

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Pustaka Penelitian

##### 1. Tinjauan kelelahan kerja.

###### a. Definisi kelelahan.

Kelelahan adalah keadaan fisik untuk melakukan aktivitas berulang (Ningsih dan Nilamsari, 2018). Kelelahan kerja adalah persoalan yang harus ditangani. Kelelahan bisa menyebabkan kurang terampil dalam bekerja, kesehatan yang buruk, menyebabkan kecelakaan kerja, dan menurunkan produktivitas kerja (Verawati, 2016). Kelelahan kerja juga memiliki efek masa panjang terhadap kesegaran karyawan. Akibat kesegaran yang bisa diakibatkan oleh kelelahan kerja, gangguan kecemasan, penyakit jantung, tekanan darah, masalah pencernaan, kesuburan yang buruk, depresi, dll. (Mustofani dan Dwiyanti, 2019).

###### b. Faktor kelelahan.

Ada sebagian aspek yang bisa mempengaruhi kelelahan kerja seorang karyawan. eksternal (lingkungan kerja dan pekerjaan) dan internal (karakteristik pribadi) (Suma'mur, 2014 & Tarwaka 2015).

###### 1) Eksternal.

Unsur pekerjaan meliputi beban kerja, shift kerja, motivasi kerja dan periode kerja.

## 2) Internal.

Unsur individu meliputi jenis kelamin, keadaan gizi, kualitas tidur, usia, dan kebiasaan merokok.

### c. Pencegahan kelelahan kerja dengan:

#### 1) Pengendalian emosi.

Banyak tugas dan masalah dengan cepat mendorong pembentukan emosi yang terus menerus menumpuk, membentuk bom waktu yang siap meledak kapan saja.

#### 2) Berpikir positif.

Salah satu perilaku yang melibatkan penerimaan diri meningkatkan kesadaran akan dunia kerja di mana mereka terlibat.

#### 3) Identifikasi emosi.

Ini berarti mengetahui apa yang memprovokasi pembentukan emosi negatif. Langkah selanjutnya adalah dengan benar dan adil mewakili apa yang dapat diterima secara sosial.

#### 4) Minat.

Minat berarti sikap realistis terhadap harapan dan aspirasi anda. Pekerja harus memiliki minat intrinsik dalam pekerjaan di mana mereka terlibat.

#### 5) Cinta.

Jadi, dengan mencintai pekerjaan anda, efek kumulatif dari stres dan depresi terkait pekerjaan tidak akan memengaruhi jiwa anda. Mencintai pekerjaan anda juga meningkatkan kepercayaan diri dan memotivasi Anda untuk melakukan yang lebih baik (Mutiasari, 2010).

#### d. Kategori kelelahan kerja.

Sejauh ini, tidak ada ukuran langsung dari kelelahan. Penskalaan yang digunakan penelaah sebelumnya hanya merupakan parameter terjadinya kelelahan kerja (Tarwaka, 2004). Kelelahan kerja dapat dinilai melalui macam cara, antara lain. Kualitas dan kuantitas hasil kerja. Menangkap perasaan subjektif kelelahan kerja (KAUPK2) (Tedy, 2020).

KAUPK2 terdiri dari 17 pertanyaan tentang keluhan subjektif yang mungkin dialami pekerja. Misalnya, anda sulit berpikir, anda letih bicara, anda gugup tentang sesuatu, anda tidak dapat berkonsentrasi pada sesuatu, anda tidak memperhatikan apa pun, anda mudah lupa, anda kurang percaya diri, anda tidak bekerja, dll. Serius, tidak suka dilihat orang, tidak pandai melakukan pekerjaan terampil, pekerjaan gelisah, seluruh badan terasa lelah, letih, tidak mampu berjalan, kelelahan sebelum bekerja, penurunan kemampuan berpikir, kekhawatiran. Responden mengisi kuesioner

setelah bekerja (Vera, 2021). Setiap jawaban akan dievaluasi berdasarkan kriteria berikut:

- 1) Skala 3 : jawaban “Ya, sering”
- 2) Skala 2 : jawaban “Ya, jarang”
- 3) Skala 1 : jawaban “Tidak pernah”

Kelelahan kerja diklasifikasikan sebagai berikut berdasarkan jumlah skor dalam kuesioner menggunakan skala interval 3 poin:

- 1) Kurang lelah dengan skala KAUPK2  $< 20$
- 2) Lelah dengan skala KAUPK2  $20 - 38$
- 3) Sangat lelah dengan skala KAUPK2  $> 38$

## 2. Tinjauan Kebiasaan Merokok.

### a. Definisi merokok.

Kebiasaan adalah sesuatu yang biasanya dilakukan seseorang, suatu pola untuk bereaksi terhadap situasi tertentu, dipelajari oleh seseorang melalui hal yang sama (Siagian, 2012). Merokok ialah salah satu kebiasaan yang sering kita jumpai di kehidupan. Merokok adalah bagian dari kehidupan masyarakat dan tidak ada gunanya menyetujui atau melihat manfaat tembakau dari sudut pandang kesehatan. Sehingga gaya hidup merokok ini menjadi masalah kesehatan (Kesehatan, 2019).

### b. Kebiasaan merokok.

Kebiasaan terbentuk melalui enam tahap: berpikir, melakukan, mengulangi, merekam dan menyimpan, dan

mengulangi dan membiasakan (Siagian, 2012). Kebiasaan merokok berarti membakar, menghisap atau menghirup, semua jenis rokok yang terbuat dari tanaman tembakau atau plastik yang mengandung nikotin dan tar di dalam asapnya atau yang tidak mengandung zat aditif. tujuan dari (Kemenkes, 2013).

c. Tingkat Ketergantungan.

Nikotin dinilai dari kuesioner *fagerstrom test for nicotine dependence* yang telah dimodifikasi PDPI. Skor yang didapatkan dikelompokkan sebagai berikut:

- 1) Skala 0 – 5 : Ketergantungan rendah.
- 2) Skala 6 – 10 : Ketergantungan sedang.
- 3) Skala 11 – 15 : Ketergantungan berat.

3. Tinjauan ABK dan *speedboat*.

a. Definisi ABK dan *speedboat*.

Anak buah kapal ialah karyawan yang kerja di atas kapal dan bertanggung jawab atas pengoperasian, pemeliharaan dan keamanan perahu. ABK ini mempunyai beban masing-masing. Kepala ABK ini adalah (*Chief Officer*) *divisi deck*, yang bertanggung jawab atas kapten sendiri, meskipun sebagian besar ABK tidak mengetahui tugasnya (Mohajan 2018). *Speedboat* adalah jenis kapal taksi tercepat. Dapat membawa penggerak dengan kapasitas 40 PK (Wibowo, 2014).

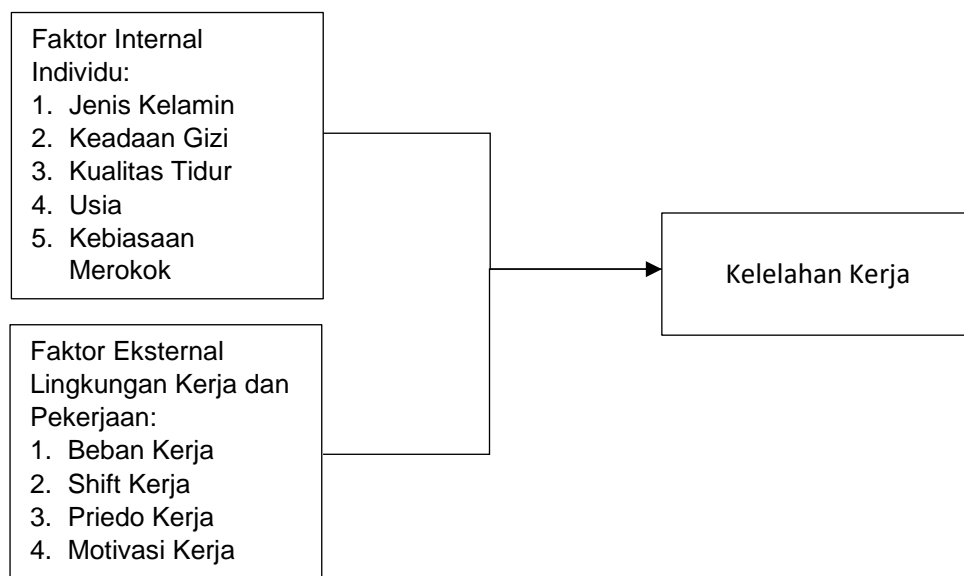
## B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

Lelah karena bekerja, bahkan menjadi penggugur dosa-dosa kecil. “Sesungguhnya Allah suka kepada hamba yang berkarya dan terampil (profesional atau ahli). Barangsiapa bersusah-payah mencari nafkah untuk keluarganya maka dia serupa dengan seorang mujahid di jalan Allah Azza wajalla.” (HR Ahmad).

مَنْ أَمْسَى كَأَلَا مِنْ عَمَلٍ يَدِيهِ أَمْسَى مَغْفُورًا لَهُ

Artinya: “Barang siapa yang di waktu sore merasa capek (lelah) lantaran pekerjaan kedua tangannya (mencari nafkah) maka di saat itu diampuni dosa baginya.” (HR. Thabrani).

## C. Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2.1 (Wignjosoebroto, 2000) dalam (Suma'mur, 2014 dan Tarwaka, 2015)

#### D. Kerangka Konsep Penelitian

Berdasarkan riset ini, terdapat kerangka konseptual sebagai



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

#### E. Hipotesis Pertanyaan Penelitian

Sebuah hipotesis riset adalah jawaban tentatif untuk pertanyaan riset. Sifat sementara artinya jawaban masalah masih lemah. Jawaban sementara didasarkan pada teori yang relevan atau penalaran yang belum teruji secara empiris.

Ha: Ada hubungan intensitas kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja Pada Anak Buah Kapal *speedboat* di Pelabuhan SDF Kota Tarakan

H0: Tidak ada hubungan intensitas kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja Pada Anak Buah Kapal *speedboat* di Pelabuhan SDF Kota Tarakan