

Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Stasiun Pengisian Bulk Elpiji di Indramayu

Relationship of Nutrition Status with Work Fatigue at Employee of Bulk LPG Filling Station In Indramayu

Esti Diana¹, Aman Evendi², Ismail³

^{1,2,3} Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Wiralodra

Abstrak

Kelelahan dapat diartikan suatu kondisi yang berbeda setiap individu tetapi semua individu tersebut mengalami kehilangan efisiensi, penurunan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh. Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Menurut beberapa peneliti, kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan dapat menurunkan produktivitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 40 karyawan. Variabel yang diteliti adalah status gizi dengan kelelahan kerja. Untuk analisis data uji statistik digunakan Uji *Fisher's Exact Test*. Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan kuesioner KAUPK2, timbangan berat badan dan meteran. Hasil nilai *Fisher's Exact Test* diperoleh nilai sebesar (*P-value*) 0,006 (*P-value* < 0,05) sehingga H_0 ditolak dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian *filling hall area* stasiun pengisian bulk elpiji di Indramayu.

Kata Kunci : Status gizi, kelelahan kerja.

Abstract

Fatigue can be defined as a different condition for each individual but all these individuals experience loss of efficiency, decreased work capacity and body resistance. Work fatigue is part of a common problem that is often encountered in workplace calm. According to some researchers, fatigue can significantly affect labor health and can decrease productivity.

This research use cross sectional with amount of research counted 40 employees. The variables studied were nutritional status with work fatigue. For analysis of statistical test data used fisher's exact test. In collecting data of the researcher using KAUPK2 questionnaire, weighing scales and meter.

*Result of value fisher's exact test obtained value equal to (*P-value*) 0.006 (*P value* < 0.05) so H_0 rejected can be concluded that there is correlation between nutritional status with work fatigue at employee of filling hall area of elpiji bulk filling station (SPBE) in Indramayu 2017.*

Keyword : Nutritional Status, Work Fatigue.

Pendahuluan

Setiap tempat kerja dan jenis pekerjaan dapat menimbulkan kelelahan kerja pada

pekerja, hal ini dapat menyebabkan menurunnya kinerja dan bertambahnya kesalahan kerja, sehingga memberikan peluang terjadinya kecelakaan kerja dalam industri.¹

Kelelahan merupakan salah satu resiko terjadinya penurunan derajat kesehatan pekerja. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa status gizi mempunyai hubungan terhadap terjadinya kelelahan kerja, secara klinis terdapat hubungan antara status gizi seseorang dengan performa tubuh secara keseluruhan. Orang yang berada dalam kondisi gizi yang kurang baik dalam arti intake makanan dalam tubuh kurang dari normal maka akan lebih mudah mengalami kelelahan dalam melakukan pekerjaan.²

Menurut Putri (2008) dalam Eraliesia (2009), dari hasil penelitian yang pernah dilakukan pada operator alat besar di PT. Indonesia Power UBP Surabaya menunjukkan bahwa persentase terbesar operator yang terindikasi mengalami kelelahan adalah operator dengan indeks massa tubuh >25kg/m² sebesar 95%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *P-value* = 0,009, maka terdapat perbedaan proporsi terjadinya kelelahan antara operator yang berstatus gizi tinggi dengan yang normal. Dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna/signifikan antara status gizi dengan terjadinya kelelahan kerja.²

Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Menurut beberapa peneliti, kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan dapat menurunkan

produktivitas. Data dari Internasional Labour Organization (ILO) 2013 menyebutkan bahwa setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Penelitian tersebut menyatakan dari 58.115 sampel, 32,8% diantaranya atau sekitar 18.828 sampel menderita kelelahan. Data mengenai kecelakaan kerja pada tahun 2004 di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, kurang lebih 9,5% atau 39 orang mengalami cacat.³

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di SPBE di Indramayu diketahui bahwa seluruh pekerja yang bekerja di tempat tersebut adalah laki-laki, para pekerja bekerja dari pukul 08.00 sampai 16.00 WIB dengan waktu istirahat pada pukul 12.00 sampai jam 13.00 WIB. Selama istirahat para pekerja tidak mendapat makan siang dari perusahaan berupa makanan tetapi di ganti dengan uang makan yang diakumulasikan selama 1 bulan dan di tambah pemberian susu setiap bulan sebanyak 2 pack susu saset.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti diperoleh ada karyawan yang membawa bekal makanan ada pula yang membeli makanan di warung-warung terdekat dan ada sebagian karyawan yang tidak makan siang hanya minum kopi saja atau berbaring di ruangan kosong. Hal tersebut dapat menjadi masalah bagi karyawan karena karyawan yang tidak makan siang dengan tepat waktu akan terjadi penurunan gizi dan yang membawa bekal makanan dari rumah pasti lauk pauhnya pun berbeda dengan karyawan satu dengan yang lainnya, belum tentu makanan yang di bawa oleh karyawan sudah memenuhi gizi pekerja. Kebutuhan asupan gizi sangat diperlukan karena pekerja yang ada di SPBE sangat menguras tenaga (*energy*) diperlukan ketahanan fisik yang kuat untuk melakukan pekerjaan ini. Semua pekerja harus terpapar dengan kondisi lingkungan yang sedemikian rupa serta beban kerja terbilang cukup berat.

Beberapa pekerja mengeluh tentang gejala kelelahan kerja seperti lemas, lesu, cepat lelah, pusing dan menurunnya gairah untuk bekerja. Kelelahan kerja itu sendiri terjadi pada waktu yang tidak bersamaan.

Metode

Dalam melaksanakan penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah Observasional analitik dengan menggunakan metode penelitian *Cross sectional*, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada saat bersamaan (*point time approach*).⁴ Penelitian ini akan dilaksanakan di Stasiun Pengisian Bulk Elpiji - Indramayu. Mulai dilaksanakan pada bulan Mei 2017.

Instrument adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah suatu alat pengumpulan data mengenai suatu masalah yang umumnya banyak menyangkut kepentingan umum (orang banyak).⁵

Alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner, timbangan, meteran. Dalam penelitian ini peneliti akan membagikan kuesioner, mengukur berat badan dan tinggi badan karyawan di bagian *filling hall area* di Stasiun Pengisian Bulk Elpiji sebanyak 40 orang. Instrumen yang akan digunakan menurut teori yang sudah dilakukan uji validitas dan reabilitas oleh peneliti sebelumnya. Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kelelahan kerja menggunakan uji *Fisher's Exact*.

Hasil

1. Analisis Univariat

Status Gizi

Tabel. 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Karyawan Stasiun Pengisian Bulk Elpiji Di Indramayu

| No | Status Gizi | Jumlah | Persent |
|--------------|-------------|-----------|--------------|
| 1 | Kurus | 25 | 62,5 % |
| 2 | Normal | 15 | 37,5 % |
| Total | | 40 | 100 % |

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat dari 40 responden sebesar 25 responden (62,5 %) memiliki status gizi kurus dan 15 responden (37,5 %) memiliki status gizi normal.

Kelelahan Kerja

Tabel. 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja Karyawan Stasiun Pengisian Bulk Elpiji Di Indramayu

| No | Kelelahan Kerja | Jumlah | Persent |
|--------------|-----------------|-----------|--------------|
| 1. | Lelah | 27 | 67,5 % |
| 2. | Tidak Lelah | 13 | 32,5 % |
| Total | | 40 | 100 % |

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat dilihat dari 40 responden sebesar 27 responden (67,5 %) mengalami kelelahan dan 13 responden (32,5 %) tidak mengalami kelelahan.

Tabel 3. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Stasiun Pengisian Bulk Elpiji Di Indramayu

| No. | Status Gizi | Kelelahan Kerja | | | Jumlah | P-Value | RR | SC | 95% Convidene Interval (CI) | |
|---------------|-------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|--------|---------|-------|-------|--------------------------------|-------|
| | | Lelah | Tidak Lelah | | | | | | Lower | Upper |
| 1. | Kurus | 21 52,5 % | 4 10,0 % | 25 62,5 % | 0,006 | 7,875 | 0,455 | 1,781 | 34,828 | |
| 2. | Normal | 6 15,0 % | 9 22,5 % | 15 37,5 % | | | | | | |
| Jumlah | | 27 67,5 % | 13 32,5 % | 40 100 % | | | | | | |

Berdasarkan uji statistic dengan menggunakan uji *Fisher's Exact Test*, diperoleh nilai ekpetasi < 5 , sehingga digunakan nilai *Fisher's Exact Test* sebesar 0,006 sebagai nilai (*P-value*) sebesar 0,006, karena nilai (*P-value* $< 0,05$) sehingga H_0 ditolak, artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian *filling*

hall area Stasiun Pengisian Bulk Elpiji di Indramayu tahun 2017.

Pembahasan

Status Gizi

Dapat dilihat dari 40 responden bagian *filling hall area* sebesar 25 responden (62,5 %) status gizi kurus dan 15 responden (37,5 %) status gizi normal. Sebagian besar karyawan yang memiliki status gizi 17-18,4 termasuk dalam kategori kurus.

Hasil pengukuran dan perhitungan status gizi karyawan menunjukkan bahwa persentase karyawan dengan status gizi kurus yaitu 62,5%. Hal tersebut disebabkan karena pola makan mereka kurang teratur dan jarang makan, terlalu giat bekerja dan kebiasaan hidup yang kurang sehat seperti jarang sarapan pagi tetapi diganti dengan minum kopi atau teh saja.

Persentase karyawan yang mempunyai status gizi normal yaitu 37,5 %. Hal ini disebabkan karena para karyawan mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan energi yang mereka butuhkan untuk bekerja dan memiliki pola atau kebiasaan hidup yang sehat. Seorang pekerja dengan keadaan gizi yang kurus akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang tidak baik dibandingkan dengan karyawan yang berstatus gizi normal.

Karyawan memerlukan makanan yang bergizi untuk pemeliharaan tubuh, untuk perbaikan dari sel-sel dan jaringan, untuk pertumbuhan sampai masa-masa tertentu dan untuk melakukan kegiatan-kegiatan termasuk pekerjaan. Makanan dibutuhkan tubuh manusia untuk digunakan sebagai sumber tenaga, sumber protein, serta sumber vitamin dan mineral. Zat-zat tersebut dapat dibakar dalam tubuh sebagai sumber tenaga untuk bekerja⁶

Kelelahan Kerja

Dapat dilihat dari 40 responden bagian filling hall area sebesar 27 responden (67,5 %) mengalami kelelahan dan 13 responden (32,5 %) tidak mengalami kelelahan. Sebagian besar karyawan yang memiliki perasaan kelelahan dengan skor ≥ 23 termasuk kategori lelah.

Perasaan lelah yang tinggi dapat menyebabkan seseorang tidak mampu lagi bekerja sehingga berhenti bekerja sebagaimana kelelahan fisiologis mengakibatkan tenaga kerja yang bekerja fisik menghentikan kegiatannya oleh karena merasa lelah bahkan yang bersangkutan tertidur oleh karena

kelelahan. Tenaga kerja yang mulai merasa lelah dan dipaksakan untuk terus bekerja, maka kelelahan akan semakin bertambah dan kondisi lelah demikian sangat mengganggu kelancaran pekerjaan serta berefek buruk kepada tenaga kerja yang bersangkutan.⁷

Hubungan Antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja

Berdasarkan uji statistik didapatkan bahwa nilai *P-value* sebesar 0,006 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja.

Hal ini didukung dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Fandrik Eraliasa Tahun 2009 bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan, diperoleh *Fisher's Exact Test* $p = 0,002$ ($P\text{-value} < 0,05$), sehingga H_0 ditolak sehingga menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kelelahan kerja.

Penelitian sejenis juga pernah dilakukan oleh Dita Perwitasari, Abdul Rohim Tualeka pada Tahun 2014 bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada perawat di RSUD dr. Mohamad Soewandhie Surabaya, diperoleh hasil uji statistik nilai $p = 0,000$ ($P\text{-value} < 0,05$) maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja yang dirasakan oleh perawat di RSUD dr. Mohamad Soewandhie.⁸

Kesimpulan

1. Distribusi status gizi pada karyawan bagian filling hall area di dua Stasiun Pengisian Bulk Elpiji Di Indramayu Tahun 2017, sebagian besar masuk dalam kategori gizi kurus dengan nilai presentase 62,5 %.
2. Distribusi kelelahan kerja pada karyawan bagian filling hall area di dua Stasiun Pengisian Bulk Elpiji Di Indramayu Tahun

2017, sebagian besar karyawan masuk dalam kategori lelah dengan presentase 67,5 %.

3. Nilai ekpetasi < 5 , sehingga digunakan nilai *Fisher's Exact Test* sebesar 0,006 sebagai nilai (*P-value*) sebesar 0,006, karena nilai (*P-value* $< 0,05$) sehingga H_0 ditolak, artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian filling hall area Stasiun Pengisian Bulk Elpiji di Indramayu tahun 2017.
4. Terdapat hubungan sedang atau hubungan cukup kuat dengan nilai *Spearman Correlation* (SC) = 0,455 atau 45,5 % hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian filling hall area Stasiun Pengisian Bulk Elpiji Di Indramayu Tahun 2017.

Saran

Untuk mengurangi kelelahan para karyawan harus memanfaatkan waktu istirahat dengan sebaik mungkin, jika merasakan kelelahan sebaiknya jeda sejenak agar tidak merasakan kelelahan yang berlebihan karena posisi kerja yang berdiri terus-menerus. Perusahaan agar tetap mempertahankan penyediaan susu bila perlu penyediaan susu jangan 1 bulan sekali tetapi 1 minggu sekali atau 2 minggu sekali.

Daftar Pustaka

1. Efifana, S. 2010. *Kelelahan pada Tenaga Kerja UD. Lantai Mas Bojonegoro dan Faktor yang Mempengaruhinya*. [Skripsi Ilmiah]. Fakultas Kesehatan.
2. Fanderik Eraliesia, 2008. Hubungan Faktor Individu Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat Di Pelabuhan Tapaktua Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan.
3. Januar Atiqoh, dkk., 2014, *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang*, (Online), Vol. 2, No. 2, hal 119-126, diakses 4 Mei 2017, (<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>).
4. Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
5. Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
6. Budiono. Dkk. 2003. *Kelelahan (Fatigue) Pada Tenaga Kerja. Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja. Edisi ke - 2. Semarang; Universitas Diponegoro*.
7. Suma'mur P.K., 1996., *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*, PT. Toko Gunung Agung, Jakarta.
8. Abdul Rohim Tualeka, Dita Perwitasari. *Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Dr. Mohamadd Soewandhi Surabaya tahun 2014*.