

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Produktivitas kerja merupakan salah satu indikator utama dalam menilai keberhasilan suatu organisasi atau industri dalam mencapai tujuan serta mempertahankan daya saing. Tingkat produktivitas yang optimal mencerminkan kemampuan tenaga kerja dalam menjalankan tugas secara efektif dan berkelanjutan. Bakker dan Demerouti (2017) menyatakan bahwa produktivitas kerja sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan fisik individu, karena kedua aspek tersebut berperan penting dalam menentukan kapasitas kerja seseorang dalam menghadapi tuntutan pekerjaan sehari-hari.

Dalam praktiknya, tuntutan kerja yang semakin kompleks sering kali menempatkan pekerja pada kondisi tekanan fisik dan mental yang tinggi. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan berkepanjangan yang berdampak pada penurunan energi, konsentrasi, serta keterlibatan kerja. Feuerhahn et al. (2013) menjelaskan bahwa kelelahan fisik dapat menghambat kemampuan individu dalam menyelesaikan pekerjaan secara optimal, sedangkan Kranabetter dan Niessen (2016) menegaskan bahwa individu yang mengalami kelelahan cenderung membutuhkan dukungan tambahan agar tetap mampu menghadapi tuntutan kerja dan menjaga kinerjanya.

Selain tekanan fisik, tekanan mental juga menjadi faktor yang tidak terpisahkan dari aktivitas kerja. Bakker dan Costa (2014) mengemukakan bahwa kelelahan mental yang tinggi dapat memicu berbagai perilaku disfungisional di tempat kerja, seperti meningkatnya kesalahan, menurunnya kualitas interaksi sosial, serta berkurangnya efektivitas dalam pengambilan keputusan. Jika kondisi ini berlangsung secara menerus tanpa adanya penanganan yang tepat, maka secara tidak langsung dapat berdampak pada penurunan produktivitas kerja.

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya yang dapat membantu pekerja mengelola tekanan fisik dan mental agar tetap mampu bekerja secara optimal. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis semakin banyak dipertimbangkan karena relatif aman dan dapat diterapkan sebagai bagian dari upaya pemeliharaan kesehatan, seperti yoga, terapi nutrisi, akupresur, dan terapi pijat.

Terapi pijat merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang bertujuan untuk memberikan relaksasi serta memperbaiki kondisi fisik dan mental individu melalui sentuhan terapeutik. Bicer dan Çürük (2016) menyatakan bahwa terapi pijat mampu membantu mengurangi kelelahan, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki keseimbangan fisik dan psikologis. Dengan demikian, pijat refleksi kaki dan pijat tradisional dipandang memiliki potensi sebagai upaya menjaga kesehatan fisik dan mental pekerja, yang secara tidak langsung dapat berkontribusi terhadap peningkatan produktivitas kerja.

Dari uraian tersebut, alasan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengkaji pengaruh pijat refleksi kaki dan pijat tradisional terhadap produktivitas kerja melalui peningkatan kesehatan fisik dan mental, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai peran terapi pijat sebagai salah satu alternatif dalam mendukung produktivitas kerja.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Produktivitas kerja bisa dipengaruhi dari beberapa faktor, diantaranya kondisi fisik, mental, dan lingkungan kerja. Kondisi kelelahan fisik dan mental dapat menyebabkan penurunan produktivitas kerja yang mana seseorang akan merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugasnya dengan baik dan kurang berenergi yang akan mengakibatkan penurunan pada performa kerja.

Dalam mengatasi kelelahan, salah satu metode non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah pijat refleksi kaki dan pijat tradisional (urut). Pijat

refleksi kaki dan pijat tradisional diyakini dapat membantu mengurangi kelelahan dan meningkatkan relaksasi sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Namun, penerapan terapi ini di lingkungan kerja masih terbatas, dan belum banyak penelitian yang mengkaji secara spesifik pengaruh pijat refleksi kaki dan pijat tradisional terhadap produktivitas kerja.

Berdasarkan analisis awal, beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah:

1. Tingginya tingkat kelelahan fisik dan mental pada pekerja yang berpotensi menurunkan produktivitas kerja
2. Belum adanya penerapan terapi non-farmakologis seperti pijat refleksi kaki dan pijat tradisional secara sistematis di tempat kerja sebagai upaya untuk meningkatkan produktivitas.
3. Minimnya penelitian empiris yang secara spesifik membahas pengaruh pijat refleksi kaki dan pijat tradisional terhadap produktivitas kerja seseorang di lingkungan kerja.

### **1.3 Batasan Masalah**

Pada penelitian ini, batasan masalahnya ialah sebagai berikut:

1. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang mengukur: kesehatan fisik ( $X_1$ ), kesehatan mental ( $X_2$ ), dan produktivitas kerja ( $Y$ ) yang disebarluaskan kepada pelanggan panti pijat Leisure di Kelurahan Baranangsiang Bogor.
2. Untuk penentuan sampel pada penelitian ini digunakan rumus Slovin berdasarkan jumlah populasi pelanggan selama dua bulan sebelumnya, sedangkan penyebaran kuesioner hanya diberikan kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi.
3. Untuk menganalisis data pada penelitian ini digunakan beberapa teknik yang meliputi uji korelasi (R), uji simultan (F), dan uji t (parsial).

## **1.4 Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh pijat refleksi kaki dan pijat tradisional terhadap peningkatan kualitas produktivitas kerja pada pelanggan panti pijat Leisure di Kelurahan Baranangsiang Bogor?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Menganalisis pengaruh pijat refleksi kaki dan pijat tradisional terhadap peningkatan kualitas produktivitas kerja pada pelanggan panti pijat Leisure di Kelurahan Baranangsiang Bogor.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharap dapat bermanfaat yang baik, baik secara teoretis maupun praktis seperti berikut:

### **1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharap dapat memberi kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan, terkhusus pada bidang keselamatan dan kesehatan kerja serta kesehatan komplementer dengan memberi bukti yang empiris pada pengaruh pijat refleksi kaki dan pijat tradisional terhadap produktivitas kerja. Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian ilmiah terkait hubungan antara kesehatan fisik, kesehatan mental, dan produktivitas kerja, serta dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan membahas topik serupa.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Pekerja dan Masyarakat**

Penelitian ini diharap dapat memberi informasi dan pemahaman untuk pekerja dan masyarakat bahwa pijat refleksi kaki dan pijat tradisional dapat dimanfaatkan sebagai salah satu terapi non-farmakologis untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, sehingga dapat membantu meningkatkan produktivitas kerja.

#### **b. Bagi Tempat Usaha Pijat**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan pengembangan layanan pijat refleksi kaki dan pijat tradisional, serta sebagai bukti ilmiah mengenai manfaat terapi pijat terhadap produktivitas kerja pelanggan.

c. Bagi Perusahaan atau Dunia Kerja

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk perusahaan dalam penerapan program kesehatan kerja berbasis pendekatan non-farmakologis, seperti terapi pijat, sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan karyawan dan produktivitas kerja.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharap dapat berguna sebagai bahan rujukan dan referensi untuk peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitiannya yang terkait pengaruh terapi pijat, kesehatan fisik, kesehatan mental, dan produktivitas kerja dengan variabel, metode, atau penelitian dengan objek berbeda.