

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Tinjauan Kelelahan

a. Pengertian Kelelahan Kerja

Secara garis besar kelelahan kerja merupakan suatu kondisi yang timbul karena aktivitas individu hingga individu tersebut tidak mampu lagi mengerjakannya. kelelahan kerja dapat mengakibatkan terjadinya penurunan kinerja yang berakibat pada peningkatan kesalahan kerja dan berujung pada kecelakaan kerja. Menurut (Tarwaka, 2014) Kelelahan merupakan suatu bagian dari mekanisme tubuh untuk melakukan perlindungan agar tubuh terhindar dari kerusakan yang lebih parah, dan akan kembali pulih apabila melakukan istirahat yang cukup (Ariani, 2019).

b. Faktor Kelelahan

Menurut (Suma'mur 2014) dalam (tarwaka 2014) ada 2 faktor penyebab kelelahan yaitu:

- 1) aspek internal (karakteristik individu) Unsur individu meliputi jenis kelamin, keadaan gizi, kualitas tidur, usia, dan kebiasaan merokok.
- 2) aspek eksternal (lingkungan kerja dan pekerjaan) unsur lingkungan dan pekerjaan meliputi beban kerja, shift

3) kerja, periode kerja dan motivasi kerja.

c. Upaya pencegahan kelelahan kerja

Suatu upaya pencegahan kelelahan kerja yaitu perusahaan dapat melaksanakan program peningkatan kinerja karyawan secara terencana dan reguler dimana di dalamnya ada suatu program untuk mengurangi kelelahan kerja karyawan. Pedekatannya cenderung beragam yang sangat bergantung pada jenis kelelahan dan penyebabnya. Untuk itu diperlukan langkah-langkah sistematis. Untuk melakukan pemulihan kelelahan kerja secara spesifik maka harus berdasarkan pertimbangan lingkup, frekuensi dan bobot kelelahan kerja (Ariani, 2019).

d. Pengukuran Kelelahan Kerja

Pengukuran kelelahan kerja dapat dilakukan dengan banyak cara, antara lain yaitu, kualitas dan kuantitas hasil kerja, pencatatan perasaan subyektif kelelahan kerja, yaitu dengan cara Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2) (Tedy Pradana, 2020). KAUPK2 terdiri dari 17 pertanyaan tentang keluhan subjektif yang dapat diderita oleh tenaga kerja, antara lain : susah berpikir, lelah berbicara, gugup menghadapi sesuatu, tidak pernah berkonsentrasi mengerjakan sesuatu, tidak punya perhatian terhadap sesuatu, cenderung lupa, kurang percaya diri, tidak tekun dalam

melaksanakan pekerjaan, enggan menatap orang lain, enggan bekerja dengan cekatan, tidak tenang bekerja, lelah seluruh tubuh, bertindak lamban, tidak kuat berjalan, lelah sebelum bekerja, daya pikir menurun, dan cemas terhadap sesuatu.

Setiap jawaban diberi skor dengan ketentuan:

- 1) Skor 3 (tiga) : diberikan untuk jawaban “Ya, sering”
- 2) Skor 2 (dua) : diberikan untuk jawaban “Ya, jarang”
- 3) Skor 1 (satu) : diberikan untuk jawaban “Tidak pernah” Tingkat perasaan kelelahan kerja dikategorikan sebagai berikut:

- 1) Kurang lelah bila jumlah skor KAUPK2 berkisar < 20
- 2) Lelah bila jumlah skor KAUPK2 berkisar antara 20-38
- 3) Sangat lelah bila jumlah skor KAUPK2 berkisar antara > 38

e. Cara Mengatasi Kelelahan

Mengatasi kelelahan diperlukan adanya keseimbangan antara masukan sumber datangnya kelelahan tersebut (faktor-faktor penyebab kelelahan) dengan jumlah keluaran yang diperoleh lewat proses pemulihan (recovery). Proses pemulihan dapat dilakukan dengan cara antara lain memberikan waktu istirahat yang cukup baik yang terjadwal atau tidak. Dan seimbang atau tidak dengan tinggi rendahnya tingkat ketegangan kerja (Nora, 2016).

2. Tinjauan Beban Kerja

a. Pengertian Beban Kerja

Beban kerja adalah volume pekerjaan yang dibebankan kepada tenaga kerja baik berupa fisik maupun mental yang menjadi tanggung jawabnya. Setiap pekerjaan merupakan beban kerja bagi pelakunya dan masing-masing tenaga kerja mempunyai kemampuan sendiri untuk menangani beban kerjanya. Pekerjaan biasanya dilakukan dalam suatu lingkungan atau situasi yang akan menjadi beban tambahan pada jasmani dan rohani tenaga kerja tersebut. Seperti faktor lingkungan fisik, kimia, biologi, ergonomik dan psikologi. Beban kerja menentukan berapa lama seseorang dapat bekerja tanpa mengakibatkan kelelahan atau gangguan. Pada pekerjaan yang terlalu berat dan berlebihan akan mempercepat pula kelelahan kerja seseorang.

Menurut Tarwaka (2012) apabila beban kerja semakin berat melebihi kapasitas kerja akan mengakibatkan penurunan efisiensi dan produktivitas kerja yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan pada tenaga kerja. Beban dengan beban yang berat dapat menyebabkan meningkatnya beban kardiovaskuler sehingga kelelahan akan cepat muncul (Rosmalina, 2019).

b. Faktor Beban Kerja

Faktor beban kerja terbagi menjadi 2 faktor yaitu internal dan eksternal:

1) Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam tubuh akibat dari reaksi beban kerja eksternal yang berpotensi sebagai stresor, meliputi faktor somatis (jenis kelamin, umur, ukuran tubuh, status gizi, kondisi kesehatan, dan sebagainya), dan faktor psikis (motivasi, persepsi, kepercayaan, keinginan, kepuasan, dan sebagainya) (Irawati & Carollina, 2017).

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal yaitu beban yang berasal dari luar tubuh pekerja, yaitu:

- a) Tugas (Task), tugas bersifat fisik seperti, tata ruang tempat kerja, kondisi ruang kerja, kondisi lingkungan kerja, sikap kerja, ataupun beban kerja yang dijalani. Sedangkan tugas yang bersifat mental meliputi, tanggungjawab, kompleksitas pekerjaan, emosi pekerjaan dan sebagainya.
- b) Organisasi Kerja, adalah lamanya waktu kerja, waktu istirahat, shift kerja, sistem kerja dan sebagainya.
- c) Lingkungan kerja, lingkungan kerja ini terbagi menjadi beberapa bagian yaitu , lingkungan kerja fisik, lingkungan

kerja kimiawi, lingkungan kerja biologis dan lingkungan kerja psikologis.

c. Dampak Beban Kerja

Beban kerja yang terlalu berlebihan akan mengakibatkan dampak yang tidak baik, yaitu akan menimbulkan kelelahan baik secara fisik maupun mental dan reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan mudah marah. Beban kerja juga dapat menimbulkan dampak negatif bagi karyawan, dampak negatif tersebut dapat berupa:

- 1) Kualitas kerja menurun Beban kerja yang terlalu berat tidak diimbangi dengan kemampuan tenaga kerja, kelebihan beban kerja akan mengakibatkan menurunnya kualitas kerja akibat dari kelelahan fisik dan turunnya konsentrasi, pengawasan diri, akurasi kerja sehingga kerja tidak sesuai dengan standar.
- 2) Keluhan pelanggan timbul karena hasil kerja yaitu karena pelayanan yang diterima tidak sesuai dengan harapan. Seperti harus menunggu lama, hasil kerja yang tidak memuaskan (Irawati & Carrollina, 2017).

3. Anak Buah Kapal dan *Speedboat*

Menurut UU RI No. 17/2008 bahwa anak buah kapal atau biasa disebut ABK kapal merupakan tenaga ahli yang bertugas mengoperasikan kapal pemilik perusahaan. Anak Buah Kapal (ABK) atau Awak Kapal adalah semua orang yang bekerja di kapal, yang bertugas mengoperasikan dan memelihara serta menjaga kapal dan muatannya, terkecuali Nahkoda. Awak Kapal ini terdiri dari beberapa bagian, dan masing-masing mempunyai tugas dan tanggung jawab sendiri. Menurut Henny 1953 Tugas dan jam kerja pada anak buah kapal ialah:

- a. Waktu kerja orang dinas jaga selama kapal berlayar baik pada hari kerja, maupun pada hari minggu dan hari-hari libur resmi, adalah 8 jam sehari ditambah dengan waktu yang dibutuhkan. Mengambil alih jaga dan buku harian deck, Tanpa memperhatikan peraturan-peraturan setempat, maka untuk dinas harian, pembagian kerja adalah sebagai berikut: 07.00–12.00, 13.00 – 16.00.
- b. Pekerjaan-pekerjaan di kapal dapat dibagi dalam, Pekerjaan-pekerjaan untuk keperluan dinas pada umumnya, Pekerjaan-pekerjaan dinas jaga, Pekerjaan-pekerjaan dalam keadaan luar biasa.
- c. Waktu makan diatur oleh nahkoda dengan mengingat waktu-waktu kerja yang telah ditetapkan, dengan catatan bahwa

disamping itu diadakan coffee time 2 kali sehari selama 15 menit masing-masing.

- d. Peraturan umum untuk dinas dipelabuhan atau ditempat berlabuh. Jam kerja adalah 7 jam pada hari-hari kerja, kecuali hari Sabtu 5 jam. Minggu dan hari-hari libur resmi 0 jam.
- e. Para mualim jika perlu wajib bekerja lembur atas permintaan nahkoda. Mualim I dengan kerja lembur diartikan pekerjaan-pekerjaan sebagai berikut:
 - 1) Pekerjaan-pekerjaan yang dilakukan setelah selesai tugas jaga selama kapal berlayar.
 - 2) Pekerjaan-pekerjaan yang dilakukan diluar jam-jam kerja yang ditentukan dalam no.5 pasal ini.
 - 3) Pekerjaan-pekerjaan yang tidak termasuk kerja lembur ialah, Pekerjaan-pekerjaan penting untuk keselamatan kapal, ABK dan muatan. Pekerjaan-pekerjaan untuk memegang siji sekoci dan atau latihan sekoci, siji kebakaran, dan atau latihan kebakaran.
 - 4) Dengan di berlakukannya fixed overtime (lembur tetap) maka semua awak kapal harus dengan suka rela melakukan kerja lembur minimal dua setengah jam sehari dan maksimal sesuai dengan kondisi dan situasi setempat, cuaca, muatan schedule kapal dll. Atas pertimbangan dan perintah Nahkoda, Jaga Pelabuhan.

- 5) Para muallim yang ditugaskan jaga pelabuhan dilarang meninggalkan kapal selama waktu jaga. Ia bertanggung jawab atas keamanan kapal beserta muatan serta alat-alat bantu untuk permuatan.
- 6) Terutama ia dibebankan tugas menjamin dan menyelenggarakan pekerjaan serta tata tertib diseluruh kapal dalam bidang teknis yang lazim menjadi tanggung jawab deck umpamanya minta aliran listrik atau stroom untuk menjalankan derek-derek untuk dimuat. Memberitahu Masinis apabila aliran listrik atau stroom tidak dipakai lagi.

ABK ini bertanggung jawab terhadap perwira kapal tergantung department masing- masing. (Syaiful, 2016). Anak buah kapal sangat rentan terkena kelelahan kerja apabila menjalankan beban kerja yang berlebih yang menyebabkan terjadinya berbagai risiko yang bisa menyebabkan terjadinya kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja (Amalia et al., 2011).

Kapal speedboat merupakan kategori kapal cepat yang mempunyai kecepatan dinas lebih yang digunakan oleh petugas dalam rangka memberikan pertolongan bila terjadi kecelakaan/musibah dan atau inspeksi /pemeriksaan di alur pantai, sungai, danau dan penyeberangan. Kapal merupakan benda yang kompleks dan rumit, dikarenakan kapal bergerak

dengan kecepatan tertentu melalui air, baik diatas, melayang maupun di bawah permukaan air. (Hadi et al., 2013).

Kapal Speedboat memiliki karakteristik kapal tersendiri, adapun karakteristik kapal speedboat ialah :

- 1) Digunakan untuk membantu kelancaran operasional di alur pantai, sungai, danau dan penyeberangan.
- 2) Mempunyai olah gerak yang baik.
- 3) Kapal mempunyai ukuran dan berat yang kecil dan terbuat dari fibreglass yang ringan.
- 4) Menggunakan mesin luar dengan bahan bakar bensin dan/atau campur.
- 5) Kecepatan dapat mencapai 20 Knot atau lebih.
- 6) Area navigasi pada suatu kawasan yang tidak lebih dari radius 30 mil dari garis pantai.

B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

Pengertian kelelahan secara umumnya memang hanya sebatas pada lelah fisik yang dirasakan saja. Hal ini dikarenakan setiap orang yang merasakan kelelahan hanya terbatas pada keluhan- keluhan fisik yang mereka rasakan saja. Gejala yang ditimbulkan, perubahan fisik dan perasaan yang dirasakan memang berbeda pada masing-masing individu. Dari sudut pandang keselamatan kerja, medis dan psikologi pun memiliki definisi-definisi atau pengertian yang berbeda-beda mengenai

kelelahan, tergantung dari disiplin ilmu yang dipelajari Untuk mengetahui lebih jauh dari definisi kelelahan yang tepat Hal ini telah dikemukakan dalam firman Allah SWT yaitu pada Q.S AnNaba ayat 9 yang berbunyi:

سُبَاتًا نَوْمَكُمُ وَجَعَلْنَا

Terjemahnya:“Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat”

Dari ayat diatas dijelaskan bahwa Allah SWT menganjurkan untuk beristirahat agar manusia dapat bekerja dengan tubuh yang segar.

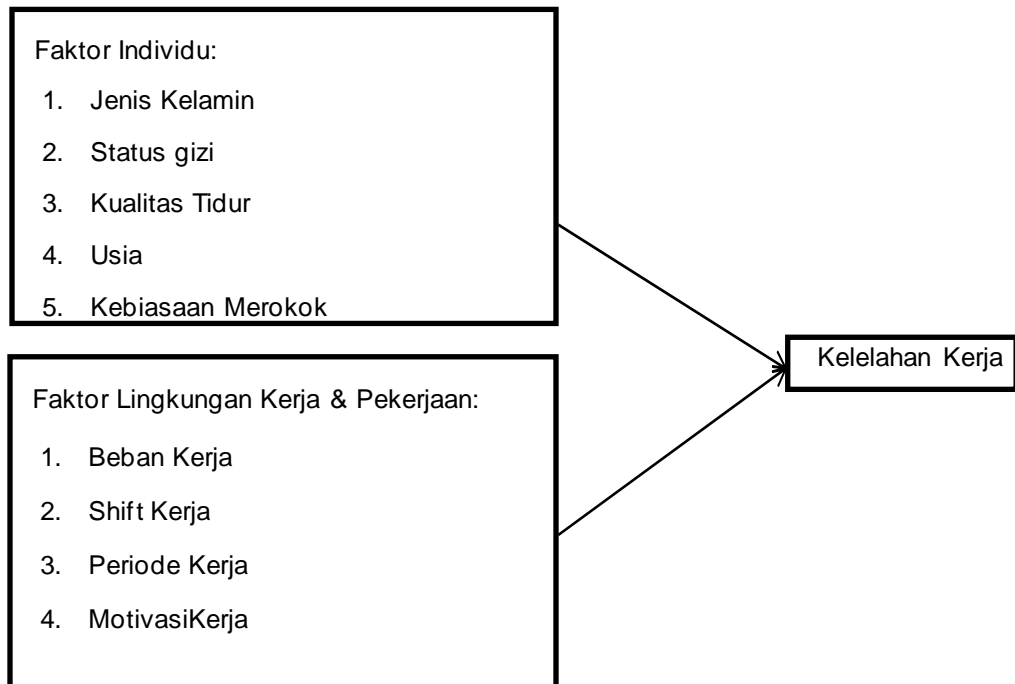
Berkata Ibnu Atsir:

“Qoyluulah adalah istirahat dipertengahan siang walaupun tidak tidur”. Berdasarkan hadits dari Sahl Bin Sa,d dia berkata:

“Tidaklah kami Qoyluulah dan makan siang kecuali setelah shalat jum’at”

Rasulullah SAW bersabda: Qoyluulah kalian,sesungguhnya syaithon tidak qoyluulah”. Al-hazh Ibnu Hajar berkata: “Hadits diatas menunjukkan bahwa qoyluulah termasuk kebiasaan para sahabat nabi setiap harinya”.

C. Kerangka Teori Penelitian

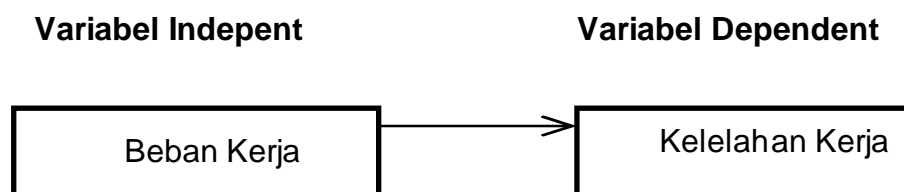


Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian

Sumber : Modifikasi (Suma'mur 2014) dan (Tarwaka 2014)

D. Kerangka Konsep Penelitian

Berdasarkan penelitian ini terdapat kerangka konsep sebagai berikut:



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian

E. Hipotesis Pernyataan Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Sifat sementara berarti jawaban dari rumusan masalah tersebut masih lemah. Jawaban sementara tersebut, baru didasarkan atas teori yang terkait atau didasarkan atas suatu penalaran, yang belum teruji secara empiris.

Ha : Ada hubungan antara Beban Kerja dengan kelelahan kerja Pada Anak Buah Kapal *Speedboat* Di Pelabuhan SDF Kota Tarakan.

H0 : Tidak Ada hubungan antara Beban Kerja dengan kelelahan kerja Pada Anak Buah Kapal *Speedboat* Di Pelabuhan SDF Kota Tarakan.