

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kesehatan pekerja sangatlah penting, hal ini penting agar perusahaan dapat menentukan kemampuan karyawan dalam melakukan se suatu pekerjaan berdasarkan kondisi kesehatannya, sekaligus mencegah penyakit atau kecelakaan yang mungkin ditimbulkan akibat bahaya atau kondisi tertentu pada lingkungan kerja. Untuk itu PT. Kilang Pertamina Internasional RU IV Cilacap menyediakan fasilitas pemeriksaan *Daily Check Up* (DCU). Fasilitas ini menjadi salah satu *screening* pekerja dan mitra kerja dalam memasuki dan bekerja di area kilang agar para pekerja dipastikan dalam kondisi sehat sehingga terhindar dari resiko kecelakaan kerja pada saat pelaksanaan pekerjaan, (Pertamina, 2024).

PT. Kilang Pertamina Internasional RU IV Cilacap mempekerjakan sejumlah 80 perawat diantaranya terdapat 40 pekerja laki-laki dan 40 pekerja perempuan yang bertugas memberikan pelayanan kesehatan. Perawat DCU memiliki tugas yang sangat penting karena mereka harus selalu siap sedia dalam menangani berbagai kondisi darurat medis yang mungkin terjadi. Selain itu mereka juga bertugas melakukan pemeriksaan kesehatan rutin terhadap pekerja, memberikan penanganan pertama pada kecelakaan, hingga melakukan program edukasi kesehatan.

Daily Check Up merujuk pada unit atau layanan dalam fasilitas kesehatan yang berfokus pada pemeriksaan rutin harian untuk pekerja. Perawat di unit ini melakukan evaluasi kesehatan harian untuk pekerja kilang yang memang membutuhkan pemantauan terus-menerus.

Perawat yang bekerja di *Daily Check Up* Unit memiliki berbagai tugas dan tanggung jawab yang mencakup evaluasi kesehatan melakukan penilaian kesehatan harian pada pekerja lapangan, termasuk pengukuran tanda-tanda vital seperti tekanan darah, denyut nadi, suhu tubuh, dan *romberg* (keseimbangan). Edukasi pasien tentang kondisi kesehatan, pengobatan yang sedang dijalani, dan tindakan pencegahan. Yang terakhir koordinasi dengan tim medis.

Perawat *Daily Check Up* (DCU) memainkan peran penting dalam memastikan pasien menerima pemantauan dan perawatan yang dibutuhkan. Namun, beban kerja yang tinggi dan tuntutan fisik serta emosional yang signifikan dapat menyebabkan kelelahan dan mempengaruhi kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan strategi yang efektif untuk mengelola beban kerja dan meningkatkan kualitas tidur perawat, guna memastikan mereka dapat memberikan perawatan yang optimal kepada pasien.

Kelelahan kerja merupakan masalah yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Kelelahan kerja merupakan masalah penting yang perlu ditanggulangi dengan baik sebab dapat menyebabkan berbagai masalah seperti kehilangan efisiensi dalam bekerja, penurunan produktivitas dan kapasitas kerja serta kemampuan kesehatan dan kemampuan bertahan tubuh yang menyebabkan

kecelakaan kerja. Kelelahan juga merupakan penyebab utama terjadinya kecelakaan kerja dan akan berpengaruh terhadap produktivitas.

World Health Organization (WHO) dalam model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020 meramalkan gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung. Di Indonesia berdasarkan data kementerian tenaga kerja dan transmigrasi menyatakan bahwa setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan kerja yang cukup tinggi. Kurang lebih 9,5% atau 39 orang mengalami cacat. Di Indonesia rata-rata pertahun memiliki 99.000 kasus kecelakaan kerja. Dari total tersebut sekitar 70% berakibat fatal yakni kematian dan cacat seumur hidup (Menteri Tenaga Kerja, 2013).

Kelelahan memiliki beberapa gejala yaitu, perasaan lesu, mengantuk, dan pusing, sulit untuk berkonsentrasi, berkurangnya tingkat kewaspadaan, persepsi yang buruk dan lambat, menurunnya gairah untuk bekerja serta menurunnya kinerja jasmani dan rohani (Grandjean & Kroemer, 1997). Dampak dari gejala tersebut antara lain dapat mengurangi produktivitas dan motivasi dalam kerja, serta kesalahan dalam pengambilan tindakan. Dengan demikian, dapat menyebabkan terjadinya cedera ataupun kecelakaan kerja (Tarwaka, 2014).

Menurut Tarwaka (2014) dampak dari kelelahan kerja antara lain motivasi kerja menurun, performansi rendah, kualitas kerja rendah, banyak terjadi kesalahan, produktivitas rendah, stress akibat kerja, penyakit akibat kerja, cedera dan terjadi kecelakaan akibat kerja. Kelelahan kerja memberi

kontribusi 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja (Setyawati, 2011). Departemen Tenaga Kerja pada tahun 2014 menjelaskan bahwa data mengenai kecelakaan kerja di Indonesia disebabkan kelelahan yang cukup tinggi *The Joint Commission* di tahun 2008 melaporkan bahwa ada 300% lebih perawat membuat kesalahan karena kelelahan dan berujung kepada kematian pasien (Ginting & Malinti, 2021).

Penyebab dari produktivitas yang rendah dapat bersumber dari keadaan kelelahan dan kualitas tidur yang tidak memadai, hal ini berdampak terhadap risiko gangguan secara fisiologis dan psikologis pekerja. Ancaman gangguan kesehatan baik akut dan kronis ditandai dengan gangguan perkembangan somatik ditandai dengan kelelahan, depresi, risiko penyakit lainnya. Kelelahan di tempat kerja dapat dikaitkan dengan penurunan motivasi, kewaspadaan, kemampuan dan kinerja kerja. Produktivitas secara teori memiliki keterkaitan dengan kesehatan pekerja (Kar & Hedge, 2021).

Kualitas tidur menjadi salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Salah satu aspek kesehatan yang sering diabaikan adalah kualitas tidur. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun (Syafira et al., 2023). Prevalensi terjadinya kualitas tidur berdasarkan laporan *National Sleep Foundation* (2022), menyatakan bahwa 40% dewasa muda ada pada 26 negara di dunia mengalami masalah tidur. Berdasarkan data yang diekstraksi dari 975.742 pengguna aplikasi *Sleep Cycle* selama lebih dari 81,29 juta malam *Sleep Report Indonesia* 2018 memberikan gambaran kebiasaan tidur masyarakat

Indonesia dan menunjukkan hasil bahwa mayoritas masyarakat Indonesia memiliki kualitas tidur yang rendah (buruk) (Sakinah & Sari, 2018).

Menurut Yudhanti, (2014) gejala gangguan tidur adalah perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata Bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap (mengantuk). Dari gangguan kualitas tidur dapat menimbulkan dampak buruk seperti berpengaruh pada emosi, sulit mengingat, sulit mengendalikan perilaku, pikiran berkabut.

Di Indonesia ada banyak industri yang menerapkan shift kerja. Sistem shift tertulis di pasal 77 undang-undang nomor 11 tahun 2020 tentang cipta kerja (UU cipta kerja), yang berbunyi “kerja sehari maksimal 7 jam (jika masuk kerja 6 hari seminggu), kerja sehari maksimal 8 jam jika masuk 5 hari seminggu. Pada pasal 3 keputusan Menaker nomor KEP.233/MEN/2003 tentang jenis dan sifat pekerjaan yang dijalankan secara terus menerus, salah satunya adalah pelayanan jasa kesehatan. Pelayanan kesehatan bisa dilakukan di rumah sakit dan perusahaan industri.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara perawat DCU yang dilakukan pada tanggal 21 Maret 2024 yang melibatkan 7 perawat kilang, ditemukan 6 Responden mengatakan kelelahan karena jam kerja yang terpisah sehingga harus berangkat dua sampai tiga shift dalam sehari, saat ditanya responden mengatakan jam istirahat menjadi tidak efisien karena pulang jam 00.15 dan harus berangkat lagi sebelum jam 06.00-09.00 WIB yang menjadikan salah satu penyebab kelelahan dan kualitas tidur menjadi pola istirahat yang berubah.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang mengkaji gambaran tersebut secara khusus perawat DCU untuk meneliti tingkat kelelahan dan kualitas tidur, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Tingkat Kelelahan dan Kualitas Tidur pada Perawat Kilang *Daily Check Up (DCU)*” .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “bagaimana gambaran tingkat kelelahan dan kualitas tidur pada perawat kilang *Daily Check Up (DCU)*”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kelelahan dan kualitas tidur pada perawat kilang *Daily Check Up (DCU)*

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui bagaimana gambaran tingkat kelelahan pada perawat kilang *Daily Check Up (DCU)*

b. Mengetahui bagaimana gambaran kualitas tidur pada perawat kilang *Daily Check Up (DCU)*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Menambah khasanah pustaka dan referensi ilmiah khususnya tentang gambaran tingkat kelelahan dan kualitas tidur pada perawat kilang *Daily*

Check Up dan dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Universitas Al-Irsyad Cilacap

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pustaka yang dapat digunakan sebagai sumber referensi adik kelas dalam penyusunan tugas akhir khususnya tentang tingkat kelelahan dan kualitas tidur kerja.

b. Bagi Perusahaan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi Perusahaan mengenai gambaran tingkat kelelahan dan kualitas tidur sehingga dapat dijadikan intervensi dalam proses coping permasalahan, diharapkan dapat mengurangi tingkat kelelahan dan kualitas tidur perawat kilang *Daily Check Up*

c. Bagi perawat

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi perawat DCU tentang gambaran tingkat kelelahan dan kualitas tidur di tempat kerja

d. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan tentang gambaran tingkat kelelahan dan kualitas tidur, sehingga dapat mengaplikasikan mata kuliah metodologi dan riset keperawatan, serta merupakan pengalaman dalam melakukan penelitian.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian Triarso & Djadmiko, (2017) yang berjudul gambaran kelelahan perawat di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten mengatakan tujuan penelitian yaitu mengetahui gambaran dan mengukur tingkat kelelahan perawat di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif survei dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Dari hasil Hasil dari penelitian ini menunjukkan menunjukkan bahwa 25 responden (45,5%) mengalami kelelahan sedang, sedangkan 22 (40,0%) responden mengalami kelelahan ringan, serta 8 (14,5%) responden mengalami kelelahan berat.
Persamaan: penelitian dilakukan di lingkungan pekerjaan, penelitian ini adalah penelitian kuantitatif.
Perbedaan: teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan sampel yang digunakan 44 perawat DCU dan penelitian ini dilakukan di PT. Kilang Pertamina Internasional RU IV Cilacap
2. Penelitian Rahmawati et al., (2017) yang berjudul gambaran kualitas tidur karyawan dengan sistem shift di daerah Jakarta selatan mengatakan tujuan penelitian yaitu mencari tahu bagaimana aktivitas pergantian kerja sistem shift dapat mempengaruhi kualitas tidur dan dampaknya pada kinerja karyawan. Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 100 dan terdiri dari 56 karyawan perempuan dan 44 karyawan laki-laki didapatkan karyawan dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 15 orang karyawan perempuan (26,78%) dan 5 orang karyawan laki-laki (11,37%).

Sebanyak 39 karyawan laki-laki (88,63%) dan 41 karyawan perempuan (73,22%) memiliki kualitas tidur yang buruk. penggunaan obat tidur dan efisiensi tidur menjadi komponen terbanyak yang memiliki nilai normal pada karyawan shift yaitu masing-masing sebesar 90% dan 63%. Komponen gangguan aktivitas pada siang hari memiliki nilai disfungsi sedang dan berat paling banyak pada karyawan shift masing-masing sebesar 40% dan 39%, dengan mengalami rasa kantuk pada siang hari sebesar 49% untuk disfungsi berat, 20% disfungsi ringan, 15% disfungsi sedang dan 16% disfungsi normal.

Persamaan: penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, variabel bebasnya adalah kualitas tidur, metode penelitian menggunakan penelitian cross-sectional

Perbedaan: penelitian dilakukan pada karyawan dengan sistem shift di daerah Jakarta Selatan, dengan sampel yang digunakan 100 sampel, variabel terikatnya adalah tingkat kelelahan.