



Jam Kerja Panjang, Jamu Pegal Linu dan Meninggalkan Keluarga

“Le kok nemen kapitalis iki, le ngerebut uripku sampe ngombe jamu ae dinggo nambah keuntungane ndekne (Kok begitu keterlaluannya kapitalis merebut hidupku. Sampai-sampai minum jamu pun digunakannya untuk menambah keuntungan)”. (Atik Sunaryati, dalam *Menolak Tunduk: Cerita Perlawanan dari Enam Kota*)¹

Pemandangan yang umum. Hampir di setiap pabrik terutama sektor garmen, tekstil dan sepatu di Tangerang, setiap pagi dan sore buruh-buruh perempuan mengerumuni Mbak Jamu yang biasa berjualan dengan menggunakan sepeda. Atik Sunaryati dalam buku *Menolak Tunduk: Cerita Perlawanan dari Enam Kota* dengan lugas menceritakan bahwa meminum jamu setiap pagi adalah untuk menambah stamina agar fit bekerja dan bisa bekerja sesuai target yang diminta pemilik pabrik.

Jamu seakan menjadi doping. Diminum pagi hari saat masuk kerja atau saat pulang kerja. Tujuannya tidak lain agar badan tidak pegal dan linu setelah seharian diperas tenaga untuk menghasilkan barang milik pabrik. Kebiasaan minum jamu sebetulnya adalah gambaran dari loyalitas buruh terhadap pabrik: buruh berupaya sekuat tenaga menjaga tubuhnya sugar-bugar dan melupakan kesehatannya.

Selain minum jamu, ada pula mengonsumsi minuman suplemen seperti Extra Joss dan Kuku Bima. Sehari bisa dua atau tiga bungkus. Para buruh yakin, jika jenis-jenis minuman tersebut dapat menghilangkan kantuk dan lelah. Di saat jam istirahat para buruh lainnya biasanya akan bergantian memijat, selonjoran dan pulas tertidur dengan alas kardus.

Coba tengok dalam tas buruh perempuan. Ada 'senjata' andalan: balsam atau minyak kayu putih. Produk terbaru adalah *Fresh Care*. Memasuki hari Jumat dan Senin jangan heran jika melihat tempelan koyo atau bekas *kerokan* di leher atau bagian bahu perempuan.

Bagi buruh "meriangin" atau "pegal-pegal" dianggap bukan sakit, kelelahan atau kehabisan energi. Mereka sudah punya dan menyiapkan penangkalnya dengan membeli obat penambah daya tahan tubuh atau 'memberdayakan' teman atau keluarga untuk memijat atau kerokan.

Target pekerjaan yang menguras energi, klinik yang terlalu jauh, atau izin ke klinik yang menyulitkan membuat buruh sigap menyediakan P3K (Pertolongan Pertama untuk Kecelakaan) sendiri. Saya berani bertaruh, semua 'obat penangkal' itu tidak menjadi bagian perjuangan serikat buruh untuk dipastikan pengadaannya oleh perusahaan, bahkan tidak pernah dibicarakan di serikat buruh. Kenapa? Karena para pengurus serikat buruh lebih suka mengatakan hal-hal besar, bukan persoalan sehari-hari dan konkret. Atau, jika membicarakan persoalan sehari-hari disebut reformis dan kompromis.

Merebut waktu istirahat

Saya menyaksikan bagaimana waktu 24 jam dalam sehari dihabiskan di tempat kerja. Para buruh keluar rumah jam 5 pagi. Artinya mereka bangun lebih awal agar dapat menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan rumah: mencuci, masak dan menyiapkan perlengkapan sekolah anak. Di tempat kerja selama 8 jam. Jika ditambah lembur selama 3 jam, keluar pabrik

sekitar jam 6 sore. Ditambah desak-desakan dalam angkutan kota dan kemacetan, tiba di rumah pukul 9 malam. Tiba di rumah menyiapkan makanan untuk masak pagi nanti. Jadi para buruh hanya punya waktu istirahat 5 sampai 6 jam.

Ada bulan-bulan di mana jam dan target pekerjaan sangat menumpuk, yaitu barang harus ekspor secepatnya. Kalau harus ekspor berarti barang yang dibuat sangat banyak dengan kualitas tanpa cacat sedikit pun. Saat demikian jam kerja bisa mencapai 15 jam per hari. Pabrik-pabrik garmen, tekstil dan sepatu ekspor memang dikenal dengan sistem kerja yang kejam. Para pemilik merek tidak pernah peduli dengan keadaan itu, meski sejumlah aturan internasional menyaratkan penghormatan hak-hak buruh. Mereka berkilah telah melaksanakan audit. Jika buruh dipecat dan ditelantarkan, kemudian mendesak para pemilik merek bertanggung jawab, mereka berkata, 'kami tidak memiliki hubungan kerja dengan buruh'. Kelas-kelas menengah yang hidup di media sosial dengan sembrono mengatakan, "Itu 'kan pihak ketiga, *third party*, cuman reseller, *ngapain nuntut* kepada pemilik merek?!"

Yuliana salah satu buruh pabrik sepatu merek Adidas di Tangerang mengatakan bahwa dengan bekerja dan lembur, ia merasa terbantu pendapatan keluarganya. Namun ia harus menanggung akibat lain yaitu berkurangnya interaksi dengan anak semata wayangnya. Yuliana menggambarkan, saat berangkat kerja anaknya masih tidur dan ketika pulang kerja anaknya sudah tidur.

Waktu 24 jam bagi buruh perempuan seakan kurang. Dari beberapa kali pelatihan di Sukabumi dan Tangerang rata-rata waktu istirahat buruh perempuan sangat pendek. Berikut adalah jam kerja buruh perempuan berkeluarga.

Waktu pagi – malam (WIB)	Kegiatan
04.00-05.30	Bangun tidur, mandi, salat, masak, menyiapkan kebutuhan anak seperti sarapan, keperluan sekolah dan pekerjaan domestik lainnya.
05.30-06.30	Perjalanan ke pabrik
07.00-18.00	Bekerja di pabrik
19.00-21.00	Perjalanan pulang
21.00–22.00	Di rumah: mandi, masak, makan malam, bebenah rumah.
21.00–22.00	Membantu anak belajar
22.00-04.00	Tidur

Tahun 2015 saya terlibat dalam penelitian mengenai kondisi kerja buruh perempuan di sektor garmen, tekstil dan sepatu di Tangerang Banten. Dari 284 buruh perempuan di 24 pabrik terungkap sebanyak 24 persen perempuan pernah mengalami penyakit thypus dan maag. Dari riset itu pula saya menemukan, mayoritas perempuan mengalami haid tidak lancar, pendarahan berlebih, mengalami penambahan waktu menstruasi, mengalami haid lebih dari sekali dalam sebulan dan mengalami sakit perut bagian bawah saat haid.

Thypus, maag dan gangguan kesehatan reproduksi merupakan respons tubuh terhadap beban pekerjaan, jam kerja dan asupan makanan. Dokter akan menyarankan: perbanyak istirahat dan jaga pola makan. Kebanyakan buruh memang jarang memerhatikan tentang pola dan asupan makanan: apapun makanannya yang penting kenyang.

Jangan menganggap persoalan penyakit harian, asupan dan pola makanan karena buruh bodoh, pemalas atau tidak pintar mengatur waktu. Semua itu memiliki aspek lain: jam kerja dan beban pekerjaan yang di luar batas kemanusiaan. Perhatikan cerita para buruh, bagaimana mereka memanfaatkan waktu luang

untuk beristirahat. Saat jam berangkat kerja, para buruh rela berdesakan, 'baku hantam' dengan kawan sendiri memperebutkan tempat duduk di mobil jemputan, bis dan *commuter line* supaya dapat tidur. Tidak jarang mereka pun tidur dalam keadaan berdiri. Saat waktu istirahat tiba, setelah melahap makan siang, mereka akan segera mencari tempat 'aman' untuk merebahkan diri dan tidur dalam waktu 30-45 menit.

Dampak lain dari jam kerja panjang bukan hanya dari sisi kesehatan. Lebih dari itu adalah bagi kehidupan buruh dan keluarganya.

1. Kurang bersosialisasi dengan keluarga besar, tetangga atau kawan lama.

Sebagai buruh tentu tidak memiliki keleluasaan waktu. Kesempatan libur dalam satu minggu hanya satu hari. Waktu libur satu hari habis digunakan untuk mengerjakan pekerjaan rumah, masak, nyuci, *bebenah* rumah, *nyetrika* dan pekerjaan rumah tangga. Akibat jam kerja panjang, satu kebutuhan dasar manusia, yaitu bersosialisasi, telah dirampas.

2. Tidak memiliki banyak waktu bersama keluarga

Pemandangan yang tidak biasa lainnya adalah setiap pagi di perkampungan dekat pabrik. Sering ditemukan buruh perempuan membawa anak-anaknya untuk dititipkan kepada ibu-ibu di sekitar kontrakan. Saat jam pulang, sebelum ke rumah biasanya mereka mampir dulu ke rumah ibu pengasuh untuk membawa anaknya pulang.

Hal yang lainnya menitipkan anak di kampung untuk diasuh orangtua, mertua, ipar atau saudara terdekat.

Menitipkan anak kepada orang yang bukan keluarga, bukanlah keinginan orangtua manapun. Karena pasti ada perbedaan pola

asuh antara orangtua dan pengasuh. Orangtua tidak dapat mengontrol jenis makanan, tontotan dan keseharian anak.

Akhir 2011 salah satu pabrik pembuat sepatu Adidas, Mizuno dan New Balance pernah didemo suami-suami buruh perempuan. Para suami itu protes terhadap pabrik karena istri mereka tidak memiliki kepastian jam pulang. Suami-suami buruh menunggu kepulangan istrinya hingga larut malam. Hal tersebut berlangsung berbulan-bulan. Karena lelah menunggu, kemarahan para suami memuncak. Mereka melemparkan batu, menggedor-gedor gerbang pabrik dan meneriaki pengelola pabrik.

Kejadian lain masih di pabrik yang sama adalah kejadian keserupan massal yang terjadi berulang kali terjadi dalam waktu yang berdekatan. Itu terjadi di saat order sedang banyak sehingga jam lembur sampai 15 jam. Bahkan, ada yang dari jam 07.00 pagi sampai jam 08.00 pagi lagi alias 25 jam. Sabtu dan minggu serta hari libur buruh dipaksa lembur. Menariknya, ketika pabrik mengurangi jam lembur tidak ada lagi kejadian keserupan massal. Hal ini menandakan bahwa keserupan massal di pabrik-pabrik garmen adalah sesuatu yang dapat dijelaskan. Penyebabnya adalah beban pekerjaan.

Kurangi beban kerja dan waktu kerja

Allard Dembe, peneliti College of Public Health dari Ohio State University mengatakan bahwa orang-orang yang punya kebiasaan melakukan pekerjaan dengan jam kerja yang panjang selama bertahun-tahun, bahkan berpuluh-puluh tahun, memiliki risiko besar mengalami penyakit kronis.

Allard menyebutkan bahwa pekerja perempuan yang melakukan 30-40 jam kerja seminggu dengan mereka yang memiliki jam kerja 60 jam hingga lebih dalam seminggu, berisiko mengalami penyakit jantung, kanker dan diabetes, tiga kali lipat. Berisiko asma, dan empat kali lipat menderita arthritis atau peradangan sendi (Fimela, 23 Juni 2016).

Radang sendi dalam kehidupan sehari-hari sering disebut dengan rematik, asam urat, pegal-pegal.

Data Statistik ILO memperkirakan Indonesia merupakan negara ke-3 di Asia dengan jam kerja paling panjang setelah Korea Selatan dan Hong Kong. Berdasarkan data resmi itu, sebanyak 26 persen buruh di Indonesia bekerja lebih 49 jam selama seminggu. Memang jam kerja normal di Indonesia 7 atau 8 jam kerja, yang diakui sejak 1948. Tadinya, jam kerja berlaku dari 16 hingga 20 jam per hari.

Namun, praktik jam kerja di pabrik garmen, tekstil dan sepatu bisa mencapai 12 jam sehari. Terkadang kelebihan jam kerja tersebut tidak dihitung sebagai lembur atau pembayarannya tidak sesuai dengan perhitungan lembur. Tapi saya ingin menegaskan, jam kerja panjang bukan persoalan dibayar atau tidak dibayar, tapi bagaimana pabrik telah merenggut kehidupan sehari-hari buruh menjadi pengabdian pabrik.

Pemberlakuan jam kerja panjang tidak akan terjadi kalau pengawasan bekerja dengan baik dan pemerintah memberikan sanksi yang tegas terhadap pengusaha-pengusaha pelanggar hukum. Buruh adalah makhluk sosial yang butuh waktu untuk dirinya, keluarga dan lingkungannya. Bukan hanya para manajer dan kelas menengah yang butuh piknik. Banyak penelitian yang menyatakan bahwa jam kerja yang pendek justru akan memberikan hasil kerja yang lebih maksimal dan membuat para buruh lebih bahagia menjalani kehidupannya.

Saat ini lembaga-lembaga pemerintah dan dokter di Indonesia gencar kampanye antitembakau di berbagai tempat. Di bungkus rokok selalu ada peringatan, "Merokok membunuhmu." Bukankah lebih baik, jika para dokter dan pemerintah juga mengampanyekan dan menempel spanduk di tiap kawasan industri dan pabrik, "Jam kerja panjang membunuhmu, sayangi keluargamu dan dirimu".

[1](#) Atik Sunaryati, *Bertahan Hidup dan Terus Melawan*, dalam *Menolak Tunduk: Cerita Perlawanan dari Enam Kota*. Yogyakarta. LIPS dan TAB. 2016.