

SOSIALISASI PENYEBAB KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN PENCUCIAN KENDARAAN BERMOTOR DI WILAYAH SAMARINDA UTARA

Ilham Rahmatullah, Norberta, Sulung Alfianto Akbar, Sri Evi Newyears P,
Sumadi.

Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda
ilhamrahmatullah@uwgma.c.id

ABSTRAK

Kelelahan merupakan masalah yang harus mendapatkan perhatian pada semua jenis pekerjaan, baik disektor formal maupun sector informal. Kelelahan kerja merupakan masalah penting yang perlu ditanggulangi dengan baik sebab dapat penurunan produktivitas dan kapasitas kerja serta kemampuan kesehatan dan kemampuan kesehatan dan kemampuan bertahan tubuh yang menyebabkan kecelakaan kerja. Kelelahan kerja juga merupakan penyebab utama terjadinya kecelakaan kerja dan berpengaruh terhadap produktivitas kerja. Sosialisasi ini dilaksanakan pada hari senin dan selasa di bulan maret dengan durasi 1 jam. Sosialisasi ini diadakan secara *offline*. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan bahwa karyawan pencucian motor dapat memahami faktor penyebab kelelahan kerja yang dapat menjadi penyakit akibat kerja jika dilakukan secara terus menerus. Adapun saran yang disampaikan adalah hendaknya karyawan pencucian motor melakukan peregangannya tubuh setiap 15 menit guna mencegah otot tegang yang dapat menjadi penyakit akibat kerja.

Kata kunci: *sosialisasi, kelelahan kerja, karyawan pencucian*

PENDAHULUAN

Kelelahan merupakan masalah yang harus mendapat perhatian pada semua jenis pekerjaan, baik sektor formal maupun disektor informal. Kelelahan kerja merupakan masalah penting yang perlu ditanggulangi dengan baik sebab dapat menyebabkan berbagai masalah seperti kehilangan efisiensi dalam bekerja, penurunan produktivitas dan kapasitas kerja serta kemampuan kesehatan dan kemampuan bertahan tubuh yang menyebabkan kecelakaan kerja. Kelelahan juga merupakan penyebab utama terjadinya kecelakaan kerja dan akan berpengaruh terhadap produktivitas (Wahyuni & Indriyani, 2019)

Kelelahan kerja hingga sekarang masih merupakan masalah dari kesehatan dan keselamatan kerja karena merupakan kontributor terbesar penyebab kecelakaan kerja di berbagai tempat kerja dan dianggap sebagai penyebab yang berbahaya dan berdampak terhadap kerusakan material, cidera pada pekerja, dan perlukaan pada fisik tenaga kerja.

Kelelahan diakibatkan oleh penumpukan asam laktat di otot-otot dan di dalam aliran darah. Akibat dari penumpukan asam laktat salah satunya adalah terjadinya penurunan kerja otot-otot, kemungkinan syaraf tepi dan sentral sehingga tubuh mudah cenderung untuk mengantuk dan merasakan 4L (lemah, lelah, letih, lesu) (Maurits, 2010) Dalam Undang-Undang RI Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan tenaga manusia memerlukan pemeliharaan dan pengembangan khusus karena faktor produksi lainnya tidak akan berarti

apa-apa tanpa adanya tenaga manusia, untuk itu perlu adanya upaya kesehatan kerja yaitu melindungi tenaga kerja agar hidup sehat serta terbebas dari gangguan kesehatan dan pengaruh buruk yang ada pada lingkup pekerjaan (Verawati, 2017).

Menurut data WHO (World Health Organization) dalam model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020 meramalkan gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh kementerian tenaga kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak menunjukkan bahwa 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan (Naimah et al., 2020).

Di 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 (Susanti & AP, 2019).

Berdasarkan data BPJS (Badan Penyelenggara Jaminan Kesehatan) 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 mengalami jumlah kenaikan menjadi 2.751 kasus. Kelelahan kerja merupakan masalah yang belum terselesaikan. Pada hakekatnya adalah kesehatan kerja adalah upaya yang dilakukan pekerja agar dapat bekerja secara sehat dan selamat, indikasi dari kesehatan kerja adalah status kesehatan pekerja, status gizi pekerja, beban kerja, penyakit akibat kerja, lingkungan kerja fisik, kimia, bilogi maupun sosial yang mendukung.

Dari 10 jumlah Kecamatan yang ada di kota Samarinda, Kecamatan Samarinda Utara menempati posisi kedua dengan tingkat penduduk yang tergolong tinggi, yaitu sebanyak 124.753 jiwa dengan pertumbuhan penduduk paling tinggi sebesar 0,04% dari tahun 2017-2018 berhubungan dengan hal ini memungkinkan banyaknya kepemilikan kendaraan bermotor di wilayah Kecamatan Samarinda Utara yang memunculkan usaha pencucian kendaraan bermotor.

Dalam survei pendahuluan yang dilakukan oleh 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 tetap sebanyak 5 (lima) orang, dengan jam kerja dari pagi pukul 08.00 – 21.00 malam WITA. Pada hari senin sampai hari jum'at masing-masing dari karyawan mampu mencuci 10 lebih kendaraan, sedangkan hari sabtu dan minggu kenaikan jumlah pengunjung menjadi meningkat sehingga karyawan mencuci lebih dari 20 buah kendaraan bermotor. Semakin banyak pengunjung datang maka semakin sedikit waktu karyawan untuk beristirahat, dikarenakan mengejar upah dari kendaraan yang akan dicuci, tarif mencuci satu buah kendaraan bermotor ukuran biasa adalah Rp. 12.000,- dan untuk kendaraan bermotor yang besar adalah Rp, 15.000. Durasi untuk mencuci satu buah kendaraan yang sangat kotor membutuhkan 30 menit hingga 1 jam. Setelah menyelesaikan tugas, pekerja mengeluh akan beberapa anggota tubuh yang terasa sakit.

METODE

Untuk mengatasi permasalahan ini, maka penulis memandang bahwa perlu diadakan sosialisasi yang merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman bagi karyawan pencuci motor tentang penyebab kelelahan kerja. Sosialisasi ini dilaksanakan pada hari senin dan selasa di bulan maret dengan durasi 1 jam.

Sosialisasi ini diadakan secara *offline*. Kegiatan ini diharapkan memberikan pemahaman tentang penyebab kelelahan kerja dan mampu meminimalisir penyakit akibat kerja pada pencuci kendaraan bermotor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian kepada masyarakat memiliki tema yang sejalan dengan program yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat. Pelaksanaan kegiatan peningkatan pengetahuan, pemahaman tentang faktor dan bahaya kelelahan kerja pada karyawan pencucian motor di Kecamatan Samarinda Utara. Sasaran utama kegiatan ini adalah karyawan pencucian motor. Kegiatan ini diawali dengan penyuluhan *man to man* dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Semua kegiatan telah dilaksanakan berjalan dengan baik. Setelah mendengarkan informasi tentang faktor dan bahaya kelelahan kerja serta melakukan diskusi terlihat meningkatnya pengetahuan dan pemahaman pekerja.

Para peserta dari kegiatan pengabdian ini memperoleh materi yang disampaikan oleh tim pelaksana yang digunakan untuk diskusi. Adapun yang menjadi penunjang sehingga terlaksananya program kami selama berada dilokasi terutama dukungan dari pihak civitas akademika dan masyarakat setempat baik moril maupun material, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Dalam sebuah kegiatan tidak terlepas dari beberapa faktor penghambat. Adapun faktor penghambat dalam kegiatan ini adalah kondisi pandemi covid-19 dan sulitnya dalam menyesuaikan waktu dengan pekerja pencucian motor.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan beberapa hal yaitu karyawan pencucian motor dapat memahami faktor penyebab kelelahan kerja yang dapat menjadi penyakit akibat kerja jika dilakukan secara terus menerus. Adapun saran yang disampaikan adalah hendaknya karyawan pencucian motor melakukan peregangan tubuh setiap 15 menit guna mencegah otot tegang yang dapat menjadi penyakit akibat kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Tarwaka, PGDip.Sc., M. E. (2014). Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Ergonomi dan Implementasi di Tempat Kerja. Harapan Press Surakarta.
- Tarwaka. (2004). Ergonomi untuk keselamatan, kesehatan kerja dan produktivitas. UNIBA.
- Maurits, L. S. K. (2010). Selintas tentang Kelelahan Kerja. Amara Books
- Maurits, L. S. K. (2010). Selintas tentang Kelelahan Kerja. Amara Books. Meilani, M., Datu, D., Kawatu, P. A. T., Mandagi, C. K. F., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., Kerja, K., & Online, O. (2019). Hubungan Antara Lama Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengendara Ojek Online Komunitas Manguni Rider Online Sario. Kesmas, 8(6), 601–607