

## HUBUNGAN IKLIM KERJA DAN STATUS GIZI DENGAN PERASAAN KELELAHAN KERJA PADA TENAGA KERJA BAGIAN PRODUKSI DI PABRIK KOPI PD. AYAM RAS KOTA JAMBI TAHUN 2013

**Hamdani**

STIKES Harapan Ibu Jambi Prodi IKM  
Korespondensi penulis: madany@ymail.com

### ABSTRAK

Kelelahan (*fatigue*) adalah suatu kondisi yang telah dikenal dalam kehidupan sehari-hari. Istilah kelelahan mengarah pada kondisi melemahnya tenaga untuk melakukan kegiatan, walaupun ini bukan satu-satunya gejala. resiko atau dampak yang ditimbulkan oleh kelelahan antara lain motivasi kerja turun, performansi rendah, kualitas kerja rendah, banyak terjadi kesalahan, stress akibat kerja, penyakit akibat kerja, cedera, terjadi kecelakaan akibat kerja adapun sebagai tujuan penelitiannya adalah Ada hubungan iklim kerja dan status gizi dengan perasaan kelelahan kerja pada tenaga kerja bagian Produksi di Pabrik Kopi PD. Ayam Ras Kota Jambi.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional* yang bertujuan untuk melihat korelasi antara variabel independen dan variabel Dependen pada waktu yang bersamaan. Penelitian ini menjelaskan tentang hubungan antara iklim kerja dan status gizi dengan perasaan kelelahan kerja pada tenaga kerja bagian Produksi di Pabrik Kopi PD. Ayam Ras Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan pada tenaga kerja bagian Produksi di Pabrik Kopi PD. Ayam Ras Kota Jambi yang berlokasi di jalan Raden Wijaya lorong Remko RT 35 RW 08 No 01 Kecamatan Kota Baru Kebun Kopi Pada Bulan Juni Tahun 2013. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga kerja bagian Produksi di Pabrik Kopi PD. Ayam Ras Kota Jambi adalah 34 orang. Pada penelitian ini menggunakan *Total Sampling* dimana sampel adalah seluruh tenaga kerja yang berjumlah 34 orang. Analisis data dilakukan secara *bivariat* dengan Uji *Chi\_Square*.

Berdasarkan data yang diperoleh dari PD. Ayam Ras Kota Jambi Tahun 2013 jumlah Tenaga Kerja di ruang produksi sebanyak 34 tenaga kerja. Hasil penelitian yang diperoleh dari 34 tenaga kerja, sebanyak 21(61,8%) tenaga kerja yang mengalami kelelahan, 18(52,9%) tenaga kerja dengan iklim kerja yang tidak memenuhi syarat, dan 22(64,7%) tenaga kerja dengan status gizi tidak normal, sedangkan berdasarkan uji statistik antara variabel diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara iklim kerja dengan nilai *p-value* = 0,017 dan status gizi dengan nilai *p-value* = 0,025.

Peneliti menyarankan kepada PD. Ayam Ras Kota Jambi agar menggunakan pakaian dari bahan yang mudah menyerap keringat, longgar terutama dibagian leher, ujung lengan dan ujung celana, sebaiknya perusahaan menentukan sistem pencahayaan ruangan dan ventilasi udara dengan baik dan benar.

*Kata Kunci : Iklim Kerja, Status Gizi dan Kelelahan Kerja*

### PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis (UU No 36 Tahun 2009).

Pembangunan Nasional Indonesia dalam dekade mendatang amat tergantung pada kualitas sumber

daya manusia. Salah satunya unsur kualitas sumber daya manusia tersebut adalah tingkat kesehatan, khususnya masyarakat pekerja perlu diperhatikan, oleh karena setiap pekerjaan mempunyai risiko baik terhadap kesehatan tenaga kerja yang bersangkutan maupun masyarakat sekelilingnya (Depkes RI, 1993).

Interaksi antar manusia/pekerjaan, peralatan, dan lingkungan kerja senantiasa terjadi pada setiap kegiatan industri. Ketidakseimbangan antara ketiga unsur tersebut di dalam proses produksi akan

menimbulkan efek yang merugikan baik bagi perusahaan secara keseluruhan maupun terhadap tenaga kerja dan masyarakat (Budiono, dkk. 2003).

Menurut Suma'mur (2009), suhu nyaman bagi orang Indonesia adalah antara 24-26°C. Suhu panas mengurangi kelincahan, memperpanjang waktu reaksi dan memperlambat waktu pengambilan keputusan. Kebanyakan individu akan merasa nyaman bekerja pada suhu 20-27°C dan kelembapan 35-60%, bila lebih tinggi dari nilai ini tidak terasa nyaman, penampilan kerja akan menurun, bahkan dapat menimbulkan gangguan kesehatan (Harrianto, 2008). Iklim kerja panas dapat menyebabkan seperti : *Heat Exhaustion*, *Heat Rash*, dan *Heat Cramps*. *Heat Exhaustion* merupakan kelelahan panas yang timbul apabila tubuh kehilangan terlalu banyak cairan dan atau kehilangan garam. Dengan gejala berupa kulit pucat, dingin, basah, berkeringat banyak, merasa lemah, dan sakit kepala (Depkes RI, 1993).

Menurut Manuaba (1992) dalam Tarwaka (2004), lingkungan kerja yang nyaman sangat dibutuhkan oleh pekerja untuk dapat bekerja secara optimal dan produktif. Oleh karena itu lingkungan kerja harus ditangani dan didesain sedemikian rupa sehingga menjadi kondusif terhadap tenaga kerja untuk melaksanakan kegiatan dalam suasana yang aman dan nyaman. Iklim panas mengakibatkan seorang individu merasa tidak nyaman berada di tempat kerja dan akan menimbulkan rasa lelah, mengantuk, berkurangnya penampilan kerja dan meningkatnya kemungkinan kesalahan kerja. (Harrianto, 2008).

Tenaga kerja 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. Pekerjaan memerlukan tenaga yang bersumber dari makanan pokok seperti

nasi, jagung, roti, lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan. Bahan ini pada umumnya mengandung zat-zat yang dibutuhkan tubuh seperti karbohidrat, putih telur, lemak, vitamin, mineral dan air. Zat-zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuh harus seimbang, kalau tidak maka tenaga kerja akan mengalami gangguan kesehatan dan produktivitas kerja terganggu juga memungkinkan timbulnya gangguan fisik yang berupa kelelahan (Budiono, dkk. 2003).

Pabrik Kopi PD. Ayam Ras merupakan suatu industri menengah dengan melakukan kegiatan mengolah biji kopi mentah menjadi bubuk kopi yang siap saji. Di ruang produksi pabrik kopi PD. Ayam Ras Kota Jambi terdapat berbagai macam aktifitas tenaga kerja yaitu proses penggorengan, penggilingan, pengemasan dan pengepakan dengan menggunakan alat-alat atau mesin yang dapat menimbulkan iklim kerja menjadi panas yang disebabkan kegiatan mesin yang aktif setiap hari. Suhu diruang produksi tersebut terasa panas. Hal tersebut beresiko bagi tenaga kerja yang berada di dalam ruangan dan di lingkungan kerja selama jam kerja.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional* yang bertujuan untuk melihat korelasi antara variabel independen dan variabel Dependen pada waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini menjelaskan tentang hubungan antara iklim kerja dan status gizi dengan perasaan kelelahan kerja pada tenaga kerja bagian Produksi di Pabrik Kopi PD. Ayam Ras Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan pada tenaga kerja bagian Produksi di Pabrik Kopi PD. Ayam Ras Kota Jambi yang berlokasi di jalan Raden Wijaya lorong Remko RT 35 RW 08 No 01 Kecamatan Kota Baru Kebun Kopi Pada Bulan Juni Tahun 2013. Populasi

adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Arikunto, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga kerja bagian Produksi di Pabrik Kopi PD. Ayam Ras Kota Jambi adalah 34 orang. Pada penelitian ini menggunakan *Total Sampling* dimana sampel adalah seluruh tenaga kerja yang berjumlah 34 orang. Analisis data dilakukan secara *bivariat* dengan Uji *Chi\_Square* (Aziz, 2012)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perasaan Kelelahan Kerja

Hasil penelitian perasaan kelelahan kerja pada tenaga kerja bagian produksi di Pabrik Kopi PD. Ayam Ras Kota Jambi Tahun 2013 dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Perasaan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Bagian Produksi di Pabrik Kopi PD. Ayam Ras Kota Jambi Tahun 2013

Perasaan Kelelahan kerja	Jumlah	%
Lelah	21	61,8
Tidak lelah	13	38,2
Total	34	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa tenaga kerja yang mengalami kelelahan kerja sebanyak 21 (61,8%) tenaga kerja, sedangkan yang tidak lelah sebanyak 13 (38,2%) tenaga kerja.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai iklim kerja menunjukkan bahwa tenaga kerja bagian produksi di Pabrik Kopi PD. Ayam Ras Kota Jambi sebanyak 18 (52,9%) tenaga kerja dengan iklim kerja tidak memenuhi syarat dan sebanyak 16 (47,1 %) tenaga kerja dengan iklim kerja memenuhi syarat dengan nilai *p-Value* = 0,017 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik ada hubungan yang bermakna antara iklim kerja dengan perasaan kelelahan kerja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rosmawati (2008) tentang hubungan beban kerja dan iklim kerja dengan perasaan kelelahan pada tenaga kerja industri pandai besi di Kota Jambi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara Iklim Kerja dengan perasaan kelelahan kerja, dengan nilai *p-Value* = 0,022. Menurut KEPMENAKER No: KEP-51/MEN/1999, iklim kerja adalah

hasil perpaduan antara suhu kering, suhu basah, kelembaban udara, kecepatan aliran udara (angin) dan panas radiasi dari tubuh tenaga kerja sebagai akibat pekerjaannya. Dimana NAB iklim kerja yang diperkenankan untuk kerja 8 (delapan) jam sehari dengan beban kerja sedang adalah 28°C ISBB.

Di bagian produksi pabrik kopi PD. Ayam Ras Kota Jambi terdapat berbagai macam aktifitas tenaga kerja yaitu proses penggorengan, penggilingan, pengemasan dan pengepakan dengan menggunakan alat-alat atau mesin yang dapat menimbulkan iklim kerja menjadi panas yang disebabkan kegiatan mesin yang berlangsung 8 jam/hari sehingga dari mesin penggorengan akan menambah panas yang lebih tinggi di dalam ruangan. Selain itu hal ini terjadi karena sumber panas dilingkungan tempat kerja seperti panas yang dipancarkan dari peralatan proses produksi, panas metabolisme di dalam tubuh yang dihasilkan karena melakukan pekerjaan, serta sumber panas yang berasal dari proses produksi.

Kelelahan kerja pada tenaga kerja yang dibiarkan terus berlangsung secara

umum akan mengakibatkan penurunan produktifitas perusahaan, hal ini salah satunya dipengaruhi oleh kondisi iklim kerja yang tidak memenuhi syarat. Untuk meningkatkan kesadaran dan pemeliharaan kesehatan lingkungan kerja sehingga terciptanya lingkungan kerja yang mempunyai kondisi iklim yang memenuhi syarat sebaiknya tenaga kerja menggunakan pakaian dari bahan yang menyerap keringat, pakaian yang dipakai harus cukup longgar terutama dibagian leher, ujung lengan, ujung celana. sebaiknya perusahaan menentukan sistem pencahayaan ruangan dan ventilasi udara dengan baik dan benar, serta mengkonsumsi air minum yang cukup dengan penambahan garam (NaCl 0,1 %).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai status gizi menunjukan bahwa tenaga kerja bagian produksi di Pabrik Kopi PD. Ayam Ras Kota Jambi sebanyak 22 (64,7%) tenaga kerja dengan status gizi tidak normal dan sebanyak 12 (35,3 %) tenaga kerja dengan status gizi normal dengan nilai  $p\text{-value} = 0,025$  ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan perasaan kelelahan kerja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Roisah (2008) tentang hubungan beban kerja dan status gizi dengan perasaan kelelahan pada tenaga kerja bongkar muat material di Pelabuhan Batu Kasang Kota Jambi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan perasaan kelelahan kerja dengan nilai  $p\text{-value} = 0,035$ . Menurut Tarwaka (2004), gizi kerja adalah pemberian gizi yang diterapkan kepada masyarakat pekerja dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan, efisiensi dan produktivitas kerja yang setinggi-tingginya. Sedangkan manfaat yang diharapkan dari pemenuhan gizi kerja adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan ketahanan tubuh serta menyeimbangkan kebutuhan gizi

dan kalori terhadap tuntutan tugas pekerja.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan pada penelitian bagian produksi di Pabrik Kopi PD. Ayam Ras ini dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Ada hubungan yang bermakna antara iklim kerja dengan perasaan kelelahan kerja bagian produksi di Pabrik Kopi PD. Ayam Ras Kota Jambi Tahun 2013, dengan nilai  $p\text{-Value} = 0,017$ , Ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan perasaan kelelahan kerja bagian produksi di Pabrik Kopi PD. Ayam Ras Kota Jambi Tahun 2013, dengan nilai  $p\text{-Value} = 0,025$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.(edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiono, S, et.al. (2003). *Bunga Rampai dalam Hiperkes & KK*, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Depkes RI, (1993). *Upaya Kesehatan Kerja Sektor Informal Di Indonesia*. Jakarta.
- Harrianto, R (2008). *Buku Ajar Kesehatan Kerja*. EGC. Jakarta.
- Hastono. (2007) . *Analisis Data*. Jakarta: FKM UI
- Hidayat, Aziz. (2012). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Salemba Medika. Jakarta
- Keputusan Menteri Tenaga Kerja Nomor 51 (1999). *Nilai Ambang Batas Faktor Fisika di Tempat Kerja*. Jakarta.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 913 (2002). *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Jakarta.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.

- Proverawati, A. & Wati, E.K (2011). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Soeripto, (2008). *Higiene Industri*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Suma'mur, (2009). *Hygiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. CV Sagung Seto. Jakarta.
- Tarwaka, et.al. (2004). *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. UNIBA PRESS. Surakarta.
- Undang-Undang Nomor 36 (2009). *Kesehatan*. Sinar Grafika. Jakarta.
- [WWW.Gizikia.depkes.go.id](http://WWW.Gizikia.depkes.go.id)