

PERBAIKAN WAKTU ISTIRAHAT PENYETRIKA PADA PERUSAHAAN LAUNDRY MADE DI KEROBOKAN BADUNG

Oleh Drs I Nengah Sudika Negara, M.Erg
Email: sudika_negara@yahoo.co.id

Abstrak

Mengelola waktu yang terdiri dari 24 jam, harus dapat dimanfaatkan dengan baik. Secara umum waktu sehari tersebut dibagi menjadi tiga kegunaan yaitu: 8 jam untuk bekerja, 8 jam untuk bersosialisasi dan 8 jam untuk tidur. Jam kerja optimal manusia adalah 8 jam, dengan 1 kali makan siang dan dengan 2 kali rehat pendek. Jika dipandang perlu maka lembur bisa diadakan dengan menambah 3-4 jam setelah delapan jam kerja, dengan makan malam dan 1 kali rehat pendek. Penyetrika bekerja menggunakan mesin setrika dengan operator minimal 2 orang, dengan jam kerja 8 jam sehari, sehingga operator akan terpapar panas dari mesin selama waktu menyetrika. Dengan kondisi kerja seperti itu operator mendapat beban kerja tambahan berupa panas. Kondisi kerja di lapangan menunjukkan, setrika yang dipakai adalah jenis setrika *roll*, 3 orang penyetrika bekerja bersama-sama, 2 orang memasukkan bahan yang disetrika dan 1 orang mengambil hasil setrikaan. Kelembaban udara pada ruang setrika 80%, Denyut nadi kerja 150, tergolong kerja sangat berat. Upaya menurunkan beban kerja adalah penyetrika diusahakan memperpendek paparan panas dari mesin setrika dengan cara, menambah waktu istirahat dengan memberikan istirahat pendek setiap 1 jam. Untuk memberikan istirahat pendek pihak perusahaan harus menambah 1 orang tenaga setrika pada setiap shift sehingga jika 1 orang sedang istirahat pendek tenaga setrika yang bekerja tetap 3 orang. Biaya yang dikeluarkan pihak perusahaan akan bertambah karena ada penambahan tenaga kerja.

Kata Kunci: waktu istirahat, penyetrika, laundry made

Abstract

Managing time which consist of 24 hour], have to earn to be exploited better. In general the time one day divided to become three usefulness that is: 8 hour/ to work, 8 hour for have socialization and 8 hour for the sleep of. Optimal office hours of human being is 8 hour/, by 1 times lunch and by 2 times rest shortly. If considered necessary hence overtime can be performed by adding 3-4 hour after eight office hours, with dinner and 1 times rest shortly. Fresher work to use machine iron with minimum operator 2 people, with office hours 8 hour one day, so that operator of hot hiting of machine during iron. With condition of activity like that operator get additional work load in the form of heat. Condition of activity in field show, iron weared by type iron roll, 3 people of fresher work together, 2 people enter ironed materials and 1 people take result of iron. Dampness of air at room iron 80%, Pulse work 150, pertained activity very heavy. Strive to degrade work load is fresher laboured to cut short hot presentation of machine iron by, adding breathing space by giving short rest each;every 1 hour. To give short rest of company party ide have to add 1 energy people iron in each shift so that if 1 people is taking a rest is short of laboring iron energy remain to 3 people. Expense of which by company party will increase caused by addition of labour

Keyword: rest time, fresher, Made Laundry

1. Pendahuluan

Laundry adalah perusahaan yang bergerak dalam bidang jasa yang bisa melayani konsumen perorangan maupun perusahaan lain yang membutuhkan jasa cuci mencuci. Perusahaan seperti ini sedang banyak tumbuh dan berkembang di wilayah perkotaan sehingga persaingan semakin ketat terutama dalam pelayanan terhadap konsumen yang membutuhkan ketepatan waktu dan kualitas produk yang dihasilkan. Dalam mengejar ketepatan waktu biasanya perusahaan tidak segan-segan untuk melemburkan karyawannya demi kepuasan konsumen. Tahapan kerja pada laundry adalah, penyortiran, pencucian, pengeringan, nyetrika, pengepakan dan pengiriman.

Dengan adanya keterbatasan yang dimiliki manusia, maka dalam mengelola waktu yang terdiri dari 24 jam, harus dapat dimanfaatkan dengan baik. Secara umum waktu sehari tersebut dibagi menjadi tiga kegunaan yaitu: 8 jam untuk bekerja, 8 jam untuk bersosialisasi dan 8 jam untuk tidur. Jam kerja optimal manusia adalah 8 jam, dengan 1 kali makan siang dan dengan 2 kali rehat pendek. Jika dipandang perlu maka lembur bisa diadakan dengan menambah 3-4 jam setelah delapan jam kerja, dengan makan malam dan 1 kali rehat pendek. Menurut *International Labour Office* (1998) dengan peraturan no 126 merekomendasikan adanya istirahat yang terdiri dari: 1) rehat singkat selama jam kerja, 2) rehat yang cukup untuk makan, 3) istirahat harian atau tiap malam, 4) istirahat mingguan.

Penyetrika bekerja menggunakan mesin setrika dengan operator minimal 2 orang, dengan jam kerja 8 jam sehari, sehingga operator akan terpapar panas dari mesin selama waktu menyetrika. Dengan kondisi kerja seperti itu operator mendapat beban kerja tambahan berupa panas.

Tujuan makalah ini adalah untuk memberikan sumbangan pemikiran yaitu istirahat pendek sebagai alternatif menurunkan beban kerja penyeterika pada perusahaan Laundry Made di Kerobokan Badung sehingga menguntungkan bagi perusahaan dan tercipta kepuasan kerja bagi pekerja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

- 1) Bagaimanakah waktu istirahat penyetrika pada perusahaan Laundry Made di Kerobokan Badung?
- 2) Bagaimanakah usaha perbaikan waktu istirahat penyetrika pada perusahaan Laundry Made di Kerobokan Badung?
- 3) Apakah kendala yang dijumpai terkait dengan usaha perbaikan waktu istirahat penyetrika pada perusahaan Laundry Made di Kerobokan Badung?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mengetahui waktu istirahat penyetrika pada perusahaan Laundry Made di Kerobokan Badung
- 2) Mengetahui usaha perbaikan waktu istirahat penyetrika pada perusahaan Laundry Made di Kerobokan Badung.
- 3) Mengetahui kendala yang dijumpai terkait dengan usaha perbaikan waktu istirahat penyetrika pada perusahaan Laundry Made di Kerobokan Badung.

1.4 Manfaat

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi perusahaan dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam memperbaiki waktu istirahat
- 2) Dengan adanya penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran dalam menunjang ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkaitan dengan sistem kerja.

2. Materi dan Metode

2.1 Materi

Objek untuk studi kasus ini adalah waktu istirahat penyetrika pada perusahaan Laundry Made di Jl. Raya Muding Buit Gang Perdana II No. 8 Kerobokan Badung.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Nopember 2009. Instrumen yang digunakan adalah termometer, kamera foto dan blocknote.

2.2 Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Observasi terhadap sistem kerja pada perusahaan Laundry Made di Kerobokan Badung
- 2) Wawancara terhadap pemilik perusahaan Laundry Made di Kerobokan Badung untuk mengetahui kendala yang mungkin akan dialami jika dilakukan perbaikan waktu kerja.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan disajikan secara naratif yang dikaitkan dengan prinsip-prinsip waktu istirahat yang ditelusuri melalui kajian pustaka.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Waktu Istirahat Penyetrika pada Perusahaan Laundry Made di Kerobokan Badung

Perusahaan ini mempekerjakan 15 orang karyawan, terdiri dari 6 orang bagian setrika/fresher, 6 orang cuci/washer, 2 supir, dan 1 orang manajer. Sistem kerja pada perusahaan ini adalah 6 hari kerja seminggu, sehari dibagi menjadi 2 shift, yaitu shift pagi dari jam 07.00 – 15.00 Wita dengan sekali istirahat yaitu pukul 12.00 – 13.00 Wita, dan shift sore dari pukul 12.00 – 20.00 Wita dengan sekali istirahat yaitu pukul 17.00 – 18.00 Wita. Setiap shift penyetrika berjumlah 3 orang. Laundry Made melayani konsumen perumahan atau rumah tangga dan memiliki konsumen tetap dari beberapa hotel yang ada di wilayah Kuta yang order-ordernya harus diselesaikan tepat waktu. Dengan demikian pada setiap shift, penyetrika bekerja selama 8 jam sehari dengan waktu istirahat selama 1 jam. Jadi penyetrika pada setiap harinya akan terpapar panas dari mesin setrika selama 7 jam sehari.

Kondisi kerja di lapangan menunjukkan, setrika yang dipakai adalah jenis setrika *roll*, 3 orang penyetrika bekerja bersama-sama, 2 orang memasukkan bahan yang disetrika dan 1 orang mengambil hasil setrikaan. Pengukuran suhu dengan termometer

menunjukkan, suhu basah 33 derajat dan suhu kering 35,5 derajat sehingga dapat diketahui kelembaban udara pada ruang setrika 80%, Denyut nadi kerja dihitung dengan metode 10 denyut menunjukkan angka 150, menurut tabel Bridger digolongkan kerja sangat berat.



Suasana Kerja Penyetrika dan Pengukuran Denyut Nadi Kerja

Tabel 1. Kategori Beban Kerja Berdasarkan Denyut Nadi Kerja

No	Katagori Beban Kerja	Rentangan (denyut/menit)
1	Kerja ringan	< 90
2	Kerja sedang	90 -100
3	Kerja berat	110-130
4	Sangat berat	130-150
5	Ekstrim	150-170

(Dikutip dari: Briger (1995)).

3.2 Usaha perbaikan Waktu Istirahat Penyetrika pada Perusahaan Laundry Made di Kerobokan Badung

Kondisi lingkungan kerja yang panas pada ruang setrika selama 8 jam perhari tanpa adanya istirahat tambahan dapat menyebabkan meningkatnya beban kerja. Kondisi suhu lingkungan yang panas akibat pengaruh radiasi panas dari mesin setrika selalu memapar para pekerja. Kondisi seperti itu tidak dapat dihindari oleh penyetrika karena

mesin setrika memang harus panas untuk menghasilkan hasil setrika yang berkualitas. Panas dirasakan bila suhu udara di atas suhu nyaman (26°C - 28°C), dengan kelembaban antara 60-70%. Pada instalasi laundry panas yang terjadi adalah panas lembab. Pengukuran: Dengan mempergunakan *termometer* (Helander, 1995; Manuaba dan Kamiel, 1996, Manuaba, 1999). Sehingga dapat diketahui komposisi antara lamanya bekerja dan lamanya harus beristirahat yang berkaitan dengan panasnya tempat kerja. Efek kesehatan : *Heat Syncope* (pingsan karena panas); *Heat disorder* (kumpulan gejala yang berhubungan dengan kenaikan suhu tubuh); *Heat stress* yang mengakibatkan kekurangan cairan tubuh) seperti: exhaustion, terasa panas dan tidak nyaman, karena dehidrasi, tekanan darah turun; *Heat cramps* adalah spasme otot yang—menyebabkan gejala pusing dan mual. disebabkan cairan dengan elektrolit yang rendah, masuk ke dalam otot, akibat banyak cairan tubuh keluar melalui keringat, sedangkan penggantinya hanya air; *Heat stroke* disebabkan kegagalan bekerja SSP.

Untuk menghindari timbulnya gejala-gejala seperti itu dan upaya menurunkan beban kerja, maka penyetrika diusahakan memperpendek paparan panas mesin setrika dengan cara, menambah waktu istirahat dengan memberikan istirahat pendek setiap 1 jam dan penyetrika yang berjumlah 3 orang diputar bergilir sehingga ke 3 orang tersebut bergantian memasukkan bahan setrikaan dan mengambil hasil setrikaan karena sebagai pengambil hasil setrikaan bekerja di belakang mesin setrika sehingga paparan panas lebih kecil.

3.3 Kendala pada Upaya perbaikan Waktu Istirahat Penyetrika pada Perusahaan Laundry Made di Kerobokan Badung

Kendala yang dijumpai terkait dengan upaya perbaikan waktu istirahat penyetrika perusahaan Laundry Made di Kerobokan Badung adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk memberikan istirahat pendek pihak perusahaan harus menambah 1 orang tenaga setrika pada setiap shift sehingga jika 1 orang sedang istirahat pendek tenaga setrika yang bekerja tetap 3 orang.
- 2) Biaya yang dikeluarkan pihak perusahaan akan bertambah karena ada penambahan tenaga kerja.

4. Penutup

4.1 Simpulan

Bertolak dari hasil dan pembahasan di atas dapat dibuat simpulan sebagai berikut:

- 1) Sistem kerja pada perusahaan ini adalah 6 hari kerja seminggu, sehari dibagi menjadi 2 shift, yaitu shift pagi dari jam 07.00 – 15.00 Wita dengan sekali istirahat yaitu pukul 12.00 – 13.00 Wita, dan shift sore dari pukul 12.00 – 20.00 Wita dengan sekali istirahat yaitu pukul 17.00 – 18.00 Wita.
- 2) Upaya perbaikan waktu istirahat penyetrika dengan cara, menambah waktu istirahat dengan memberikan istirahat pendek selama 5 menit setiap 1 jam dan penyetrika yang berjumlah 3 orang diputar bergilir sehingga ke 3 orang tersebut bergantian memasukkan bahan setrikaan dan mengambil hasil setrika sehingga sehingga dapat mengurangi paparan panas dan menurunkan beban kerja.
- 3) Kendala pada perbaikan waktu istirahat penyetrika pada perusahaan Laundry Made di Kerobokan Badung adalah, pihak perusahaan harus menambah 1 orang tenaga setrika pada setiap shift sehingga jika 1 orang sedang istirahat pendek tenaga setrika yang bekerja tetap 3 orang dan biaya yang dikeluarkan pihak perusahaan akan bertambah karena ada penambahan tenaga kerja.

4.2 Saran

Saran yang yang tampaknya penting disampaikan pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Perlu diinformasikan kepada pemilik perusahaan tentang pentingnya istirahat pendek sehingga pekerja dapat mempertahankan kecepatan kerjanya secara terus menerus, dan tidak timbul sakit yang menyebabkan tidak masuk kerja
- 2) Perbaikan waktu istirahat dengan pemberian istirahat pendek hendaknya selalu diperhatikan pihak perusahaan sehingga ada kepuasan kerja bagi pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Briger, R.S. 1995. *Introduction to Ergonomics*. Singapore: McGraw-Hill. Inc.
2. Depnaker UNDP/ILO PIAC Project. 1987. *Bahan Training Penanggulangan Keselamatan Kerja Bidang Mekanik*. Jakarta: Depnaker.
3. Hafid. 2002. *Peranan Ergonomi dalam Meningkatkan Produktivitas*. <http://www.ydba.astra.co.id/index.asp>. Access.04/21/06
4. Helander, M. 1995. *A Guide to The Ergonomics of Manufacturing*. London: Taylor & Francis Ltd.
5. International Labour Office Geneva. 1998. *Kode Praktis ILO Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Kehutanan*. Alih Bahasa: Dr. Zulmiar Yanri PhD. Muchamad Yusuf ST. Agustin Wahyu Ernawati ST. Editor: Dr. Ir. Elias. <http://www.nakertrans.go.id> Access. 02/10/06
6. Kroemer K.H.E., Kroemer, H.B., Kroemer, K.E. 1994. *Ergonomics How to Design for Easy & Efficiency*. New Jersey: Prentice Hall International, Inc.
7. Manuaba, A. 1983. *Ergonomi/Hiperkes dan Produktivitas*. Kumpulan Naskah Ceramah Kursus Orientasi Ergonomi, Hiperkes dan Keselamatan Kerja bagi Konsultan Sektor Bangunan. Denpasar: Depnakertrans. 26-29 Januari 1983
8. Manuaba, A dan V.W. Kamiel 1996. *Improvement of quality of life: determination of exposure limits for physical strenuous tasks under tropical condition*. Dept. Of Physical School of Medicine Udayana University-CERGO International Brussels. Belgium- The Commission of The European Communities Brussel, Belgium.
9. Sastrowinoto, S. 1985. *Peningkatan Produktivitas dengan Ergonomi*. Jakarta: PT. Pertja.
10. Sutjana, D.P. 1983. *Keselamatan Kerja*. Kumpulan Naskah Ceramah Kursus Orientasi Ergonomi, Hiperkes dan Keselamatan Kerja bagi Konsultan Sektor Bangunan. Denpasar: Depnakertrans. 26-29 Januari 1983.