

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Operator Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum

Menurut Dirjen Migas (2018) SPBU yaitu pengisian bahan bakar untuk kendaraan yang dioperasikan dan dikendalikan langsung oleh petugas SPBU. Operator yang bertugas tidak boleh menyerahkan *nozzle* kepada konsumen untuk mengoperasikan peralatan pengisian. Operator SPBU harus melakukan pengawasan yang ketat untuk memantau kegiatan yang dilakukan oleh konsumen saat pengisian bahan bakar umum ke kendaraan konsumen seperti dilarang merokok dan mengaktifkan ponsel saat pengisian bahan bakar ke konsumen.

2. Kelelahan Kerja

a. Definisi Kelelahan Kerja

Kelelahan dalam seseorang ditandai melelahnya tubuh saat melakukan pekerjaan, sehingga dapat meningkatkan kesalahan dalam melakukan sesuatu pekerjaan, sehingga baik pekerjaan ringan maupun berat dapat menyebabkan lebih banyak kesalahan dalam melakukan suatu pekerjaan. Kelelahan kerja juga mengakibatkan satu motivasi yang dapat menurun, akibatnya sulit dalam mengambil satu tindakan atau keputusan dan dapat meningkatkan kesalahan bekerja (Rahmawati, 2019)

Kelelahan akibat kerja sering juga diartikan sebagai menurunnya efisiensi *performance* kinerja serta berkurangnya kekuatan atau ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan yang harus dilakukan (Yahya, 2017).

Kelelahan kerja adalah perasaan lelah dan adanya penurunan kesiagaan yang dimulai dari munculnya rasa letih yang berlanjut kearah kelelahan mental ataupun fisik serta dapat menghalangi seseorang untuk dapat melaksanakan tugasnya dalam batasan normal (Barus, 2017).

b. Jenis Kelelahan

- 1) Kelelahan otot adalah kelelahan yang ditandai dengan kondisi tremor atau perasaan nyeri pada otot. Kelelahan otot adalah suatu penurunan kapasitas otot dalam bekerja akibat kontraksi yang berulang atau monoton, baik gerakan yang statis maupun dinamis. Otot yang lelah akan menunjukkan kurangnya kekuatan, bertambahnya waktu kontraksi dan relaksasi, berkurangnya koordinasi serta otot sering gemetar. Kelelahan fisik ini dapat menyebabkan dampak negatif bagi pekerja, seperti melemahnya kemampuan tenaga kerja dalam beraktivitas.
- 2) Kelelahan umum adalah suatu perasaan yang menyebar disertai dengan adanya penurunan kesiagaan dan kelambatan pada setiap aktivitas. Kelelahan umum merupakan kelelahan yang ditandai dengan menurunnya kemauan untuk bekerja karena pekerjaan yang monoton, memiliki intensitas kerja yang lama, kondisi lingkungan, status gizi,

status kesehatan, sebab-sebab mental seperti tanggung jawab, kekhawatiran dan konflik. Pengaruh tersebut bercampur di dalam tubuh yang menimbulkan perasaan lelah dan menyebabkan seseorang berhenti bekerja atau beraktivitas.

- 3) Kelelahan akut adalah kelelahan yang ditandai dengan kehabisan tenaga fisik dalam melakukan aktivitas serta akibat dari beban kerja yang diterima saat bekerja. Kelelahan akut terutama disebabkan oleh kerja suatu organ atau seluruh bagian tubuh secara berlebihan dan datangnya secara tiba-tiba
- 4) Kelelahan kronis yang disebut juga dengan kelelahan klinis merupakan kelelahan yang diterima secara terus-menerus karena faktor atau aktivitas yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama. Kelelahan kronis biasanya terjadi sebelum melakukan pekerjaan yang menimbulkan meningkatnya emosi dan rasa jengkel sehingga menjadi kurang toleran terhadap orang lain. Selain itu, munculnya penyakit fisik seperti sakit kepala, pusing, masalah pencernaan, hingga sulit tidur
- 5) Kelelahan fisiologis merupakan kelelahan yang disebabkan karena faktor lingkungan fisik, seperti pencahayaan, kebisingan, iklim dan suhu di lingkungan kerja
- 6) Kelelahan psikologis yaitu kondisi yang mengakibatkan stres yang berkepanjangan, ditandai dengan menurunnya prestasi kerja, dan rasa lelah. Kelelahan psikologis terjadi apabila ada pengaruh dari luar diri

yang dapat mempengaruhi tingkah laku diri seperti, suasana kerja, interaksi dengan sesama pekerja maupun pada atasan. Kelelahan psikologis berkaitan dengan depresi, gugup dan kondisi psikososial yang lainnya. Kelelahan psikologis juga biasa disebut kelelahan semu yang timbul dalam perasaan dan dapat terlihat dari tingkah laku atau pendapat-pendapat yang tidak konsisten pada pekerja

c. Gejala Kelelahan Kerja

Kelelahan dan kebosanan kerja pada umumnya tidak mudah untuk diukur, tetapi dapat diketahui berdasarkan indikasi-indikasi tertentu. Indikasi tersebut biasanya dikatakan sebagai gejala-gejala kelelahan kerja. gejala-gejala kelelahan kerja sebagai berikut:

- 1) Gejala-gejala yang berakibat pada pekerja dan lingkungannya seperti perubahan perilaku, meningkatnya kecemasan, penurunan memori jangka pendek, waktu reaksi lambat, berkurangnya motivasi kerja, menurunnya kewaspadaan, meningkatnya kesalahan pada saat bekerja (Gabriel, 2018)
- 2) Gejala umum yang sering menyertai adalah sakit kepala, vertigo, gangguan fungsi jantung dan paru, kehilangan nafsu makan dan gangguan pencernaan (Ervita, 2018).

d. Dampak Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja dapat mengakibatkan menurunnya kewaspadaan, konsentrasi dan ketelitian sehingga dapat berisiko mengalami kecelakaan kerja. kelelahan kerja juga dapat berakibat menurunnya kemauan dan

dorongan untuk bekerja. (Ramdan, 2018).

Perasaan lelah yang dirasakan tidak hanya terjadi setelah bekerja saja tetapi juga bisa dirasakan selama bekerja, bahkan sering juga dirasakan pada saat sebelum kerja. Hal ini menyebabkan para pekerja akan lebih sering mangkir kerja pada jangka waktu tertentu dikarenakan membutuhkan istirahat yang lebih banyak atau juga dikarenakan meningkatnya angka kesakitan akibat kelelahan kronis. Kelelahan kerja juga dapat menimbulkan beberapa keadaan yaitu menurunnya prestasi kerja, fungsi tubuh menurun, perasaan lelah yang cenderung menyebabkan kecelakaan kerja juga dapat menyebabkan kerugian yang tidak hanya dialami pekerja tetapi juga perusahaan atau lingkungan kerjanya (Syamsuri, 2018).

3. Metode SSRT (Subjective Self Rating Test)

Kuesioner khusus yang digunakan untuk menilai perasaan kelelahan secara subyektif. *Subjective Self Rating Test* (SSRT) dari *Industrial Fatigue Research Committee* (IFRC) Jepang, merupakan salah satu kuesioner yang dibuat pada tahun 1967, berisi gejala kelelahan umum yang dapat untuk mengukur tingkat kelelahan subyektif. Kuesioner ini berisi 30 pertanyaan yang terdiri dari 10 pertanyaan tentang pelemahan kegiatan, 10 pertanyaan tentang pelemahan motivasi, dan 10 pertanyaan tentang gambaran kelelahan fisik. Semakin tinggi frekuensi gejala kelelahan muncul dapat diartikan semakin besar juga tingkat kelelahan. Kuesioner ini kemudian dikembangkan dimana jawaban-jawaban kuesioner diskoring sesuai empat

skala *Likert*. Apabila menggunakan penilaian skala *Likert* maka setiap skor atau nilai harus memiliki definisi operasional yang jelas dan mudah dipahami oleh responden. Jawaban untuk kuesioner tersebut terbagi menjadi 4 kategori jawaban dimana masing-masing jawaban tersebut diberi skor atau nilai sebagai berikut (Tarwaka, 2014) :

- a. Skor 4 = Sangat Sering (SS)
- b. Skor 3 = Sering (S)
- c. Skor 2 = Kadang-kadang (KK)
- d. Skor 1 = Tidak Pernah (TP)

Setelah selesai melakukan wawancara dan pengisian kuesioner, maka langkah berikutnya adalah menghitung jumlah skor pada masing-masing kolom (1,2,3,4) dari 30 pertanyaan tersebut dan dijumlahkan, total nilai yang didapat akan menggambarkan kategori kelelahan dari tiap responden. Kategori tersebut antara lain (Tarwaka, 2014) :

- a. Nilai 30-52 = Kelelahan rendah
- b. Nilai 53-75 = Kelelahan sedang
- c. Nilai 76-98 = Kelelahan tinggi
- d. Nilai 99-120 = Kelelahan sangat tinggi.

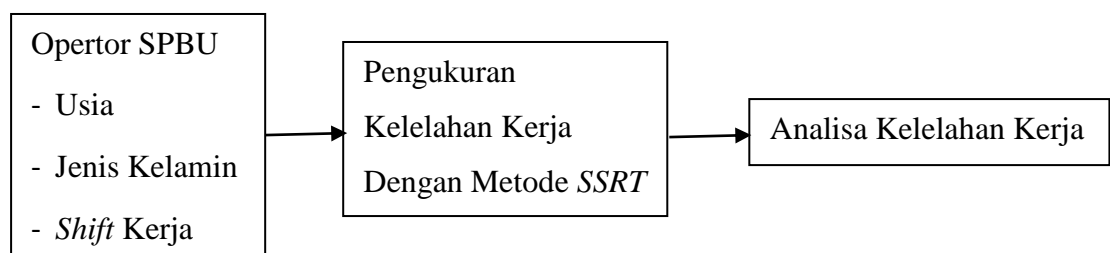
Ada tiga indikasi terjadinya kelelahan kerja yaitu pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi, dan kelelahan fisik. Ketiga indikasi tersebut merupakan gejala atau perasaan atau tanda yang dapat diamati untuk mengetahui kelelahan kerja (Tarwaka, 2014)

- a. Pelemahan Kegiatan ditandai dengan gejala perasaan berat di kepala,

merasa lelah seluruh badan, merasa berat dikaki, menguap, merasa kacau pikiran, merasa berat di mata, mengantuk, kaku dan canggung dalam gerakan, tidak seimbang saat berdiri, dan ingin berbaring.

- b. Pelemahan Motivasi ditandai dengan gejala merasa susah berfikir, malas untuk bicara, merasa gugup, tidak berkonsentrasi, tidak dapat memusatkan perhatian, cenderung untuk lupa, kurang percaya diri, cemas terhadap sesuatu, tidak dapat mengontrol sikap, dan tidak tekun melakukan pekerjaan.
- c. Kelelahan Fisik ditandai dengan gejala merasa sakit dikepala, sakit di bagian bahu, merasa nyeri di bagian punggung, merasa sesak nafas, merasa haus, suara serak, merasa pusing, merasa ada yang mengganjal di kelopak mata, tremor pada anggota badan, dan merasa kurang sehat.

B. Kerangka Pemikiran



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran