

MENGURANGI KELELAHAN TENAGA KERJA PRAMUNIAGA POSISI BERDIRI

Gempur Santoso^{1*}, Dini Retnowati², Asri Dwi Puspita³

*E-mail korespondensi: gempur_santoso@dosen.umaha.ac.id

^{1,2,3}Teknik Industri, Fakultas Teknik

Universitas Maarif Hasyim Latif, Sidoarjo, Indonesia

ABSTRAK

Sebagai seorang pramuniaga, tuntutan bekerja dalam kondisi berdiri selama kurang lebih 8 jam menjadi suatu keharusan. Secara teori, ketika seseorang bekerja dalam kondisi berdiri, kelelahan terbesar terjadi pada sekelompok otot erector di tulang belakang (*vertebralis*) dari pada di sekelompok otot kaki. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian terkait dengan kelelahan yang dialami oleh pramuniaga. Data dari penelitian ini diambil menggunakan kuesioner, wawancara dan observasi lapangan yang melibatkan 21 sampel pramuniaga perempuan yang telah bekerja dalam kurun waktu 3 tahun hingga 15 tahun. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebanyak 71 % pramuniaga menyatakan tidak lelah dan 29 % menyatakan agak lelah. Ketika tidak ada pembeli, pramuniaga mengambil kesempatan untuk beristirahat dengan cara bersandar pada dinding sehingga terjadi relaksasi pada sekelompok otot erector di tulang belakang. Ada juga yang beristirahat dengan duduk di bangku pembeli yang kosong sehingga terjadi relaksasi di sekelompok otot kaki. Sebagai rekomendasi, untuk mengurangi kelelahan yang dirasakan oleh pramuniaga, perlu dibuatkan alat yang bisa digunakan sebagai sandaran dan duduk dengan desain yang indah yang juga bisa digunakan untuk mempercantik ruangan.

Kata kunci: ergonomi, kelelahan, pramuniaga, posisi kerja berdiri.

ABSTRACT

As a salesperson, the demands of working in a standing condition for approximately 8 hours are a must. In theory, when a person works standing up, the greatest fatigue occurs in the erector muscle group in the spine (vertebral) rather than in the leg muscle group. Therefore, it is necessary to conduct research related to the fatigue experienced by salespeople. The data from this study were taken using questionnaires, interviews, and field observations involving 21 samples of female sales assistants who had worked for a period of 3 to 15 years. Based on the results of the analysis, 71% of the sales assistants stated that they were not tired and 29% said they were somewhat tired. When there are no buyers, the salesperson takes the opportunity to rest by leaning against the wall so that the erector muscle group in the spine relaxes. And also those who rest by sitting on an empty buyer's bench so that there is relaxation in a group of leg muscles. As a recommendation, to reduce the fatigue felt by salespeople, it is necessary to make a tool that can be used as a backrest and seat with a beautiful design that can also be used to beautify the room.

Keywords: ergonomics, fatigue, sales clerk, standing working position

PENDAHULUAN

Orang bekerja berdiri, lelah terbesar pada otot tulang belakang (*vertebral*) dibanding pada sekelompok otot pada kaki. Pada otot kaki, relaksasi otot dapat bergantian. Saat berdiri, kaki bisa bergantian relaksasi, yakni relaksasi kaki kanan kemudian kaki kiri. Tetapi, pada selompok otot erector di tubuh belakang (*vertebral*), saat berdiri tetap ditahan sekelompok otot erector, relaksasi tidak bisa bergantian.

Sikap kerja berdiri dalam waktu lama akan membuat tenaga kerja selalu berusaha menjaga

posisi tubuhnya sehingga menyebabkan terjadinya beban kerja statis pada otot-otot punggung dan kaki (Reza Septa Diana, 2012). Kemudian, otot *erector spine*, merupakan sekelompok otot yang luas dan letaknya berada di dalam fascia lumbodorsal. Kelompok otot erector spine bertugas sebagai stabilisator vertebra lumbal saat tubuh dalam keadaan tegak dan merupakan penggerak utama pada gerakan ekstensi lumbal.

Agar tenaga kerja tetap sehat dan produktif dalam bekerja, maka peranan Keselamatan dan Kesehatan Kerja menjadi poin utama untuk

melaksanakan. Hal tersebut juga didukung oleh perkembangan jangkauan pembangunan di semua sektor ekonomi, termasuk sektor informal, tradisional, dan industri kecil. Pembangunan berkelanjutan juga memiliki masalah, yakni kondisi kesehatan tenaga kerja. Apabila jumlah perkerjaan dalam bekerja semakin meningkat, maka akan terjadi kelelahan dalam bekerja.

Kelelahan kerja merupakan suatu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor pemicu terjadinya kecelakaan pada saat bekerja. Kelelahan akibat dari bekerja seringkali diartikan sebagai poses menurunnya efisiensi, performa kerja, dan berkurangnya kekuatan/ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan kegiatan yang harus dilakukan (Wignjosoebroto, 2006). Performa menurun dalam bekerja sama artinya dengan produktivitas kerja menurun. Jika tingkat produktivitas seorang tenaga kerja terganggu efek faktor kelelahan fisik maupun psikis maka akibat yang ditimbulkan akan dirasakan juga oleh perusahaan berupa penurunan produktivitas perusahaan (Anjar, 2016).

Pada saat ini, secara umum masih banyak orang yang tidak mengenal dengan namanya ilmu ergonomis, sehingga kebanyakan tidak memperhatikan peforma kerja atau sikap kerja atau posisi kerja, sehingga cepat merasakan kelelahan, nyeri dan gangguan kesehatan lainnya pada tubuhnya. Ergonomi adalah ilmu mengenai teknologi terkait desain kerja berdasarkan ilmu biologi manusia, yaitu anatomi, fisiologi dan psikologi dengan tujuan untuk menurunkan tingkat risiko cedera dan meningkatkan motivasi dalam bekerja serta sekaligus meningkatkan produktivitas dari aktivitas pekerjaan dalam suatu stasiun kerja (Jalajuwita RN & IP, 2015). Salah satu risiko ergonomi yang menyebabkan cedera tubuh akibat kerja adalah *Musculoskeletal Disorders* (MSDs). Keluhan muskuloskeletal merupakan keluhan pada bagian otot skeletal atau otot rangka yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan sangat ringan hingga sangat sakit.

Salah satu faktor penyebab terjadinya kelelahan di industri sangat bervariasi, dapat dipengaruhi oleh beban kerja, shift kerja, lingkungan kerja, permasalahan fisik, dan kondisi kesehatan tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor individu, seperti usia, jenis kelamin, pola makan, status kesehatan, status gizi, dan kondisi psikologi.

Suatu perlawanan (reaksi) terhadap suatu beban (aksi) mengakibatkan otot mengalami

kontraksi yang berlebihan (Santoso, 2013). Pada dasarnya, bekerja dalam posisi berdiri lebih melelahkan daripada duduk dan energi yang dikeluarkan untuk berdiri lebih banyak 10-15% dibandingkan dengan duduk (Tarwaka, 2014).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melihat berupa analisis posisi kerja berdiri dengan kelelahan kerja pada seorang Pramuniaga (pelayan toko) di toko perdagangan Sidoarjo Kota.

METODE PENELITIAN

Jenis Pekerjaan

Pekerjaan yang akan diteliti mengurangi kelelahan adalah pekerjaan yang bersifat fisik. Pada industri perdagangan dan jasa dengan mengevaluasi posisi/performa kerja terutama posisi berdiri seorang Pramuniaga (pelayan toko) di toko perdagangan Sidoarjo Kota.

Subjek

Populasi dari penelitian ini merupakan karyawan (pramuniaga) toko perdagangan Sidoarjo Kota, sebesar 30 orang karyawan. Pramuniaga shif kerja siang selama kerja 8 jam posisi kerja berdiri. Didapatkan sampel sebesar 21 orang karyawan, sebab yang 9 orang tidak bersedia. Teknik pengambilan data melalui kuisioner kelelahan umum dan wawancara serta pengamatan untuk setiap karyawan.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian observasional analitik yang dianalisis menggunakan presentase, dengan kategori :

- 1 ≤ 25 (Kurang Lelah),
- > 25 - ≤ 50 (Agak Lelah),
- > 50 - ≤ 75 (Lelah), dan
- > 75 - ≤ 100 (Sangat Lelah).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. menunjukkan distribusi responden berdasarkan nilai kelelahan pada seorang Pramuniaga (pelayan toko) di toko perdagangan Sidoarjo Kota pada tahun 2020. Dengan syarat ketentuan, sebagai berikut :

1 - ≤ 25	: Kurang Lelah
> 25 - ≤ 50	: Agak Lelah
> 50 - ≤ 75	: Lelah
> 75 - ≤ 100	: Sangat Lelah

Tabel 1. Distribusi Kategori Responden berdasarkan Nilai Kelelahan

Nomor	Kategori	Jumlah (Orang/Responden)
1.	Kurang Lelah	15
2.	Agak Lelah	6
3.	Lelah	-
4.	Tidak Lelah	-

Sumber: Data Primer, September 2020

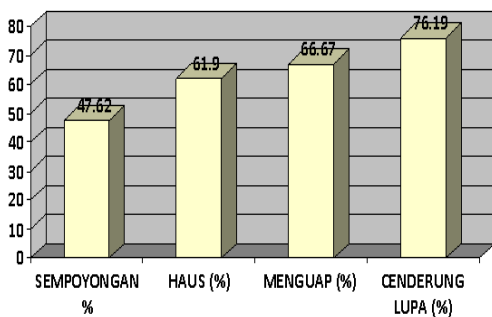
Dari data Tabel 1. di atas, diperoleh hasil dari distribusi kategori responden berdasarkan nilai kelelahan dengan setiap kategori, sebagai berikut :

- Kurang Lelah = 15
= 71.43%
= 71%
- Agak Lelah = 6
= 28,57%
= 29%
- Lelah = - (Tidak ada)
= 0%
- Sangat Lelah = - (Tidak ada)
= 0%

Pada saat agak lelah yang terbesar dirasakan tenaga kerja adalah sebagai berikut :

Tabel 2. tingkat agak lelah dirasakan tenaga kerja pramuniaga

No.	Dirasakan	Jumlah Orang	Persentase
1.	Merasa semponyongan	10	47,62
2.	Merasa haus	13	61,90
3.	Menguap	14	66,67
4.	Punya kecenderungan lupa	16	76,19



Gambar 1. Grafik Tingkat Agak Lelah Dirasakan Pramuniaga

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dikatakan bahwa pramuniaga setelah melakukan kerja posisi berdiri tidak lelah dan tidak sangat lelah, tetapi sebanyak 71% merasa kurang lelah dan 29 % merasa agak lelah. Kemudian, berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 dari 21 jumlah responden bahwa 10 tenaga kerja pramuniaga dalam keadaan agak lelah yang

dirasakan adalah merasa sempoyongan (47,62%), 13 tenaga kerja merasa haus (61,90%), 14 tenaga kerja menguap (66,67%), dan 16 tenaga kerja kecenderungan lupa (76,19%).

Menurut Adelina Haryono (2019) lelah menyebabkan gejala tidak bertenaga, tidak punya motivasi, tidak mampu beraktivitas, mengantuk, sulit konsentrasi, penglihatan kabur, dan reaksi lambat. Dari semua presentase yang dikeluhkan dapat menurunkan kemampuan pergerakan, efisiensi, dan ketahanan otot sehingga akan mempengaruhi produktivitas kerja.

Mengapa tenaga kerja pramuniaga posisi kerja berdiri tidak merasa lelah atau sangat lelah. Memperhatikan hasil wawancara kepada pramuniaga saat bekerja, mereka meyakini biasanya pramuniaga jika merasa lelah akan duduk sebentar di kursi *customer*, jika kursi terpakai *customer* maka akan bersandar di tiang pakaian atau bersandar di dinding (Data Primer, September 2020). Jadi, berupa kursi *customer*, pajangan tiang pakaian dagangan, dan tembok merupakan alat releksasi sebentar ketika bekerja diwajibkan posisi berdiri.

Namun, jika pramuniaga tidak melakukan relaksasi kepada tubuh ketika bekerja pada posisi berdiri yang cukup lama dan selalu berusaha menyeimbangkan posisi tubuhnya dapat menyebabkan terjadinya beban kerja statis pada otot-otot punggung dan kaki. Kondisi tersebut dapat menyebabkan anggota tubuh bagian bawah mengalami pengumpulan darah, serta dalam menjaga posisi tegak dalam bekerja membutuhkan usaha otot yang cukup besar, dimana hal ini tidak baik untuk tubuh.

Aliran darah yang kurang lancar dapat mempercepat timbulnya kelelahan, ketidaknyamanan dan menyebabkan nyeri serta ketegangan pada otot - otot punggung, kaki dan leher (otot yang digunakan untuk mempertahankan posisi tegak). Berdiri terlalu lama dan sering, tanpa bantuan dengan berjalan kaki atau duduk sejenak (merelaksasikan tubuh), menyebabkan darah mengalami pengumpulan di kaki. Dalam penelitian Siska M.A., dkk (2017) menyatakan ketika berdiri secara berulang-ulang selama waktu yang lama, dapat mengakibatkan radang pembuluh darah. Peradangan ini dari waktu ke waktu berkembang menjadi varises kronis dan menyakitkan. Selain itu, juga bisa menyebabkan sendi di tulang belakang, pinggul, lutut dan kaki menjadi seperti terkunci yang nantinya memicu terjadinya penyakit rematik degeneratif akibat kerusakan pada tendon dan ligamen (struktur yang mengikat otot tulang).

Faktor adanya kelelahan dalam bekerja dengan posisi berdiri dapat pula dipengaruhi melalui iklim kerja yang penuh dengan target kerja sehingga bekerja dengan adanya tekanan untuk

memenuhi target tersebut. Selain itu, dapat pula dari asupan gizi sebelum bekerja yang di konsumsi oleh pekerja, dimana tidak sesuai dengan beban pekerjaan yang dilakukan, serta beban kerja terhadap tingkat kelelahan pada pekerjaan yang di bagian pelayanan konsumen seperti dijelaskan pada paragraph sebelumnya, karena harus berdiri untuk menyambut atau melayani konsumen tanpa melakukan relaksasi. Penelitian ini sejalan dengan pernyataan yang di utarakan oleh Grandjean (1993) dalam Tarwakala (2014) tentang faktor yang mempengaruhi kelelahan seperti faktor individu, keadaan lingkungan, sebab-sebab mental, status kesehatan, dan keadaan gizi.

Dian Larasati (2018) \square ada hubungan yang bermakna antara ergonomik posisi kerja berdiri dengan gangguann otot rangka (*musculoskeletal disorders*). Hal itu menandakan bahwa saat bekerja posisi berdiri, otot rangka mengalami lelah. Pernyataan yang diutarakan Tawarkala (2014) dalam Siska M.A., dkk (2017) apabila dalam *musculoskeletal disorders*, otot menerima beban statis secara berulang-ulang dan dalam jangka waktu cukup lama maka akan dapat menyebabkan keluhan berupa kerusakan pada sendi, ligamen dan tendon. Faktor penyebab terjadinya keluhan *musculoskeletal disorders* adalah peregangan otot yang berlebihan, aktivitas berulang, sikap kerja tidak alamiah, penyebab sekunder dan penyebab kombinasi

Kemudian, kelelahan itu lebih besar pada punggung pada otot tulang belakang (*vertebralis*) dari pada di kaki. Sebagaimana hasil penelitian Siska M.A (2017) untuk postur kerja berdiri pada mekanik *welding* ditemukan bahwa \square risiko sedang bagian tubuh punggung 70,0 %, di kaki 43,3 % \square berarti kerja posisi berdiri memiliki risiko pada punggung lebih besar dari pada kaki.

Semakin besar nilai risiko posisi ergonomi pada tubuh maka semakin besar pula kemungkinan terjadinya keluhan nyeri otot pada tubuh terutama kaki baik dalam jangka pendek maupun dalam jangka panjang. Semakin lama pekerja bekerja dengan postur kurang ergonomis atau sembarangan, maka semakin banyak energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan kondisi tersebut tetap optimal sehingga dampak kelelahan yang ditimbulkan semakin kuat dan produktivitas pekerjaan menurun.

Pierce (2009) mengutarakan berdiri dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan perubahan pada sistem tubuh. Menurut teori, terdapat tiga dampak yang ditimbulkan ketika seseorang berdiri dalam waktu yang lama tanpa istirahat atau peregangan, yaitu tekanan pada sendi, insufisiensi aliran balik darah ke kaki, dan kelelahan otot. Saat seseorang yang berdiri dalam waktu lama, akan mengakibatkan aliran darah ke jantung terhambat dikarenakan tidak optimal melawan efek gravitasi

bumi. Berdiri dalam waktu yang lama mengakibatkan kontraksi otot sehingga menghalangi kelancaran peredaran darah dan mengakibatkan terjadinya refluks darah (darah akan menggenang dan statis di pembuluh darah vena sehingga menyebabkan pembengkakan).

Oleh karena itu, bahwa tenaga kerja pramuniaga ketika bekerja posisi berdiri untuk dapat melakukan relaksasi sebentar atau sekedar berjalan, mengganti posisi tubuh saat terasa nyeri maupun saat jeda setelah melakukan pekerjaan dengan posisi yang lebih nyaman dengan memerlukan kursi *customer*, tiang baju dan dinding. Kursi *costumer* untuk relaksasi sebentar. Tiang baju dan tembok selain relaksasi juga untuk istirahat sebentar dengan menyandarkan punggung sehingga otot pada tulang belakang berada di posisi relaksasi. Pada tulang bekakang yang membuat tubuh bisa tegak adalah otot erector. Sehingga setelah bekerja posisi berdiri selama 8 jam hanya mengalami agak leleh. Dengan kata lain, semua pekerjaan memiliki kemungkinan yang sama dalam mengalami kelelahan dan yang membedakan ialah faktor dari individu itu sendiri. Dan dapat pula, melakukan olahraga ringan secara teratur diiringi dengan makan asupan gizi yang seimbang untuk menstamina imun tubuh agar tetap sehat.

PENUTUP

Bahwa tingkat kelelahan yang dirasakan oleh seorang Pramuniaga (pelayan toko) dengan posisi kerja berdiri di toko perdagangan Sidoarjo Kota, berkategori \square Kurang Lelah \square sebanyak 15 karyawan dengan presentase 71%, \square Agak Lelah \square sebanyak 6 karyawan dengan presentase 29%, sedangkan untuk kategori \square Lelah dan Sangat Lelah \square tidak dirasakan oleh semua karyawan, sehingga presentase 0%. Untuk mengurangi kelelahan kerja posisi berdiri perlu relaksasi sebentar atau sekedar berjalan, mengganti posisi tubuh saat terasa nyeri maupun saat jeda setelah melakukan pekerjaan dengan posisi yang lebih nyaman dengan menggunakan kursi yang biasa dipakai *customer*, bersandar di tiang baju display, dan bersandar di dinding. Jadi, Pramuniaga (pelayan toko) dalam bekerja dengan posisi kerja berdiri lebih banyak merasakan \square Agak Lelah \square , dan tidak sampai \square Lelah dan Sangat Lelah \square . Dalam keadaan seperti itu, yang yang dirasakan tenaga kerja pramuniaga adalah merasa haus (61,90%), menguap (66,67%), dan cenderung lupa (76,19%).

Berdasarkan kesimpulan di atas bahwa akan lebih baik seorang Pramuniaga (pelayan toko) memanfaatkan waktu istirahat seoptimal mungkin berupa relaksasi sebentar, diberi fasilitas relaksasi sebentar berupa alat yang bisa untuk sandaran dan

duduk secara kamufase tak menyolok tampak. Alat itu dibuat seni dan indah di tempat display. Selain itu, membiasakan diri berolahraga ringan seperti menggerakkan kepala, tangan, dan kaki di saat waktu istirahat agar kelelahan kerja yang dirasakan berkurang tidak sampai menjadi beban kerja. Pramuniaga harus tetap menunjukkan semangat dan ramah kepada pembeli. Dengan demikian pembeli merasa nyaman dalam berkunjung dan dilayani.

DAFTAR PUSTAKA

Adelina Haryono dokter, Karlina Lestar dokter, 2019, Kelelahan, <https://www.sehatq.com/penyakit/kelelahan>, Jakarta.

Anjar, 2017, Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Matahari Departement Store Cabang Lippo Plaza Kendari Tahun 2016. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat. 2 (1).

Dian Larasati, Yamtama, Achmad Husen, 2018, Status ergonomic posisi kerja berdiri dengan gangguan otot rangkan (*musculoskeletal disorders*) pada tenaga kerja laundry di wilayah Condoncatur, Yogyakarta: Respository Poltekesjogja.

Jalajuwita RN dan IP. Hubungan Posisi Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Unit

Pengelasan PT. X Bekasi. *Indonesian Journal Occup Saf Heal*. 2015 ; 4 : 33 - 42.

Pierce EC. Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedi. Jakarta : Gramedia; 2009.

Reza Septa Dianan, 2012, Hubungan sikap kerja berdiri dengan keluhan muskuloskeletal pada pekerja bagian weaving di PT. Delta Merin Dunia, Tekstil Kebakkramat