

ANALISA HUBUNGAN STATUS GIZI DAN RIWAYAT PENYAKIT DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA DI PT. X

Izza Amalia

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga
Email: izzaamalia11@gmail.com

ABSTRACT

Fatigue can lead to a decrease in productivity and increase the incidence of workplace accidents. The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional status and history of disease with work fatigue in workers at PT. X. This study was an observational study using a cross-sectional approach. The sample of this study was the total population of 45 workers from the morning shift workers. The independent variables of this study were nutritional status and disease history. The dependent variable was work fatigue. Coefficient correlation is used as data analysis to determine the strength of the relationship of the variables. The results showed that some workers' nutritional status was fat (57.8%), and as much as (26.7%) workers had history of a certain disease. The conclusion of this study is both nutritional status and history of disease have a moderate relationship with work fatigue in workers of morning shift at PT.X. A monitoring of nutritional status from the companies is needed to be done for the workers also regularly holding a physical activity or exercise every once a week and conducting regular health checks can be done to maintain the good condition of the workers.

Keywords: *Fatigue, Nutritional Status, Medical of Disease*

ABSTRAK

Kelelahan kerja dapat memicu terjadinya penurunan produktivitas dan meningkatkan terjadinya kecelakaan kerja. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan status gizi dan riwayat penyakit dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja di PT. X. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini merupakan total populasi yaitu tenaga kerja *shift* pagi sebesar 45 tenaga kerja. Variabel independen penelitian ini adalah status gizi dan riwayat penyakit. Variabel dependen adalah kelelahan kerja. Analisa data untuk mengetahui kuat hubungan menggunakan *Coefficient correlation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian tenaga kerja memiliki status gizi gemuk (57,8%). riwayat penyakit (26,7%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah status gizi dengan kekuatan hubungan yang sedang dan riwayat penyakit memiliki kuat hubungan sedang. Saran bagi perusahaan adalah dengan pemantauan status gizi, mengadakan kegiatan aktivitas fisik berupa olahraga yang dapat dilakukan dalam satu minggu sekali dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Kata kunci: Kelelahan, Status gizi, Riwayat Penyakit

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia merupakan aspek yang sangat penting dalam penggerak di berbagai pekerjaan dalam sebuah perusahaan. Dalam hal tersebut supaya tenaga kerja semakin sehat dan produktif, maka adanya peranan K3 sangat penting. Dalam peraturan perundang-undangan telah diatur di dalam Nomor 23 Tahun 1992 mengenai kesehatan pasal 23 tentang kesehatan kerja menjelaskan bahwa semua tempat kerja harus menjalankan upaya untuk meningkatkan kesehatan kerja. Dapat diketahui bahwa pasal tersebut untuk mewujudkan adanya produktivitas yang optimal yang salah satunya untuk melakukan pencegahan kelelahan. Kelelahan kerja adalah perlindungan yang dilakukan oleh tubuh yang dapat menurun apabila dilakukan istirahat agar tubuh tidak mengalami gangguan lebih parah.¹

Gejala yang dapat dirasakan pada terjadinya kelelahan kerja adalah rasa bosan, penurunan dalam keterampilan bekerja, meningkatnya rasa cemas, dan efisiensi dalam bekerja terjadi penurunan hal itu dapat memberikan kontribusi lebih dari 60% dalam terjadinya kejadian kecelakaan kerja. Berdasarkan studi epidemiologi di USA, kelelahan kerja merupakan urutan ke tujuh yang tersering ditemukan.² Terjadinya kelelahan dapat memicu terjadinya risiko yaitu adanya motivasi menurun, kualitas kerja menjadi rendah, memicu terjadinya kesalahan saat bekerja dan terjadi kecelakaan kerja. Faktor

yang dapat mempengaruhi munculnya kelelahan yaitu karakteristik individu meliputi umur, jenis kelamin, masa kerja pekerja, status gizi yang dialami, dan status kesehatan pada seseorang tersebut.¹

Robinson dan Weihley menyatakan status gizi merupakan suatu kondisi kesehatan kaitannya dengan penggunaan makanan yang dikonsumsi oleh tubuh. Status gizi yang tidak kondusif maka akan berpengaruh terhadap kelelahan sehingga produktivitas tenaga kerja tersebut akan menurun.³ Salah satu indikator yang dapat menentukan status gizi adalah IMT. Seseorang yang memiliki status IMT kurang akan cenderung lebih cepat merasa kelelahan kerja akibat kurangnya dan adanya ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh yang nantinya saat beraktivitas dirubah menjadi energi.

Masalah gizi yang dalam kondisi tidak normal baik itu kelebihan ataupun kurang saat usia menginjak dewasa atau pada usia diatas 18 tahun adalah masalah yang perlu diperhatikan, karena dapat memicu risiko penyakit dan dapat mengakibatkan seseorang itu akan cepat merasakan kelelahan, begitu juga dengan status kesehatan dapat mempengaruhi kelelahan kerja yang dapat dilihat dari riwayat penyakit yang diderita. Seseorang yang merasakan tubuhnya dalam keadaan tidak sehat akan lebih cepat terjadi kelelahan akibat dari penyakit tertentu yang dirasakan atau yang dialami.⁴

Data awal yang ditemukan adalah adanya keluhan mengenai kelelahan yaitu perasaan

berat pada kepala yang dialami oleh tenaga kerja saat menjalankan pekerjaan di salah satu unit yang berada di PT X. PT X merupakan pabrik distributor dan pengolahan besi yang berada di Sidoarjo. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui adanya hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja PT X.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat observasional yaitu data diperoleh tanpa adanya perlakuan terhadap obyek penelitian maupun pada variabel yang akan diteliti dengan desain penelitian deskriptif, dengan rancang bangun cross sectional yaitu data yang menyangkut variabel bebas dan variabel terikat akan dikumpulkan dalam satu waktu atau satu periode tertentu. Populasi penelitian adalah seluruh tenaga kerja shift pagi di salah satu unit di PT. X.

Cara pengambilan sampel dari penelitian ini dengan teknik total sampling atau seluruh populasi menjadi sampel yaitu seluruh pekerja shift pagi sejumlah 45 tenaga kerja. Waktu penelitian dilakukan sejak bulan april-november 2018. Variabel dalam penelitian ini yaitu kelelahan kerja (sebagai variabel dependent) dan riwayat penyakit serta status gizi (sebagai variabel independent). Data primer diperoleh dari kuesioner dan pengukuran kelelahan kerja dengan menggunakan alat Reaction Timer L77 Lakassidaya.

Analisa data dilakukan terhadap semua variabel baik variabel independen maupun variabel dependen. Data tersebut akan ditampilkan dengan tabel frekuensi dan crosstab atau tabulasi silang. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi dan diidentifikasi kekuatan hubungan antar variabel independen dengan variabel dependen yang menggunakan koefisien korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Status Gizi

Distribusi tenaga kerja berdasarkan status gizi dapat diketahui pada Tabel 1:

Tabel 1. Distribusi Tenaga Kerja Menurut Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Kurus	6	13,30
Normal	13	28,90
Gemuk	26	57,80
Total	45	100,00

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh bahwa sebagian besar mengalami status gizi gemuk yaitu sebesar 26 (57,8%) tenaga kerja. Pekerja yang memiliki status gizi kurus terdapat 6 (13,3%) tenaga kerja dan tenaga kerja yang memiliki status gizi gemuk adalah terdapat 13 (28,9%) tenaga kerja.

Riwayat Penyakit

Distribusi tenaga kerja menurut riwayat penyakit dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Tenaga Kerja Menurut Riwayat Penyakit di PT.X

Riwayat Penyakit	Frekuensi	Persentase
Ya	12	26,70
Tidak	33	73,30
Total	45	100,00

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebanyak 12 (26,7%) tenaga kerja memiliki riwayat penyakit dan sebanyak 33 (73,3%) pekerja tidak memiliki riwayat penyakit.

Kelelahan Kerja

Distribusi tenaga kerja menurut kelelahan kerja dapat diketahui pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Tenaga Kerja Berdasarkan Kelelahan Kerja di PT. X

Kelelahan Kerja	Frekuensi	Persentase
Normal	22	48,90
Ringan	19	42,20
Sedang	4	8,90
Total	45	100,00

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh bahwa tenaga kerja yang mengalami kelelahan normal sebanyak 22 (48,9%) tenaga kerja, kelelahan ringan sebanyak 19 (42,2%) tenaga kerja dan kelelahan kerja sedang sebanyak 4 (8,9%) tenaga kerja.

Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja di PT. X

Tabel 4. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja di PT. X

Status Gizi	Kelelahan Kerja						Total	r	
	Normal		Ringan		Sedang				
	N	%	N	%	N	%			
Kurus	3	50,00	2	33,30	1	16,70	6	100,00	0,265
Normal	10	76,90	3	23,10	0	0,00	13	100,00	
Gemuk	9	34,60	14	53,80	3	11,50	26	100,00	
Total	22	48,90	19	42,20	4	8,90	45	100,00	

Hasil tabulasi silang menunjukkan sebagian besar tenaga kerja memiliki status gizi gemuk yaitu dengan IMT >25. Tenaga kerja yang memiliki status gizi gemuk adalah sebanyak 26 tenaga kerja dengan kelelahan kerja normal sebanyak 9 (34,6%), 14 (53,8) tenaga kerja mengalami kelelahan ringan dan 3 (11,5%) tenaga kerja mengalami kelelahan tingkat sedang. Berdasarkan uji statistik diperoleh *Coefficient correlation* adalah 0,265. Hal tersebut menunjukkan bahwa status gizi

memiliki hubungan yang sedang terhadap kelelahan kerja pada tenaga kerja di PT. X.

Ahmad berpendapat bahwa apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang dapat meningkatkan pertumbuhan secara fisik, kemampuan dalam bekerja dan kesehatan pada derajat yang tinggi. Begitu pula dengan pekerja yang mempunyai status gizi gemuk, pada pekerja yang mempunyai status gizi gemuk akan mengalami kelelahan yang lebih

cepat karena pada organ pekerja tersebut terdapat lemak yang berlebihan atau adanya penimbunan lemak serta saat melakukan pekerjaan akan lebih terbatas akibat dari hambatan dalam bergerak.⁵ Hal tersebut didukung oleh Supariassa yaitu masalah gizi yang dalam kondisi tidak normal baik itu kelebihan ataupun kurang saat usia menginjak dewasa atau pada usia diatas 18 tahun adalah

masalah yang perlu diperhatikan, karena dapat memicu risiko penyakit dan dapat mengakibatkan seseorang itu akan cepat merasakan kelelahan.⁶ Penjelasan ini dipertegas oleh Oentoro yaitu terdapat hubungan status gizi seseorang dengan kemampuan tubuh, seseorang yang mengalami keadaan gizi kurang baik atau lebih dari IMT yang seharusnya akan cepat merasa kelelahan dalam melakukan pekerjaan.⁷

Hubungan Riwayat Penyakit dengan Kelelahan Kerja di PT. X

Tabel 5. Hubungan Riwayat Penyakit dengan Kelelahan Kerja di PT. X

Riwayat Penyakit	Kelelahan Kerja						Total		r
	Normal		Ringan		Sedang		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Memiliki	3	25,00	8	66,70	1	8,30	12	100,00	0,251
Tidak Memiliki	19	57,60	11	33,30	3	9,10	33	100,00	
Total	22	48,90	19	42,20	4	8,90	45	100,00	

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebanyak 12 tenaga kerja yang mempunyai riwayat penyakit sebanyak 3 (25%) tenaga kerja mengalami kelelahan normal, 8 (66,7%) tenaga kerja mengalami kelelahan tingkat ringan dan 1 (8,3%) tenaga kerja mengalami tingkat sedang. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai sebesar 0,251 hal tersebut menunjukkan bahwa riwayat penyakit mempunyai kekuatan hubungan yang sedang dengan kelelahan kerja pekerja di PT. X.

Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa riwayat penyakit pernah dialami oleh tenaga kerja adalah asma, tekanan darah tinggi dan tekanan darah rendah. Pekerja yang mempunyai

riwayat penyakit asma dimana saluran bronkus akan mengalami gangguan. Transportasi oksigen dan karbondioksida akan mengalami gangguan sehingga terjadi penimbunan didalam tubuh sehingga akan menyebabkan kelelahan. Hal tersebut karena adanya agen-agen sensitifasi dan iritan dalam saluran pernafasan. Pada tenaga kerja yang mengalami riwayat penyakit tekanan darah rendah, jantung akan mengalami penurunan proses dalam memompa darah, sehingga darah yang dialirkan tidak bisa berjalan dengan baik dan melambat, akibatnya oksigen pada tenaga kerja yang mengalami tekanan darah rendah menjadi tidak terpenuhi dengan baik.

Pekerja yang mengalami riwayat penyakit tekanan darah tinggi, jantung akan memompa lebih besar, dan saat jantung tidak dapat mengalirkan darah dengan baik ke seluruh tubuh maka akan menimbulkan kesulitan dalam bernafas terutama pada saat ada pergerakan seminimal mungkin karena kurangnya oksigen yang tidak tercukupi dengan baik, sehingga proses perpindahan darah terhalang yang akhirnya memicu terjadinya kelelahan. Hal tersebut sejalan dengan teori Grandjean yaitu seseorang yang merasakan tubuhnya dalam keadaan tidak sehat akan lebih cepat terjadi kelelahan akibat dari penyakit tertentu yang dirasakan atau yang dialami.⁴

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagian besar pekerja memiliki status gizi gemuk yaitu 26 pekerja dengan kuat hubungan sebesar 0,265. Pada riwayat penyakit sebanyak 12 pekerja memiliki riwayat penyakit dan mempunyai kuat hubungan sebesar 0,251. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kuat hubungan status gizi dan riwayat penyakit mempunyai kekuatan hubungan sedang dengan terjadinya kelelahan kerja di PT.X.

Saran

Sebaiknya perlu diadakan pemantauan status gizi pada tenaga kerja dan sebaiknya responden yang memiliki status gizi gemuk sebaiknya melakukan aktivitas fisik berupa

olahraga yang dapat dilakukan dalam satu minggu sekali dan sebaiknya dilakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala agar mampu mendiagnosa secara dini.

REFERENSI

1. Tarwaka. Ergonomi Industri. Surakarta: Harapan Press. 2013.
2. Setyawati, L. Selintas Tentang Kelelahan Kerja. Yogyakarta: Amara Books. 2010.
3. Andriani, M. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2012.
4. Putri, D. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal Pekerja Terhadap Kelelahan (Fatigue) Pada Operator Alat Besar PT. Indonesia Power Unit Bisnis Pembangkitan Suralaya Periode Tahun 2008. Skripsi. Depok: UI. 2008.
5. Pranoto. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja bagian Weaving di PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. 2014.
6. Supriasa. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC. 2001.
7. Oentoro, S. Kampanye Atasi Kelelahan Mental dan Fisik. Jakarta: UI Press. 2004.
8. Republik Indonesia. 2003. Undang-undang RI Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan.