



Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

<https://journal.unwira.ac.id/index.php/BERBAKTI>

SOSIALISASI PENCEGAHAN FATIGUE KEPADA MASYARAKAT NELAYAN DESA BAJOMULYO, JUWANA, PATI

Endah Fauziningrum^{1*}, Andar Sri Sumantri², Sulistyowati³, Kundori⁴

^{1,2,3,4}Universitas Maritim AMNI

e-mail: endah.amni@gmail.com^{1*}

Dikirim : 01 Agustus 2023, Direvisi : 05 Agustus 2023, Diterima: 06 Agustus 2023

ABSTRAK

Kelelahan diidentifikasi sebagai salah satu masalah kesehatan kerja di negara berkembang dan merupakan ancaman serius bagi kualitas hidup manusia bila kelelahan tersebut menjadi kronis dan berlebihan. Permasalahan yang dihadapi masyarakat nelayan juwana adalah resiko kecelakaan dan masalah kesehatan serta mengambil keputusan yang salah dalam mengoperasikan kapal dapat berdampak serius bahkan kehilangan nyawa. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan sosialisasi kepada masyarakat nelayan juwana mengenai pengenalan tentang fatigue, penyebab fatigue, pencegahan untuk menghindari fatigue, dan hal yang dilakukan saat fatigue. Metode yang digunakan adalah dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahap antara lain tahap persiapan, survey lapangan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil yang diperoleh adalah Penyebab kelelahan pada pelaut antara lain karena pekerjaan yang berat, kurang gizi, begadang, narkoba dan alkohol. Kelelahan adalah suatu kondisi tubuh baik secara fisik maupun psikologis yang menyebabkan lemah letih lesu dan kurang konsentrasi sehingga berbahaya saat bekerja. Kesimpulan dalam pencegahan kelelahan dapat dilakukan dengan mengikuti jadwal istirahat, cukup nutrisi, pakaian yang tepat, cukup minum, alarm bahaya.

Kata kunci: Pencegahan fatigue; keselamatan kerja; masyarakat nelayan

ABSTRACT

Fatigue is identified as an occupational health problem in developing countries and is a serious threat to human quality of life if fatigue becomes chronic and excessive. The problems faced by the juvenile fishing community are the risk of accidents and health problems and making the wrong decision in operating a boat can have serious consequences and even loss of life. The purpose of this activity is to provide socialization to the fishermen community regarding the introduction of fatigue, causes of fatigue, prevention to avoid fatigue, and what to do during fatigue. The method used is lecture, discussion and question and answer. The implementation of community service is carried out in several stages including the preparation stage, field survey, implementation, and evaluation. The results obtained are the causes of fatigue in sailors, among others due to hard work, malnutrition, staying up late, drugs and alcohol. Fatigue is a condition of the body both physically and psychologically which causes fatigue and lack of concentration so that it is dangerous when working. Conclusions in preventing fatigue can be done by adhering to a rest schedule, adequate nutrition, proper clothing, sufficient drinking, danger alarms.

Keywords: Fatigue prevention; occupational safety; fishermen's community.

1. PENDAHULUAN

Semua orang pernah mengalami kelelahan (*fatigue*). Kelelahan merupakan suatu hal yang wajar dialami oleh semua orang. Namun kelelahan yang dihadapi oleh seseorang mempunyai



banyak faktor berbeda yang mempengaruhinya. Kelelahan akibat kerja seringkali diartikan sebagai menurunnya efisiensi, penampilan kerja dan berkurangnya kekuatan atau ketahanan fisik tubuh untuk terus melanjutkan pekerjaan yang harus dilakukan (Hariyati, 2011). Fatigue atau kelelahan merupakan suatu gejala yang dirasakan setiap orang dimana terjadinya penurunan keadaan fisik dan mental seseorang yang berakibat kepada penurunan daya kerja dan berkurangnya ketahanan tubuh untuk bekerja (Suma'mur, 2014).

Kelelahan bukan masalah baru di dunia maritim. Pada saat berada di atas kapal, tugas pokok para awak kapal. Tugas pokok yang dimiliki antara satu jabatan dengan yang lainnya berbeda-beda namun saling terkait dengan erat agar tujuan pelayaran dapat dicapai. Secara garis besar beban kerja awak kapal dapat dibagi menjadi beberapa point, hal ini berdasarkan kondisi dan waktu keberadaan kapal, antara lain: (1) saat akan bersandar dan meninggalkan pelabuhan; (2) saat kapal sedang beroperasi khusus; (3) saat berada di perairan ramai dan daerah rawan perompak, dan (4) saat berada dalam kondisi cuaca buruk (Haryadi & Kundori, 2022).

Situasi dan kondisi di mana pelaut bekerja menjadikannya semakin banyak tuntutan. Ada jalur laut yang lebih pendek, tingkat lalu lintas yang lebih tinggi, pengurangan atau penambahan tenaga kerja dan perubahan haluan dapat menjadi penyebabnya. Jam kerja yang diperpanjang dan dikaitkan dengan kecelakaan laut yang bisa disebabkan oleh kelelahan

Menurut (Cutsem et al., 2017) *Fatigue is a reduction in physical and/or mental capability as the result of physical, mental or emotional exertion which may impair nearly all physical abilities including: strength, speed, reaction time, coordination, decision making or balance.* Dalam Bahasa Indonesia dapat disimpulkan dengan pengurangan kapasitas fisik dan/atau mental sebagai akibat dari aktivitas fisik, mental, atau emosional yang dapat merusak hampir semua kemampuan fisik termasuk kekuatan, kecepatan, waktu bereaksi, koordinasi, pengambilan keputusan atau keseimbangan. Peraturan IMO mengenai pencegahan kecelakaan dan kesehatan kerja bagi pelaut, tertuang dalam petunjuk pencegahan kelelahan untuk melaksanakan tugas (*fitness duty*).

Fatigue telah diatur dalam *Marine Labour Convention 2006* yang kemudian diratifikasikan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2016 tentang Pengesahan Marine Labour Convention 2006 (Hinrichs et al., 2013) dalam *Marine Labour Convention 2006* pada Regulation 2.3 *Hours of Work and Hours of Rest* menyatakan bahwa petugas jaga dikapal harus beristirahat minimum 10 jam dalam 24 jam. 10 jam tersebut dibagi ke dalam 2 periode yang salah satu diantaranya harus tidak kurang dari 6 jam. 10 jam istirahat tersebut dapat dikurangi hingga 6 jam setiap 24 jam dalam kurun waktu tidak lebih dari 2 hari; dalam 7 hari jam istirahat tidak boleh kurang dari 77 jam (Exarchopoulos et al., 2018; Suganjar et al., 2022).

Kelelahan pada pelaut dianggap sebagai konsekuensi dari stres kerja, tuntutan pekerjaan yang tinggi, anggota awak yang tidak mencukupi, jam kerja yang panjang, sistem pengawasan (sistem jaga) yang tidak memungkinkan waktu istirahat yang cukup (sistem jaga dan perputaran sistem jaga), ritme sirkadian terganggu yang dikarenakan oleh jadwal shift dan perjalanan cepat melintasi berbagai zona waktu, kurang tidur dan standar keamanan yang dikompromikan (Sliškovi & Penezi, 2017).

Kondisi emosional seseorang yang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sehingga menipisnya sumber daya mental dan fisik dapat merupakan dari akibat dari tuntutan pekerjaan yang meningkat. Biasanya kelelahan kerja dialami dalam bentuk kelelahan fisik, mental, dan emosional yang terus-menerus.

Bajomulyo adalah desa di Kecamatan Juwana, Pati, Jawa Tengah. Letaknya yang tepat di tepi Sungai Juwana yang juga menjadi pelabuhan dan Tempat Pelelangan Ikan menjadikan desa ini identik dengan sebutan "kampung nelayan". Desa Bajomulyo ini, sebagian besar penduduknya bermata pencaharian sebagai nelayan dan petani tambak, baik tambak Udang Windu, bandeng maupun petani garam. Namun karena dekatnya dengan pusat kota tidak sedikit pula yang berprofesi di bidang niaga dan jasa (Furqoni, 2016).

Resiko kecelakaan dan masalah kesehatan pada awak kapal akibat kelelahan mempunyai dampak yang sangat besar, jika seorang awak kapal mengambil keputusan yang salah dalam mengemudikan kapal atau memberikan perintah kepada awak kapal lainnya. Dalam artikel ini



Gambar 2. Narasumber berdiskusi langsung dengan peserta sosialisasi.

Narasumber berinteraksi langsung dengan peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan cara ceramah, diskusi dan tanya jawab. Narasumber berdiskusi langsung dengan nelayan mengenai lama berlayar nelayan dalam satu kali berlayar, lama tugas jaga, lama istirahat serta pengalaman yang pernah dialami tentang fatigue.



Gambar 3. Foto bersama antara Peserta dan Universitas Maritim AMNI.

Peserta sangat kooperatif dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan sosialisasi kegiatan berlangsung tepat waktu dan dihadiri oleh sekitar 40 peserta. Peserta sosialisasi merasakan manfaat sosialisasi ini dan meminta agar dilaksanakan kegiatan kelanjutan dengan tema yang berbeda hal ini tercermin dari adanya pertanyaan-pertanyaan yang cukup kritis mengenai bagaimana penanganan praktik agar nelayan lebih semangat dalam mencari ikan.

Kelelahan diidentifikasi sebagai salah satu masalah kesehatan kerja di negara berkembang dan merupakan ancaman serius bagi kualitas hidup manusia bila kelelahan tersebut menjadi kronis dan berlebihan. Untuk pelaut resiko kecelakaan dan masalah kesehatan serta mengambil keputusan yang salah dalam mengemudikan kapal atau memberikan perintah kepada anggota awak kapal dapat berdampak serius bahkan kehilangan nyawa.

Berdasarkan analisis dan wawancara dengan peserta didapatkan penyebab terjadinya kelelahan antara lain:

1. Pekerjaan yang berat (*Tough work*): *Hard physical work or boring, repetitive jobs like watchkeeping can bring on fatigue. Add stressors like the ship's motion or extreme weather, and the risk is amplified.*
2. Kurang Gizi (*Poor nutrition*): *The food you eat can make or break your energy levels. If you don't eat well or drink enough water you leave yourself open to fatigue.*
3. Begadang (*Staying awake for a long time*): *Six hours or less sleep a night, broken sleep and irregular work hours lead to a build up of 'sleep debt', a key fatigue trigger.*

4. Narkoba dan Alkohol (*Drugs and alcohol*): *Drinking or taking drugs the night before sailing makes you more vulnerable to fatigue on board. If you're intoxicated or hung over, stay safe, stay home.*

Kelelahan merupakan suatu bagian dari mekanisme tubuh untuk melakukan perlindungan agar tubuh terhindar dari kerusakan yang lebih parah, dan akan kembali pulih apabila melakukan istirahat (Putrisani et al., 2023; Tarwaka, 2015). Berdasarkan data dari (Hinrichs et al., 2013) bahwa fatigue atau kelelahan dapat dirasakan dalam beberapa cara. 'feeling tired atau Merasa lelah' adalah yang paling dikenal luas, dengan 96% responden mengidentifikasinya sebagai tanda peringatan. Ini diikuti oleh 'slow respond atau tanggapan lambat' (72%) dan 'risk taking atau pengambilan risiko' (50%). Beberapa tanda peringatan yang kurang dikenal termasuk 'skin problem atau masalah kulit', 'craving atau mengidam' dan 'allergy atau alergi', yang hanya diketahui oleh masing-masing 10%, 8% dan 4% responden.

Berdasarkan hasil data di atas, maka dapat dijelaskan beberapa cara untuk mencegah kelelahan, antara lain saat sebelum berlayar (*before sailing*): Cukup istirahat (*getting adequate sleep*); Cukup makan, minum dan tidak minum alkohol (*eating and drinking well, and avoiding alcohol*); Jadwal jaga (*developing a fatigue and/or time management plan*); Perencanaan yang baik (*carefully planning trips*); Cukup awak kapal (*employing enough staff to ensure that everyone gets a break*); Perawatan kapal (*keeping the vessel well maintained*). Dan saat sedang berlayar (*On the job*): Tugas jaga (*ensuring two people are on the bridge, or using a watch alarm*); Jadwal jaga (*following a sleep roster and watchkeeping timetable*); Tidur yang cukup (*taking power naps*); Sadar diri (*monitoring themselves for warning signs*). Beberapa peserta menyatakan bahwa langkah-langkah di atas efektif dalam mengelola kelelahan sementara yang lain mengambil langkah pencegahan sebelum berlayar.

4. KESIMPULAN

Kelelahan adalah suatu kondisi tubuh baik secara fisik maupun psikologis yang menyebabkan lemah, letih, lesu dan kurang konsentrasi sehingga sangat berbahaya saat bekerja. Dengan terciptanya keselamatan dan kesehatan kerja akan memberikan ketenangan dan semangat kerja yang dapat menunjang terjadinya pertumbuhan dan perkembangan produksi dan produktivitas kerja bagi anak buah kapal, serta dapat memberikan iklim yang baik dalam melaksanakan rutinitas pekerjaan di kapal dengan fokus sesuai dengan tugas dan tanggungjawab masing-masing anak buah kapal sehingga dapat tercipta *zero accident*. Pencegahan kelelahan dapat dilakukan dengan cara mengikuti jadwal tidur, tidur, cukup nutrisi, pakaian yang tepat, cukup minum, alarm bahaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seluruh tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada manajemen Universitas Maritim AMNI yang telah mendukung kegiatan pengabdian ini dan masyarakat nelayan Desa Bajomulyo Kecamatan Juwana atas partisipasi aktif selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- Exarchopoulos, G., Zhang, P., Pryce-Roberts, N., & Zhao, M. (2018). Seafarers' welfare: A critical review of the related legal issues under the Maritime Labour Convention 2006. *Marine Policy*, 93, 62–70. <https://doi.org/10.1016/j.marpol.2018.04.005>
- Furqoni, A. (2016). *Pengembangan Pelabuhan Perikanan Pantai (PPP) di Bajomulyo Kabupaten Pati: Tema arsitektur ekologi.*
- Hariyati, M. (2011). *Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Linting Manual Di PT. Djitoe Indonesia Tobacco Surakarta.*



- Haryadi, S., & Kundori, K. (2022). Peningkatan Kompetensi Masyarakat Nelayan Juwana Melalui Basic Safety Training (BST). *Jurnal TUNAS*, 3(2), 193–198. <http://dx.doi.org/10.30645/jtunas.v3i2.54.g54>
- Putrisani, F. S., Nugraha, A. E., & Herwanto, D. (2023). Analisis Kelelahan Kerja Subjektif dengan Menggunakan Kuesioner Subjective Self Rating Test. *STRING (Satuan Tulisan Riset Dan Inovasi Teknologi)*, 7(3), 258–266. <http://dx.doi.org/10.30998/string.v7i3.14485>
- Schröder-Hinrichs, J.-U., Hollnagel, E., Baldauf, M., Hofmann, S., & Kataria, A. (2013). Maritime human factors and IMO policy. *Maritime Policy & Management*, 40(3), 243–260.
- Slišković, A., & Penezić, Z. (2017). Lifestyle factors in Croatian seafarers as relating to health and stress on board. *Work*, 56(3), 371–380. <https://doi.org/DOI: 10.3233/WOR-172501>
- Suganjar, S., Khairi, A., Hartanto, T. B., & Kundori, K. (2022). Sosialisasi Keselamatan Pelayaran Bagi Masyarakat Nelayan Kabupaten Kebumen. *E-Amal: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 1537–1542. <https://doi.org/10.47492/eamal.v2i3.1995>
- Suma'mur, S. (2014). Kesehatan kerja dalam perspektif hiperkes dan keselamatan kerja. *Jakarta: Erlangga*.
- Tarwaka, E. I. (2015). *Dasar Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*.
- Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The effects of mental fatigue on physical performance: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(8), 1569–1588.