

Hubungan Faktor Risiko dengan Gangguan Kesehatan Karyawan PT. Ithikhara Mining Service Sorowako, Kabupaten Luwu Timur

Dwi A.W.¹, Mulyadi^{1a*}, Zaenab¹

¹Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Makassar

^amulyadi.data@poltekkes-mks.ac.id*

*Corresponding Author

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Riwayat artikel : Tanggal diterima : 20 Mei 2024 Tanggal revisi : 27 Mei 2024 Diterima : 31 Mei 2024 Diterbitkan : 11 Juni 2024</p>	<p>Gangguan Kesehatan akibat lingkungan kerja tentunya dapat berakibat buruk bagi kesehatan pekerja serta dapat memicu terjadinya kelelahan yang diakibatkan beban kerja yang berlebihan dan berbagai gangguan kesehatan lainnya. Hal ini merupakan problem bagi para pekerja di berbagai sektor. Adapun yang mempengaruhi kesehatan kerja yaitu faktor fisik, faktor kimia, faktor biologi, faktor ergonomi dan faktor psikologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan gangguan kesehatan pekerja pada karyawan PT. Ithikhara Mining Service Sorowako, Kabupaten Luwu Timur Tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah analitik menggunakan rancangan penelitian dengan metode <i>cross sectional</i> dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i> sebanyak 37 karyawan. Analisis data yang dilakukan adalah univariat dan bivariat dengan uji <i>pearson correlation</i>. Hasil penelitian dengan menggunakan uji <i>pearson correlation</i> tidak ada hubungan antara gangguan kesehatan dengan Alat Pelindung Diri (APD) yaitu $p = 0,466$ ($p > 0,05$). Ada hubungan antara gangguan kesehatan dengan beban kerja yaitu $p = 0,000$ ($p < 0,00$). Ada hubungan antara gangguan kesehatan dengan kelelahan yaitu $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian adalah tidak ada hubungan antara penggunaan alat pelindung diri (APD) karyawan PT. Ithikhara Mining Service Sorowako, Kabupaten Luwu Timur, ada hubungan antara beban kerja dengan gangguan kesehatan kerja karyawan PT. Ithikhara Mining Service Sorowako, Kabupaten Luwu Timur, ada hubungan antara kelelahan dengan gangguan kesehatan karyawan PT. Ithikhara Mining Service Sorowako, Kabupaten Luwu Timur Tahun 2023.</p>
<p>Kata Kunci : Faktor Risiko Gangguan Kesehatan</p>	

Copyright (c) 2023 Care Journal

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Keselamatan dan kesehatan kerja merupakan upaya untuk menciptakan suasana bekerja yang aman, nyaman dan mencapai tujuan yaitu produktivitas setinggi-tingginya. K3 sangat penting untuk dilaksanakan pada semua bidang pekerjaan tanpa terkecuali, karena penerapan K3 dapat mencegah dan mengurangi risiko terjadinya kecelakaan kerja maupun penyakit akibat kerja.

Kurangnya pengetahuan mengenai K3 dapat mengakibatkan gangguan kesehatan kerja, gangguan kesehatan kerja ini juga berkaitan dengan keselamatan dan kesehatan kerja para karyawannya sehingga perlu adanya upaya pengendalian secara teknis terhadap potensi bahaya yang terjadi akibat kecelakaan kerja. Setiap insiden kecelakaan di suatu industri akan menimbulkan kerugian dan kerusakan yang mengancam jiwa manusia dan kerusakan aset. Kesehatan kerja dilaksanakan bertujuan pada peningkatan kualitas hidup tenaga kerja, sehingga tenaga kerja dan pelaku usaha dapat merasakan dan menikmati hasilnya (Tarwaka, 2018).

Gangguan kesehatan atau penyakit akibat kerja yang dialami oleh seseorang akibat rutinitas atau paparan zat tertentu di tempat kerja. Ada beragam jenis penyakit

akibat kerja dan masing-masing memiliki pemicu atau penyebab yang berbeda. Adapun faktor yang mempengaruhi kesehatan dan keselamatan kerja yaitu, faktor fisik berupa kebisingan, getaran, sinar ultraviolet (UV), pencahayaan dan tekanan udara. Faktor kimia, faktor biologi, faktor ergonomi dan faktor psikologi, beberapa masalah psikologi ditempat kerja yaitu beban kerja berlebih dari segi kualitas maupun kuantitas posisi kerja yang tidak jelas dan besarnya tanggung jawab yang dipikul.

Berdasarkan data International Labour Organization (ILO) pada tahun 2018 ILO mencatat angka kematian yang diakibatkan karena kecelakaan kerja dan Penyakit Akibat Kerja (PAK) sebanyak 2,5 juta kasus setiap tahun dan menunjukkan bahwa setiap tahun sekitar 380.000 pekerja atau 13,7% dari 2,78 juta pekerja meninggal akibat kecelakaan ditempat kerja atau penyakit akibat kerja. Dan lebih dari 374 juta orang yang mengalami cedera, luka ataupun jatuh sakit setiap tahun akibat kecelakaan yang terjadi dengan pekerja. Selanjutnya berdasarkan ILO data pada tahun 2018, setiap hari terjadi sekitar 6.000 kecelakaan kerja yang mengakibatkan korban fatal di dunia.

Merujuk pada WHO / ILO Joint Estimates of the Work-related Burden of Disease and Injury, 2000-2016: Global Monitoring Report, sebagian besar kematian terkait pekerjaan disebabkan oleh penyakit pernapasan dan kardiovaskular, penyakit tidak menular menyumbang 81% dari kematian. Penyebab kematian terbesar adalah penyakit paru obstruktif kronik (450.000 kematian), stroke (400.000 kematian) dan penyakit jantung iskemik (350.000 kematian). Cedera kerja menyebabkan 19 % kematian (360.000 kematian).

Gangguan kesehatan kerja dapat juga terjadi jika karyawan atau pekerja tidak menggunakan APD di saat bekerja dan berada di lokasi kerja. Alat Pelindung diri (APD) adalah perlengkapan atau alat-alat yang wajib digunakan untuk melindungi diri dan menjaga keselamatan pekerja saat melakukan pekerjaan yang memiliki potensi bahaya atau risiko terjadinya penyakit kerja. Alat Pelindung Diri (APD) yang digunakan harus sesuai potensi bahaya resiko pekerjaannya sehingga efektif melindungi pekerja sebagai penggunaannya (Listiyarini, R. 2018).

Berdasarkan Hasil penelitian Rahayu dan Tristanto (2021) yang berjudul analisis faktor yang berhubungan dengan penyakit akibat kerja pada karyawan smelter 'x' industri tahun 2020. Ada hubungan antara penggunaan APD dengan kejadian 5 PAK. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa responden yang tidak menggunakan minimal empat APD utama selama bekerja berisiko dan berpeluang 1,500 kali lebih besar menderita PAK. Sebagian besar pekerja tidak patuh dalam menggunakan APD pada saat bekerja dikarenakan berbagai macam alasan, antara lain ketidak nyaman dalam penggunaan APD selama bekerja. PT. Ithikhara Mining Service memiliki bahaya dan risiko terjadinya penyakit akibat kerja. Misalnya pada bagian mekanik berpotensi terjadi bahaya radiasi (cahaya), bahaya asap dan gas, bahaya percikan api, bahaya kebakaran, bahaya jatuh, bahaya listrik, dan pada penggilingan berpotensi terjadinya gangguan pendengaran, gangguan pernafasan yang di akibatkan oleh debu yang dihasilkan pada saat penggilingan. Sehingga sangat dibutuhkan penggunaan APD yang lengkap agar dapat mengurangi resiko terjadinya gangguan kesehatan maupun kecelakaan kerja. PT Ithikhara merupakan salah satu perusahaan yang terletak di Sorowako, Sulawesi Selatan. Perusahaan ini bergerak dalam bidang industri pertambangan yang memiliki jumlah karyawan 58 orang. Pada tahun 2013 perusahaan Ithikhara berada di Sorowako untuk pengoperasian mobile truk di area mining Vale Sorowako kemudian di tahun 2019 bekerja sama dengan PT. Onasos Indonesia membangun mobile station¹² dan di tahun 2020 mendapat kan projects produksi dan maintenance produk plant dengan kontrak 8 tahun.

Hasil observasi awal lokasi penelitian bahwa para pekerja di PT. Ithikhara mining service banyak melakukan pekerjaan fisik baik itu di lakukan secara berulang maupun terus menerus dan dapat mengakibatkan nyeri otot pada para pekerja. Pada proses pengangkutan dan penggilingan menghasilkan suara bising dan debu, yang dapat memicu terjadinya berbagai faktor risiko gangguan kesehatan seperti iritasi mata, batuk, dan

sebagainya. Berdasarkan data kesehatan pekerja tahun 2020 yang didapatkan di PT. Ithikhara mining service Sorowako yaitu 41% pekerja yang mengalami sakit akibat gangguan kesehatan kerja. Karyawan atau pekerja bekerja mulai jam 08.00 – 16.00 dan pekerja kadang melakukan dua shift sekaligus dalam sehari, menurut salah satu karyawan yang penulis wawancarai mengatakan bahwa ada beberapa karyawan yang mengeluh kelelahan akibat jam kerja yang berubah – ubah.

Tenaga kerja di PT. Ithikhara mining service dapat berdampak oleh faktor – faktor pada lingkungan kerja yang mempunyai potensi bahaya baik keselamatan dan kesehatan karyawan. Dengan adanya beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan maka penulis tertarik untuk meneliti tentang faktor yang berhubungan dengan gangguan kesehatan pekerja pada Karyawan PT. Ithikhara mining service Sorowako, Kabupaten Luwu Timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik, Adapun pendekatan yang dipakai yakni potong lintang (cross sectional study) dimana variabel dependen dan independent diintervensi bersamaan. Populasi dari penelitian ini adalah semua karyawan yang bekerja di PT. Ithikhara Mining Service sebanyak 58 karyawan. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 37 karyawan dengan menggunakan rumus Slovin. Pengambilan sampel dilakukan secara simple random sampling. Setelah data diolah selanjutnya dianalisis dengan uji Pearson Correlation dengan Tingkat kepercayaan 95% (0,05)

HASIL DAN DISKUSI

1. Penggunaan APD

Berdasarkan perhitungan diperoleh hasil dari 37 responden yang dijadikan sampel tentang penggunaan Alat Pelindung Diri sebanyak 35 orang (94,6%) menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) dan responden yang tidak menggunakan Alat Pelindung Diri sebanyak 2 (5,4%). Sedangkan yang pernah mengalami gangguan kesehatan sebanyak 34 orang (92%) dan yang tidak pernah mengalami gangguan kesehatan yaitu 3 (8%) karyawan di PT. Ithikhara Mining Service Sorowako, Kabupaten Luwu Timur.

Setelah diuji dengan menggunakan *Pearson Correlation* diperoleh nilai $p = 0,466 > \alpha (0,05)$, artinya secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan APD dengan gangguan kesehatan karyawan PT Ithikhara Mining Service Sorowako, Kabupaten Luwu Timur, diketahui nilai R sebesar 0,124 artinya bahwa penggunaan APD bernilai negatif sehingga disimpulkan tidak ada hubungan antara APD dan gangguan Kesehatan

2. Beban Kerja

Untuk perhitungan variabel beban kerja diperoleh bahwa dari 37 responden sebanyak 24 (64,8%) beban kerjanya melebihi persyaratan yang ditentukan sedangkan sebanyak 13 responden (35,2%) memenuhi syarat dalam hal beban kerja. Adapun dari responden yang diteliti tentang beban kerja kaitanya dengan adanya gangguan Kesehatan, sebanyak 34 responden (92%) pernah mengalami gangguan kesehatan dan sebanyak 3 responden (8%) tidak pernah mengalami gangguan Kesehatan. Setelah diuji statistik menggunakan uji Pearson Correlation diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$, artinya secara statistik ada hubungan signifikan antara beban kerja dengan gangguan kesehatan karyawan PT PT. Ithikhara Mining Service Sorowako, Kabupaten Luwu Timur dengan nilai R sebesar 0.701 artinya bahwa beban kerja bernilai positif sehingga disimpulkan ada hubungan antara beban kerja dengan gangguan Kesehatan.

3. Kelelahan

Berdasarkan hasil perhitungan variabel kelelahan diperoleh bahwa dari 37 responden yang mengalami kelelahan dalam bekerja sebanyak 34 orang (92%) dan

yang tidak mengalami kelelahan sebanyak 3 orang (8%). Sedangkan yang pernah mengalami gangguan kesehatan 34 orang (92%) dan yang tidak pernah mengalami gangguan kesehatan sebanyak 3 (8%) karyawan PT. Ithikhara Mining Service Sorowako, Kabupaten Luwu Timur.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Pearson Correlation diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$., artinya bahwa secara statistic ada hubungan yang signifikan antara kelelahan kerja dengan gangguan Kesehatan karyawan PT PT. Ithikhara Mining Service Sorowako, Kabupaten Luwu Timur, dengan nilai R adalah 1,000 dapat disimpulkan bahwa kelelahan kerja berhubungan secara positif terhadap gangguan kesehatan dengan derajat hubungan kuat.

Pembahasan

1. Korelasi penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) dengan gangguan kesehatan

Alat Pelindung Diri (APD) adalah peralatan keselamatan yang digunakan oleh pekerja untuk melindungi seluruh atau sebagian tubuh dari kemungkinan adanya paparan potensi bahaya lingkungan kerja terhadap kecelakaan dan penyakit akibat kerja. Alat pelindung diri termasuk semua pakaian dan aksesoris pekerjaan lain yang dirancang untuk menciptakan sebuah penghalang terhadap bahaya tempat kerja, alat pelindung diri (APD) harus sesuai dengan Standar Nasional Indonesia (SNI) atau standar yang berlaku.

Berdasarkan hasil penelitian ini hampir seluruh karyawan yang berada di tempat kerja menggunakan APD seperti helm, masker, pelindung mata dan sepatu safety. Namun berdasarkan observasi di tempat kerja masih ada beberapa karyawan yang tidak patuh dalam menggunakan APD, khususnya penggunaan masker dengan alasan tidak nyaman menggunakan dalam jangka waktu yang lama. Dalam proses kerja di PT. Ithikhara Mining Service memiliki bahaya dan risiko terjadinya penyakit akibat kerja. Misalnya pada bagian mekanik berpotensi terjadi bahaya radiasi, bahaya asap dan gas, bahaya percikan api, bahaya kebakaran, bahaya jatuh, bahaya listrik, dan pada penggilingan berpotensi terjadinya gangguan pendengaran, gangguan pernafasan yang di akibatkan oleh debu yang dihasilkan pada saat penggilingan. Sehingga sangat dibutuhkan penggunaan APD yang lengkap agar dapat mengurangi resiko terjadinya gangguan kesehatan maupun kecelakaan kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nurul Dwi Ilimiah Ningrum (2019) yang menyatakan tidak ada hubungan antara APD dengan gangguan kesehatan yang dikarenakan seluruh karyawan/pekerja menggunakan APD yang telah disediakan pada perusahaan pada saat bekerja dan berada di sekitar lokasi kerja sehingga dapat minimalisir terjadinya penyakit akibat kerja dan kecelakaan kerja.

Alat pelindung diri (APD) didefinisikan sebagai alat yang digunakan untuk melindungi pekerja dari luka atau penyakit yang diakibatkan oleh adanya kontak dengan bahaya (hazard) di tempat kerja, baik yang bersifat kimia, biologis, radiasi, elektrik, mekanik dan alat pelindung diri (APD) akan memberikan perlindungan yang cukup bila alat pelindung tersebut dipilih secara tepat dan selalu dipakai oleh pekerja yang bersangkutan. Penggunaan APD dapat minimalisir terjadinya gangguan kesehatan akibat paparan lingkungan kerja termasuk paparan pernapasan, kulit, mulut, mata dan telinga seperti suara yang sangat kencang pada saat di lokasi kerja. Perlindungan diri saat bekerja melalui penggunaan alat pelindung diri adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Jika tidak, cedera atau penyakit akibat pekerjaan dapat menimbulkan gangguan kesehatan serius, kecacatan, bahkan kematian.

Penggunaan APD sangat penting untuk mencegah mencegah terjadinya kecelakaan maupun penyakit akibat kerja. Jadi perusahaan dianjurkan bahkan diwajibkan memberi sanksi kepada karyawan yang tidak menggunakan APD yang lengkap pada saat bekerja dan berada di lokasi kerja agar karyawan mematuhi peraturan

yang telah ditetapkan perusahaan, seperti pada lokasi penelitian ini karyawan yang tidak menggunakan APD akan dikenakan surat peringatan dan apa bila karyawan mengulangi kesalahan tersebut akan diberikan sanksi berupa denda terkait aturan penggunaan APD di tempat kerja.

2. Korelasi Beban Kerja dengan Gangguan Kesehatan

Beban kerja merupakan volum pekerjaan yang di bebaskan terhadap tenaga kerja baik berupa fisik atau mental dan akan menjadi tanggungjawab bagi pekerja tersebut. Seorang tenaga kerja ketika melakukan pekerjaan maka akan menerima beban sebagai akibat dari aktivitas fisik yang dilakukan. Beban pekerja merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan antara keserasian serta produktivitas yang tinggi. Jika kemampuan tenaga kerja lebih tinggi dari tuntutan pekerjaan maka akan muncul rasa bosan, dan apa bila kemampuan tenaga kerja lebih rendah dari tuntutan kerja, maka akan mengakibatkan munculnya perasaan lelah yang berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian ini yaitu

berat beban angkat oleh setiap pekerja mulai dari pagi saat pekerja mulai bekerja hingga sore hari, berdasarkan hasil pengamatan di lokasi penelitian para pekerja melakukan berbagai proses mengangkat yang harus dilakukan sesuai situasi pekerjaan dengan jumlah berat beban angkat yang bermacam- macam, dengan berbagai jenis bahan dan alat-alat mekanik, las, besi, ban dan lain sebagainya baik yang dilakukan secara terus- menerus maupun sekali-kali dan setelah dilakukan pengamatan berat beban angkat dari setiap pekerja di ketahui bahwa sebagian besar pekerja memiliki berat beban angkat yang lebih dari 40 kg (sekali-kali) dan lebih dari 18 kg terus menerus. Bila kemampuan tenaga kerja lebih rendah dari tuntutan kerja, maka akan mengakibatkan munculnya perasaan lelah yang berlebihan dan jika terjadi terus menerus dapat mengakibatkan gangguan kesehatan terhadap pekerja.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah

penulis lakukan menggunakan kuesioner pada karyawan/pekerja mengenai beban kerja, sebagian karyawan mengatakan tidak merasa terbebani dengan apa yang mereka kerjakan di lokasi kerja setiap harinya dengan alasan karena sudah terbiasa dengan beban kerja yang dilakukan setiap hari, namun ada juga karyawan/pekerja merasa terbebani yang dikarenakan beberapa dari karyawan memiliki lebih dari 1 unit produksi yang dikerjakan setiap harinya mulai dari jam 08.00 sampai jam 16.00 namun untuk pekerja yang ditugaskan untuk menjemput dan mengantar karyawan setiap harinya mulai jam 06.00 sampai jam 17.30. Sehingga dapat mengakibatkan kelelahan yang berlebih pada pekerja yang memiliki lebih dari 1 unit produksi, dan kadang berlanjut ke shift 2 yang tidak tentu jadwalnya. Itulah yang dinamakan beban kerja tambahan yang dapat mengakibatkan gangguan kesehatan kerja.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Irwandi (2015) menyatakan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja yang dimana kelelahan juga termasuk dari gangguan kesehatan.

Hasil penelitian ini searah dengan hasil penelitian yang telah dilakukan Egawati dan Linda Aryani (2022) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja, yang dimana stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan pekerja yang dapat mengakibatkan kinerja jantung dan tingkat pernapasan mengalami penurunan. Kondisi ini bisa membentuk Selye sebagai penyakit adaptasi (disease of adaptation), mulai dari penyakit alergi sampai penyakit jantung, hingga kematian.

Beban kerja yang berlebihan dapat membuat pekerja mengalami stres dan memicu gangguan mental lainnya. Pasalnya, beban kerja yang berlebihan dapat meningkatkan kelelahan secara emosional. Kelelahan yang disebabkan oleh stres yang intens dan berkepanjangan pada tingkat fisik, mental, dan emosional disebut juga burnout. Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh tekanan yang

berlebihan dan berkepanjangan. Burnout terjadi ketika seseorang merasa sangat lelah, emosinya terkuras, dan tak mampu memenuhi tuntutan terus-menerus. Dampak burnout pada pekerjaan jangka panjang bisa meluas ke kehidupan personal dan kehidupan sosial. Bahkan burnout dapat menyebabkan gangguan kesehatan, misalnya flu, asam lambung, dan sakit kepala. Kondisi ini disebabkan karena beban kerja yang dimiliki pekerja melebihi kemampuan. Stres kerja ini pun telah menjadi masalah yang serius bagi banyak orang. Tekanan pekerjaan memang dapat menyita waktu, pikiran, dan tenaga sehingga dapat berdampak pada kesehatan mental.

Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengatasi burnout, antara yaitu, usahakan tugas dan beban kerja sesuai dengan kontrak awal, terkadang tugas dan tanggung jawab yang dibebankan pada karyawan porsi nya terlalu berlebihan dari yang seharusnya dikerjakan sehingga mengakibatkan pekerja sering mengalami kelelahan. Tentukan prioritas, dengan menentukan prioritas, bisa membagi tanggung jawab dalam beberapa hal kecil yang bisa dikelola. Untuk melakukannya, bandingkan tugas apa yang paling penting untuk diselesaikan terlebih dahulu berdasarkan deadline hingga manfaat yang bisa didapatkan ketika menyelesaikannya. Hilangkan distraksi (gangguan yang dapat mengalihkan perhatian dari mode fokus), cara lain untuk mengelola beban kerja yang berat adalah dengan menghilangkan distraksi. karyawan akan sulit untuk kembali fokus selama 25 menit ketika merasa terdistraksi. Hal tersebut belum termasuk waktu yang dihabiskan saat terdistraksi. Jika dihitung kembali, berarti banyak waktu yang terbuang. Sehingga, karyawan bisa mencoba untuk menghilangkan beberapa sumber distraksi seperti tidak membuka media sosial hingga mematikan notifikasi e-commerce di smartphone. Ketahui batasan diri, mengetahui batasan diri juga bisa menjadi cara yang ampuh untuk mengelola beban kerja berat. Jangan lupa untuk beristirahat, cara lain untuk mengelola beban kerja yang berat adalah dengan beristirahat. Hal tersebut memastikan produktivitas dan kesehatan fisik serta mental terjaga. Tentunya, beristirahat membuat karyawan memiliki kondisi fisik dan mental yang lebih segar. Sehingga, bisa mengerjakan pekerjaan dengan lebih efektif. Hal ini tentu lebih baik ketimbang memaksakan diri untuk bekerja dengan perasaan terbebani atau burnout. Berkolaborasi dan berkomunikasi dengan rekan kerja, meminta bantuan dari rekan kerja adalah hal yang normal. Cobalah untuk berkomunikasi dengan rekan kerja ketika merasa mengalami beban kerja yang berat. Berbicara ke rekan kerja memungkinkan untuk berkolaborasi dalam menghadapi beban kerja tersebut. Tidak hanya itu beban kerja yang berat juga bisa jadi disebabkan karena adanya miskomunikasi. Jangan multitasking (melakukan beberapa pekerjaan dalam satu waktu), cara lain untuk mengelola beban kerja yang berat adalah dengan fokus pada tugas satu per-satu. Konsumsi makanan sehat, ada baiknya mulai mengonsumsi makanan yang bergizi dan memiliki vitamin tinggi. Dapat mulai dari memakan buah, sayur, dan camilan sehat lainnya. Kandungan dalam buah memicu pelepasan energi yang lebih lambat dan berkelanjutan. Karena itu, energi akan tetap terjaga dan tidak mudah lelah.

Seorang tenaga kerja memiliki kemampuan tersendiri dalam memikul beban kerjanya sendiri, bahkan ada beban yang dirasa optimal bagi seseorang. Inilah maksud penempatan seorang tenaga kerja yang tepat pada pekerjaan yang tepat, derajat tempatnya suatu penempatan dapat meliputi kecocokan, pengalaman, keterampilan motivasi dan lain sebagainya. Suma'mur (2009) dalam Mall & Arifin (2018).

3. Korelasi Kelelahan dengan Gangguan Kesehatan

Kelelahan dapat di artikan dengan kondisi menurunnya efisiensi performa kerja, dan berkurangnya kekuatan atau ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan. Perasaan lelah tidak hanya dirasakan pada saat selesai bekerja, tetapi juga pada saat sedang bekerja. Kelelahan yang terjadi dengan terus menerus akan berakibat terhadap kelelahan kronis. Kelelahan adalah komponen kelelahan fisik serta psikis. Kerja fisik yang sering melibatkan kecepatan tangan serta fungsi mata akan

memerlukan konsentrasi yang terus menerus hingga dapat menyebabkan kelelahan fisiologi. (Medianto, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, penelitian ini searah dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nurul Dwi Ilmiah Ningrum (2019) menyatakan bahwa ada berhubungan kelelahan dengan gangguan kesehatan, dan membuktikan bahwa kebisingan (>85 dBA) berhubungan dengan terjadinya kelelahan kerja yang berkaitan dengan gangguan kesehatan sebesar 53,3%. Didukung juga tingkat kebisingan di tempat penelitian lebih dari 85 dBA khususnya di bagian penggilingan, yang dapat mengakibatkan gangguan kesehatan pada telinga.

Kelelahan akibat kerja adalah suatu kondisi fisiologis berkurangnya kemampuan mental ataupun fisik akibat kehilangan waktu tidur, lamanya waktu terjaga dan beban kerja yang berlebihan yang dapat mengganggu kemampuan dalam menjalankan keamanan dan keselamatan selama proses operasional dilaksanakan. Kelelahan yang berlebihan dan terus menerus dapat memicu penyakit kronis seperti gangguan hati dan TB paru yang dialami salah satu pekerja dalam penelitian ini. Kelelahan kerja juga berdampak pada kecelakaan kerja yang dimana hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Aulia, 2018 menyatakan bahwa pekerja kelelahan memiliki hubungan yang bermakna terhadap terjadinya kecelakaan kerja. Karyawan yang mengalami kelelahan berisiko 2,796 atau hampir 3 kali untu mengalami kecelakaan kerja dibandingkan dengan pekerja yang tidak mengalami kelelahan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, bawah sebagian besar pekerja yang mengalami kelelahan mengatakan dapat memicu terjadinya kecelakaan kerja seperti hilangnya konsentrasi sehingga tidak fokus dalam melaksanakan pekerjaan yang dapat mengakibatkan seperti salah satu pekerja mengalami luka ringan pada bagian kaki saat bekerja, dan salah satu pekerja yang tidak fokus saat bekerja Operator Loader mendorong ROM dari samping, Operator Loader tidak menyadari bahwa velg ban depan sebelah kanan sudah penyok.

Menurut Suma'mur (2014) dalam Buku Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja kelelahan pada pekerja ini dapat berupa 3 gejala utama yaitu gejala yang menunjukkan melemahnya kegiatan, menurunnya motivasi, dan kelelahan fisik. Berdasarkan hasil penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari 3 gejala utama tersebut, lebih banyak responden yang mengalami kelelahan menunjukkan gejala kelelahan pada fisik dari pada gejala menurunnya motivasi dan melemahnya kegiatan. Kelelahan fisik yang terjadi menunjukkan adanya beban kerja yang berat, ergonomi yang tidak sesuai yang dialami pekerja perusahaan ini saat bekerja. Penyebab lain dari kelelahan yang dialami pekerja dapat berupa beban kerja yang lebih berat, cuaca yang panas pada lapangan terbuka, menggunakan peralatan kerja yang berat dan memiliki target waktu produksi yang lebih cepat maka pekerja ini akan mudah mengalami kelelahan.

Menurut Cecep (2013) dalam buku kesehatan lingkungan dan K3 bahwa kecelakaan kerja terjadi akibat adanya perilaku kerja tidak aman dan kondisi kerja yang tidak aman. Salah satu penyebab dasar (basic causes) 2 hal tersebut adalah faktor manusia yaitu stress fisik/fisiologis seperti kelelahan fisik pada pekerja Perusahaan.

Pentingnya istirahat yang cukup untuk menghindari berbagai penyakit yang diakibatkan kelelahan yang berlebihan, menurut UU Republik Indonesia No.13 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan dalam memberikan waktu istirahat, pada pasal 79 yang berbunyi pengusaha wajib memberi waktu istirahat dan cuti kepada pekerja/buruh. Waktu istirahat dan cuti sebagaimana istirahat antara jam kerja, sekurang-kurangnya setengah jam setelah bekerja selama 4 jam terus menerus dan waktu istirahat tersebut tidak termasuk jam kerja, istirahat mingguan 1 hari untuk 6 hari kerja dalam 1 minggu atau 2 hari untuk 5 hari kerja dalam 1 minggu, cuti tahunan, sekurang-kurangnya 12 hari kerja setelah pekerja/buruh yang bersangkutan bekerja selama 12 bulan secara terus menerus, dan istirahat panjang sekurang-kurangnya 2 bulan dan dilaksanakan pada

tahun ketujuh dan kedelapan masing-masing 1 bulan bagi pekerja/buruh yang telah bekerja selama 6 tahun secara terus-menerus pada perusahaan yang sama.

KESIMPULAN

1. Tidak ada korelasi antara penggunaan alat pelindung diri (APD) dengan gangguan kesehatan karyawan di PT. Ithikhara Mining Service Sorowako, Kabupaten Luwu Timur
2. Ada korelasi antara beban kerja dengan gangguan kesehatan karyawan di PT. Ithikhara Mining Service Sorowako, Kabupaten Luwu Timur
3. Ada korelasi antara kelelahan dengan gangguan kesehatan karyawan di PT. Ithikhara Mining Service Sorowako, Kabupaten Luwu Timur

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami TIM Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut serta berkontribusi dalam keberlangsungan kegiatan penelitian yang kami lakukan.

REFERENSI

- Cecep, T., & Pusphandani, M. E. (2013). *Kesehatan Lingkungan dan K3*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Egawati, S., & Aryani, L. (2022). *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan Di Masa Pandemi*. *Jurnal Rised Mahasiswa Psikologi*, 1. (Online) <https://jom.uin-suska.ac.id/index.php/persepsi/article/download/345/54>. Di akses 6 Januari 2024
- Mauludi, (2010). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Pada Pekerja di Proses Produksi Kantong Semen PBD (Paper Bag Division) PT. Indocement Tunggul Prakarsa TBK Citeureup-Bogor*. *Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*. Jakarta.(Online) <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/3944>. Di akses 10 Januari 2024
- Medianto, D. (2017). *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Bokongkar muat (TKBM) di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang (Studi Pada Pekerja TKBM Bagian Unit Pengantongan Pupuk)*. Muhammadiyah University of Semarang. (Online) <http://repository.unimus.ac.id/239/1/SKRIPSI%20FULL1.pdf>. Di akses 5 Januari 2024
- Nurul Dwi Ilmiah Ningrum, Juherah. (2019). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Kesehatan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Di Pt. Semen Tonasa Kabupaten Pangkep*. *Jurnal Sololipu: Media Komunikasi Sivitas Akademik Dan Masyarakat*, 19(2), 211–216. (Online)<https://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/Sulolipu/article/view/1217/868> Di akses 6 Januari 2024
- Prasetyo, Y. B., Susilo, J., & Wijaya, R. (2021). *Modul K3 Petugas Sampah*. UMMPress. Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia No.13 Tentang Ketenagakerjaan. Undang-undang Republik Indonesia : Jakarta. (Online) https://kemenperin.go.id/kompetensi/UU_13_2003.pdf Di akses 10 Januari 2024
- Ribka Friday Hasian Napitu, Ida Wahyuni, B. K. (2020). Hubungan Antara Stress Kerja Dan Safety Climate Dengan Kecelakaan Kerja Pada Pengemudi Ojek Online Di Tembalang Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(4), 511–516. (Online) <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/27876>. Di akses 12 Januari 2024
- Rohman, M. A., & Ichsan, R. M. (2021). Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt Honda Daya Anugrah Mandiri Cabang Sukabumi Malik. *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, 2(1), 1–22.

- (Online)<https://journal.stiepasim.ac.id/index.php/JMM/article/view/130/116>.
Di akses 7 Januari 2024
- Sambul, J. K. R. R. S. A. P., & Rumawas, W. (2018). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Asuransi Jiwasraya Cabang Manado Kota. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 6(4), 19–27. (Online) <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jab/article/view/21074>. Di akses 12 Januari 2024
- Suma'mur. (2014). *Higiene Perusahaan dan kesehatan kerja (Hiperkes)*. Jakarta : Sagung Seto.
- Suci Safitri Syam, Mulyadi, R. (2022). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kelelahan Pekerja Di Pt. Azhar Citra Karya Desa Salojampu Kecamatan Sabbangparu Kabupaten Wajo. *Jurnal Sulolipu : Media Komunikasi Sivitas Akademika Dan Masyarakat*, 22(1), 2003–2005. (Online) <https://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/Sulolipu/article/view/2763/1835>. Di akses 5 Januari 2024