

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelelahan adalah salah satu mekanisme pertahanan tubuh untuk menjaga tubuh agar tetap terlindungi. Pengaturan kelelahan berpusat di otak. Kelelahan biasanya memiliki kondisi dan gejala yang berbeda-beda pada setiap individunya, yang semuanya mengarah pada ketahanan tubuh yang buruk serta penurunan efisiensi dan kapasitas kerja. Gejala kelelahan diawali dari merasakan kelelahan ringan hingga merasa sangat lelah. Kelelahan subjektif seringkali terjadi di akhir jam kerja (Nora Maulina, 2018). Kelelahan bisa berdampak besar bagi tubuh, hal ini dapat mengganggu kesehatan tenaga kerja dan menurunkan produktivitas tenaga kerja. Angka kematian karena kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja cukup tinggi. Data International Labour Organization (ILO, 2018) 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.

Kelelahan dapat mempengaruhi setiap organ dalam tubuh manusia, salah satunya adalah mata. Menurut Supriati F. (2012) Kelelahan pada mata ini ditandai dengan ketegangan mata yang berlebihan, penglihatan mata menjadi kabur, ganda, penurunan penglihatan warna, mata merah, nyeri, gatal, tegang, kantuk, serta kemampuan adaptasi mata yang buruk disertai gejala sakit kepala.

Data dari berbagai penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa penyebab ketegangan mata sangat bervariasi. Menurut National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) dalam penelitian Nora Maulina (2018) hampir 90% pengguna komputer dengan durasi minimal 3 jam sehari memiliki keluhan gangguan penglihatan. data Amerika Serikat menyatakan keluhan kelelahan mata di tempat kerja mencapai hampir 1 juta kasus baru setiap tahun.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan mata menurut Andri Fayrina Ramadhani (2012) ada 3 yaitu faktor lingkungan (intensitas pencahayaan, kondisi sumber pencahayaan, kontras area kerja, kemudahan dalam melihat objek kerja, dan kenyamanan kondisi suhu lingkungan), faktor pekerjaan (jenis pekerjaan, ukuran objek kerja, bentuk

objek kerja, jarak melihat objek kerja dan durasi kerja visual), serta faktor pekerja (usia, lama kerja, riwayat gangguan kesehatan mata, penyakit genetik mata, dan perilaku berisiko terhadap kelelahan mata). Seseorang umumnya dapat dengan baik dalam sehari hanya 6 sampai 10 jam, kemudian sisa waktu (14 sampai 18 jam) dihabiskan untuk bersosialisasi dengan keluarga dan masyarakat, istirahat, tidur dan sebagainya. Produktivitas seseorang akan mengalami penurunan sesudah bekerja aktif selama 4 jam (untuk pekerjaan yang memiliki beban sedang / tidak terlalu berat dan tidak terlalu ringan) (Nora Maulina, 2018).

Usia dan durasi kerja seorang pekerja juga mempengaruhi kelelahan yang dialami. Menurut Sawitri (2017) saat usia tua, penglihatan seseorang sudah mengalami penurunan dan tidak stabil untuk digunakan melihat benda-benda di sekitar ataupun hal-hal yang membutuhkan ketelitian lebih dibandingkan saat usia muda.

Masalah kelelahan mata ini banyak didapatkan pada pekerja dalam sektor formal maupun informal. Usaha sektor formal merupakan salah satu usaha yang rentan terhadap isu-isu kesehatan, dikarenakan usaha pada sektor ini memiliki jam kerja dan pekerjaan yang tetap setiap harinya. Industri formal erat kaitannya dengan pekerjaan administrasi, pekerja formal memiliki jam kerja 8 jam setiap harinya dengan 5 hari kerja setiap minggunya atau 7 jam sehari dengan 6 hari kerja. pekerja cenderung melakukan pekerjaan administrasi di depan perangkat komputer selama kurang lebih 8 jam. Melakukan pekerjaan pada industri ini memerlukan konsentrasi, ketelitian, kecermatan yang dapat mengakibatkan kelelahan bila dilakukan dalam waktu yang cukup lama (Depkes RI, 2016).

Dinas Perhubungan Kabupaten Berau berlokasi di jalan Raja Alam 1, KM.5 Kelurahan Sei Bedungun, Kecamatan Tanjung Redeb. Dinas Perhubungan merupakan salah satu usaha sektor formal yang bergerak sebagai pelaksana otonomi daerah di bidang perhubungan yaitu transportasi, lalu lintas dan urusan perhubungan lainnya. Pegawai Bidang Angkutan di Dinas Perhubungan Kabupaten Berau ini berjumlah 36 orang pegawai, dimana 35 orang diantaranya merupakan laki-laki dan hanya 1 orang pegawai wanita.

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan didapatkan bahwa para pegawai selalu menyalakan lampu saat hendak bekerja di depan monitor, selain itu gejala seperti mata berair, pelupuk mata mengalami kemerahan dan mudah emosi juga sering terjadi. Setelah peneliti melakukan pengukuran kelelahan mata kepada 36 pegawai didapatkan bahwa 72% atau 26 pegawai mengalami kelelahan mata dan 28% atau 10 orang lainnya tidak mengalami kelelahan mata. Adapun gejala yang paling umum dialami para

pegawai yaitu pelupuk mata sakit dan mengalami kemerahan. Kemudian peneliti mendapat fakta bahwa sumber pencahayaan alami (cahaya matahari) yang ada pada ruangan Bidang Angkutan ini terhambat, dikarenakan terdapat tiga gordena yang digunakan untuk menutup masing-masing jendela macet atau tidak dapat dibuka, kemudian ada satu jendela yang terletak di samping meja Kepala Seksi ASDP tidak memiliki gordena sama sekali.

Selain kondisi gordena yang kurang baik itu, posisi meja kerja para staf di ruangan ini juga membelakangi jendela sehingga kurangnya pencahayaan saat pegawai melakukan aktivitas di meja kerja dikarenakan cahaya alami yang masuk tertutup oleh badan pegawai. Untuk itu pencahayaan buatan berupa lampu seringkali digunakan atau dihidupkan guna membantu pegawai untuk mendapat pencahayaan yang lebih agar dapat bekerja dengan nyaman.

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti jabarkan diatas maka sekiranya perlu dilakukan penelitian mengenai Pengaruh Intensitas Pencahayaan Terhadap Kelelahan Mata Pada Pegawai Bidang Angkutan di Dinas Perhubungan Kabupaten Berau.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat disusun rumusan masalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana pengaruh intensitas pencahayaan terhadap kelelahan mata pada pegawai Bidang Angkutan di Dinas Perhubungan Kabupaten Berau?
- b. Bagaimana pengaruh usia terhadap kelelahan mata pada pegawai Bidang Angkutan di Dinas Perhubungan Kabupaten Berau ?
- c. Bagaimana pengaruh durasi kerja visual terhadap kelelahan mata pada pegawai Bidang Angkutan di Dinas Perhubungan Kabupaten Berau ?
- d. Bagaimana pengaruh intensitas pencahayaan, usia, dan durasi kerja visual secara bersama-sama (simultan) terhadap kelelahan mata pada pegawai Bidang Angkutan di Dinas Perhubungan Kabupaten Berau ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui apakah intensitas pencahayaan pada ruangan Bidang Angkutan sudah sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 48 Untuk mengetahui pengaruh intensitas pencahayaan terhadap kelelahan mata pada pegawai Bidang Angkutan di Dinas Perhubungan Kabupaten Berau.

- b. Untuk mengetahui pengaruh usia terhadap kelelahan mata pada pegawai Bidang Angkutan di Dinas Perhubungan Kabupaten Berau.
- c. Untuk mengetahui pengaruh durasi kerja visual terhadap kelelahan mata pada pegawai Bidang Angkutan di Dinas Perhubungan Kabupaten Berau.
- d. Untuk mengetahui pengaruh intensitas pencahayaan, usia dan durasi kerja visual terhadap kelelahan mata pada pegawai Bidang Angkutan di Dinas Perhubungan Kabupaten Berau.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Akademisi :
Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan bahkan dapat diterapkan pula pada kehidupan sehari-hari.
2. Perusahaan :
 - a. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam menyediakan pencahayaan yang pada ruangan yang baik.
 - b. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan sosialisasi jam kerja yang baik, serta waktu istirahat yang cukup kepada pegawai.
3. Peneliti Selanjutnya :
Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi penelitian serupa kedepannya, selain itu bagi pembaca diharapkan mampu memberikan pemahaman mengenai pentingnya intensitas pencahayaan pada ruangan.

1.5 Batasan Masalah

Alat yang digunakan untuk mengukur intensitas pencahayaan di ruangan. Agar penelitian ini dapat lebih fokus dan terarah, maka peneliti memberikan batasan ruang lingkup permasalahan. Adapun batasan masalahnya sebagai berikut :

1. Penelitian dilakukan di ruang kantor Bidang Angkutan yang ada pada lantai 1 gedung Dinas Perhubungan Kabupaten Berau yang berlokasi di jalan Raja Alam 1, KM.5 Kelurahan Sei Bedungun, Kecamatan Tanjung Redeb.
2. Alat yang digunakan untuk mengukur intensitas pencahayaan di ruangan berupa *Luxmeter* dengan merk SMART SENSOR model AS803.
3. Alat untuk mengumpulkan data kelelahan mata pada responden berupa kuesioner.

4. Pengukuran pencahayaan dilakukan pada pukul 08.00, 10.00, 13.00, dan 15.00, dimana pengukuran pencahayaan dilakukan dalam dua kondisi yaitu gabungan (cahaya alami dibantu cahaya lampu) dan alami (hanya mengandalkan cahaya matahari) serta dilakukan selama dua hari.
5. Pengukuran pencahayaan dilakukan pada setiap meja kerja pegawai bidang Angkutan yang terdiri dari meja kerja Kepala Bidang Angkutan, Kepala Seksi Angkutan Darat, Kepala Seksi Dalops, Kepala Seksi ASDP serta staf dari masing-masing seksi.
6. Responden berjumlah 36 orang terdiri dari 35 pria dan 1 wanita.
7. Responden terdiri dari pegawai Bidang Angkutan meliputi kepala Seksi Bidang Angkutan, seksi Dalops, ASDP dan Angkutan Darat dan yang bertugas atau pernah bertugas pada bagian administratif.

