

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan nasional dilaksanakan dalam rangka pembangunan Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat Indonesia seluruhnya untuk mewujudkan masyarakat yang sejahtera, adil, makmur, yang merata, baik materiil maupun spiritual berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945. Dalam pelaksanaan pembangunan nasional, tenaga kerja mempunyai peranan dan kedudukan yang sangat penting sebagai pelaku dan tujuan pembangunan. Peranan dan kedudukan tenaga kerja, diperlukan pembangunan ketenagakerjaan untuk meningkatkan kualitas tenaga kerja dan peran sertanya dalam pembangunan serta peningkatan perlindungan tenaga kerja dan keluarganya sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan (Pemerintah RI, 2003).

Pekerja mempunyai arti penting bagi kemajuan dan peningkatan prestasi, sehingga dapat mencapai kehidupan, yang produktif sebagai salah satu tujuan hidup. Di pihak lain dengan bekerja berarti tubuh akan menerima beban dari luar tubuhnya. Setiap pekerjaan merupakan beban bagi yang bersangkutan, karena itu perlu diperhatikan keamanan dan kenyamanan bagi pekerja tersebut. Beban tersebut berupa beban fisik maupun beban mental. Menurut Suma'mur (2009), kemampuan kerja seorang tenaga kerja berbeda dari satu orang dengan yang lainnya dan sangat tergantung dari tingkat

ketrampilan, kesegaran jasmani, keadaan gizi, jenis kelamin, usia dan ukuran tubuh.

Sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 1 ditetapkan bahwa kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Untuk itu upaya kesehatan bagi setiap individu perlu dijaga dan ditingkatkan dimanapun individu itu berada, tidak terkecuali di tempat kerja karena ditempat kerja berbagai faktor fisik yang dapat menyebabkan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Salah satu faktor fisik yang ada di tempat kerja yaitu kelelahan kerja yang dapat diakibatkan karena ergonomik yang kurang baik. Menurut Bartolome and Evans (1980), tempat kerja yang penuh dengan tekanan, seperti halnya pasar tradisional, akan menimbulkan kelelahan, ketegangan, kekhawatiran serta frustrasi.

Pekerjaan sebagai buruh gendong merupakan solusi bagi seseorang dimana keadaan ekonomi yang sangat minim, untuk berwiraswasta atau usaha dagang terbentur dengan modal. Sebagian masyarakat menengah ke bawah ini masih mempunyai keinginan untuk menyambung hidup hanya mengandalkan tenaga atau fisik, karena jalan itu sangat mudah ditempuh tanpa harus mengeluarkan banyak modal atau biaya. Pekerjaan dalam sektor informal menjadi alternatif pilihan pencari kerja, akan tetapi bagi yang tidak memiliki modal usaha dan keterbatasan memilih menjadi buruh. Salah satu

contohnya buruh gendong di pasar. Buruh sendiri adalah orang yang bekerja menggunakan tenaga dan ototnya untuk mendapatkan upah.

Kelelahan (*fatigue*) adalah salah satu faktor penyebab utama kecelakaan kerja yang disebabkan oleh manusia. Kelelahan kerja memberi kontribusi 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja (Setyawati, 2007). Kelelahan merupakan salah satu risiko terjadinya penurunan derajat kesehatan tenaga kerja. Menyatakan kelelahan kerja ditandai dengan melemahnya tenaga kerja dalam melakukan pekerjaan atau kegiatan, sehingga akan meningkatkan kesalahan dalam melakukan pekerjaan dan akibat fatalnya adalah terjadinya kecelakaan kerja. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan meliputi dua hal yaitu faktor internal (seperti: usia, berat badan, jenis kelamin, status kesehatan, status gizi) dan faktor eksternal (seperti: beban kerja, lama paparan, lingkungan fisik) (Septian, 2013).

Menurut *Government of Alberta* (2010), gejala dan tanda-tanda fisik dari kelelahan pada umumnya adalah kelelahan, mengantuk, cepat marah, depresi, pusing, hilangnya nafsu makan, timbulnya masalah pencernaan dan rentan penyakit. Selain itu juga kelelahan terus menerus dalam jangka waktu panjang akan menjadi kelelahan kronis yang dirasakan sebelum, saat dan setelah bekerja yang menyebabkan meningkatnya angka sakit pada tenaga kerja individual dan kelompok (Suma'mur, 2009).

Data dari *International Labour Organization* (ILO) menyebutkan hampir setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Penelitian tersebut

menyatakan dari 58.115 sampel, 32,8% diantaranya atau sekitar 18.828 sampel mengalami kelelahan. Penelitian mengenai kecelakaan transportasi yang dilakukan di New Zealand antara tahun 2001 dan 2004 menunjukkan bahwa dari 134 fatal, 11% diantaranya disebabkan oleh faktor kelelahan dan dari 1.703 cedera akibat kecelakaan, 6% disebabkan oleh kelelahan pada operator (Baiduri, 2008).

Buah Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*) merupakan salah satu jenis buah tropis. Komposisi alami nenas terdiri dari kalori, mineral (kalsium, fosfor, besi, natrium, kalium, magnesium, tembaga, mangan dan selenium), gula (glukosa, dekstrosa, fruktosa), dan vitamin (A, B1, B2, B6, B12, C, E, K). Rata-rata dalam 28 gram nanas kering terdapat 85 kalori, atau jika masih dalam keadaan basah butuh 165 gram nenas basah untuk mendapatkan kalori sejumlah tersebut. Vitamin B juga merupakan jenis vitamin yang dapat membantu mengatasi permasalahan gejala psikologis yang berkaitan dengan kelelahan. Nenas merupakan sumber yang sangat baik dari Vitamin C atau asam askorbat.

Berdasarkan data penelitian diketahui bahwa rata-rata terdapat 15 mg Vitamin C dalam per 100 gram nenas segar. Hampir semua jenis vitamin B juga ditemukan dalam buah nenas. Vitamin B yang paling membantu dalam melawan kelelahan antara lain *pyridoxine* atau Vitamin B6; *thiamine* atau vitamin B1; asam *pantothenic* atau vitamin B5. Jenis vitamin B saling bekerjasama untuk melakukan fungsi metabolisme dasar yang mengatur tingkat vitalitas dan energi dari tubuh. Hal ini membuat buah nenas menjadi

salah satu buah paling sehat yang pernah dikenal. Meskipun tidak mengandung lemak dan kolesterol, buah nenas mengandung jumlah gula yang cukup tinggi, yaitu 1,7 g (glukosa) dan 1,9 g (fruktosa) per 100 gram buah nenas segar.

Hasil Uji pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya di Home Industri Garmen “Tiwie Fashion” dengan pemberian Jus Semangka (*Citrullus Lanatus*) dapat menurunkan kelelahan kerja sebanyak 23,0% dengan hasil uji statistik menggunakan uji *T-Test-Bebas* didapatkan hasil *p-value* = 0,000 < 0,05 yang berarti ada perbedaan bermakna penurunan tingkat kelelahan kerja setelah pemberian jus semangka merah (*Citrullus Lanatus*) (Atikah, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada lima buruh gendong di Pasar Godean pada hari sabtu tanggal 29 September 2018 menggunakan kuesioner kelelahan subyektif *Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)* kepada 5 pekerja buruh gendong. Persentase hasil dari kuesioner tersebut diperoleh skor rata-rata 78. Skor yang diperoleh menurut klasifikasi tingkat kelelahan subyektif rata-rata pekerja mengalami kelelahan tingkat tinggi sehingga diperlukan adanya tindakan perbaikan.

Hasil uji pendahuluan yang dilakukan di Laboratorium Hyperkes Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berupa menirukan kegiatan buruh gendong dari pagi hari, dilanjutkan uji kelelahan *pretest* pada pukul 11.00 WIB, kemudian pemberian jus nenas dosis 300 ml, dan uji kelelahan *posttest* pada pukul 12.00 WIB, menunjukkan bahwa jus nenas dapat menurunkan tingkat

kelelahan kerja mahasiswa dari nilai *pretest* sebesar 81 yang termasuk dalam kategori normal (73-96) menjadi angka 137 yang termasuk kategori prima (97-120).

Untuk itu peneliti ingin mencoba inovasi baru tentang manfaat pemberian jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*) dalam penurunan kelelahan kerja terhadap buruh gendong di Pasar Induk Buah Gemah Ripah Gamping.

B. Rumusan Masalah

Seberapa besar manfaat Jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*) untuk menurunkan kelelahan kerja buruh gendong di Pasar Induk Buah Gemah Ripah Gamping.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya manfaat Jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*) dalam menurunkan kelelahan kerja bagi buruh gendong di Pasar Induk Buah Gemah Ripah Gamping.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya tingkat kelelahan tenaga kerja buruh gendong di Pasar Induk Buah Gemah Ripah Gamping setelah bekerja tanpa pemberian jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*).
- b. Diketuinya tingkat kelelahan tenaga kerja buruh gendong di Pasar Induk Buah Gemah Ripah Gamping setelah selesai bekerja dan

sesudah pemberian jus nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*) sebanyak 300 ml.

- c. Diketuainya perbedaan tingkat kelelahan kerja pada tenaga kerja buruh gendong di Pasar Induk Buah Gemah Ripah Gamping setelah pemberian Jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*) yang dibandingkan dengan kelompok kontrol tanpa pemberian Jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*).

D. Manfaat Penelitian

Mengetahui seberapa besar manfaat Jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*) untuk menurunkan kelelahan kerja.

1. Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Sebagai pembuktian bahwa adanya manfaat Jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*) untuk menurunkan kelelahan kerja.

2. Bagi Koperasi Gemah Ripah

Memberikan informasi kepada pihak Koperasi Gemah Ripah tentang pentingnya memperhatikan tingkat kelelahan buruh gendong dan memelihara hubungan kerja dengan buruh gendong di Pasar Induk Buah Gemah Ripah Gamping salah satunya dengan cara pemberian Jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*) bagi buruh gendong Pasar Induk Buah Gemah Ripah Gamping

3. Bagi Pekerja buruh gendong

Mengingat manfaat Jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*) untuk menurunkan kelelahan kerja, maka diharapkan dapat menambah wawasan tentang pentingnya mengonsumsi Jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*)

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan bahan penelitian lanjutan bagi para peneliti dalam bidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) misalnya meneliti tentang variasi waktu pengukuran kelelahan kerja setelah mengonsumsi Jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*).

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 mengonsumsi Jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*)

3. Batasan Penelitian

Hasil pengukuran kelelahan kerja dengan menggunakan alat reaction timer berdasarkan tabel nilai tingkat kelelahan dengan pengukuran selama 2 menit yang nantinya akan dilakukan dua kali pengukuran untuk *pre* dan *post* dengan cara pengukuran yaitu setelah bekerja,

sebelum dan sesudah pemberian Jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*), selain itu juga melakukan pengukuran kelelahan kerja untuk kelompok kontrol tanpa pemberian jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*).

4. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah buruh gendong di Pasar Induk Buah Gemah Ripah Gamping sebanyak 30 orang

5. Lokasi

Lokasi Penelitian ini adalah di Pasar Induk Buah Gemah Ripah Gamping.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian ini belum pernah dilakukan oleh peneliti lain sebelumnya tentang “Manfaat Jus Nenas (*Ananas comosus (L.) Merr*) untuk Menurunkan Kelelahan Kerja Buruh Gendong Pasar Induk Buah Gemah Ripah Gamping”.

Penelitian serupa yang pernah dilakukan adalah :

Tabel 1. Penelitian terkait yang pernah dilakukan

No	Nama Peneliti, Judul Penelitian, Asal Penelitian	Perbedaan (Variabel bebas)	Persamaan (Variabel Terikat)
1	Al-Jannah (2013), Pengaruh Pemberian Air Kelapa Terhadap Penurunan Kelelahan Kerja Pembatik di Industri Batik Rara Jonggrang Yogyakarta tahun 2013	Pemberian Air Kelapa	Penurunan kelelahan kerja pembatik di Industri Batik Rara Jonggrang Yogyakarta
2	Buwana (2016) Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda (<i>Cocos Nucifera</i>) Terhadap Kelelahan Kerja Pada Nelayan di Tambak Mulyo Semarang	Pemberian Air Kelapa Muda (<i>Cocos Nucifera</i>)	Kelelahan Kerja pada Nelayan di Tambak Mulyo Semarang

3	Hasanah (2015) Perbedaan Nilai Kelelahan Anaerobik Atlet Sepakbola yang diberikan dan tidak diberikan Buah Semangka Merah (<i>Citrullus lanatus</i>)	Diberikan dan tidak buah semangka merah (<i>Citrullus lanatus</i>)	Kelelahan anaerobik atlet sepakbola
4	Ratih (2017) Manfaat Jus Semangka Merah (<i>Citrullus lanatus</i>) untuk Menurunkan Kelelahan Kerja	Pemberian Jus Semangka Merah (<i>Citrullus lanatus</i>)	Kelelahan Kerja, Waktu Pemaparan.