

## PEMBERIAN EDUKASI PADA PEKERJA OPERATOR GUNA MENINGKATKAN PRODUKTIFITAS KERJA DI SPBU GAREGEH KOTA BUKITTINGGI

**Cici Aprilliani<sup>1\*</sup>, Neila Sulung<sup>2</sup>, Puji Gufron Rhodes<sup>3</sup>, Dewayan Ekowanti<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, <sup>2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, <sup>2,3</sup>Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Fort De Kock

\*Email Korespondensi: [ciciaprilliani@fdk.ac.id](mailto:ciciaprilliani@fdk.ac.id)<sup>1\*</sup>, [pujiguf@gmail.com](mailto:pujiguf@gmail.com)<sup>2</sup>  
[dewayanekowanti@yahoo.co.id](mailto:dewayanekowanti@yahoo.co.id)<sup>3</sup>, [dionorizaa@gmail.com](mailto:dionorizaa@gmail.com)<sup>4</sup>

<b>Info Artikel</b>	<b>Abstract</b>
<p><b>Masuk: 20 Desember 2021</b> <b>Revisi: 20 Desember 2021</b> <b>Diterima: 07 Januari 2022</b></p> <p><b>Keyword:</b> <i>Ergonomics, Workload, work fatigue</i></p>	<p>The World Health Organization (WHO) in 2020 said that psychological disorders because of tired are the number 2 killer disease after heart disease. The method of implementing this activity is to use the Problem Solving Cycle method, to examine the problem of experiencing complaints of fatigue due to work such as loss of concentration, pain in the hands and feet, feeling heavy and stiff in the head due to the workload carried out. This service activity was carried out for one week from November 8 to 21, 2021. The results of the situation analysis, the problem was taken from the Occupational Health and Safety program at the Garegeh gas station in Bukittinggi City, and the identification of the problem found that the problem was work fatigue. The intervention were given providing education and counseling on occupational health and safety, as well as outreach to reduce work fatigue by consuming nutritious but economical food. During the implementation of this service activity, it is carried out according to the plans that have been made. There are several obstacles when implementing intervention activities, namely: there are still workers who are less concerned about occupational health. It is hoped that the head of the Garegeh gas station can provide education to workers about the importance of maintaining occupational health and safety, especially in the occupational health and safety program.</p>
<p><b>Katakunci:</b> <i>Ergonomi, Beban Kerja, kelelahan kerja</i></p> <p><b>e- ISSN: 2775-2402</b></p>	<p><b>Abstrak</b></p> <p>World Health Organization (WHO) dalam model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020 mengatakan bahwa gangguan psikis berupa perasaan lelah menjadi penyakit pembunuh nomor 2 setelah penyakit jantung. Metode Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah dengan menggunakan metode Problem Solving Cycle, untuk mengkaji permasalahan mengalami adanya keluhan kelelahan akibat pekerjaan seperti hilang konsentrasi, nyeri dibagian tangan dan kaki, merasa berat dan kaku dikepala akibat beban kerja yang dilakukan. Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama satu minggu dari tanggal 8 sampai 21 November tahun 2021. Hasil analisis situasi, permasalahan diambil dari program Kesehatan Keselamatan Kerja pada SPBU Garegeh Kota Bukittinggi, dan identifikasi masalah diperoleh masalahnya adalah kelelahan kerja. Kegiatan intervensi yang dilakukan adalah, Pemberian edukasi dan penyuluhan kesehatan keselamatan kerja, serta Sosialisasi mengurangi kelelahan kerja dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi namun ekonomis. Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini terlaksana sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Terdapat beberapa kendala pada saat pelaksanaan kegiatan intervensi yaitu: masih ada nya pekerja yang kurang peduli terhadap kesehatan kerja. Diharapkan pimpinan SPBU Garegeh dapat memberikan edukasi kepada pekerja tentang pentingnya menjaga kesehatan keselamatan kerja terutama dalam program kesehatan keselamatan kerja.</p>

## PENDAHULUAN

Menurut perkiraan terbaru yang dikeluarkan oleh *International Labour Organization* (ILO) tahun 2018, 2,78 juta pekerja meninggal setiap tahun karena keceakaan kerja dan penyakit akibat kerja. Dan sekitar 2,4 juta (86,3%) dari kematian ini dikarenakan penyakit akibat kerja, sementara 13,7% dikarenakan kecelakaan kerja. Setiap tahun, ada hampir seribu lebih kecelakaan kerja non-fatal dibandingkan kecelakaan kerja fatal. Kecelakaan kerja non-fatal diperkirakan dialami 374 juta pekerja setiap tahun, dan banyak dari kecelakaan ini memiliki frekuensi yang serius terhadap kapasitas penghasilan para pekerja (ILO, 2018). Data dari Badan Pusat Statistik Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan mencatat angka kecelakaan kerja di Indonesia cenderung terus meningkat. Sebanyak 123.000 kasus kecelakaan kerja tercatat sepanjang 2017 (BPJS,2017,p.21). Data dari BPJS Ketenagakerjaan mencatat terdapat 147.000 kasus kecelakaan kerja pada tahun 2018 yang mengalami peningkatan kasus dibanding tahun 2017 (BPJS,2018).

Data yang didapat dari Departemen Tenaga Kerja dan Transmigrasi Republik Indonesia (Depnakertrans RI) menyatakan bahwa lebih dari 65% pekerja di Indonesia datang ke poliklinik perusahaan dengan keluhan kelelahan kerja. Faktor penyebab terjadinya kelelahan di industri sangat bervariasi yang dipengaruhi oleh beban kerja, lingkungan kerja, shift kerja, problem fisik, dan kondisi kesehatan juga dapat dipengaruhi oleh faktor individu seperti: umur, status kesehatan, status gizi, pola makan, jenis kelamin dan kondisi psikologi. Risiko yang dapat ditimbulkan akibat kelelahan diantaranya penurunan motivasi kerja, performansi rendah, rendahnya kualitas kerja, banyak terjadi kesalahan dalam bekerja, rendahnya produktivitas kerja, menyebabkan stres kerja, penyakit akibat kerja, cedera, dan terjadi kecelakaan akibat kerja.

Kelelahan akibat kerja secara signifikan mempengaruhi fungsi kapasitas kerja dan dapat berdampak pada kinerja pekerja dan produktivitas, serta meningkatkan potensi cedera ditempat kerja (Indriyani,2019). Di Indonesia memiliki waktu jam kerja dalam sehari yaitu maksimum 8 jam di dalamnya sudah termasuk dengan waktu jam istirahat bagi para pekerja, waktu bekerja merupakan satu faktor penting dan perlu mendapatkan kepedulian dalam sistem produksinya. Waktu jam kerja berperan dalam penentuan produktivitas kerja serta menjadi tolak ukur untuk menentukan suatu metode kerja yang terbaik dalam penyelesaian suatu pekerjaan. Berdasarkan tugas dan wewenang petugas pompa di stasiun pengisian bahan bakar umum adalah: a. melayani

konsumen dalam pengisian bahan bakar b. menjaga kebersihan lingkungan dan alat c. melakukan kegiatan perawatan harian untuk pompa d. melakukan pembersihan rutin seluruh fasilitas dalam komplek SPBU.

Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum (SPBU) pada umumnya menyediakan berbagai jenis bahan bakar seperti bensin, solar, dan LPG (Liquified Petroleum Gas). Dalam bekerja operator di SPBU terus bekerja dalam posisi berdiri selama melakukan tugas mereka yang merupakan posisi kerja yang melelahkan. Menurut Gempur dalam Marsela G. Solang tahun 2020 menjelaskan bahwa pekerjaan yang dilakukan pekerja operator SPBU yang bekerja terus menerus berdiri selama 8 jam shift mereka memang mengakibatkan kelelahan terutama bagi otot tulang belakang. Untuk lama kerja pada pekerja operator di SPBU bisa melebihi batas jam kerja dan tak jarang melewati jam istirahat makan dan sholat karena sering terjadi antrian padat kendaraan terutama di pengisian bahan bakar premium. Kurangnya pengetahuan pekerja terhadap kesehatan dan keselamatan pekerja dan resiko dari pekerjaan mereka mengakibatkan pekerja mengalami kelelahan kerja. Menurunnya motivasi para pekerja karena kurangnya dukungan dari lingkungan kerja sekitar juga menjadi penyebab terjadinya kelelahan kerja.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Berdasarkan permasalahan diatas maka untuk dapat menggali permasalahan diatas dan menentukan pemecahan masalahnya adalah dengan menggunakan problem solving cycle (Siklus Pemecahan Masalah) agar tindakan intervensi yang dilakukan dapat sesuai dengan penyebab masalahnya. Sehingga output dari kegiatan pemecahan masalah tersebut dapat dirasakan langsung manfaatnya oleh pekerja operator SPBU Garegeh Kota Bukittinggi.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dalam peningkatan motivasi pekerja operator SPBU dengan menggunakan metode Problem Solving Cycle (Siklus Pemecahan Masalah) adalah sebagai berikut:

- a. Analisis situasi
- b. Identifikasi masalah
- c. Analisis penyebab masalah

- d. Menyusun perencanaan kegiatan intervensi
- e. Melaksanakan kegiatan inetrvensi
- f. Evaluasi pelaksanaan kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

Variabel	F	%
<b>Kelelahan kerja</b>		
Lelah	23	56,1
Tidak lelah	18	43,9
Jumlah	41	100
<b>Lama kerja</b>		
Lama	22	53,7
Tidak lama	19	46,3
Jumlah	41	100
<b>Pengetahuan</b>		
Rendah	21	51,2
Tinggi	20	48,8
Jumlah	41	100
<b>Motivasi</b>		
Rendah	22	53,7
Tinggi	19	46,3
Jumlah	41	100
<b>Beban kerja</b>		
Berat	24	58,5
Ringan	17	41,5
Jumlah	41	100
<b>Ergonomi</b>		
Tidak Ergonomi	25	61
Ergonomi	6	39
Jumlah	41	100

Kelelahan merupakan suatu keadaan ketika seseorang merasa lelah secara fisik atau mental. Kelelahan kerja menggambarkan seluruh tubuh terhadap aktifitas selama kerja berjam jam, tubuh akan rentan mengalami kelelahan. Tubuh yang mengalami kelelahan akan muncul gejala seperti sering menguap, haus, rasa mengantuk, dan susah berkonsentrasi. Indikasi terjadinya kelelahan kerja yaitu terjadi pelemahan aktivitas, pelemahan motivasi dalam bekerja dan kelelahan fisik (Nurli Faiz, 2017).

Pengabdian ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Dewi Sri Wahyuni tahun 2015 tentang kelelahan kerja pada operator SPBU di Kabupaten Jember, dengan menggunakan variabel status gizi, beban kerja, dan sikap kerja diketahui hasilnya

bahwa 76 responden terdapat 50 (34,2%) responden mengalami kelelahan kerja berat dan 26 (34,2%) mengalami kelelahan kerja ringan.

Pengabdian ini juga sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Saftarina et al pada tahun 2018 yang berjudul *Analysis of Factors Correlated to Work Fatigue of Hospital Nurses in Bandar Lampung* dimana terdapat sebanyak 84,3% responden mengalami kelelahan dalam bekerja.

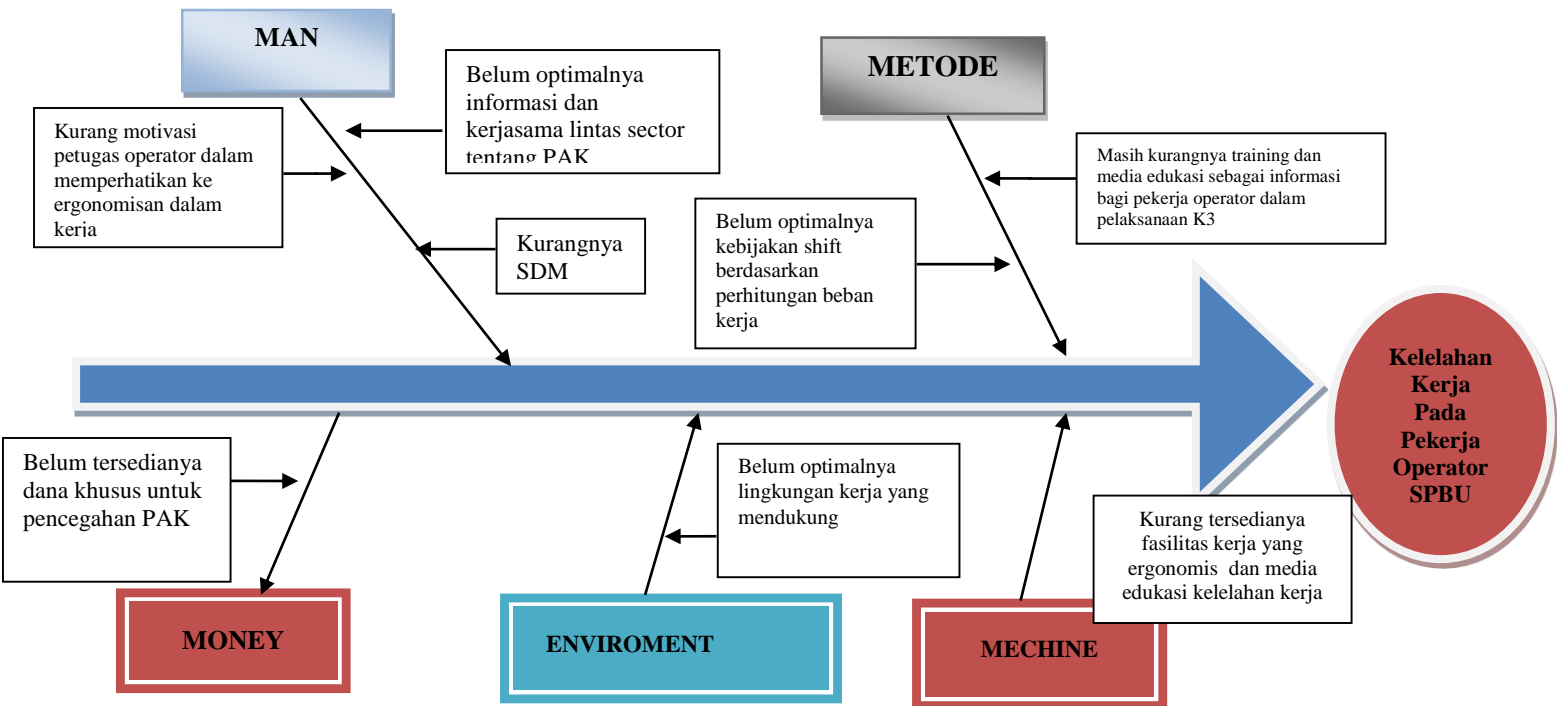
Waktu kerja yang panjang akan menyebabkan penurunan kualitas dan hasil kerja. Waktu kerja bagi seseorang menentukan kesehatan yang bersangkutan, efisiensi, efektivitas dan produktivitas kerjanya. Aspek terpenting dalam hal ini meliputi lamanya seseorang mampu bekerja dengan baik, hubungan antara waktu kerja dengan istirahat dan periode waktu bekerja dalam sehari. Lamanya seseorang bekerja dalam sehari pada umumnya 6-8 jam diselingi dengan jam istirahat yang optimal. Memperpanjang waktu kerja dari batas kemampuan cenderung dapat menimbulkan terjadi kelelahan, gangguan kesehatan, penyakit dan kecelakaan dalam bekerja (Dyah Dewi Astuti, 2016).

Menurut santoso tahun 2015 prinsip penting ergonomi yang selalu digunakan adalah prinsip *fitting the task to the man*, yang berarti harus disesuaikan dengan kemampuan dan keterbatasan manusia. Apabila ingin meningkatkan kemampuan manusia untuk melakukan tugas, maka beberapa hal seperti peralatan, lingkungan fisik, posisi kerja atau gerak perlu direvisi atau dimodifikasi sesuai dengan kemampuan dan keterbatasan manusia. Agar para responden terhindar dari resiko mengalami kelelahan kerja diharapkan responden harus bisa mengatur waktu jeda istirahat yang lebih efisien dan juga cara mengatur sikap kerja dari responden yang lebih baik agar nyaman dalam melakukan pekerjaan.

Lama kerja atau durasi kerja adalah lamanya seorang pekerja dalam melakukan pekerjaannya dalam satu hari makin panjang waktu kerja, makin besar kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Waktu istirahat dan waktu bekerja proporsional dapat menurunkan derajat kelelahan pekerja, lama dan ketepatan waktu beristirahat sangat berperan dalam mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja

### ANALISIS PENYEBAB MASALAH

Diagram Diagram Fishbone



Tabel 2. Alternatif Pemecahan Masalah

No	Masalah	Alternatif Pemecahan Masalah
1	<b>MAN</b>	<b>MAN</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurangnya motivasi petugas operator dalam bekerja secara ergonomis</li> <li>Sebagian pekerja operator memiliki pengetahuan yang kurang terhadap Penyakit Akibat Kerja (PAK)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan penyuluhan dan pemberdayaan terhadap pekerja operator SPBU dalam meningkatkan motivasi bekerja secara ergonomis</li> <li>Melakukan penyuluhan mengenai Penyakit Akibat Kerja</li> </ul>
2	<b>MACHINE</b>	<b>MACHINE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurang tersedianya fasilitas kerja yang ergonomis dan media edukasi kelelahan kerja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membuat media promosi kesehatan agar dapat digunakan sebagai media edukasi di kantor SPBU Garegeh tentang Kelelahan Kerja</li> </ul>
3	<b>METHODE</b>	<b>METHODE</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Masih kurangnya training dan media edukasi sebagai informasi bagi pekerja operator dalam pelaksanaan K3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bekerjasama dengan SPBU untuk mengadakan pelatihan serta penyuluhan K3</li> <li>Melakukan lobbying terhadap</li> </ul>
4	<b>ENVIRONMENT</b>	<b>ENVIRONMENT</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Belum optimalnya lingkungan kerja yang mendukung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan penyuluhan kepada pekerja dalam menciptakan lingkungan kerja yang sadar sehat</li> </ul>
5.	<b>MONEY</b>	<b>MONEY</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Belum optimalnya penyediaan dana khusus untuk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan advokasi dan menyarankan untuk penyediaan</li> </ul>

**Tabel 3**  
**Hasil Evaluasi Tindakan Intervensi Kesehatan**

No	Kegiatan	Input	Proses	Output	Outcome
1.	Penyuluhan Kesehatan terhadap PAK terhadap Operator SPBU	a. Dosen dan Mahasiswa b. Media seperti leaflet, poster, video edukasi	Melakukan Penyuluhan Kesehatan tentang Penyakit Akibat Kerja pada operator SPBU Garegeh, ada dukungan dari lintas sektor dan pimpinan SPBU	Pengetahuan Pekerja pada operator SPBU Garegeh meningkat	Meningkatnya kesadaran dan pengetahuan serta adanya perubahan perilaku
2.	Menyebarkan/ menempelkan media informasi dan edukasi PAK	a. Dosen dan Mahasiswa b. Poster dan leaflet tentang “Atur Posisi Kerja Anda” dan “Tips Bekerja Nyaman”	Menyebarkan/ menempelkan media informasi edukasi dan leaflet tentang “Atur Posisi Kerja Anda” dan “Tips Bekerja Nyaman” pada pekerja operator SPBU	Masyarakat mulai mengetahui dan memahami informasi mengenai Posisi kerja yang baik dan nyaman	Meningkatnya kesadaran dan pengetahuan serta adanya perubahan perilaku
3	Pertemuan advokasi dan bina suasana dalam kerjasama lintas sector mengenai kasus kelelahan kerja	a. Dosen dan Mahasiswa serta pemangku kebijakan b. Policy Brief dan SOP dalam bekerja bagi operator SPBU Garegeh	Mengadakan pertemuan advokasi dan bina suasana terhadap pemangku kebijakan mengenai SOP dan pemaksimalan fasilitas Pekerja	Pemangku kebijakan dan lintas sektor melakukan kerjasama dalam pencegahan PAK bagi pekerja operator SPBU	Meningkatnya kesadaran dan pengetahuan serta adanya perubahan perilaku

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan intervensi didapatkan prioritas masalah yaitu Masih Tingginya tingkat kelelahan pada pekerja operator SPBU. Untuk melihat penyebab dari masalah dilakukan prioritas masalah dan intervensi pada pekerja operator SPBU Garegeh. Berdasarkan hasil wawancara pemegang program dan kuesioner yang telah disebarkan pada pekerja operator SPBU. Rencana operasional dengan membuat *plan of action* POA) program kesehatan masyarakat yang berorientasi pada peningkatan Pengetahuan dan kesadaran serta perubahan perilaku dan advokasi dengan cara Penyuluhan Kesehatan terhadap PAK terhadap Operator SPBU, menyebarkan atau menempelkan media informasi dan edukasi mengenai PAK, Melakukan pertemuan advokasi dan bina suasana dalam



kerjasama lintas sector mengenai kasus kelelahan kerja untuk kegiatan awal pelaksanaan kegiatan intervensi dengan melakukan Musyawarah terhadap pimpinan dan pemangku kebijakan dalam melakukan analisa situasi dan masalah sebagai langkah awal kegiatan intervensi mengenai kelelahan kerja pada operator SPBU Garegeh sebagai langkah awal agar kegiatan intervensi Seluruh kegiatan dapat berlangsung dengan baik, dengan melibatkan peran serta seluruh pihak terkait.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Kirom, D. S., & Ardi, S. Z. (2019). Hubungan Antara Usia, Durasi Kerja Dan Gerakan Repetitif Menekan Nozzle Dengan Keluhan Subyektif Carpal Tunnel Syndrome (CTS) *Psychology Applied To Work: An Introduction To Industrial And Organizational Psychology, Tenth Edition Paul*.
- Asriyani, N., & N. Nashriana & Karimuna, S. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Kalla Kakao Industri Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 198202.
- Departemen Kesehatan RI. 2016. Modul Pelatihan Bagi Fasilitator Kesehatan Kerja. Jakarta.
- Dewi, B. M. (2018). Hubungan Antara Motivasi, Beban Kerja, Dan Lingkungan Kerja Dengan Kelelahan Kerja. *The Indonesian Journal Of Occupational Safety And Health*, 7(1), 20. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v7i1>.
- Gaol, M. J. L., Camelia, A., & Rahmiwati, A. (2018). Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Pt. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 53–63. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.53-63>
- Handayani, S. 2016. Skripsi Gambaran Kelelahan Kerja Pada Pekerja Kebun The Mata Pao. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Usu.
- Ilo. 2018. Meningkatkan Keselamatan Dan Kesehatan Pekerja Muda (Online).
- J. O. P. Firsty. 2017. Hubungan Ergonomi Denga Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pemecah Batu Kota Tomohon. Universitas Sam Ratulangi.
- Profil PERTAMINA. 2015. Tugas Dan Wewenang Organisasi SPBU. PT Pertamina, Jakarta.