditunjukkan untuk menjamin keutuhan dan kesempurnaan baik dalam segi jasmani maupun rohaniah tenaga kerja untuk meningkatkan kesejahteraan tenaga kerja (Kuswana,2017). Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Menurut beberapa peneliti, kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan dapat menurunkan produktivitas (Atiqoh et al, 2014). Kelelahan kerja juga memungkinkan terjadinya penurunan prestasi dan motivasi pekerja. Kelelahan kerja mempunyai berbagai kriteria, termasuk diantaranya adalah kelelahan yang bersifat fisik dan psikis, motivasi yang menurun, mudah Lelah, menurunnya tingkat produktivitas dalam bekerja (Maurits, 2010). Selain itu, kelelahan kerja terus menerus dalam waktu jangka panjang akan mempersulit untuk berkonsentrasi, berpikir, lelah bicara dan mudah lupa (Depkes RI, 2003).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO) tahun 2018 terdapat pekerja di jepang memberikan hasil bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja yang monoton, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% mengeluhkan stress berat akibat tekanan. Kemudian dari hasil data *International Labour Organization* (ILO) pada tahun 2018 tercatat bahwa setiap tahunnya sebanyak 2 juta orang meninggal yang disebabkan oleh kelelahan kerja (Naimah et al, 2020).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pada pasal 164 ayat 1 menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Oleh karena itu, upaya kesehatan bagi setiap pekerja perlu dijaga dan ditingkatkan. Salah satu faktor fisik yang ada ditempat kerja yaitu kelelahan kerja yang dapat diakibatkan karena sikap ergonomi yang kurang baik. Kelelahan kerja merupakan hal penting yang harus diperhatikan, karena dapat berdampak terhadap menurunnya produktivitas serta konsentrasi dalam bekerja.

Menurut Undang-Undang Nomor 1 tahun 1970 dan Undang-Undang Nomor 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan pada peraturan tersebut dijelaskan bahwa merupakan kewajiban perusahaan melindungi tenaga kerja dari potensi bahaya yang dihadapi. Kecelakaan kerja tidak saja menimbulkan korban jiwa maupun kerugian materi bagi pekerja dan perusahaan, tetapi juga dapat mengganggu proses produksi secara menyeluruh, merusak lingkungan pada akhirnya akan berdampak pada masyarakat luas (Indrawati, 2018).

Menurut PERMENKES No. 48 tahun 2016 tentang Standar Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Perkantoran dijelaskan bahwa peregangan harus dilakukan setiap 2 (dua) jam sekali selama 10-15 menit dalam upaya kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mencapai produktivitas kerja yang optimal.

Indonesia sendiri terdapat 414 kecelakaan kerja dengan 27,8% disebabkan oleh kelelahan yang cukup tinggi dengan 9,5% mengalami cacat. Kemudian pada tahun 2016 terdapat 51.523 kasus kecelakaan kerja yang terdiri dari 45.234

kasus cedera kecil, 1.409 kasus kematian, 317 kasus cacat total dan 54.400 cacat sebagian (Sartono, dkk 2016). Berdasarkan data tahun 2020 tercatat pada triwulan II tahun 2020 di DI Yogyakarta terdapat kasus kecelakaan kerja sebanyak 131 kasus dengan 134 korban (Kemenaker, 2020).

Semua sektor di dunia pekerjaan baik itu formal maupun informal diharapkan dapat mengupayakan semaksimal mungkin dalam memperhatikan dan menjamin keselamatan para pekerjanya sehingga dapat mengantisipasi terjadinya penyakit akibat kerja khususnya adalah kelelahan kerja. Salah satu indikasi pekerjaan yang bisa mengakibatkan gangguan otot adalah pekerjaan yang selalu menggunakan tangan untuk kegiatan memutar dengan cepat atau adanya kegiatan lenturan di pergelangan tangan. Berdasarkan dari pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa pekerjaan yang berisiko mengalami kelelahan kerja salah satunya adalah pekerja di industri kreatif (Wowo, 2014).

Kelelahan kerja adalah salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi suatu faktor risiko terjadinya kecelakaan kerja (Nurlifaiz, 2014). Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan pada tenaga kerja karena dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan menurunkan produktivitas (Indrawati, 2018).

Menurut Setyawati (2007) kelelahan (*fatigue*) adalah salah satu faktor yang menjadi penyebab kecelakaan kerja. Menurut Badraningsih, dkk (2018) faktor yang dapat menyebabkan kelelahan kerja adalah pekerjaan pada unit-unit tertentu yang monoton. Selain itu, kelelahan kerja terus menerus dapat mengakibatkan penyakit mental yaitu *sleep apnea* hingga *depresi*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 7 September 2020 dengan 15 orang pekerja di industri Java and Co didapatkan bahwa sistem kerja pada Industri Java and Co dibagi menjadi 2 shift. Dengan pembagian shift pertama dimulai pukul 08.00-12.00 WIB yang kemudian dilanjutkan istirahat selama 1 jam lalu masuk ke shift kedua yaitu pukul 13.00-16.00 WIB. Namun apabila terdapat pekerjaan yang mendekati waktu tenggat maka jam istirahat para pekerja akan menjadi tidak menentu atau paling parah adalah pekerja tidak beristirahat. Hasil kuesioner dengan 15 pekerja menunjukkan bahwa 100 % pekerja mengalami keluhan nyeri pada bagian bahu dan leher, 80 % mengalami keluhan nyeri bagian punggung, 100 % mengalami keluhan nyeri bagian pinggang, 73% mengalami pegal/ lelah di bagian mata. 100 % dari 15 pekerja tersebut tidak pernah melakukan peregangan pada saat bekerja. Selain itu, 13 dari 15 pekerja atau 86 % pekerja tersebut tidak memahami gerakan peregangan serta urutan gerakan peregangan. Hal tidak sesuai dengan PERMENKES No. 48 tahun 2016 Tentang Standar Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Perkantoran dijelaskan bahwa peregangan harus dilakukan setiap dua jam sekali selama 10-15 menit dalam upaya kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mencapai produktivitas kerja yang optimal.

Hal tersebut diperkuat dengan adanya penelitian Nooryana (2019) yang menyatakan bahwa istirahat dan peregangan dapat meningkatkan produktivitas kerja sebesar 31,25%. Selain itu, *Scrapbook 2D* pernah digunakan dalam penelitian Riuddani (2020) sebagai media penyuluhan terhadap perilaku menggosok gigi pada anak sekolah dasar, dari penelitian tersebut menghasilkan

bahwa adanya efektivitas antara perilaku sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan dengan media *Scrapbook*. Selain itu, media *Scrapframe 3D* belum pernah digunakan sebagai media penyuluhan.

Peregangan diperlukan untuk menurunkan kelelahan dan mampu meningkatkan daya tahan otot/kekuatan otot/ latihan peregangan saat bekerja mampu mengurangi rasa nyeri dan ngilu pada sistem kerangka otot manusia sehingga diperoleh rasa nyaman dalam bekerja yang berdampak pada terciptanya kualitas kerja dan produktivitas yang tinggi (Rusni,2016).

Scrapframe 3D adalah hasil modifikasi *Scrapbook* yang awalnya menggunakan buku atau berupa lembaran 2D. *Scrapbook* adalah seni menempel gambar pada media 2D. Media 2D memiliki kelemahan yaitu responden mengalami masalah dalam menafsir dan memahami dikarenakan berisi lembaran - lembaran (Leslie, 2018). *Scrapframe* berisi gambar-gambar pop-up yang kemudian dirangkai di dalam satu frame dengan desain yang menarik. *Scrapframe* sendiri termasuk ke dalam kategori media penyuluhan visual di mana penyuluhan visual adalah sarana pembelajaran yang lebih mengefektifkan interaksi antar komunikator dan komunikan. Selain itu, penyuluhan visual juga lebih familiar dan mudah penggunaannya (Roza et al .,2017).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti bermaksud untuk meneliti tentang “Pengaruh Penyuluhan Menggunakan *Scrapframe 3D* tentang Gerakan Peregangan Otot Terhadap Pengetahuan, Perilaku dan Penurunan Kelelahan Kerja Karyawan di Industri Java And Co”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar masalah di atas, maka pertanyaan yang peneliti ajukan adalah : “Apakah ada pengaruh Penyuluhan Menggunakan *Scrapframe 3D* tentang Gerakan Peregangan Otot Terhadap Pengetahuan, Perilaku dan Penurunan Kelelahan Kerja Karyawan di Industri “JC” Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh penyuluhan menggunakan *Scrapframe 3D* berisi gerakan peregangan otot terhadap pengetahuan, perilaku dan penurunan kelelahan kerja karyawan di industri JC Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui perbedaan peningkatan pengetahuan tentang gerakan peregangan otot setelah dilakukan penyuluhan menggunakan *Scrapframe 3D* dan *Scrapbook 2D* berisi gerakan peregangan otot terhadap peningkatan pengetahuan karyawan di Industri JC Yogyakarta.

b. Diketahui perbedaan peningkatan perilaku tentang gerakan peregangan otot setelah dilakukan penyuluhan menggunakan *Scrapframe 3D* dan *Scrapbook 2D* berisi gerakan peregangan otot terhadap peningkatan pengetahuan karyawan di Industri JC Yogyakarta

c. Diketahui perbedaan penurunan kelelahan kerja setelah dilakukan penyuluhan menggunakan *Scrapframe 3D* dan *Scrapbook 2D* berisi

gerakan peregangan otot terhadap peningkatan pengetahuan karyawan di Industri JC Yogyakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu Kesehatan lingkungan khususnya di bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja. Selain itu, terdapat pembaharuan dari penyuluhan metode sebelumnya yaitu penyuluhan menggunakan *Scrapbook* menjadi penyuluhan menggunakan *Scrapframe 3D*.

2. Bagi Pekerja di Industri JC

- a. Memberikan pengetahuan dan informasi bahwa *Scrapframe 3D* dapat meningkatkan pengetahuan, perilaku dan menurunkan kelelahan kerja dengan cara menjadikan *Scrapframe 3D* sebagai media penyaluran informasi.
- b. Meningkatkan motivasi pekerja untuk melakukan gerakan peregangan otot menggunakan media informasi *Scrapframe 3D*

3. Bagi Dinas Ketenagakerjaan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam upaya menurunkan tingkat kelelahan kerja pada para pekerja khususnya dalam lingkup Industri.

E. Ruang Lingkup

1. Lingkup Materi

Penelitian ini termasuk dalam lingkup kesehatan lingkungan mata kuliah Kesehatan dan Keselamatan Kerja

2. Subyek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subyek pekerja bagian kantor di Industri Java and Co dengan populasi 32 responden dengan karakteristik jam bekerja responden 8 jam kerja. Karena waktu pekerja dalam menentukan efisiensi dan produktivitas umumnya adalah 6-8 jam (Summa'mur, 2014).

3. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada September 2021 - April 2022.

4. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Industri "JC" di Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Alasan mengambil lokasi penelitian di Industri JC adalah karena industri ini bergerak di bidang kreatif yaitu desain dan video grafis, hal ini menyebabkan pekerja mayoritas bekerja di depan komputer dengan posisi duduk serta mengangkat beban berat pada saat menyiapkan *property* acara.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian sejenis mengenai pengaruh penggunaan *Scrapframe 3D* terhadap sikap dan perilaku Gerakan peregangan otot pada kelelahan kerja karyawan di industri java and co. Penelitian serupa yang pernah dilakukan:

1. Riuddani (2020), Meneliti tentang Efektifitas penyuluhan dengan media *Scrapbook* dan video animasi terhadap perilaku menggosok gigi pada anak sekolah dasar, hasil dari penelitian ini adalah :

Adanya efektivitas antara perilaku sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan dengan media *Scrapbook* dan media Video Animasi pada anak sekolah dasar. Berdasarkan berbagai macam literature yang telah dipaparkan menyebutkan bahwa media *Scrapbook* dan media Video Animasi efektif meningkatkan perilaku siswa sekolah dasar dalam menggosok gigi. Perbedaan dengan penelitian ini pada variabel terikat yang meneliti tentang kelelahan kerja dan responden penelitian yaitu para pekerja di Industri Java and Co.

2. Albertus (2018), meneliti tentang pengaruh peregangan terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja bagian produksi di Pontianak, hasil dari penelitian ini adalah :

Ada pengaruh bermakna dari pemberian peregangan terhadap keluhan nyeri punggung bawah dengan ($p < 0,05$). Perbedaan penelitian ini adalah pada variabel bebas yang menggunakan *Scrapframe 3D* serta variabel terikat yang meneliti tentang kelelahan kerja.

3. Eko Putu (2018), meneliti tentang pelatihan peregangan dan istirahat aktif menurunkan keluhan musculoskeletal, kelelahan dan meningkatkan konsentrasi kerja karyawan rekam medis Rumah Sakit Sanglah Denpasar. Hasil dari penelitian ini adalah :

Ada pengaruh perbaikan terhadap kondisi kerja dengan persentase menurunkan kelelahan sebesar 46,73% dan nilai ($p < 0,05$). Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel bebas menggunakan *Scrapframe 3D* dan sasaran penelitian adalah pekerja dibidang industri kreatif.

