



DOI:.....

<https://journal.journeydigitaledutama.com>

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA PABRIK KELAPA SAWIT PT X ROKAN HULU

Ria Finola Ifani¹, Ferianto², Lasmaria³, Yuharika Pratiwi⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab,
Email: yuharika.pratiwi@univrab.ac.id

Abstract. Kelelahan merupakan proses menurunnya efisiensi kerja dan kekuatan fisik dalam bekerja. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kelelahan yaitu status gizi, durasi kerja, cuaca kerja, beban kerja, dan sebagainya. Dampak kelelahan adalah penurunan produktivitas kerja dan kecelakaan kerja. International Labour Organization tahun 2010 menyebutkan 2 juta orang meninggal setiap tahun akibat kelelahan kerja. Diketahui kematian per 100.000 pekerja terjadi pada tiga sektor yaitu pertanian, perikanan, dan industri. Penelitian oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang diambil melalui sampel secara acak sebanyak 16.000 orang diperoleh 65% pekerja mengalami kelelahan fisik, 28% kelelahan mental, dan 7% merasa kelelahan mental. Jumlah kecelakaan kerja di Indonesia lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa negara di Asia dan Eropa. Riau merupakan provinsi kedua setelah Bali dengan angka kecelakaan tertinggi di Indonesia pada tahun 2014. Penelitian dilakukan dengan metode analitik observasional, dengan rancangan penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan Total sampling yang diuji secara statistik menggunakan uji chi-square. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja di PKS PT X Rokan Hulu. Hasil dari penelitian ini ditemukan adanya hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja ($p\text{-value} = 0,002$) pada Pekerja di PKS PT X Rokan Hulu. Para pekerja di PKS PT X disarankan agar memperhatikan waktu selama bekerja, dianjurkan untuk istirahat sebentar saat mulai merasa lelah, menjaga pola hidup sehat, dan banyak melakukan aktivitas fisik. Pihak perusahaan bisa memberikan edukasi mengenai informasi tentang kelelahan kerja.

Keywords: kelelahankerja, status gizi, pekerja.

1. PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang Masalah

Kelelahan merupakan mekanisme pertahanan tubuh untuk terhindar dari kerusakan yang dapat dipulihkan setelah istirahat. Tingkat kelelahan antar individu berbeda-beda, namun selalu diawali dengan berkurangnya efisiensi kerja, kapasitas kerja, dan daya tahan tubuh (Soedirman, & Prawirakusumah, 2014). Dampak terburuk yang dapat terjadi akibat kelelahan selain penurunan produktivitas yaitu kecelakaan kerja. Menurut International Labour Organization (2010), terdapat 2 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat kelelahan kerja (Deyulmar et al., 2018). World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa perasaan lelah yang berat menjadi penyebab pembunuh nomor 2 setelah penyakit

jantung (Dianawati & Nawawinetu, 2018). Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan menyatakan bahwa total kecelakaan kerja yang tercatat pada tahun 2017 yaitu 123 ribu kasus dengan klaim lebih dari Rp 971 miliar (Ida et al., 2019). Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan kelelahan, antara lain faktor karakteristik individu, faktor pekerjaan, faktor lingkungan, dan faktor psikologi. Faktor karakteristik individu yaitu jenis kelamin, usia, status gizi dan lain-lain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja di PKS PT X Rokan Hulu. Sementara itu manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan pertimbangan berkaitan dengan status gizi dan kelelahan kerja untuk meningkatkan kenyamanan saat bekerja dan meningkatkan kinerja pekerja.

Hasil uji statistik chi-square, diperoleh nilai $p = 0.002$ ($p \text{ value} < 0,05$) yang berarti dapat disimpulkan ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja di PKS PT X Rokan Hulu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari dan Muniroh, (2017) diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,016 < 0,05$. Artinya, terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kelelahan kerja (Aulia et al., 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Tasmi et al, (2015) didapatkan nilai $p \text{ value}$ sebesar $0,001 < 0.05$ artinya terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja (Andriani, 2016). Status gizi dan nutrisi memiliki hubungan erat satu sama lainnya yang akan mempengaruhi efisiensi dan produktivitas kerja. Tubuh memerlukan energi saat melakukan pekerjaan. Jika tubuh kekurangan energi secara kualitatif maupun kuantitatif, hal tersebut akan menyebabkan terganggunya kapasitas kerja. Diperlukan keseimbangan antara intake energi dan output yang harus dikeluarkan. Tidak hanya nutrisi yang adekuat saja yang diperlukan tubuh, tetapi tubuh yang sehat juga diperlukan agar organ tubuh dapat mencerna dan mendistribusikan nutrisi dengan baik (Arini & Dwiyantri, 2015).

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik observasional menggunakan desain cross sectional dimana penelitian menggunakan rancangan atau desain observasi variabel dependen dan independen pada saat yang bersamaan. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 7 sampai 9 Juli 2020 di PKS PT X Rokan Hulu. Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2) adalah lembaran pertanyaan untuk mengetahui apakah pekerja mengalami kelelahan atau tidak dan pengukuran berat serta tinggi badan pekerja untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) pekerja. Sampel penelitian ini adalah seluruh pekerja di PKS PT X yang berjumlah 120 responden. Analisis data menggunakan SPSS 21 yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji chi-square.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden menurut Kelelahan Kerja di PKS PT X Rokan Hulu Tahun 2020



Kelelahan	N	%	Kelelahan
Kerja			Kerja
Lelah	74	61,7	Lelah
Tidak	46	38,3	Tidak
Lelah			Lelah
Total	120	100	Total

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden di PKS PT X Rokan Hulu Tahun 2020

Status Gizi	N	%
Kurang	50	41,7
Normal	49	40,8
Lebih	21	17,5
Total	120	100

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di PKS PT X Rokan Hulu

Kelelahan Kerja							
Lelah		Tidak lelah			Total	<i>p-value</i>	
N	%	N	%				
Status Gizi	Gizi Kurang	27	54,0	23	46,0	50	0,002
	Normal	27	55,1%	22	44,9	49	
	Gizi Lebih	20	95,2%	1	4,8	21	
	Total	74	61,7%	46	38,3	120	

3.2 Pembahasan

1. Kelelahan Kerja

Pada penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa dari sebagian besar responden yaitu sebanyak 74 orang (61,7%) pekerja mengalami kelelahan kerja. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aulia et al tahun 2018, didapatkan sebanyak 113 orang (56,5%) pekerja yang mengalami kelelahan kerja dan sebanyak 87 orang (43,5%) pekerja yang tidak mengalami kelelahan kerja [8]. Pada penelitian Ida et al tahun 2019, ditemukan sebanyak 36 orang (53,7%) pekerja sangat lelah, 31 orang (46%) pekerja yang lelah, dan 0 pekerja yang kurang lelah (Juliana et al., 2018).

Sifat kelelahan merupakan perasaan subjektif untuk setiap orang karena dipengaruhi oleh beberapa faktor yang memerlukan perhatian khusus agar tidak terjadi masalah pada kesehatan pekerja sehingga tidak memiliki dampak terhadap penurunan produktivitas (Arini & Dwiyantri, 2015). Banyak faktor yang dapat menyebabkan kelelahan kerja, antara lain faktor karakteristik individu, faktor pekerjaan, faktor lingkungan, dan faktor psikologi. Faktor karakteristik individu yaitu jenis kelamin, usia, status perkawinan, masa kerja, tingkat pendidikan, status gizi dan lain-lain. Faktor pekerjaan yaitu pekerjaan yang dikerjakan terus-menerus, beban kerja (fisik dan mental), durasi kerja, dan sikap kerja. Faktor lingkungan yaitu cuaca kerja, pencahayaan, dan kebisingan (Tarwaka et al., 2004). Faktor psikologi yaitu reaksi mental dan kejiwaan mengenai suasana kerja, hubungan terkait antara pengusaha dan tenaga kerja, struktur serta prosedur organisasi pelaksanaan kerja dan lainnya (Suma'mur, 2013).

2. Status Gizi

Penelitian ini dapat diambil kesimpulan dari seluruh responden sebagian besar responden memiliki status gizi kurang yaitu berjumlah 50 orang (41,7%). Hal tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar pekerja pada PT X mengalami status gizi kurang baik. Pernyataan ini didukung oleh penelitian sebelumnya Tasmi et al (2015), menyatakan bahwa gizi kurang dapat terjadi karena konsumsi yang tidak mencukupi kebutuhan atau tingkat konsumsi mencukupi namun tubuh mengalami pencernaan sehingga zat gizi yang terbuang percuma (Suryaningtyas & Widajati, 2017).

Aulia et al tahun 2018, didapatkan bahwa pada penelitian Tasmi et al (2015), sebanyak 113 orang (56,5%) pekerja yang diperoleh 28 orang (45,9%) dengan status gizi mengalami kelelahan kerja dan sebanyak 87 kurang, 22 orang (36,1%) status gizi normal, dan 11 orang (18,0 %) pekerja yang memiliki status gizi lebih [6]. Status gizi merupakan hasil keseimbangan dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kelelahan pekerja karena status gizi berhubungan dengan kesehatan dan daya kerja. Seseorang dengan status gizi kurang memiliki risiko mudah lelah (Juliana et al., 2018).



DOI:.....

<https://journal.journeydigitaledutama.com>

3. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan responden dengan status gizi kurang berjumlah 50 orang (41,7%), responden dengan status gizi normal berjumlah 49 orang (40,8%), dan responden yang memiliki status gizi lebih berjumlah 21 orang (17,5%). Sedangkan responden dengan status gizi kurang yang mengalami kelelahan kerja 27 orang (54,0%). Responden dengan status gizi normal yang mengalami kelelahan kerja 27 orang (55,1%). Responden dengan status gizi lebih yang mengalami kelelahan kerja berjumlah 20 orang (95,2%). Dapat diambil kesimpulan dari seluruh responden mayoritas yang mengalami kelelahan kerja pada pekerja PT X Rokan Hulu tahun 2020 yang memiliki status gizi kurang.

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan uji Chi-Square dengan nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p\text{-value} = < 0,05$). Artinya H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja di PKS PT X Rokan Hulu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari dan Muniroh (2017), diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,016 < 0,05$. Artinya, terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kelelahan kerja (Sari & Muniroh, .2017).

Kekurangan gizi memiliki dampak negatif. Hal tersebut karena orang yang mengalami kekurangan gizi seperti kalori akan berpengaruh terhadap kemampuan bekerja dan waktu untuk menyelesaikan pekerjaannya akan lebih lama sehingga menyebabkan produktivitas menurun. Pekerja yang mempunyai status gizi kurang juga akan menyebabkan daya tahan tubuh turun dan mudah terserang penyakit (Aulia et al., 2018).

4. KESIMPULAN

1. Penelitian ini menemukan bahwa pekerja di PKS PT X Rokan Hulu tahun 2020 paling banyak mengalami status gizi kurang yaitu sebanyak 50 responden (41,7%).
2. Penelitian menemukan bahwa pekerja di PKS PT X Rokan Hulu tahun 2020 yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 74 responden (61,7%).
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja ($p\text{-value} = 0,002$) pada pekerja di PKS PT X Rokan Hulu tahun 2020.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Andriani, K. W. (2016). Hubungan umur, kebisingan dan temperatur udara dengan kelelahan subjektif individu di PT X Jakarta. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 5, 112–120.

- Arini, S. Y., & Dwiyantri, E. (2015). Analisis faktor yang berhubungan dengan terjadinya kelelahan kerja pada pengumpul tol di perusahaan pengembang jalan tol Surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 4, 113–122.
- Aulia, Aladin, & Tjendera, M. (2018). Hubungan kelelahan kerja dengan kejadian kecelakaan kerja pada pekerja galangan kapal. *Jurnal Kesmas dan Gizi (JKG)*, 1, 58–66.
- Deyulmar, Suroto, & Wahyuni. (2018). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja pembuat kerupuk opak di Desa Ngadikerso, Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6, 278.
- Dianawati, P., & Nawawinetu, E. D. (2018). Faktor yang berhubungan dengan perilaku tidak aman pada pekerjaan pemancangan di PT Waskita Karya (PERSERO) Proyek Tol KLBK Seksi 2 Area Waduk Bunder. *Journal of Vocational Health Studies*, 2, 28–33.
- Ida, Sumekar, & Anisah. (2019). Hubungan sikap kerja berdiri dan beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada pekerja di bagian produksi pabrik kayu lapis Yogyakarta. *Jurnal Formil Kesmas Respati*, 4, 151.
- Juliana, M., Camelia, A., & Rahmiwati, A. (2018). Analisis faktor risiko kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi PT. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9, 53–63.
- Sari, A. R., & Muniroh, L. (2017). Hubungan kecukupan asupan energi dan status gizi dengan tingkat kelelahan kerja pekerja bagian produksi. *Amerta Nutrition*, 1, 275–281.
- Soedirman, & Prawirakusumah, S. (2014). *Kesehatan kerja dalam perspektif hiperkes & keselamatan kerja*. Erlangga.
- Suma'mur. (2013). *Higiene perusahaan dan kesehatan kerja (HIPERKES)*. Sagung Seto.
- Suryaningtyas, Y., & Widajati, N. (2017). Iklim kerja dan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja di ballast tank bagian reparasi kapal PT. X Surabaya. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 3, 99–114.
- Tarwaka, Bakri, S. H., & Sudiajeng, L. (2004). *Ergonomi untuk keselamatan, kesehatan kerja dan produktivitas*. UNIBAPRESS.
- Tasmi, D., Lubis, H. S., & Mahyuni, E. L. (2015). Hubungan status gizi dan asupan energi dengan kelelahan kerja pada pekerja di pabrik kelapa sawit Pulau Tiga tahun 2015. *Jurnal Lingkungan dan Keselamatan Kerja*, 4, 3–5.