

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Kelelahan Kerja**

Kelelahan atau lelah adalah pekerjaan yang dilakukan oleh manusia melebihi batasan kemampuan tubuh yang tidak dapat diterima oleh tubuh sehingga seseorang akan mengalami perasaan lelah seperti lelah fisik dan mental sehingga membuat berkurangnya motivasi kerja dan penurunan produktifitas kerja. Perasaan lelah hanya dapat dirasakan oleh tubuh sehingga perasaan tersebut tidak dapat didefinisikan hanya dapat diketahui dengan cara subjektif berdasarkan perasaan seseorang. (Setyawati, 2010)

Kelelahan adalah masalah yang sering terjadi pada lajunya perkembangan saat ini seperti permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja. Banyak faktor yang dapat menimbulkan kelelahan di antaranya adalah faktor internal yaitu umur, status anemia, lama kerja dan waktu istirahat, selain faktor internal ada juga faktor eksternal seperti waktu kerja dan kondisi cuaca. (Juliana, 2018)

Menurut (Setyawati, 2010), jika seseorang mengalami kelelahan akan menyebabkan bencana seperti kecelakaan. Menurut (Suma'mur, 2009) kelelahan yang mengakibatkan kecelakaan banyak merugikan seseorang dan juga perusahaan seperti kerugian biaya, waktu maupun produktivitas perusahaan.

Salah satu permasalahan yang sering kali terjadi pada era sekarang adalah kesehatan dan keselamatan kerja, sehingga banyak menyebabkan kecelakaan yang bisa merugikan diri sendiri dan orang disekitar. Seseorang yang mengalami lelah juga akan mengalami penurunan efisiensi maupun penurunan ketahanan tubuh.

Kelelahan dapat didefinisikan sebagai lelahnya seseorang saat melakukan kegiatan yang melebihi kapasitas dan juga ketahanan tubuh. (Camelia, 2018)

Kelelahan atau lelah dalam arti lain memiliki 3 definisi seperti terjadinya penurunan hasil kerja secara fisiologi dan timbulnya perasaan lelah sehingga merasa bosan saat melakukan pekerjaan. Secara umum tubuh memiliki susunan saraf pusat yang memiliki sistem aktivasi dan inhibisi. Aktivasi dan inhibisi harusimbang saat berada di dalam tubuh jika hanya inhibisi yang beroperasi di dalam tubuh akan membuat tubuh mengalami perasaan ngantuk bahkan sampai tertidur saat sedang bekerja. (Ismail, 2014)

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan**

### **a. Lama Kerja**

Lama kerja bagi seseorang bisa menentukan efisiensi dan produktifitasnya. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam persoalan waktu saat seseorang melakukan pekerjaan. (Suma'mur, 2009)

1. Berapa waktu yang dibutuhkan seseorang agar bisa bekerja dengan baik.
2. Mengetahui hubungan antara waktu dan istirahat
3. Mengetahui batas waktu bekerja seperti batas waktu malam dan siang hari.

Sesuai, Peraturan yang mengatur tentang Ketenagakerjaan telah tertera secara khusus dalam Undang-Undang No.13/2003/ pasal 77 - pasal 85 yang berbunyi pada , Pasal 77 ayat 1, UU No.13/2003 mengharuskan perusahaan untuk melaksanakan peraturan yang sesuai dengan UUD yang sudah di atur dalam dua sistem, yaitu sistem pertama dalam 1 hari pekerja akan melakukan sebanyak 7 jam waktu kerja atau dalam satu minggu dengan total waktu kerja sebanyak 40 jam selama 6 hari kerja, atau sistem kedua yaitu dalam 1 hari pekerja akan melakukan

sebanyak 8 jam waktu kerja atau dalam satu minggu dengan total waktu kerja sebanyak 40 jam selama 5 hari kerja.

#### **b. Beban Kerja**

Seseorang yang menerima pekerjaan baik pekerjaan berupa fisik maupun mental akan menjadi tanggu jawab sehingga pekerjaan tersebut termaksud beban bagi yang menerimanya. Beban yang diterima oleh seseorang disebabkan aktivitas yang dilakukan. Tubuh akan menerima pekerjaan sesuai dengan kemampuan jika tubuh menerima pekerjaan melebihi kemampuan dan tanpa istirahat yang cukup maka tubuh akan menimbulkan kelelahan.(Nurmianto, 2003)

Faktor-faktor yang mempengaruhi beban kerja:

1. Tidak mengetahui beban kerja yang di anjurkan
2. Tidak mengetahui jarak angkut dan beban yang diberikan
3. Tidak mengetahui batas angkut
4. Tidak mengetahui kemudahan saat pengangkutan
5. Faktor lingkungan seperti: pencahayaan, temperatur, kebisingan, lantai licin, kasar, naik dan turun.
6. Memiliki pengalaman kerja.
7. Tidak terjalanya kelompok kerja.
8. Tidak memiliki keamanan saat bekerja

#### **c. Shift Kerja**

Banyak definisi yang menjelaskan tentang *shift kerja* namun seperti yang kita ketahui bahwa *shift kerja* adalah pekerjaan yang dilakukan di luar jam kerja (08.00-17.00), saat ini *shift kerja* yang berjalan yaitu secara terus menerus dengan jadwal yang sudah ditentukan. Secara garis besar shift kerja adalah semua waktu

yang sudah dibuat secara khusus untuk tambahan di luar jam kerja seperti biasanya. Tetapi seperti yang kita ketahui banyak definisi yang menjelaskan tentang shift kerja seperti yang disebutkan bahwa shift kerja adalah pekerjaan yang tidak teratur. (Kuswadi.S., 1997)

#### **d. Usia**

Banyak faktor yang mempengaruhi kelelahan salah satunya adalah usia yang dapat mempengaruhi kerja seorang atau individu. Saat bekerja otot akan beraktivitas dan akan menggunakan energi dengan waktu perjam, setiap energi yang dimiliki oleh seseorang akan berbeda dan salah satunya adalah usia. Aktivitas otot sangat berpengaruh terhadap tubuh seperti peningkatan kalori pada tubuh seseorang dan juga sebagai kebutuhan untuk metabolisme basal atau *basal metabolic rate*. (Suma'mur, 2009) metabolisme basal atau MBR adalah banyaknya energi yang digunakan oleh tubuh untuk mengolah makanan dan juga oksigen yang masuk ke dalam tubuh untuk menjadi energi yang berfungsi sebagai ketahanan tubuh. Terdapat perbedaan metabolisme anak dengan orang dewasa ini disebabkan pada masa anak-anak sangat membutuhkan energi yang lebih untuk masa pertumbuhan. Sehingga metabolisme basal sangat berpengaruh terhadap umur karena jika umur semakin tua maka semakin menurun metabolisme basal dan bisa menyebabkan kelelahan. (Suma'mur, 2009)

#### **e. Masa Kerja**

Banyak faktor yang mengalami kelelahan ada juga faktor masa kerja. Masa kerja adalah proses seseorang melakukan pekerjaan sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan sehingga ada penelitian yang menyebutkan (Umyati, 2010) semakin besar peluang seseorang untuk bekerja maka semakin banyak

pengalaman kerja yang diterima sehingga menyebabkan sering pula terjadi kelelahan pada seseorang atau individu. (Langgar DP, 2014)

**f. Jenis Kelamin**

Terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan khususnya dalam kemampuan fisik, kekuatan dan juga kerja otot. Menurut pendapat yang diberikan oleh perempuan dan dapat disimpulkan bahwa siklus biologi pada perempuan lebih bersifat sosial dan kultural dan tidak mempengaruhi fisik. Terdapat perbedaan kemampuan antara laki-laki dan perempuan baik dari kerja otot juga dengan fisik. Seperti yang kita lihat bahwa laki-laki memiliki ukuran tubuh dan juga volume otot yang berbeda dengan perempuan jika dilihat ukuran tubuh perempuan lebih kecil di banding laki-laki dan juga terdapat perbedaan saat sedang menstruasi yang terlihat tidak normal sehingga sering mengalami lelah. (Suma'mur, 2009)

**g. Gejala Kelelahan**

Golongan dan tanda-tanda seseorang mengalami kelelahan seperti frekuensi 1-10 terjadinya pelemahan kegiatan, 11-20 hilangnya motivasi bekerja, 21-30 terjadi kelelahan fisik dari keadaan umum yang melelahkan. Banyak faktor yang mengalami kelelahan dengan tanda-tanda yang diberikan dari tubuh seseorang seperti terjadinya penurunan dan hambatan dan menurunnya fungsi otak seperti kesadaran. Banyak tanda-tanda yang ditimbulkan oleh seseorang yang mengalami kelelahan seperti berikut. (Pasira, 2016)

- a. Kurangnya perhatian terhadap sesuatu yang dikerjakan
- b. Sering terjadi hambatan saat melakukan persepsi
- c. Merasa malas berfikir
- d. Tidak ada dorongan bekerja dan menurunnya kualitas kerja

Malas melakukan kegiatan yang berhubungan dengan fisik dan mental

Gambaran mengenai gejala kelelahan (Fatigue Symptoms) secara subyektif dan obyektif menurut **(Suma'mur, 2014)** antara lain:

- a. Terjadinya sakit kepala
- b. Sering mengalami kelelahan di seluruh badan
- c. Kaki merasa keram dan susah di angkat
- d. Sering mengantuk

- e. Pikiran terasa kacau
- f. Mata terasa berat
- g. Badan merasa kaku saat melakukan pekerjaan
- h. Selalu ingin tidur
- i. Menurunnya kualitas berfikir
- j. Sakit kepala

### **3. Penyebab kelelahan**

Banyak yang menyebabkan dan mempengaruhi kelelahan salah satunya adalah, antara lain (**Eraliesa, 2015**):

#### **A. Melakukan pekerjaan yang berlebihan**

Mengerjaan pekerjaan yang berlebihan dan tidak sesuai dengan kapasitas yang tersedia oleh tubuh disebabkan karna sumber daya manusia yang jumlahnya masih kurang dan belum memadai.

#### **B. Kurangnya waktu yang dimiliki**

Banyak tugas yang harus diselesaikan dengan waktu yang relatif lebih singkat bahkan tidak masuk akal dan saat ingin mebicarakan dengan atasan tidak ada solusi yang diberikan melaikan tugas baru yang diberikan sehingga menambah pekerjaan dengan waktu yang bersamaan.

#### **C. Konflik peran**

Konflik atau perselisihan sering terjadi antara karyawan dan atasan dikarnakan status yang dimiliki yang menyebabkan kesalah pahamana antara jabatan yang dimiliki.

#### **D. Ambigu peran**

Terjadinya kesalah pahaman antara karyawan satu dengan karyawan yang lain seperti memberikan tugas tetapi tidak memberikan kejelasan yang lengkap terhadap tugas tersebut dan meberikan pekerjaan kepada karyawan yang tidak memiliki peran tersebut.

#### **4. Dampak kelelahan kerja**

Dampak kelelahan menurut **(P.K, 1996)** yang meberikan pernyataan dalam penelitian yaitu terdapat resiko kelelahan yang dikelompokan menjadi 3 katagori, antara lain:

##### **a. Mengalami kegiatan yang menurun**

Merasakan sakit kepala, dan pegal diseluruh tubuh, kaki merasa sakit dan keram sering mengantuk, pikiran kacau, mata terasa berat kaku saat melakukan aktifitas tubuh, sering merasa ingin jadi saat berdiri dan berbaring.

##### **b. Kurangnyaa motivasi dalam**

Merasa susah berpikir, lelah berbicara, menjadi gugup, tidak berkonsentrasi, tidak dapat mempunyai perhatian terhadap sesuatu, cenderung untuk lupa, kurang kepercayaan, cemas terhadap sesuatu, tidak dapat mengontrol sikap, tidak dapat tekun dalam pekerjaan.

##### **c. Menunjukkan gambaran kelelahan fisik akibat keadaan umum**

Sakit kepala, kekakuan di bahu, merasa nyeri di punggung, terasa pernafasan tertekan, haus, suara serak, terasa pening, spasme dari kelopak mata, tremor pada anggota badan, merasa kurang sehat.

#### **5. Jam Kerja**



Jam kerja atau waktu adalah kondisi seseorang melakukan pekerjaan dengan waktu yang sudah di tentukan seperti siang atau juga malam. Perencanaan pekerjaan yang akan dikerjakan dimasa yang akan datang untuk memperbaiki peraturan waktu. Kam kerja harus di buat dengan rencana yang sudah ada sehingga laryawan memiliki acuan dan panduan saat melakukan pekerjaan. Jika peraturan jam kerja atau waktu sudah dibuat seseorang dapat mengotrol waktu yang ada dengan aktivitas lain. (Su'ud, 2007)

## 6. Pengaturan jam kerja

Pengaturan jam kerja menurut UUD No 13/2003 Yang membahas ketenagakerjaan sesuai pasal 77-pasal 85 yang menjelaskan setiap perusahaan waji memiliki jam kerja yang sesuai dengan peraturan yang ada pada pasal 77 ayat 2, UUD No 13/2003 yaitu

1. Dalam 1 haru bekerja melakukan pekerjaan selama 7 jam dengan jumlah waktu 40 jam dalam 1 minggu selama 6 hari kerja.

Dalam 1 hari melakukan pekerjaan sebanyak 8 jam kerja dengan jumlah waktu selama 40 jam dalam satu minggu selama 5 hari kerja.

Berbeda dengan pasal 78 ayat 1 UU No.13/2003 yang mewajibkan setiap perusahaan mempekerjakan buruh dengan waktu yang lebih banyak dari karyawan biasa dan tidak harus sesuai dengan yang dimaksud dalam pasal 77 ayat 2 yaitu sudah memiliki persetujuan antara pekerja dengan buru yang bekerja

Hitungan waktu lembur hanya boleh dalam satu hari sebanyak 3 jam dengan jumlah 14 jam dalam 1 minggu kerja.

Peraturan yang mewajibkan pekerja atau buruh untuk melakukan cuti di atur didalam pasal 79 ayat 1-2 UU No.13/2003 yang berbunyi:

1. Boleh melakukan istirahat saat sudah melakukan pekerjaan 4 jam dan waktu istirahat tidak terhitung sebagai waktu kerja.
2. Boleh melakukan istirahat dalam 1 minggu selama 6 hari kerja dengan waktu istirahat 1 hari atau dalam 1 minggu selama 5 hari kerja dengan waktu istirahat 2 hari

Boleh mengajukan cuti dalam 1 tahun dengan jumlah cuti 12 hari setelah melakukan pekerjaan secara terus menerus selama 12 bulan waktu kerja.

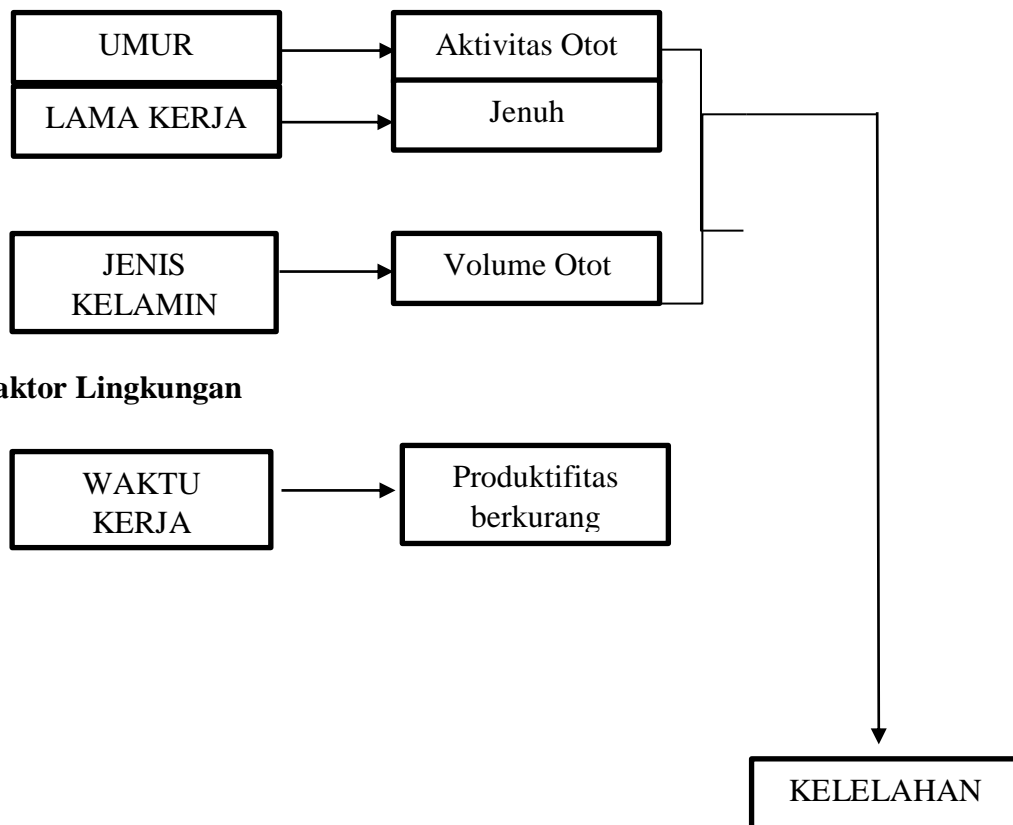
7. **Hubungan jam kerja dengan kelelahan** Seseorang yang melakukan pekerjaan dengan baik jika dikategorikan melakukan pekerjaan 6-10 jam dalam 1 hari. Sisa waktu yang dimiliki dengan bisa dipergunakan untuk waktu bersama keluarga dan masyarakat atau melakukan istirahat dengan tidur. Jika seseorang bekerja melebihi kemampuan tubuh tersebut biasanya tidak disertai efisiensi, efektivitas dan juga produktivitas maka kerja tidak optimal dan bisa mempengaruhi pekerjaannya seperti penurunan kualitas kerja dan juga hasil kerja dan jika terjadi secara terus menerus dan berkepanjangan bisa menimbulkan pekerja mengalami kelelahan dan juga gangguan Kesehatan sampai dengan kelelahan. Seseorang yang bekerja dengan baik dalam 1 minggu jika melakukan pekerjaan selama 40-50 jam, jika melebihi dari jam tersebut kemungkinan akan timbul dampak negative bagi pekerja dan pekerjaannya sendiri. (Suma'mur, 2014).
- Kelelahan atau Lelah dapat dikategorikan sebagai seseorang yang melakukan pekerjaan dengan waktu yang lama dalam 1 hari. Banyak penyebab kelelahan salah satunya adalah waktu kerja yang berlebihan dalam sehari dan juga *circardium rhythm* keadaan yang ditimbulkan oleh tubuh seperti terganggunya tidur, tidak siap melakukan pekerjaan dan banyaknya proses otonom yang bekerja pada malam hari yang harusnya digunakan untuk istirahat tetapi dipaksa untuk bekerja lembur. Hal ini terjadi karena adanya *Circardium rhythm* (keadaan alamiah tubuh) yang terganggu seperti tidur, kesiapan untuk bekerja, dan banyak proses otonom lainnya yang seharusnya beristirahat pada malam hari karena pekerjaan yang menuntut kerja lembur dan siang juga harus dipaksa bekerja sehingga terjadi peningkatan asam laktat yang ada didalam tubuh dan dapat

mepengaruhi kelelahan. makaproses dalam tubuh dipaksa untuk siaga dalam bekerja,. **(Lientje Setyawati K.M., 2011)**

## B. Kerangka Teori

Gambar 2.2 Kerangk teori penelitian Hubunga Tingkat Kelelahan dengan Jam Kerja pada Karyawan CV. Fawwas Jaya Mandiri Di Jalan BTN Jone Indah Paser

### Faktor Individu

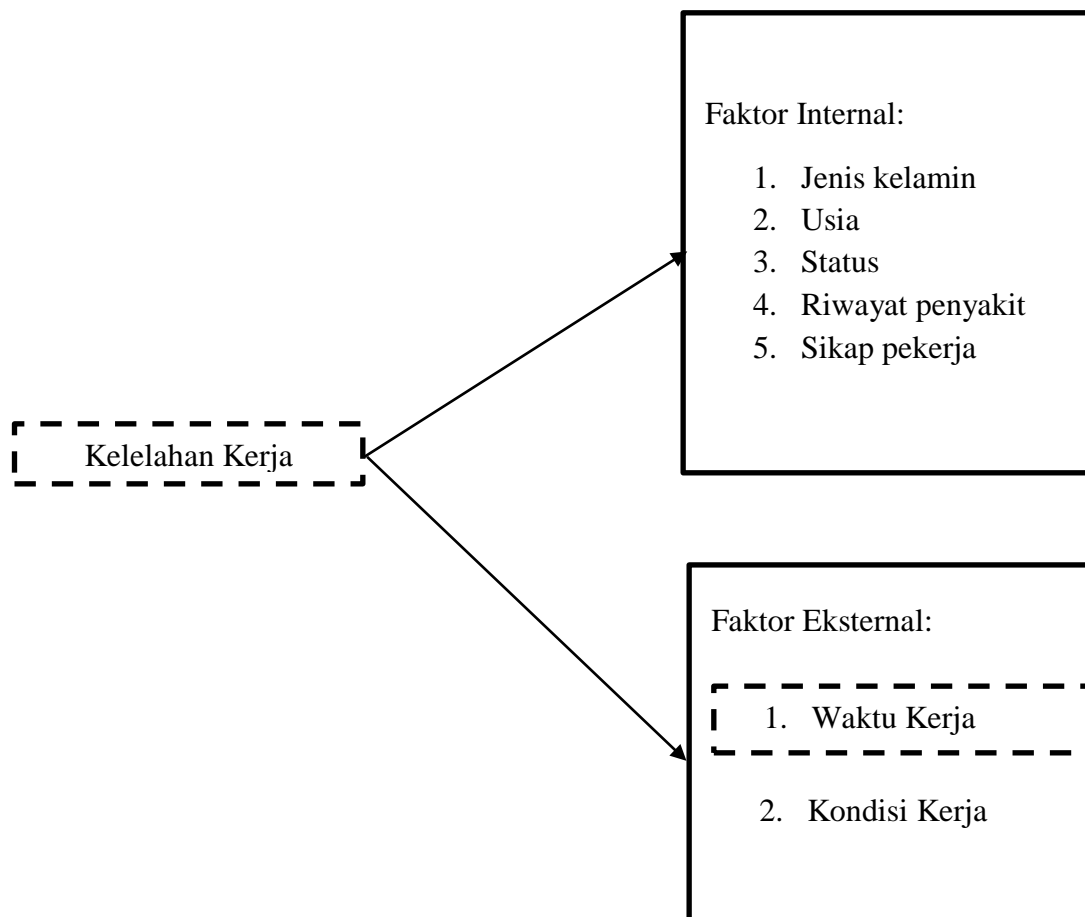



Sumber: Modifikasi (Setyawati 2010, Oentoro 2004, Suma'mur 2009, Handko 2007)

### C. Kerangka Konsep

Kerangka dan konsep adalah bagian yang sudah di susun berbentuk struktur untuk memudahkan peneliti mengamati saat melakukan penelitian dan sudah tersusun dengan konsep yang dibuat. (Setiadi, 2013). Berikut kerangka konsep yang dapat di

Gambar 2.1 Hubungan Tingkat Kelelahan dengan Jam Kerja pada Karyawan CV. Fawwas Jaya Mandiri Di Jalan BTN Jone Indah Paser



 : Diukur

 : Tidak Diukur

D. **Rumusan Hipotesis**

Ha1: Terdapat hubungan antara jam kerja dengan tingkat kelelahan karyawan CV.

Fawwas Jaya Mandiri

Ho: Tidak terdapat hubungan antara jam kerja dengan tingkat kelelahan karyawan CV.

Fawwas Jaya Mandiri