

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan kerja mutlak dilaksanakan di dunia kerja dan di dunia usaha oleh semua orang yang berada di tempat kerja baik pekerja maupun pemberi kerja, jajaran pelaksana, *supervisor* maupun manajemen, serta pekerja yang bekerja untuk dirinya sendiri.

Berdasarkan Depnaker (1970) tentang Keselamatan Kerja Pasal 2 telah menetapkan jaminan dan persyaratan keselamatan kerja dalam segala tempat kerja, baik di darat, di dalam tanah, di permukaan air, di dalam air maupun di udara, yang berada di dalam wilayah kekuasaan hukum Republik Indonesia. Selain keselamatan kerja, aspek kesehatan kerja juga harus diperhatikan sesuai dengan Kemenkes (2009) Pasal 4 yang memberikan hak kesehatan pada setiap orang dan pada Pasal 164 dan Pasal 165 menyatakan bahwa upaya kesehatan kerja ditujukan untuk melindungi pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang diakibatkan oleh pekerja.

Salah satu tempat yang harus memperhatikan kesehatan dan keselamatan pekerjanya adalah rumah sakit. Rumah sakit sebagai sarana pelayanan kesehatan, tempat berkumpulnya orang sakit maupun orang sehat dapat menjadi tempat penularan penyakit atau infeksi silang serta memungkinkan terjadinya pencemaran lingkungan dan gangguan kesehatan

(Depkes RI, 2004). Pencegahan infeksi silang dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan seluruh area rumah sakit yang biasanya dilakukan oleh pihak ketiga. Salah satu rumah sakit yang menggunakan jasa *cleaning service* dari pihak ketiga yaitu Rumah Sakit Umum Daerah Wates.

Kegiatan yang dilakukan *cleaning service* di RSUD Wates berupa kegiatan pokok *cleaning service* sendiri dan kegiatan tambahan yang bertujuan untuk membantu kegiatan pegawai rumah sakit. Risiko kerja yang dialami oleh petugas *cleaning service* merupakan masalah keselamatan dan kesehatan kerja dari bahaya potensial di rumah sakit meliputi bahaya fisik, bahaya kimia, bahaya biologi, bahaya ergonomi dan bahaya psikososial (Bima, 2015). Salah satu contoh risiko kerja *cleaning service* berdasarkan data sekunder RSUD Wates tahun 2016 hingga 2018 terdapat kasus kecelakaan kerja *cleaning service* yang tertusuk jarum berturut-turut yaitu sejumlah 8,33%, 9,09% dan 7,14%.

Faktor risiko yang paling signifikan terkait dengan pekerjaan *cleaning service* yaitu beban fisik statis, gerakan berulang dan membutuhkan kekuatan otot yang tinggi dalam melakukan pekerjaannya. Pekerjaan menyapu, mengepel, mendorong, membuang kantong sampah, sikap tubuh membersihkan alat, sikap tubuh melingkar dan menggosok menunjukkan risiko yang tinggi (Lee, 2011). Risiko ergonomik memang tidak akan dirasakan dalam jangka waktu dekat setelah melakukan pekerjaannya tetapi akan dirasakan oleh petugas kebersihan dalam jangka waktu yang panjang

bahkan bisa dirasakan setelah petugas kebersihan tersebut sudah tidak bekerja lagi di Rumah Sakit (Bima, 2015).

Kegiatan yang dilakukan berulang-ulang ini akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Energi yang diperlukan untuk aktivitas fisik bervariasi menurut waktu dan tingkat intensitas. Semakin berat dan makin lama aktivitas fisik, makin tinggi energi yang diperlukan (Sandjaja, 2009). Fluktuasi beban kerja merupakan bentuk lain dari penyebab timbulnya kelelahan. Jangka waktu tertentu bebannya sangat ringan dan saat-saat lain bisa berlebihan. Situasi ini dapat dijumpai pada *cleaning service*. (Mardiah, 2016).

Banyaknya energi yang dipergunakan dalam aktivitas akan mengeluarkan cairan tubuh berupa keringat melalui kulit dan karbon dioksida yang keluar melalui pernafasan. Keluarnya cairan dalam jumlah banyak dapat meningkatkan suhu tubuh sehingga mengganggu proses metabolisme dan mengakibatkan berkurangnya kadar elektrolit yang berdampak pada penurunan kinerja fisik yang mengakibatkan kelelahan. Kelelahan adalah salah satu faktor penyebab utama kecelakaan kerja yang disebabkan oleh manusia.

Penelitian yang dilakukan oleh Syavina (2013) menunjukkan kelelahan kerja pada responden petugas *cleaning service* di RSUD Kota Semarang dalam kategori normal sebanyak 45,5% dan kelelahan kerja responden dalam kategori kelelahan kerja ringan sebanyak 54,5%. Hasil penelitian yang didapatkan oleh Ratnasari (2016) didapatkan bahwa distribusi

kelelahan kerja pada petugas *cleaning service* di RS PKU Muhammadiyah Surakarta paling banyak adalah responden dengan tingkat kelelahan kerja sedang sebanyak 19 orang dengan persentase 51,4 % dan distribusi kelelahan kerja paling sedikit adalah responden dengan tingkat kelelahan ringan sebanyak 18 orang dengan persentase sebesar 48,6%.

Hasil wawancara kepada lima orang *cleaning service* di RSUD Wates, mereka menyatakan sering mengalami kehausan dan adanya beban pada kaki. Hal ini benar adanya karena *cleaning service* tersebut bekerja mulai pukul 05.30 – 14.00 WIB sedangkan aktivitasnya lebih banyak berjalan. Untuk menghindari hal yang tidak diinginkan, RSUD Wates memberlakukan adanya jam istirahat yaitu pukul 11.30 – 12.30 WIB.

Pemberlakuan waktu istirahat akan lebih efektif lagi apabila dilakukan juga pengontrolan pemulihan gizi. Suma'mur (2014) menyatakan bahwa, pemberian kesempatan untuk makan pada saat-saat istirahat kerja membantu memperbaiki produktivitas dan dapat mengurangi timbulnya kelelahan kerja. Makanan yang diberikan dalam pekerjaan harus bersifat ringan, mudah dicerna dan berfungsi menambah kalori yang diperlukan. Makanan yang berat atau susah dicerna bahkan berakibat menurunkan produktivitas kerja, karena alat pencernaan memikul beban berat dari makanan. Untuk pekerjaan fisik ringan seperti *cleaning service* dibutuhkan 45 kilokalori per kilogram berat badan .

Pemulihan gizi dapat dilakukan dengan penyediaan cairan isotonik dan makanan adekuat serta mengganti cairan tubuh yang hilang. Penyediaan

cairan tersebut dapat berupa air, elektrolit maupun jus buah. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Permatasari (2017) menyatakan bahwa, dengan pemberian jus semangka sebanyak 250 ml kepada pekerja industri garmen dapat menurunkan kelelahan kerja sebanyak 23,0% dengan hasil uji statistik menggunakan uji *T-Test-Bebas* didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan bermakna penurunan tingkat kelelahan kerja setelah pemberian jus semangka merah.

Pemberian cairan isotonik dan makanan adekuat secara oral harus berpedoman pada kadar natrium dan kalium yang dibutuhkan oleh tubuh (Sartono, 2001). Salah satu inovasi untuk penurunan kelelahan kerja dapat diatasi dengan mengkonsumsi jus tomat. Jus tomat termasuk dalam minuman isotonik karena dalam 100 gram tomat mengandung energi total 74 kJ, natrium sebanyak 5 mg dan kalium sebanyak 237 mg. Menurut *USDA Nutrient Database* (2016), tomat juga mengandung likopen, karbohidrat, air, vitamin A, B1, B3, B6, C, E, K, magnesium, mangan, fosfor. Kelebihan lain yang dimiliki tomat yaitu mudah ditemukan di pasaran dan harganya sangat terjangkau.

Menurut Juniarsana, Dewantari, & Sugiani (2015), mengkonsumsi jus tomat 400-600 ml/hari dapat meningkatkan asupan likopen seseorang mencapai 56,6 % dari kebutuhan per hari. Likopen merupakan zat antioksidan tertinggi yang mampu mencegah terjadinya penyakit kardiovaskuler. Sehingga, selain menurunkan kelelahan kerja seseorang, tomat juga mampu mencegah penyakit kardiovaskuler.

Hasil uji pendahuluan yang dilakukan kepada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta di Laboratorium Hyperkes Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berupa menirukan kegiatan *cleaning service* rumah sakit mulai dari pagi hari, dilanjutkan uji kelelahan *pretest* pada pukul 11.30 WIB, kemudian pemberian jus tomat menggunakan variasi 250 ml (Permatasari, 2017), dan uji kelelahan *posttest* pada pukul 12.00 WIB, menunjukkan bahwa jus tomat dapat menurunkan tingkat kelelahan kerja mahasiswa dari nilai *pretest* sebesar 93 yang termasuk dalam kategori normal (73 - 96) menjadi angka 123 yang termasuk kategori prima (97 - >120).

Berdasarkan penelitian terdahulu maka peneliti ingin mengatasi permasalahan kelelahan kerja menggunakan jus tomat dengan variasi 250 ml, 300 ml, 350 ml dan 400 ml serta untuk kontrol dilakukan dengan pemberian air mineral dengan variasi 400 ml. Pemberian air mineral 400 ml dengan pertimbangan banyaknya air yang diminum setiap kali minum.

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pemanfaatan jus tomat untuk menurunkan kelelahan kerja dengan judul penelitian “Manfaat Jus Tomat (*Solanum lycopersicum L.*) Untuk Menurunkan Kelelahan Kerja *Cleaning Service* di Rumah Sakit Umum Daerah Wates. Pemilihan *cleaning service* dikarenakan pekerjaan yang dilakukan memiliki masa kerja yang lebih panjang dibandingkan pegawai medis maupun non medis serta memiliki risiko kerja tinggi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut didapatkan rumusan masalah: “Seberapa besar manfaat jus tomat (*Solanum lycopersicum L.*) untuk menurunkan kelelahan kerja *cleaning service* di Rumah Sakit Umum Daerah Wates?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Diketahui manfaat jus tomat (*Solanum lycopersicum L.*) dalam menurunkan kelelahan kerja petugas *cleaning service* di RSUD Wates.

2. Tujuan Khusus:

- a. Diketahui manfaat jus tomat (*Solanum lycopersicum L.*) dalam menurunkan kelelahan kerja *cleaning service* di RSUD Wates dengan variasi 250 ml.
- b. Diketahui manfaat jus tomat (*Solanum lycopersicum L.*) dalam menurunkan kelelahan kerja *cleaning service* di RSUD Wates dengan variasi 300 ml.
- c. Diketahui manfaat jus tomat (*Solanum lycopersicum L.*) dalam menurunkan kelelahan kerja *cleaning service* di RSUD Wates dengan variasi 350 ml.
- d. Diketahui manfaat jus tomat (*Solanum lycopersicum L.*) dalam menurunkan kelelahan kerja *cleaning service* di RSUD Wates dengan variasi 400 ml.

- e. Diketahui variasi teroptimum untuk menurunkan tingkat kelelahan kerja *cleaning service* di RSUD Wates.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat:

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai pembuktian bahwa ada manfaat jus tomat untuk menurunkan tingkat kelelahan kerja petugas *cleaning service* di RSUD Wates.

2. Bagi RSUD Wates

Memberikan informasi kepada pihak rumah sakit tentang pentingnya memperhatikan kesehatan tenaga kerja salah satunya dengan pemberian jus tomat.

3. Bagi *Cleaning Service* RSUD Wates

Memberikan informasi kepada petugas *cleaning service* mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan cairan tubuh yang hilang dengan cara mengkonsumsi jus tomat.

4. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang K3, khususnya di bidang gizi kerja dan psikologi kerja.

E. Ruang Lingkup

1. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk dalam salah satu lingkup ilmu Kesehatan Lingkungan khususnya di bidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja.

2. Materi

Materi dalam penelitian ini adalah upaya menurunkan kelelahan kerja dengan cara mengkonsumsi jus tomat.

3. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah petugas *cleaning service* di RSUD Wates yaitu sebanyak 48 orang.

4. Lokasi

Lokasi penelitian ini adalah di RSUD Wates. Alasan pemilihan lokasi di RSUD Wates yaitu dengan didukung data survei pendahuluan.

5. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2018 – Januari 2019

F. Keaslian Penelitian

Penelitian ini belum pernah dilakukan oleh peneliti lain khususnya penelitian tentang manfaat jus tomat untuk menurunkan kelelahan kerja terhadap petugas *cleaning service* di RSUD Wates. Penelitian serupa yang pernah dilakukan adalah:

Tabel 1. Tabel Penelitian Serupa yang Pernah Dilakukan

Nama	Judul	Persamaan	Perbedaan
Juniarsana et al (2015)	Pemberian Jus Tomat Lebih Mempercepat Tercapainya Denyut Nadi Pemulihan dan Meningkatkan Kebugaran Fisik daripada Minuman Isotonik Kemasan (X) pada Atlet Sepakbola	Pemberian jus tomat kepada responden	Variabel bebas: Penelitian terdahulu membandingkan antara jus tomat dan minuman isotonik. Variabel terikat: Penelitian terdahulu meneliti tentang denyut nadi dan kebugaran fisik.
Al-Jannah (2013)	Pengaruh Pemberian Air Kelapa terhadap Kelelahan Kerja Pembatik di Industri Batik Rara Jonggrang Yogyakarta	Variabel terikat: yaitu pengukuran tingkat kelelahan kerja	Variabel bebas: Penelitian terdahulu menggunakan air kelapa murni. Subyek penelitian: Penelitian terdahulu subyeknya pembatik.
Permatasari (2017)	Manfaat Jus Semangka Merah (<i>Citrullus lanatus</i>) untuk Menurunkan Kelelahan Kerja	Variabel terikat: yaitu pengukuran tingkat kelelahan kerja	Variabel bebas: Penelitian terdahulu menggunakan semangka merah. Subyek penelitian: Penelitian terdahulu subyeknya tenaga kerja di <i>home industry</i> garmen.