



Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan di PT. X

Syifa Farha¹, Linda Riski Sefrina², Miliyantri Elvandari³

^{1,2,3}Prodi Gizi, Universitas Singaperbangsa Karawang
Email: syifafarha173@gmail.com , HP. 085889338508

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 9 Mei 2022

Direvisi: 21 Mei 2022

Dipublikasikan: Mei 2022

e-ISSN: 2089-5364

p-ISSN: 2622-8327

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6590967>

Abstract:

Fatigue is a condition that is felt by every individual that can cause work accidents and even death, fatigue symptoms for each individual are different but centered on loss of efficiency and decreased capacity as well as endurance, work fatigue is caused by several factors, one of which is nutritional status. This study aims to determine the relationship between nutritional status and work fatigue on employees at PT X. The sample is 92 employees, data collection uses, observations, interviews, questionnaires and literature studies. Hypothesis testing using the Spearman Rank test. The results of the study there was no relationship between nutritional status and work fatigue on employees at PT. X

Keywords: *Employee, nutritional status, work fatigue.*

PENDAHULUAN

Setiap pekerjaan dan tempat kerja baik sektor formal maupun informal dapat menimbulkan kelelahan kerja pada karyawan. Masalahan kelelahan kerja pada karyawan sangat erat kaitannya dengan penurunan kinerja dan produktivitas karyawan (Susanty, 2015). Kelelahan kerja sampai saat ini masih menjadi faktor utama terjadinya kecelakaan kerja baik di suatu perusahaan atau tempat kerja. Kelelahan kerja memberikan persentase sebanyak 50% terhadap kecelakaan kerja (Maurits, 2012). Indonesia merupakan negara

dengan angka kecelakaan tertinggi hal ini diungkapkan oleh Internasional Labour Organization (ILO) pada tahun 2018 menyatakan setiap tahunnya ada sebanyak 2 juta tenaga kerja di Indonesia meninggal dunia akibat kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan, dan lebih dari 65% pekerja di Indonesia datang ke poliklinik perusahaan dengan keluhan yaitu kelelahan kerja. Kecelakaan kerja 36% di antaranya disebabkan oleh kelelahan, dan akibatnya kurang lebih dari 18% atau 152 orang mengalami cacat, 63,3% kelelahan kerja terjadi pada tenaga kerja yang memiliki status gizi kurang (Sari,

2017). Hal yang sama juga diungkapkan oleh BPJS Ketenagakerjaan mengungkapkan, kasus kecelakaan kerja di Indonesia pada tahun 2019 tercatat 114.235 kasus kecelakaan kerja. Sementara itu pada tahun 2020 BPJS Ketenagakerjaan mencatat ada sebanyak 117.161 kasus kecelakaan kerja dengan salah satu faktor kecelakaan kerja yaitu kelelahan kerja. Kecelakaan kerja di Jawa Barat merupakan kecelakaan kerja dengan angka paling tinggi di Indonesia hal ini dinyatakan oleh BPJS Ketenagakerjaan. Kecelakaan kerja di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2020 ada sebanyak 35.291 kasus di antaranya, 26.699 kasus kecelakaan kerja, 930 kasus cacat dan 271 kasus meninggal (BPJS Ketenagakerjaan, 2020). Data ini memperjelas bahwa kecelakaan kerja yang diakibatkan oleh kelelahan kerja terbilang besar.

Status gizi yang tidak optimal merupakan salah satu faktor penyebab kelelahan kerja. Kecukupan gizi pada karyawan harus diperhatikan di setiap perusahaan karena pemenuhan gizi merupakan salah satu syarat penerapan keselamatan kerja, dan juga sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan para karyawan dan peningkatan produktivitas kerja (Ratnawati, 2012). Kebutuhan gizi yang tercukupi akan menghasilkan energi yang cukup sehingga saat menerima beban kerja tidak kekurangan energi. Apabila asupan kalori pada karyawan tidak tercukupi maka tenaga kerja akan cepat mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan tenaga kerja yang kalorinya tercukupi dan sesuai dengan kebutuhannya (Jannah, 2014). Karyawan dengan status gizi kurang dan dengan beban kerja yang berat dapat lebih mudah mengalami kelelahan kerja. Beban kerja merupakan kemampuan kerja dan tuntutan pekerjaan yang berbeda-beda setiap individunya. Semakin besar beban kerja

pada karyawan maka semakin besar risiko kelelahan kerja yang diterimanya (Bambang H., Rosmalina. dkk. 2016). Berat ringannya suatu beban kerja ada kaitannya dengan jenis aktivitas (sebagai beban utama) dan lingkungan (sebagai beban tambahan) (Nurjanah, 2014). Pekerjaan yang terlalu berat dan berlebih akan mengakibatkan terjadinya kontraksi otot yang melebihi dari kapasitas tubuh sehingga dapat mempercepat terjadinya kelelahan kerja (Eka, 2018).

Berdasarkan survei awal yang sudah dilakukan semua proses produksi, kegiatan dilakukan menggunakan mesin dan alat berat, karyawan hanya mengontrol dan mengatur jalur kerja alat berat dan mesin saja. Target produksi yang dihasilkan pada PT. X kurang lebih mencapai 9.000/ton setiap bulannya dengan potensi beban kerja lebih pada bagian engineering, packing, produksi, dan quality control karena pada bagian ini karyawan bekerja dengan 3 shift. Selama proses produksi mesin yang digunakan tidak berhenti sampai produksi terpenuhi. Melihat target produksi yang tergolong banyak maka memiliki kemungkinan karyawan mengalami kelelahan kerja yang sewaktu-waktu bisa saja menjadi penyebab kecelakaan kerja. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT. X”.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan april 2022 di PT. X dengan jumlah populasi 119 yang kemudian di tarik sample menggunakan teknik *simple random sampling* dan didapatkan 92 sampel. Variabel bebas yaitu status gizi dan variabel terikat yaitu

kelelahan kerja. Analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik variabel bebas dan variabel terikat, analisis bivariat untuk mengetahui hubungan menggunakan uji *Spearman Rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik responden	Kategori	n	%
Usia	20 – 25	0	0
	26 – 35	44	47
	36 – 45	42	46
	46 – 55	6	7
Jenis Kelamin	Laki-laki	90	97
	Perempuan	2	3
Tingkat Pendidikan	SD	0	0
	SMP	0	0
	SMA	92	100
	S1	0	0
Massa Kerja	<5 tahun	1	1
	6 – 15 tahun	71	77
	16 – 25 tahun	20	22
	>25 tahun	0	0
Status Gizi	Kurus	3	3
	Normal	64	70
	Gemuk	16	17
	Obesitas	9	10
Kelelahan Kerja	Rendah	70	76
	Sedang	20	22
	Tinggi	2	2
	Sangat Tinggi	0	0

Dari hasil penelitian yang dilakukan dari 92 responden mendapatkan hasil, karyawan dengan usia <35 tahun ada sebanyak 47% dan karyawan >35 tahun sebanyak 53%. Karyawan pada PT. X hampir semua bejenis kelamin laki-laki

97% dan perempuan 3%, tingkat pendidikan akhir semua karyawan yaitu SMA, massa kerja karyawan hampir seluruh karyawan >5 tahun 99% dan karyawan dengan massa kerja <5 1%

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. X

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	p-value	Arah Korelasi
Status Gizi	-0,016	0,883	Negatif

Tabel 2 menunjukkan *p value* = 0,883 <0,05 maka tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan di PT. X. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan PT. X memberikan makan siang beserta cemilan, susu dan buah kepada seluruh karyawan setiap hari dan ada beberapa juga karyawan yang membawa cemilan tambahan atau makanan. Karyawan membiasakan sebelum berangkat kerja mereka sudah sarapan. Istirahat hanya ada di jam 12 sampai dengan jam 1 untuk makan siang, jika karyawan ingin memakan cemilannya saat jam kerjanya diperbolehkan dengan alasan tidak mengganggu pekerjaan mereka. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (South dkk, 2017) yaitu tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja dikarenakan karyawan makan pada waktu istirahat dan sarapan pagi. Sarapan pagi sangat berpengaruh terhadap produktivitas kerja dan kebiasaan hidup sehat. Pemberian kesempatan makan pada saat istirahat kerja membantu memperbaiki produktivitas dan mengurangi timbulnya kelelahan kerja (Suma'mur, 2014). Kurangnya nilai gizi pada makanan yang dikonsumsi oleh pegawai akan berakibat fatal pada tubuh, seperti daya tahan

tubuh yang menurun, berat badan yang berkurang, kurang bersemangat saat bekerja, kehilangan motivasi, kurangnya daya tangkap dan bersifat acuh terhadap sekitar (Trisnawati, 2012).

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah :

1. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja
2. Tenaga kerja dengan usia <35 tahun sebanyak 48% dan >35 tahun sebanyak 53%.
3. Tenaga kerja laki-laki 97% lebih banyak dari pada tenaga kerja perempuan 3%.
4. Seluruh karyawan pada PT. X dengan pendidikan terakhir SMA.
5. Tenaga kerja dengan masa kerja >5 tahun lebih banyak dari pada tenaga kerja <5 tahun.
6. Status gizi karyawan normal 70%, gemuk 17%, obesitas 10% dan kurus 3%.
7. Karyawan mengalami kelelahan kerja dengan kategori rendah 70%, sedang 22% dan tinggi 2%.

Saran

Melakukan penelitian selanjutnya dengan menambahkan variabel-variabel yang berhubungan dengan kelelahan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustinawati, K. R., & dkk. (2019). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Pengerajin Industri Bokor di Desa Menyali. *Jurnal Medika Udayana*, 9(9), 1920–1927.
- Ariyani, R., Suarantalla, R., & Mashabai, I. (2021). *JITSA Jurnal Industri & Teknologi Samawa*. 2(1).
- Brawijaya, U., Danial, A., Hasyim, M. H., & Unas, S. El. (2015).

ANALISIS RISIKO KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3) DENGAN METODE HAZARD ANALYSIS DAN CONSEQUENCE – LIKELIHOOD ANALYSIS (Studi Kasus pada Proyek Pembangunan Gedung Baru Fakultas Ilmu Administrasi Mahasiswa / Program Sarjana / Jurusan Teknik Sipil / Fa. 3–8.

- Diana, E., Evendi, A., & Ismail. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Stasiun Pengisian Bulk Elpiji di Indramayu. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 84–88.
<https://afiasi.unwir.ac.id/index.php/afiasi/ar-ticle/view/51/49>
- Dimkatni, N. W., Sumampouw, O. J., & Manampiring, A. E. (2020). Apakah Beban Kerja, Stres Kerja dan Kualitas Tidur Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit?. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(1), 009–014.
- Faiz, N. (2014). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Operator Spbu Di Kecamatan Ciputat Tahun 2014*.
- Herliani, F. (2012). Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Industri Pembuatan Gamelan di Daerah Wirun Sukoharjo. *Fakultas Kedokteran UNS*, 1–60. digilib.uns.ac.id
- Hikmah, I. N. (2020). Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dan Tingkat Kebugaran Terhadap Kejadian Kecelakaan Pada Pengemudi Bus Rapid Transit (Brt) Trans Semarang. *Skripsi, FAKULTAS I*.
- Kowaas, C. G., Suoth, L. F., & Malonda, N. S. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Beban Kerja dengan

- Kelelahan Kerja pada Nelayan di Kelurahan Uwuran Satu Kecamatan Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *KESMAS*, 8(7).
- Maharja, R. (2015). Analisis tingkat kelelahan kerja berdasarkan beban kerja fisik perawat di instalasi rawat inap rsu haji surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 4(1), 93-102.
- Mardika, M. P. (2020). *Pekerja Full Time Dan Pekerja Shift Di Industri*.
- Mindhayani, I. (2020). ANALISIS RISIKO KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA DENGAN METODE HAZOP DAN PENDEKATAN ERGONOMI (Studi Kasus: UD. Barokah Bantul). *Simetris: Jurnal Teknik Mesin, Elektro Dan Ilmu Komputer*, 11(1), 31–38. <https://doi.org/10.24176/simet.v1i1.1.3544>
- Nurjannah. (2014). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Cutting PT. Dan Liris Banaran Kabupaten Sujoharjo. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 5(2), 40–51.
- Pekerjaan, K., Kelelahan, D., Karyawan, K., & Ugm, F. (2020). *Hubungan Karakteristik Pekerja, Status Gizi, Hidrasi, Karakteristik Pekerjaan dengan Kelelahan Kerja Karyawan FK-KMK UGM LINA TRISNAWATI, Yayuk Hartriyanti, S.KM., M.Kes; Dr. Toto Sudargo, SKM., M.Kes. 2–3.*
- Prastuti, T. N., & Martiana, T. (2017). Analisis Karakteristik Individu Dengan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Taksi Di Rungkut Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 64. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.64-74>
- Putri, D. E. (2018). Hubungan Karakteristik Individu dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Bagian Operasi Tungku di PT. Inalum Kuala Tanjung Tahun 2018.
- Rosmalina, H. (2019). *Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Pekerja Laundry di Sepanjang Jalan Dr. Mansyur Medan Tahun 2019*.
- Sari, A. R., & Muniroh, L. (2017). Hubungan Kecukupan Asupan Energi dan Status Gizi dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi (Studi di PT. Multi Aneka Pangan Nusantara Surabaya). *Amerta Nutrition*, 1(4), 275. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7127>
- Sartono, Martaferry, & Winaresmi. (2016). Hubungan Faktor Internal dan Faktor Eksternal Karyawan Dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Laundry Garment di Bagian Produksi CV. Sinergie Laundry Jakarta Barat. *Artikel Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 64–72.
- Sianturi, D. (2021). UNIVERSITAS SUMATERA UTARA Poliklinik UNIVERSITAS SUMATERA UTARA. *Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota*, 1(3), 82–91.
- Studi, K., Produksi, B., Cv, D., Keselamatan, B., & Masyarakat, F. K. (2019). Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi Olahraga, Lama Tidur, Waktu Istirahat Dan Waktu Kerja Dengan Kelelahan Kerja (Studi Kasus Pada Pekerja Laundry Bagian Produksi Di Cv.X Tembalang, Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1), 337–344.
- Suma'mur. 2014. *Higiene Perusahaan Dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*.

- Jakarta: Sagung Seto
- Sumarsana, S., Mushidah, M., & Suraji, C. (2019). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bagian Pemberi Pakan Ayam Pullet 2. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(1), 51–55. <https://doi.org/10.32583/pskm.9.1.2019.51-55>
- Suoth, L. F., Pinontoan, O. R., & Doda, D. V. (2017). HUBUNGAN ANTARA UMUR, STATUS GIZI DAN BEBAN KERJA FISIK DENGAN KEJADIAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA DI PT. NICHINDO MANADO SUISAN. *KESMAS*, 6(2).
- Susanty, R. R. (2015). Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Konstruksi Pt. Adhi Karya Tbk (Persero) Proyek Grand Dhika Commercial Estate Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Tasmi, D., Lubis, H. sari, & Mahyuni, E. L. (2015). Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Perkebunan Nusantara I Pabrik Kelapa Sawit Pulau Tiga Tahun 2015. *Jurnal FKM USU, 2015*, 1–7. <https://media.neliti.com/media/publications/14592-ID-hubungan-status-gizi-dan-asupan-energi-dengan-kelelahan-kerja-pada-pekerja-di-pt.pdf>
- Trisnawati, E. (2012). Kualitas tidur, status gizi dan kelelahan kerja pada pekerja wanita dengan peran ganda. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (pp. 1-16).
- Triana, E., Ekawati, E., & Wahyuni, I. (2017). Hubungan Status Gizi, Lama Tidur, Masa Kerja dan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Mekanik Di Pt X Plant Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(5), 146-155.
- Usman, S., & Yuliani, I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Produksi PT Gerbang Sarana Baja Jakarta Utara. *Journal Educational of Nursing(Jen)*, 2(1), 141–146. <https://doi.org/10.37430/jen.v2i1.118>