

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka Penelitian

1. Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)

a. Pengertian Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)

Menurut Santos (2014), Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) merupakan bidang yang berhubungan dengan aspek kesejahteraan, keselamatan, dan kesehatan bagi setiap tenaga kerja yang bekerja (Santos, 2014).

b. Tujuan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)

Tujuan dari keselamatan dan kesehatan kerja, antara lain (Santos, 2014) :

1. Meningkatkan derajat kesehatan bagi tenaga kerja.
2. Pencegahan suatu penyakit dan kecelakaan akibat kerja.

Menurut Djatmiko (2016), tujuan dari Keselamatan dan Kesehatan Kerja adalah (Djatmiko, 2016) :

1. Mendapat jaminan keselamatan baik secara fisik, sosial, dan psikologis.
2. Mendapatkan perlengkapan dan peralatan kerja yang baik sebagai penunjang dalam melakukan pekerjaan.
3. Memelihara dan keamanan semua hasil produksi.
4. Mendapatkan jaminan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan gizi bagi semua pekerja.

5. Agar meningkatkan motivasi, kenyamanan, dan loyalitas dalam melakukan pekerjaan.
6. Menekan resiko masalah kesehatan selama bekerja.
7. Memberikan keamanan dan perlindungan bagi semua tenaga kerja.

c. Faktor yang mempengaruhi Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Menurut Hasibuan et al (2020), faktor-faktor yang mempengaruhi Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) adalah (Hasibuan et al., 2020) :

1. Kebersihan

Kebersihan merupakan upaya kesehatan yang murah yang menjadi syarat mutlak bagi perusahaan dalam menjadi dinamika lingkungan kerja yang nyaman dan aman bagi seluruh orang yang ada di lingkungan pekerjaan tersebut.

2. Urusan Rumah Tangga

Aspek urusan ini mencakup pencapaian produktivitas dan mengurangi kemungkinan kecelakaan. Kerapian ruangan menjadikan indikator suatu tempat kerja yang sehat dan kondusif dalam menjaga mental dan kenyamanan bagi pekerja yang tentu akan berpengaruh dengan keselamatan bagi tenaga atau pekerjanya.

Masalah rumah tangga menjadi salah satu penyebab kecelakaan kerja dimana aktivitas yang padat dalam keluarga dan rumah tangga akan menguras energi bagi seseorang yang bekerja.

3. Ventilasi, pemanas dan pendingin

Ventilasi akan memberikan sirkulasi udara yang baik dalam ruangan dan tentu akan berpengaruh dalam meningkatkan kesehatan di lingkungan yang ideal. Ventilasi yang kurang akan memicu perkembangan mikroorganisme patogen yang dapat memicu masalah kesehatan bagi pekerjanya.

Penggunaan pemanas dan pendingin ruangan dapat memicu stabilitas suhu tubuh seseorang, dimana evaporasi atau penguapan tubuh memicu keluarnya energi yang dapat menyebabkan kelelahan.

4. Tempat kerja, ruang kerja dan tempat duduk

Aspek yang mempengaruhi keselamatan kerja adalah tempat kerja, luas ruangan dan kondisi tempat duduk. Masalah ergonomi akan berpengaruh terhadap keselamatan dan kesehatan bagi pekerjanya. Pencegahan kebakaran.

Kondisi ruangan yang tidak sesuai dengan pekerjaan dan tempat duduk yang tidak ergonomis akan memicu

akumulasi perubahan morfologi tubuh seseorang yang akan berpengaruh dalam jangka panjang bagi pekerja.

Tempat duduk yang tidak ergonomis akan menyebabkan kelainan morfologi tubuh yang akan memicu cedera jika dilakukan dalam waktu yang panjang yang tentu akan berpengaruh terhadap kelelahan, nyeri pinggang dan munculnya berbagai masalah kesehatan.

5. Gizi

Jumlah nutrisi yang masuk harus seimbang dalam memenuhi kebutuhan individu sehingga mampu melakukan metabolisme secara maksimal. Ketika bekerja maka tubuh memerlukan energi yang diperoleh dari sumber makanan yang dikonsumsi seseorang. Jumlah konsumsi makanan yang kurang makan akan menurunkan performa kerja seseorang karena kekurangan energi untuk melakukan aktivitas dalam bekerja.

2. Kelelahan Kerja

a. Pengertian Kelelahan Kerja

Pengertian kelelahan kerja merupakan suatu kondisi dimana antara input dan output tidak balance sehingga individu tidak memiliki kapasitas selama melakukan pekerjaan secara maksimal. Sehingga kelelahan akan memicu terjadinya penurunan performa dan kualitas pekerjaan yang tentu akan

berisiko terhadap kejadian kecelakaan dalam pekerjaan yang timbul karena aktivitas individu hingga individu tersebut tidak mampu lagi mengerjakannya (Ramli, 2010).

Menurut Hasibuan et al (2020) mendefinisikan kelelahan kerja yakni, yaitu (Hasibuan et al., 2020) :

1. Kondisi tubuh kekurangan energi karena kapasitas energi yang terbatas untuk melakukan aktifitas biasanya terjadi pada jenis bidang pekerjaan yang dilakukan berulang dan bisa dikatakan monoton.
2. Kelelahan sebagai akibat penurunan ketahanan tubuh baik fisik dan mental pada pekerja.
3. Kelelahan sebagai mekanisme tubuh sebagai bentuk pertahanan atau signal agar tubuh tidak mengalami kerusakan yang lebih parah dan biasanya akan kembali membaik ketika istirahat.

b. Jenis Kelelahan Kerja

Menurut Suaeb (2013) menjelaskan jenis kelelahan dapat dibedakan menjadi 2 (dua) kelompok, yaitu (Suaeb, 2013) :

1. Kelelahan menurut proses
 - a. Kelelahan otot

Kelelahan otot adalah sesuatu akibat dari kontraksi otot yang dilakukan berulang yang memicu otot menjadi tegang, tremor dan sensasi nyeri yang dirasakan oleh

seseorang sehingga seseorang akan menunjukkan kehilangan kekuatannya yang dialami oleh seseorang.

b. Kelalahan umum

Dimana kelelahan ini digambarkan menurunnya minat seseorang dalam melakukan bidang pekerjaan dikarenakan jenis aktivitas yang monoton, dilakukan dalam intensitas yang lama, lingkungan yang kurang mendukung, dan mempengaruhi status kesehatan seseorang tenaga kerja.

2. Kelelahan menurut waktu

Kelelahan menurut waktu dibedakan menjadi kelelahan akut yang merupakan tipe kelelahan yang terjadi secara cepat, tiba-tiba, akibat tubuh bekerja secara berlebihan di luar kapasitas dan kemampuan tubuh seseorang.

Sedangkan kelelahan kronis atau klinis adalah kelelahan yang terjadi dalam jangka waktu lama akibat suatu stressor dalam tubuh yang terjadi dalam tempo waktu lama dan terus-menerus. Kecenderungan kelelahan ini akan dirasakan sepanjang hari dimana akan menunjukkan gejala sakit pada bagian kepala, gangguan tidur dan masalah pencernaan.

c. Faktor Penyebab Kelelahan

Menurut Ramli (2020) menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan kelelahan tersebut antara lain (Ramli, 2010) :

1. Faktor dari dalam individu

a. Usia

Kapasitas tenaga seseorang ada batasannya dimana seseorang akan mengalami penurunan tenaga setelah memasuki usia > 40 tahun. Penyebab menurunnya tenaga dan kapasitas seseorang karena penurunan secara fisik akibat degenerative sehingga mempengaruhi performa seseorang. penurunan kemampuan organ tubuh akan diikuti dengan penurunan kapasitas dan kemampuan kerja seseorang.

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin akan berpengaruh dengan performa seseorang dalam pekerjaan, dimana jenis kelamin perempuan dengan siklus bulanan yang terjadi yakni menstruasi maka akan mempengaruhi kekuatan fisik, mood dan psikologis yang akan berpengaruh terhadap kelelahan secara umum. Sehingga potensial kelelahan antara laki-laki dan perempuan tentu berbeda.

c. Status Gizi

Status gizi seseorang berkaitan dengan kemampuan bekerja seseorang pekerja dimana kurangnya asupan makanan atau gizi makan akan sangat jelas berpengaruh dengan kekuatan dan kelelahan karena ketidakcukupan energi dari hasil metabolisme tubuh untuk melakukan aktivitas yang tentu akan berpengaruh dengan kelelahan seseorang kondisi gizi yang kurang baik dengan tuntutan pekerjaan yang harus dijalani maka akan berpengaruh dengan performa kerja seseorang dan meningkatkan kelelahan pada seseorang tersebut.

d. Status Kesehatan

Kelelahan pekerja dapat disebabkan oleh beberapa kondisi medis, seperti penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal, tekanan darah rendah (hipotensi), tekanan darah tinggi (hipertensi), dan masalah kesehatan mental (Santos, 2014).

2. Faktor dari luar

Faktor dari luar yang menjadi pemicu kelelahan bagi tenaga kerja atau pekerja yakni kondisi lingkungan fisik, masalah kimia, kondisi biologi, masalah ergonomik dan gangguan psikologis yang terjadi pada pekerjaan di luar

kemampuan kopingnya sehingga akan menyebabkan kelelahan kerja seseorang.

d. Gejala Kelelahan Kerja

Gejala kelelahan dapat digambarkan dengan objektif dan subjektif, yakni (Hasibuan et al., 2020):

1. Kecenderungan sensitif perasaan pusing, rasa mengantuk, letih dan lesu
2. Menurunnya konsentrasi
3. Menurunnya kesiapsiagaan atau respon seseorang
4. Tidak responsif terhadap stimulus atau persepsi yang menurun
5. Menurunnya motivasi dan minat dalam melakukan pekerjaan
6. Aspek rohani dan jasmani menurun.

Akumulasi gejala yang muncul tersebut diatas akan menyebabkan menurunnya efektifitas dan efisiensi dalam melakukan pekerjaan baik fisik dan mental sehingga menyebabkan keluhan dalam berkerja dan meningkatkan resiko absensi kerja dan performa yang kurang maksimal dalam melakukan pekerjaan yang dijalani (Djarmiko, 2016).

e. Mekanisme Kelelahan Kerja

Otak mengontrol kelelahan, dengan sistem saraf parasimpatis menjadi lebih dominan ketika seseorang mulai

kelelahan (Tarwaka, 2012). Selain itu, aktivitas parasimpatis talamus dapat meredam kapasitas reaksi yang menyebabkan kelelahan pada manusia. sementara formasi reticularis menampung aktivator atau sistem penggerak yang bertanggung jawab untuk memberi energi pada daerah vegetatif tubuh sehingga dapat bekerja, melawan, melarikan diri, dll (Tarwaka, 2012).

Ketika seorang aspek inhibisi lebih selama sedang bekerja kuat maka seseorang tersebut akan mengalami kelelahan. Sebaliknya, jika aktivasi inhibisi menurun maka seseorang akan bekerja dengan baik dan performa yang mumpuni (Suma'mur, 2013).

f. Dampak Kelelahan Kerja

Kelelahan memiliki efek negatif pada produktivitas karena menurunkan kesadaran, konsentrasi, dan akurasi, meningkatkan kemungkinan kesalahan dan cedera. Berkurangnya kapasitas untuk konsentrasi dan fokus, kelesuan dalam memproses informasi, waktu respons yang lamban, laju pemikiran yang lamban, dan laju tindakan yang lamban semuanya berkontribusi pada lingkungan yang kurang kondusif baik untuk keselamatan kerja atau tinggi (Djatkiko, 2016).

g. Pengukuran Kelelahan Kerja

Berikut ini adalah pengukuran kelelahan kerja menurut (Ramli, 2010) : kualitas dan Kuantitas Kerja, perasaan Kelelahan Subjektif. Perasaan subjektif dapat diukur dengan memakai alat ukur dalam bentuk kuesioner *Industrial Fatigue Research Committee of Japanese Association of Industrial Health*. Kuesioner ini terdiri dari 30 item yang mencakup pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi dan gambaran kelelahan fisik.

Intepretasinya adalah semakin tinggi skor dari hasil pengukuran kuesioner tersebut maka semakin tinggi skor kelelahan seseorang tersebut. Setelah selesai melakukan pengumpulan data maka peneliti akan menghitung skor masing-masing responden dan menginterpretasikan skor tersebut sesuai dengan standar yang sudah ditentukan sehingga mendapatkan justifikasi kategori kelelahan yang dialami oleh masing-masing responden nya.

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tingkat dan Kategori Kelelahan Subjektif Berdasarkan Total Skor Individu

Total Skor	Tingkat Kelelahan	Kategori Kelelahan	Tindakan Perbaikan
30-52	1	Rendah	Mungkin diperlukan tindakan perbaikan
53-98	2	Tinggi	Diperlukan tindakan menyeluruh sesegara mungkin

3. Kondisi Kesehatan

Tingkat kesehatan dibedakan menjadi fisik dan tingkat kesehatan psikologis. Kesehatan psikologis akan mempengaruhi kelelahan kerja. Aspek psikologis berkaitan dengan pikiran yang menetap yang mengganggu dan dirasakan dalam jangka lama menyebabkan kekhawatiran seseorang yang akan memicu seseorang atau pekerja menjadi sakit (A. A. Alimul, 2012).

Kondisi kesehatan bisa dikaitkan dengan penyakit penyerta yang dialami oleh seseorang. Riwayat kesehatan dahulu yakni riwayat sakit saat kecil, kelengkapan imunisasi, riwayat terhadap alergi, riwayat kecelakaan, riwayat pengobatan terdahulu (Mubarak, Indrawati dan Susanto, 2015).

Kondisi kesehatan dapat diartikan sebagai keseimbangan antara system penghambat dan sistem penggerak, dimana apabila sistem penghambat seseorang lebih dominan dari pada sistem penggerak maka orang tersebut akan aktif karena kondisi tubuh yang prima dan sebaliknya (Suma'mur, 2013).

Menurut Riyadi (2016) Kondisi kesehatan berkaitan dengan kebiasaan dan pola hidup seseorang di suatu masyarakat. Jika dilihat dari gender maka kondisi kesehatan bisa dikaitkan dengan laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki lebih berpotensi mengalami kondisi kesehatan yang kurang baik karena factor

makanan yang tidak dijaga sedangkan perempuan akan lebih menjaga makanan yang dikonsumsi sehari-harinya (Ryadi, 2016).

Penggunaan obat jangka panjang, terutama suplemen herbal, minuman berenergi, minuman berkarbonasi, dan obat-obatan, dapat menyebabkan sejumlah komplikasi kesehatan. Konsumsi berlebihan dikaitkan dengan peningkatan massa tubuh dari sisa metabolisme semua zat yang dikonsumsi, yang dapat menyebabkan gangguan fungsi bahkan perubahan kesehatan (Hadi 2019). Oleh karena itu, pola makan seseorang akan berdampak pada kemungkinan munculnya masalah kesehatan jika pengetahuan mereka tentang cara hidup bersih dan sehat terbatas.

Kesehatan seseorang dapat dievaluasi melalui riwayat medis mereka dan melalui tes diagnostik langsung seperti mengukur tekanan darah mereka untuk menentukan risiko hipertensi mereka.

4. Konsep Supir

Pengemudi adalah profesional yang mengangkut klien dengan imbalan kompensasi. Ada dua jenis pengemudi: mereka yang mengoperasikan mobilnya sendiri untuk keperluan pribadi, dan mereka yang mengemudi untuk bisnis, seperti taksi, bus, dan perusahaan angkutan barang (Indyaswari & Putra, 2015).

Menurut Undang-Undang No. 22 tahun 2009 menjelaskan bahwa pengemudi merupakan orang yang menjalankan kendaraan baik motor ataupun mobil dan telah memiliki ijin dengan diterbitkan lisensi mengemudi atau SIM (DPR RI, 2009). Sopir (pengemudi) biasanya lebih lazim untuk sebutan orang yang mengemudikan mobil sedangkan orang yang mengendarai motor disebut pengemudi. Aturan sebagai kewajiban yang harus dipahami bagi seorang pengemudi mengacu dalam aturan Undang-Undang lalu lintas dan angkutan jasa dalam pasal 23 ayat (1), yakni sebagai berikut:

1. Mampu mengemudikan kendaraannya dengan wajar, yaitu tidak dalam keadaan sakit, atau dalam pengaruh obat, bius dan lainnya sehingga mempengaruhi kemampuannya dalam mengemudikan kendaraannya.
2. Mengutamakan keselamatan pejalan kaki.
3. Menunjukkan STNK, SIM, atau tanda bukti lain.
4. Mematuhi rambu lalu lintas dan marka jalan.

B. Tinjauan Sudut Pandang Islami

Islam adalah agama yang menyerukan pengikutnya untuk membuat jalan mereka sendiri di dunia dengan bekerja untuk menghidupi diri sendiri dan keluarga mereka. Tetapi seseorang harus bekerja dengan satu-satunya tujuan untuk mendapatkan keridhaan Allah SWT. Menjadikan pekerjaan Anda sebagai bentuk ibadah

sekaligus memenuhi kebutuhan Anda di kehidupan selanjutnya sangatlah penting.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا
بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Mengacu pada Al-Quran surah Ar- Ra'd ayat 11 menjelaskan bahwa Allah SWT tidak akan merubah nasibnya kecuali orang tersebut berusaha dengan bekerja secara gigih dan sungguh-sungguh.. Kemudian dalam kalimat selanjutnya menyebutkan bahwa manusia tidak memiliki kemampuan dalam melindungi dirinya kecuali manusia itu berusaha dengan ijin Allah SWT dengan tetap berusaha dalam meningkatkan derajat kesehatan dari bahaya yang terjadi di lingkungan sekitar orang tersebut.

Surah lain menyebutkan bahwa manusia diperbolehkan dalam kerusakan di muka bumi. Sehingga manusia dianjurkan untuk berperilaku baik dengan menjaga kesehatan, lebih lanjut Allah SWT sangat tidak menyukai orang yang suka merusak dan tidak menjaga lingkungan dan ciptaan-Nya. Selain itu, Allah SWT juga sangat membenci orang yang suka merusak dan tidak menjaga lingkungan dengan amanah. Manusia dianjurkan menjaga lingkungan dan menjaga diri agar tetap selamat selama melakukan pekerjaan. Penjelasan tersebut tertuang dalam surah Al-Qasas ayat 77 :

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ
الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

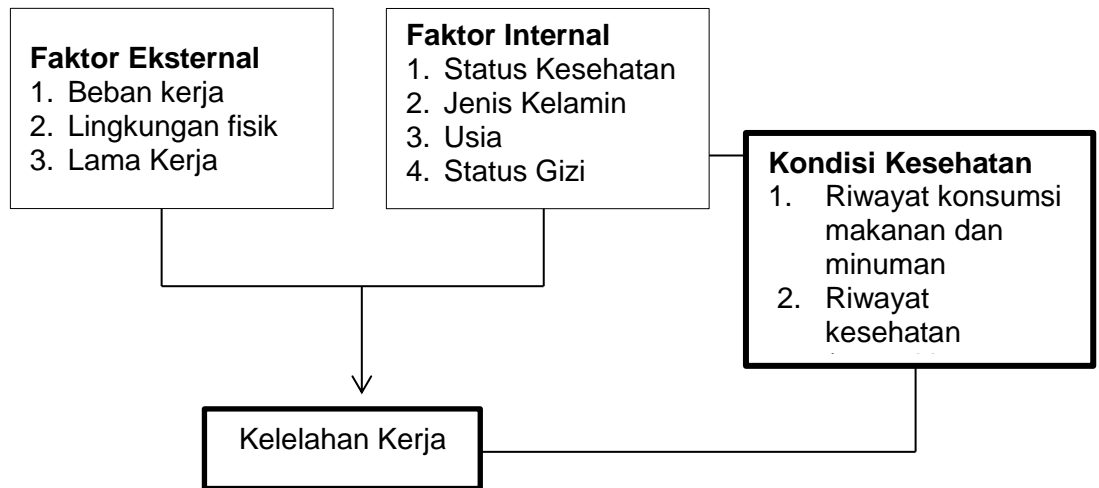
Arti ayat tersebut diatas bahwasanya manusia dianjurkan untuk menjaga lingkungan dan berdampingan hidup dengan makhluk ciptaan Allah SWT dengan tetap berupaya menjaga kelestarian lingkungan dan tidak melakukan kerusakan.

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Manusia, menurut surat Al-Baqarah ayat 195, telah dikaruniai akal agar tidak melakukan perbuatan merusak, menjaga kondisi, dan membahayakan nyawa orang lain serta kelangsungan hidup hewan lain. Dan gunakan sumber daya Anda untuk digunakan demi Allah. Dan berbuat baik, dan jangan menceburkan diri ke dalam bencana; Allah mencintai orang-orang yang penyayang.

Untuk menghindari kemungkinan terjadinya kecelakaan dan penyakit akibat kerja, maka setiap manusia khususnya pekerja harus menjunjung tinggi dan mengutamakan keselamatan dan kesehatan kerja yang dituangkan dalam surah-surah tersebut.

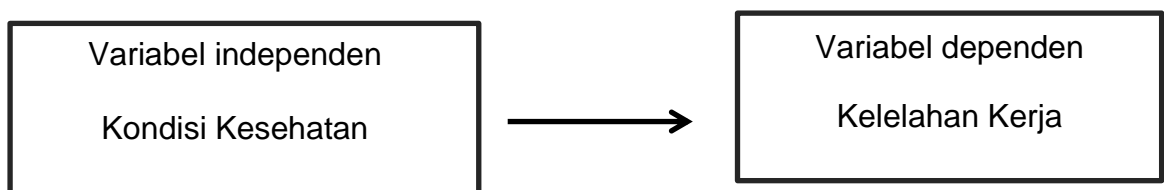
C. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Suma'mur (2012) : Eriza (2012) : Syahlefi (2014)

D. Kerangka Konsep

Kerangka ide penelitian adalah representasi tertulis dan grafis dari konsep dan variabel yang akan diperiksa atau dipelajari (Nursalam, 2016).



Gambar 2. 2 kerangka konsep

E. Hipotesis/Pernyataan Penelitian

Hipotesis penelitian adalah teori sementara yang mencoba menjelaskan dan menjelaskan suatu masalah penelitian sambil diuji kebenarannya melalui eksperimen (Nursalam 2016). Berikut ini adalah

hipotesis/pertanyaan penelitian yang diturunkan dari kerangka konseptual tersebut di atas :

Ha : Ada hubungan antara kondisi kesehatan dengan kelelahan kerja pada supir travel berau samarinda.

H0 : Tidak ada hubungan antara kondisi kesehatan dengan kelelahan kerja pada supir travel berau samarinda.