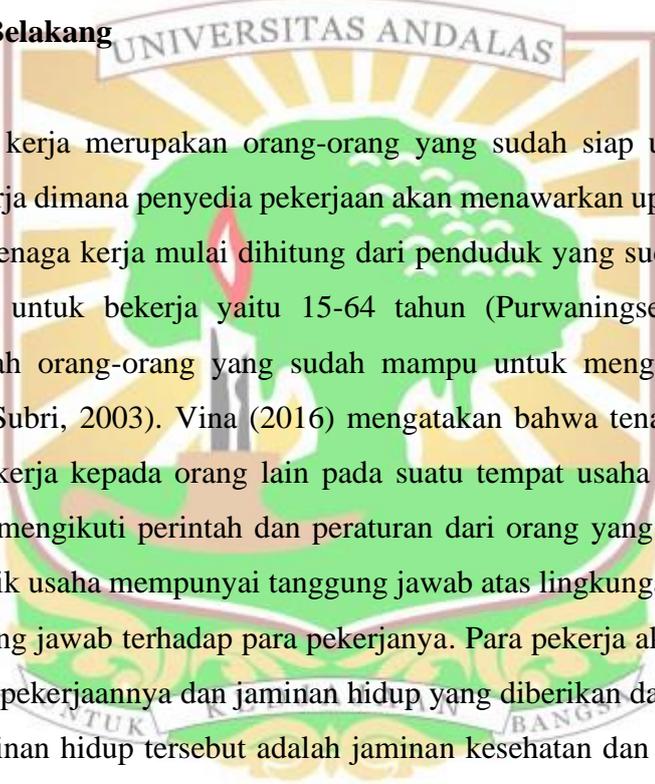


BAB I

PENDAHULUAN

Bab 1 membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, batasan masalah penelitian dan sistematika penulisan penelitian.

1.1 Latar Belakang



Tenaga kerja merupakan orang-orang yang sudah siap untuk masuk ke dalam pasar kerja dimana penyedia pekerjaan akan menawarkan upah untuk tenaga kerja. Jumlah tenaga kerja mulai dihitung dari penduduk yang sudah berada pada usia produktif untuk bekerja yaitu 15-64 tahun (Purwaningseh, 2010). Usia produktif adalah orang-orang yang sudah mampu untuk menghasilkan barang maupun jasa (Subri, 2003). Vina (2016) mengatakan bahwa tenaga kerja adalah orang yang bekerja kepada orang lain pada suatu tempat usaha dimana pekerja tersebut harus mengikuti perintah dan peraturan dari orang yang memiliki usaha tersebut. Pemilik usaha mempunyai tanggung jawab atas lingkungan usahanya dan juga bertanggung jawab terhadap para pekerjanya. Para pekerja akan memperoleh upah dari hasil pekerjaannya dan jaminan hidup yang diberikan dari tempat usaha. Salah satu jaminan hidup tersebut adalah jaminan kesehatan dan keamanan kerja yang diperoleh oleh para pekerja.

Priyoto dan Wahyuning (2019) mengatakan bahwa pekerja adalah orang-orang yang berpotensi tinggi terkena masalah kesehatan dari lingkungan tempat dia bekerja, proses kerja serta perilaku dari kesehatan pekerja. Undang-Undang yang mengatur mengenai hal ini adalah Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang upaya kesehatan kerja untuk melindungi para pekerja dari gangguan kesehatan serta pengaruh buruk yang diakibatkan oleh pekerja (Undang-Undang RI, 2009).

Menurut Tarwaka (2010) terdapat banyak faktor yang bisa mempengaruhi produktivitas kerja dari para pekerja dan salah satunya adalah kelelahan kerja. Dampak buruk dari kelelahan kerja adalah performansi kerja akan menurun. Apabila performansi kerja pekerja tinggi dapat dikatakan bahwa produktivitas pekerja tersebut tinggi dan sebaliknya apabila performansi kerja pekerja rendah dapat disebut bahwa produktivitas pekerja tersebut rendah.

Salah satu penyebab terjadinya kelelahan kerja pada pekerja adalah sikap monoton yang dilakukan berulang-ulang oleh para pekerja. Okananto (2014) mengatakan bahwa sikap monoton yang dilakukan pekerja berulang-ulang tanpa melakukan peregangan akan sangat mempengaruhi rasa lelah dari proses kerja yang dilakukan oleh pekerja. Salah satu sikap kerja yang monoton adalah duduk yang terlalu lama. Duduk yang terlalu lama mengakibatkan otot ligamen dan otot tulang belakang pekerja akan tegang.

Mahasiswa adalah salah satu contoh orang yang berada pada usia produktif dimana melakukan sikap monoton dalam beraktivitas. Menurut Wicaksono dkk (2016), salah satu fasilitas yang paling dibutuhkan oleh mahasiswa dalam beraktivitas saat ini adalah laptop atau komputer. Laptop atau komputer dapat mempermudah mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan laporan yang diberikan pada saat perkuliahan. Namun dalam menyelesaikan tugas dan laporan tersebut mahasiswa dapat duduk di depan komputer dalam waktu yang lama dan bekerja dalam keadaan yang tidak ergonomis. Telah dilakukan beberapa penelitian mengenai keluhan kesehatan yang dialami mahasiswa karena duduk terlalu lama di depan komputer. Penelitian tersebut dilakukan oleh Hendra dan Octaviani (2007) terhadap mahasiswa FKM UI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari kategori tingkat resiko tinggi, sebanyak 58 orang mahasiswa (65,2%) mengalami keluhan kesehatan berat dan 31 orang mahasiswa (34,8%) mengalami keluhan kesehatan ringan. Lebih dari 50% responden mengalami keluhan kesehatan dalam kategori tingkat keluhan berat dimana keluhan dirasakan pada area leher dan mata. Penelitian lain dilakukan oleh Wicaksono dkk (2016), terhadap mahasiswa FT UNDIP jurusan arsitektur. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 55 orang

mahasiswa (91,7%) pernah mengalami keluhan muskuloskeletal dan hanya 5 orang mahasiswa (8,3%) yang tidak pernah mengalami keluhan muskuloskeletal. Bagian tubuh yang paling sering dikeluhkan adalah bagian bahu dan leher.

Untuk penelitian ini, peneliti sudah melakukan studi pendahuluan tentang aktivitas dan keluhan kesehatan berkaitan dengan aktivitas terhadap 30 mahasiswa SAINTEK dan 30 mahasiswa SOSHUM di Universitas Andalas dengan cara mengisi kuesioner. Hasil studi pendahuluan ini menemukan bahwa terdapat sebanyak 46 orang mahasiswa (76,67%) sering sekali bekerja menggunakan komputer atau laptop >2 jam. Kemudian sebanyak 56 orang mahasiswa (93,33%) bekerja menggunakan laptop >2 jam ketika dalam keadaan *deadline* tugas. Mahasiswa paling sering bekerja monoton menggunakan komputer adalah ketika mengerjakan tugas kuliah yaitu 54 orang (90%). Ditemukan juga sebanyak 19 orang mahasiswa (31,67%) yang bekerja monoton ketika mengerjakan tugas praktikum. Bekerja monoton ini membuat mahasiswa mengalami beberapa masalah kesehatan, dimana paling banyak dirasakan pada bagian punggung sebanyak 37 orang mahasiswa (61,67%) dan bagian pinggang sebanyak 34 orang mahasiswa (56,67%). Pada studi pendahuluan ini juga didapatkan hasil bahwa sebanyak 44 orang mahasiswa (73,33%) tidak pernah melakukan peregangan ketika bekerja menggunakan laptop atau komputer >2 jam bekerja.

Sikap kerja yang monoton apabila dibiarkan akan membuat pekerja menjadi lelah. Silastuti (2006) mengatakan bahwa apabila pekerja semakin kelelahan maka tingkat kecepatan, ketelitian dan konsentrasi pekerja akan semakin rendah dan begitu sebaliknya apabila tingkat kelelahan seseorang berkurang maka tingkat kecepatan, ketelitian dan konsentrasi akan semakin tinggi. Ketelitian kerja dapat ditingkatkan dengan berolahraga. Manfaat dari berolahraga adalah membantu otak untuk mendapatkan oksigen yang dibutuhkan sehingga tubuh menjadi segar (Pinter Pandai, 2019).

Salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan peregangan. Peregangan adalah rangkaian latihan fisik dimana latihan ini dapat membuat kumpulan otot meregang sehingga otot-otot tersebut akan elastis dan nyaman (Cahyoko, 2016). Peregangan biasanya dilakukan oleh orang-orang sebelum dan sesudah berolahraga. Peregangan apabila dilakukan secara berulang-ulang atau teratur akan memberikan manfaat bagi tubuh. Beberapa manfaat peregangan antara lain memperbaiki peredaran darah, mengurangi perasaan tertekan, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki kewaspadaan mental, menjadikan tubuh lebih baik, mengurangi resiko cedera dan mengurangi kelelahan (Anderson, 2002).

Peregangan bisa dilakukan dengan 2 cara yaitu latihan peregangan statis dan latihan peregangan dinamis. Menurut Khayyirah (2018) latihan peregangan statis adalah latihan menggerakkan sendi untuk memperluas ruang gerak yang dilakukan secara maksimal lalu gerakan tersebut dipertahankan beberapa waktu dan diulang beberapa kali pengulangan. Latihan peregangan dinamis adalah latihan peregangan yang melibatkan otot-otot dan persendian dengan cara melakukan gerak-gerakan meregangkan untuk mencapai pergerakan sendi seluas mungkin.

Telah ditemukan beberapa penelitian mengenai pengaruh peregangan terhadap pekerja. Penelitian ini dilakukan oleh Okananto (2014) pada pekerja bagian menjahit. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terjadinya penurunan keluhan nyeri pinggang sebesar 40,93% setelah diberikan peregangan pada kelompok perlakuan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian senam peregangan di tempat kerja terbukti efektif dalam menurunkan keluhan penyakit gangguan MSDs (*Musculoskeletal Disorders*). Namun, hingga saat ini belum ditemukan mengenai pengaruh peregangan terhadap produktivitas kerja. Salah satu indikator yang dapat digunakan untuk mengukur produktivitas kerja tersebut adalah kecepatan dan ketelitian kerja. Oleh sebab itu, penelitian ini akan meneliti pengaruh peregangan terhadap kecepatan dan ketelitian kerja.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh peregangannya terhadap kecepatan dan ketelitian kerja.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh peregangannya statis dan peregangannya dinamis terhadap kecepatan dan ketelitian kerja.
2. Membandingkan kecepatan dan ketelitian kerja antara perlakuan tanpa peregangannya, dengan peregangannya statis dan dengan peregangannya dinamis.

1.4 Batasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Penelitian dilakukan pada jenis pekerjaan yang menggunakan komputer atau laptop dalam waktu yang lama seperti administrasi perkantoran.
2. Penelitian ini mengasumsikan bahwa hubungan antara para pekerja dalam keadaan baik.

1.5 Sistematika Penulisan

Penulisan laporan penelitian dibagi menjadi beberapa bab, yaitu:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan mengenai latar belakang, perumusan masalah, tujuan penelitian, batasan masalah dan sistematika penulisan laporan penelitian.

BAB II LANDASAN TEORI

Bab ini menjelaskan teori-teori penelitian yang mendasari penelitian untuk pembahasan yang lebih lanjut. Teori-teori yang didapatkan dari referensi, dan dijabarkan dengan bahasa yang lebih sederhana dan mudah dimengerti.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini menjelaskan langkah-langkah yang dilakukan dalam melakukan penelitian, mulai dari studi pendahuluan, jenis penelitian, subjek penelitian, pelaksanaan penelitian, pengumpulan data, pengolahan data, analisis, dan penutup.

BAB IV PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA

Bab ini berisikan data-data yang dikumpulkan dalam penelitian eksperimen untuk dilakukan pengolahan data dengan menggunakan aplikasi *Microsoft Excel* dan IBM SPSS 26 untuk memperoleh hasil penelitian.

BAB V ANALISIS

Bab ini berisikan tentang analisis penelitian yang dimana membahas mengenai analisis pengaruh peregangan tubuh terhadap kecepatan dan ketelitian kerja serta analisis perbandingan peregangan tubuh terhadap kecepatan dan ketelitian kerja.

BAB VI PENUTUP

Bab ini berisikan tentang kesimpulan yang didapat berdasarkan dari hasil penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.

