

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN BEBAN KERJA DENGAN KELELAHAN KERJA PADA NELAYAN DI KELURAHAN UWURAN SATU KECAMATAN AMURANG KABUPATEN MINAHASA SELATAN

Claudia Gloria Kowaas*, Lery Fransi Suoth*, Nancy S.H. Malonda*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Sampai saat ini kelelahan kerja masih menjadi salah satu faktor terbesar penyebab terjadinya kecelakaan kerja di suatu tempat kerja atau perusahaan, dalam jumlah presentase, faktor kelelahan kerja memberikan presentase sebesar 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja (Maurits, 2012). Menurut International Labour Organization (ILO) menunjukkan data bahwa di dunia hampir setiap tahun terdapat sebanyak dua juta pekerja yang meninggal duni dikarenakan kecelakaan kerja yang disebabkan faktor kelelahan, data ini semakin memperjelas bahwa kontribusi kelelahan kerja pada terjadinya kelelahan kerja terbilang besar. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada nelayan di kelurahan Uwuran Satu kecamatan Amurang kabupaten Minahasa Selatan. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian observasi dengan menggunakan pendekatan studi potong lintang. Total responden yang diambil yaitu 65 orang. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner dengan uji korelasi spearman rank. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja dengan di peroleh nilai $r = 0,132$ dan $p = 0,294$. Dan terdapat hubunngan yang lemah antara beban kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai $r = 0,321$ dan $p = 0,009$. Saran perlu dilakukan sosialisasi tentang kelelahan kerja pada nelayan di kelurahan Uwuran Satu Kecamatan Amurang Kabupaten Minahasa Selatan.

Kata Kunci : Status Gizi, Beban Kerja, Kelelahan Kerja

ABSTRACT

Until now work fatigue is still one of the biggest factors causing workplace accidents in a workplace or company, in the percentage of work fatigue, a percentage of work giving 50% of work accidents (Maurits, 2012). According to the International Labor Organization (ILO) shows data that in the world almost every year there are as many as two million workers who died due to work accidents caused by fatigue, this data makes it clear that the contribution of work fatigue to the occurrence of work fatigue is quite large. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and workload with work fatigue in fishermen in Uwuran One, Amurang, South Minahasa. The research method used is observational research using a cross-sectional study approach. Total respondents taken were 65 people. The measuring instrument used was a questionnaire with a chi square statistical test. The conclusion of this study is that there is no relationship between nutritional status with work fatigue with a value of $r = 0.132$ and $p = 0.294$. And there is a weak relationship between workload with work fatigue with $r = 0.321$ and $p = 0.009$. Suggestions need to be carried out socialization about work fatigue for fishermen in Uwuran Satu village, Amurang Subdistrict, South Minahasa Regency.

Keywords : Nutritional Status, Workload, Work Fatigue

PENDAHULUAN

Kelelaha kerja adalah salah satu bagian dari kelelahan umum yang terjadi dan biasanya sering ditandai dengan berkurangnya semangat dan niat bagi pekerja untuk melakukan pekerjaannya seperti biasanya, dan dapat mengurangi produktivitas kerja yang disebabkan oleh monoton, intensitas

atau tekanan dan lamanya kerja fisik yang dilakukan satu hari kerja, keadaan lingkungan sekitar tempat bekerja, sebab-sebab mental, keadaan gizi dan status kesehatan (Tarwaka 2014).

Sampai saat ini kelelahan kerja masih menjadi salah satu faktor terbesar penyebab terjadinya kecelakaan kerja di suatu tempat

kerja atau perusahaan, dalam jumlah presentase, faktor kelelahan kerja memberikan presentase sebesar 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja (Maurits, 2012). Menurut *International Labour Organization* (ILO) menunjukkan data bahwa di dunia hampir setiap tahun terdapat sebanyak dua juta pekerja yang meninggal duni dikarenakan kecelakaan kerja yang disebabkan faktor kelelahan, data ini semakin memperjelas bahwa kontribusi kelelahan kerja pada terjadinya kelelahan kerja terbilang besar.

Faktor penyebab terjadinya kelelahan akibat kerja adalah aktifitas berat, beban kerja, tempat kerja yang tidak ergonomis, sikap kerja yang tidak sesuai dengan postur tubuh, gerakan yang statis atau berulang-ulang, lingkungan kerja yang ekstrim atau tidak memadai, psikologi dan pekerja status gizi pekerja yang tidak terpenuhi dan waktu istirahat yang kurang tepat. Akibat negatif yang dihasilkan dari kelelahan itu yaitu menurunnya produktivitas kerja, performansi rendah, kualitas kerja yang menurun, kurangnya konsentrasi sehingga menimbulkan banyak kesalahan, stress akibat kerja, penyakit akibat kerja, cedera dan lain sebagainya (Setyawati, 2013).

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan (*intake*) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (*requirement*) oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis (perumbuhan fisik, perkembangan,

aktivitas, pemeliharaan kesehatan, dan lainnya) (Suyanto, 2009). Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Status gizi dapat ditentukan melalui pemeriksaan laboratorium maupun secara antropometri. Antropometri merupakan cara penentuan status gizi yang paling mudah dan sering digunakan. Pengukuran antropometri adalah pengukuran yang digunakan untuk menentukan status gizi seseorang. Pengukuran antropometri untuk usia dewasa sekarang ini menggunakan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT adalah perbandingan (rasio) berat badan dan tinggi badan yang sering digunakan untuk menilai status gizi orang dewasa (Arisman, 2011). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pranoto (2014) tentang hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja di PT. X Surakarta. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Status gizi pekerja termasuk normal sebanyak 83% dan tingkat kelelahan kerja yang termasuk ringan yaitu sebanyak 86,7%.

Beban kerja merupakan besaran pekerjaan yang harus ditanggung oleh suatu unit atau jabatan organisasi serta hasil kali antara jumlah kerja dengan waktu kerja. Setiap tenaga kerja dapat bekerja dengan sehat tanpa membahayakan dirinya sendiri maupun masyarakat disekelilingnya, oleh

karena itu perlu dilakukan upaya penyesuaian antara kapasitas kerja, beban kerja dan lingkungan kerja sehingga dapat diperoleh produktivitas kerja yang optimal (UU RI NO.13, 2009). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurjannah (2014) tentang hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian *cutting* di PT. X, kabupaten Sukoharjo. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja dengan tingkat hubungan yang rendah. Hasil pengukuran beban kerja menunjukkan bahwa 80% mengalami beban kerja ringan, dan 20% mengalami beban kerja sedang. Nelayan merupakan orang yang mata pencahariaannya yaitu melakukan penangkapan ikan, penangkapan ikan dilakukan secara aktif dan dilakukan di perairan tawar maupun di laut (UU No. 31 tahun 2004).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di Kelurahan Uwuran Satu Amurang, didapatkan sebagian masyarakat berprofesi sebagai nelayan dengan jumlah 65 nelayan. Nelayan bekerja dari pukul 6 soreh sampai dengan pukul 5 subuh. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa nelayan mengalami gejala kelelahan kerja seperti menjadi lelah seluruh badan, mengantuk, dan kurang fokus. Dan beban kerja nelayan cukup berlebihan, dimana nelayan harus mendorong perahu dari darat ke tepi pantai, menangkap ikan dan mengolah hasil

tangkapan. Selain beban kerja, status gizi juga berpengaruh terhadap kelelahan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Status Gizi dan beban kerja dengan Kelelahan kerja di Kelurahan Uwuran Satu Kecamatan Amurang Kabupaten Minahasa Selatan.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada nelayan di kelurahan Uwuran Satu Amurang dengan menggunakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan studi potong lintang (*cross sectional*). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner KAUPK2, kuesioner NASA-TLX, timbangan berat badan, dan mikrotise. Penelitian ini diuji dengan menggunakan uji *Spearman Rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Fekkuensi Variabel Bebas Perasaan Kelelahan Kerja

Kelelahan Kerja	n	%
Tidak Mengalami Kelelahan Kerja	46	70,2
Kelelahan Kerja	19	29,2
Total	65	100

Berdasarkan tabel 3, untuk distribusi frekuensi variabel terikat kelelahan kerja, dijelaskan bahwa nelayan yang tidak mengalami kelelahan kerja berjumlah 46 orang (70,2%), dan nelayan yang mengalami kelelahan kerja berjumlah 19 orang (29,2%).

Tabel 2. Frekuensi Variabel Bebas Status Gizi

Status Gizi	n	%
Gizi Kurang	6	9,2
Gizi Normal	46	70,8
Gizi Lebih	13	20,0
Total	65	100

Berdasarkan tabel 4, dijelaskan bahwa nelayan yang memiliki gizi kurang berjumlah 6 orang (9,2%), nelayan yang memiliki gizi normal berjumlah 46 orang (70,8%), dan nelayan yang memiliki gizi lebih berjumlah 13 orang (20,0%).

Tabel 3. Frekuensi Variabel Bebas Beban Kerja

Kerja	n	%
Ringan	14	21,5
Sedang	29	44,6
Berat	22	33,8
Total	65	100

Tabel 4. Hubungan Antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja di Kelurahan Uwuran Satu Kecamatan Amurang Kabupaten Minahasa Selatan.

Status Gizi	Kelelahan		Kelelahan Ringan		Jumlah	r	p
	Tidak Lelah		N	%			
Gizi Kurang	4	66,7	2	33,3	6	0,132	0,294
Gizi Normal	35	76,1	11	23,9	46		
Gizi Lebih	7	53,8	6	46,2	13		
Total	46	70,8	19	19,0	65		

Dari hasil penelitian dengan menggunakan uji *spearman rank* dengan nilai $r = 0,132$ dan $p = 0,294$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Tidak terdapatnya hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada nelayan dalam penelitian ini karena nelayan setempat

Berdasarkan tabel 4, untuk distribusi frekuensi variabel bebas beban kerja, dijelaskan bahwa nelayan yang mengalami beban kerja ringan berjumlah 14 orang (21,5%), nelayan yang mengalami beban kerja sedang berjumlah 29 orang (44,6%), dan nelayan yang mengalami beban kerja berat berjumlah 22 orang (33,8%).

Analisis Bivariat

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja yaitu dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank*.

sudah memperhatikan status gizi mereka, diketahui juga nelayan setempat tidak mengalami kesulitan dalam mendapatkan makanan yang seimbang seperti beras, ikan dan sayuran. Hal tersebut sejalan dengan Suma'mur (2009) yang mengatakan bahwa status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kelelahan

pekerja karena status gizi berkaitan dengan kesehatan daya kerja. Hal ini juga sejalan dengan (DepkesRI, 1994) yang menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai status gizi kurang mempunyai resiko mudah letih dan risiko tinggi yaitu terkena penyakit infeksi, depresi dan anemia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Garedja (2017) dengan menggunakan uji *spearman rank* dengan nilai $r = 0,047$ dan $p = 0,649$ yang menunjukkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Penelitian lainnya yang dilakukan Nugroho (2017) dengan menggunakan uji *spearman*

rank dengan nilai $p = 0,816$ yang berarti tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mauludin (2010) dengan menggunakan uji *chi square* yang mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salasa (2017) dengan menggunakan uji korelasi *spearman* menunjukkan bahwa nilai *p Value* $0,000 < 0,05$ dan nilai $r = 0,409$, maka dapat dinyatakan ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja.

Tabel 5. Hubungan Antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja di Kelurahan Uwuran Satu Kecamatan Amurang Kabupaten Minahasa Selatan.

Beban Kerja	Kelelahan		Kelelahan Ringan		Jumlah	<i>r</i>	<i>P</i>
	Tidak Lelah		n	%			
	n	%	n	%			
Beban Kerja Ringan	11	78,6	3	21,4	14	0,321	0,009
Beban Kerja Sedang	25	86,2	4	13,8	29		
Beban Kerja Berat	10	45,5	12	54,5	22		
Total	46	70,8	19	29,2	65		

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji *chi square* yaitu dengan nilai $p = 0,005$ yang berarti terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja.

Data yang didapatkan bahwa beban kerja paling menyebabkan kelelahan kerja pada nelayan adalah beban kerja sedang. Beban kerja yang paling banyak dalam penelitian ini yaitu beban kerja sedang dimana nelayan bekerja pada soreh sampai subuh yang adalah waktu untuk beristirahat,

dan kemudian karena faktor lingkungan dan faktor medan yang sangat berisiko. Seorang pekerja akan menerima beban kerja dari aktivitas pekerjaan yang dilakukannya, jika waktu kerja bertambah maka beban kerja akan bertambah dikarenakan beban kerja tersebut bisa melebihi batas kemampuan seseorang dalam bekerja yang dapat menimbulkan kelelahan kerja. Seorang tenaga kerja memiliki kemampuan tersendiri dalam hubungan dengan beban kerja. Diantara mereka mungkin ada yang

lebih cocok untuk beban fisik atau sosial ataupun mental. Tetapi sebagai persamaan yang umum, mereka hanya mampu memikul beban pada suatu berat tertentu. Bahkan ada beban yang dirasa optimal bagi seseorang. Maka inilah maksud penempatan seorang pekerja yang tepat pada pekerjaan atau tugas yang tepat. Indikator tepat suatu penempatan meliputi pengalaman, keterampilan, kecocokan, motivasi, dan lain sebagainya (Suma'mur 2009).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pongantung (2018), menunjukkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,006$. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Andiani (2018 dalam penelitiannya dengan menggunakan uji *spearman Rank* didapatkan $p\ value = 0,040$, sehingga terlihat jelas bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Samahati (2017) dengan menggunakan uji *spearman Rank* yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja ($p=0,000$; $r= -,566$). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Masengi (2018) dengan menggunakan uji *spearman rank* didapatkan nilai $p=0,001$ $r=0,004$ yaitu terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada nelayan di Kelurahan Uwuran Satu Amurang.
2. Terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada nelayan di Kelurahan Uwuran Satu Amurang

SARAN

1. Memperhatikan dan mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang agar tidak mengalami kelelahan kerja.
2. Nelayan mengupayakan agar beban kerja tidak melebihi kapasitas kerja mereka yaitu dengan mengganti pukat yang manual dengan alat tangkap ikan yang lebih modern.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengetahui beberapa faktor lainnya yang terdapat pada nelayan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonimous, Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
- Anonimous, Undang-Undang RI No. 31 tahun 2004 tentang *Perikanan*.
- Maurits. 2012. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Amara Books Yogyakarta.
- Suma'mur. 2009. *Hygiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*. Jakarta. Sagung seto
- Tarwaka, 2014. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Surakarta. Harapan Press.