BAB 1
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Istilah kelelahan (*Fatigue*) mengacu pada kondisi tubuh baik fisik maupun mental dimana mengalami penurunan, dan ketidakmampuan meneruskan kegiatan yang seharusnya dijalankan. *Fatigue* yang dirasakan tidak hanya saat menyelesaikan pekerjaan, namun dirasakan ketika sedang bekerja atau sebelum memulai pekerjaan. (Suma'mur, 2014). Sedangkan menurut Pabumbun (2022), *fatigue* adalah salah satu gangguan kesehatan yang sering terjadi pada pekerja dibidang kontruksi. *Fatigue* merupakan salah satu permasalahan keselamatan dan kesehatan kerja atau potensi bahaya yang sering dijumpai pada pekerja di tempat kerja. *Fatigue* merupakan masalah yang sering dijumpai pada tenaga kerja terutama tenaga kerja yang bekerja di lapangan. *Fatigue* merupakan masalah yang harus segera ditanggulangi dengan baik dan benar, sebab dapat menyebabkan berbagai masalah seperti kecelakaan kerja pada pekerja, pekerja yang mudah terkena penyakit, kehilangan efisiensi dalam bekerja, penurunan produktivitas kerja.

Tenaga kerja yang menjadi pelaksana teknis di lapangan, sangat mempunyai peran yang besar dalam keberhasilan sebuah proyek konstruksi sehingga peran pekerja lapangan ini harus mendapat perhatian secara serius dalam pencapaian target pekerjaan di lapangan. Pekerja dilapangan bekerja cukup ekstra selama pekerjaan berlangsung, maka tidak heran jika pekerja mengalami kecelakaan saat bekerja. Berbagai survei nasional dan studi institusi mengindikasikan bahwa sekitar 10% hingga 42% pekerja di Indonesia mengalami *fatigue* akibat beban kerja yang berat, jam kerja yang panjang, dan lingkungan kerja yang kurang ergonomi. Kondisi ini diperparah oleh realita jam kerja di Indonesia, berdasarkan data badan pusat statistik, sekitar 25,47% pekerja Indonesia menghabiskan waktu lebih dari 49 jam perminggu untuk bekerja, dengan rincian 28,50% pada pekerja laki-laki dan 20,91% pada pekerja perempuan. Durasi yang melebihi ambang batas normal ini memicu *fatigue* pada pekerja.

Faktor penyebab *fatigue* ada 2 aspek yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berpusat pada karakteristik personal, kondisi biologis dan status psikologis seseorang pekerja. Setiap individu memiliki ambang batas toleransi yang berbeda-beda terhadap beban kerja, komponen yang mempengaruhi faktor internal adalah usia, jenis kelamin, status gizi, masa kerja, dan karakteristik. Sedangkan faktor eksternal merupakan stresor yang berasal dari luar tubuh pekerja, mencakup organisasi kerja dan paparan lingkungan. Faktor-faktor ini sering kali berada di luar kendali langsung pekerja, komponen yang mempengaruhi faktor ekternal adalah sistem kerja, tuntutan tugas, ergonomi, sikap kerja, paparan lingkungan, *shift* (Santosa, 2024).

Pada pekerja lapangan proyek kontruksi dalam jangka waktu panjang melakukan pekerjaan monoton dapat menyebabkan gangguan mekanisme dalam tubuh seperti gangguan peredaran darah, otot, syaraf bahkan pernafasan. Hal-hal inilah yang dapat membuat pekerja mengalami *fatigue* dalam periode yang tidak dapat ditentukan. Selain gangguan tersebut ada beberapa penyakit dan gejala yang dapat timbul karena pekerja yang mengalami *fatigue*, yaitu seperti : kelelahan mental, gangguan tidur, penyakit kardiovaskuler, gangguan fungsi lambung, dan dapat menimbulkan gejala seperti migren, hipertensi, pegel linu, depresi, gampang marah, rasa ngantuk yang luar biasa, bahkan gejala seperti *microsleep* bisa terjadi pada pekerja yang mengalami *fatigue* (Boekoesoe,et al, 2023).

Berdasarkan studi terbaru menunjukkan bahwa *fatigue* merupakan masalah yang sering terjadi dikalangan pekerja, hal ini menjadi masalah kesehatan dan keselamatan kerja yang memerlukan intervensi yang komprehensif seperti identifikasi gangguan fungsi tubuh yang mengakibatkan terjadinya *fatigue*, monitoring kelelahan fisik dan emosional, monitoring pola tidur, edukasi tentang manajemen *fatigue*, edukasi pola makan, pentingnya suplai cairan terpenuhi dan melakukan ergonomi untuk mencegah terjadinya *fatigue* (Suma'mur, 2014).

Menurut Serumena, Suhendi, & Haqa 2026, ergonomi di lingkungan kerja memiliki peran penting untuk mengurangi risiko cedera dan kecelakaan kerja.

Penerapan prinsip ergonomi yang tepat di tempat kerja menjadi salah satu cara dalam mencegah terjadinya *fatigue.* Tujuan dari ergonomi adalah untuk menciptakan hubungan yang dapat memperbaiki kesehatan pekerja, menganjukan pekerja agar bekerja dengan aman, nyaman, dan memaksimalkan bentuk kerja supaya tidak mengalami *fatigue* dalam waktu yang sering. Selain penerapan ergonomi intervensi yang cukup efektif dalam mencegah *fatigue* dalam suatu proyek kontruksi adalah dengan cara sebelum memulai pekerjaan, pekerja dapat melakukan *romberg test*. *Romberg test* adalah pemeriksaan fisik neurologis untuk mengukur penurunan fungsi keseimbangan dan kontrol postur tubuh, saat tubuh mengalami *fatigue* kemampuan otak dalam memproses sinyal keseimbangan menurun, yang ditandai dengan tubuh bergoyang saat mata ditutup. Jika ada pekerja yang tubuhnya bergoyang atau bahkan jatuh saat melakukan *romberg test,* maka akan dilakukan *assessment fatigue* untuk menilai tingkatan *fatigue* yang terjadi pada pekerja tersebut. Kemudian kita melakukan intervensi berdasarkan tingkatan *fatigue* yang dialami oleh pekerja, dan melakukan edukasi manajemen *fatigue* supaya pekerja dapat mencegah terjadinya *fatigue* dan menumbuhkan sikap yang positif bagi pekerja dalam upaya mengelolah *fatigue* secara efektif.

Edukasi adalah sesuatu kegiatan yang mendorong terjadinya penambahan pengetahuan dan perubahan perilaku seseorang/kelompok secara wajar. Dalam melakukan edukasi sangat perlu diperhatikan media edukasi yang dipilih, karena dapat menentukan kefektivan dari edukasi tersebut. Salah satu media yang cukup cocok untuk edukasi bagi pekerja ialah *booklet. Booklet* adalah media cetak berbentuk buku kecil yang menggabungkan teks dan gambar secara padat untuk menyampaikan informasi. *Booklet* memiliki kelebihan dibandingkan brosur atau *liflet* yaitu mampu menampung lebih banyak informasi dan lebih mudah dibaca (Faiqoh, 2021).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena di lingkungan kerja penulis, di mana banyak pekerja yang mengalami *fatigue* namun tidak menyadari kondisi tersebut. Kurangnya kesadaran pekerja terhadap tanda-tanda *fatigue* yang berpotensi menurunkan tingkat Kesehatan pekerja, meningkatkan risiko kecelakaan

kerja. Oleh karena itu, penulis memandang perlu untuk melakukan intervensi berupa edukasi, informasi, dan komunikasi melalui penyusunan Tugas Akhir yang berjudul "Edukasi Manajemen Fatigue Menggunakan Booklet Pada Pekerja Civil Di Project X D aerah Cilegon". Tujuan penulis mengambil judul manajemen fatigue yaitu untuk meningkatkan kesadaran pekerja agar mampu mengenali tanda-tanda awal dari terjadinya *fatigue,* mengubah pola pikir pekerja agar tidak lagi mengabaikan rasa lelah sebagai hal yang biasa atau sepele, meminimalkan risiko penyakit degeneratif akibat kurang istirahat, membekali pekerja dengan pengetahuan praktis untuk melakukan intervensi mandiri. Manfaat dari project edukasi, informasi dan komunikasi ini bagi peerja salah satunya untuk meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai *fatigue,* Pekerja mampu mengidentifikasi gejala awal *fatigue* pada diri sendiri maupun rekan kerja, pekerja mulai menerapkan pola hidup sehat, seperti memperbaiki kualitas tidur