

## Status Gizi, Kebiasaan Olahraga Dan Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja (Studi di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin)

Deviana Nur Agustin<sup>1</sup>, Aprianti<sup>1</sup>

Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Banjarmasin

### Article Info

Article History

Received Date :

Revised Date :

Accepted Date :

### Kata kunci :

Status gizi, Kebiasaan  
Olahraga, Kelelahan Kerja,  
maja kerja

### ABSTRAK/ ABSTRACT

**Latar Belakang** : Kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang memicu terjadinya kecelakaan kerja. Kelelahan kerja pada pekerja dapat menyebabkan terjadinya penurunan produktivitas kerja. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa 3 dari 5 pekerja di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin mengalami kelelahan kerja. **Tujuan** : mengetahui hubungan status gizi, kebiasaan olahraga dan masa kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. **Metode** : Jenis penelitian adalah observasional analitik. Rancangan penelitian yaitu cross sectional yang diuji statistik menggunakan spearman. Populasi yaitu seluruh pekerja Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin dan sampel berjumlah 31 pekerja yang diambil dengan cara acak sederhana dengan kriteria inklusi. **Hasil** : Hasil uji statistik penelitian ini menunjukkan responden terbanyak mengalami kelelahan sedang sebanyak 54,8%. Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara status gizi ( $p$  value = 0,076), kebiasaan olahraga ( $p$  value = 0,373) dan masa kerja ( $p$  value = 0,397) dengan kelelahan kerja. **Kesimpulan** : Tidak ada hubungan antara status gizi, kebiasaan olahraga dan masa kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. **Saran** : Pihak Instalasi Gizi Rumah Sakit disarankan untuk memberikan pelatihan dan penyuluhan terkait kelelahan kerja agar pekerja dapat mengetahui dampak dan dapat mencegah kelelahan berkepanjangan. Serta disarankan melakukan rotasi kerja sesuai bidangnya untuk mencegah kejenuhan kerja. Sebaiknya pekerja juga menjaga pola makan dan pola hidup yang baik agar produktivitas kerja meningkat.

Copyright © 2018 Jurnal Riset Pangan dan Gizi.  
All rights reserved

Korespondensi Penulis :

Deviana Nur Agustin

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

Jl. Mistar Cokrokusumo No. 1A Banjarbaru Kalimantan Selatan Indonesia

e-mail: [nur\\_alief@gmail.com](mailto:nur_alief@gmail.com)

**Keywords:** Nutritional status, exercise habits, fatigue, work period

**Background :** Fatigue is one of the problems of health and safety of work that can become risk factors of the occurrence of work accident. Fatigue on employees could impact to a decrease in productively of work and decreased concentration of work. The result of earlier study showed that there were 3 from 5 employees of Installation of Nutrition of RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh in Banjarmasin who feel exhausted in medium level. **Purpose :** to determine correlation between nutritional status, exercise habits and period of employment with work fatigue in employee of Installation of Nutrition of RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh in Banjarmasin. **Methods :** This study was using analytic observational method with Cross Sectional and analyzed using Spearman. The population was all employees of Installation of Nutrition of RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh in Banjarmasin with total sample was 31 respondents which taken by random sampling and have matched the inclusion criteria. **Results :** The result of this research showed that most employees experienced medium fatigue with the percentage was 54,8%. According to bivariate analysis is known that there were no correlations between nutritional status ( $p$  value = 0,076), exercise habits ( $p$  value = 0,373) and period of employment ( $p$  value = 0,397) with work fatigue. **Conclusion :** There were no correlation between nutritional status, exercise habits and period of employment with work fatigue in employee of Installation of Nutrition of RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh in Banjarmasin. **Suggestion :** Installation of Nutrition in Hospital is suggested to provide training and education of work fatigue so that employees could get to know the impacts of work fatigue and to prevent work fatigue. Also it would be better to implement job rotation according to each job sector to prevent from boredom of work. The researcher also suggests to employees to apply healthy diet and healthy lifestyle so that the productively of work can be increased.

## PENDAHULUAN

Kelelahan kerja merupakan suatu pola yang timbul pada suatu keadaan yang secara umum terjadi pada pekerja, dimana pekerja tidak sanggup lagi untuk melakukan pekerjaan sehingga mengakibatkan terjadinya penurunan produktivitas kerja akibat faktor pekerjaan<sup>[1]</sup>. Kelelahan kerja penting untuk diperhatikan, karena kelelahan pada pekerja dapat berdampak terhadap penurunan produktivitas kerja dan penurunan konsentrasi kerja<sup>[2]</sup>.

Orang yang mengalami kelelahan kerja biasanya mengalami gejala-gejala seperti perasaan lesu, manguap, mengantuk, pusing, sulit berpikir, kurang berkonsentrasi, kurang waspada, persepsi yang buruk dan lambat, kaku dan canggung dalam gerakan, gairah bekerja kurang, tidak seimbang dalam berdiri, tremor pada anggota badan, tidak dapat mengontrol sikap, dan menurunnya kinerja jasmani dan rohani<sup>[2]</sup>.

Angka keselamatan kerja Indonesia masih sangat buruk, yaitu berada pada peringkat 26 dari 27 negara yang diamati. Terdapat 51.523 kasus kecelakaan kerja yang terdiri dari 45.234 kasus cedera kecil, 1.049 kasus kematian, 317 kasus cacat total, dan 5.400 cacat sebagian. Data kecelakaan dari sumber yang dikeluarkan oleh Dewan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Nasional di sektor listrik

(PLN) mencatat terjadi 1.458 kasus kecelakaan dan salah satu penyebab adalah faktor kurangnya konsentrasi pekerja karena kelelahan<sup>[3]</sup>. Kemudian, berdasarkan data Kementrian Tenaga Kerja dan Transmigrasi dalam kegiatan *Workshop* Formulasi Strategi Penelitian ASEAN OSHNET untuk K3 pada tahun 2010, angka kecelakaan kerja di Indonesia tahun 2009 masih relatif tinggi yaitu mencapai 96.513 kasus<sup>[4]</sup>. Penelitian lain menunjukkan sebagian besar karyawan pengolah dan pendistribusi makanan di instalasi gizi sebuah rumah sakit termasuk dalam kategori kelelahan kerja berat lebih banyak yaitu sebanyak 17 orang (53,1%), kelelahan kerja sedang sebanyak 9 orang (28,1%), dan sebanyak 6 orang (18,8%) responden mengalami kelelahan kerja ringan<sup>[5]</sup>.

Jumlah populasi pekerja Instalasi Gizi di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin yakni 45 orang. Pada studi pendahuluan melalui kuesioner didapatkan bahwa 3 dari 5 orang (60%) pekerja mengalami kelelahan. Berkenaan dengan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Status Gizi, Kebiasaan Olahraga dan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja (Studi di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin Tahun 2018).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan bersifat observasional analitik dengan desain penelitian cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin. Sampel diambil secara acak sederhana dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria Inklusi :

- a) Pekerja melakukan pekerjaan fisik dan banyak bergerak.
- b) Pekerja bersedia menjadi responden.

Kriteria Eksklusi :

Pekerja yang memiliki penyakit yang berpengaruh terhadap kelelahan kerja seperti penyakit jantung, penyakit ginjal, penyakit paru-paru, kanker, dan penyakit-penyakit lain yang membuat tubuh pekerja mudah kelelahan.

## HASIL PENELITIAN

## 1. Karakteristik Responden

Tabel 1.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Status Perkawinan, Tingkat Pendidikan, Umur dan Jenis Pekerjaan Di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin Tahun 2018

Karakteristik Responden	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	26	83,9
Laki-laki	5	16,1
<b>Status Perkawinan</b>		
Menikah	24	77,4
Tidak Menikah	5	16,1
Janda/Duda	2	6,5
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
SD	1	3,2
SMP	2	6,5
SMA/Sederajat	13	41,9
D3	8	25,8
Sarjana	7	22,6
<b>Umur</b>		
Remaja Akhir (17-25 tahun)	4	12,9
Dewasa Awal (26-35 tahun)	8	25,8
Dewasa Akhir (36-45 tahun)	16	51,6
Lansia Awal (46-55 tahun)	3	9,7
<b>Jenis Pekerjaan</b>		
Ahli Gizi Ruangan	8	25,8
Ahli Gizi Poli	1	3,2
Bagian Distribusi	9	29,0
Bagian Boga	12	38,7
Bagian Logistik	1	3,2

Sumber : Data Primer Terolah 2018

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui bahwa dari 31 responden sebagian besar terdiri dari 83,9% orang perempuan, 77,4% berstatus menikah, 48,4% tingkat pendidikan pekerja SMA/Sederajat, 51,6% umur responden dewasa akhir, pekerjaan responden terbanyak yakni bagian boga dengan persentase 38,7%.

## 2. Variabel Yang Diujikan

### a. Tingkat Kelelahan Pekerja

Tabel 1.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelelahan Kerja Di Instalasi Gizi RSUD  
Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin Tahun 2018

Kelelahan Kerja	Jumlah	
	N	%
Sedang	17	54,8
Rendah	14	45,2
Jumlah	31	100

Sumber : Data Primer Terolah 2018

Berdasarkan tabel 1.2 terkait tingkat kelelahan pekerja di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin, kelelahan terbanyak yaitu dalam kategori sedang 54,8%.

### b. Status Gizi Pekerja

Tabel 1.3 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Di Instalasi Gizi RSUD  
Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin Tahun 2018

Status Gizi	Jumlah	
	N	%
Kurus	2	6,5
Normal	20	64,5
BB Lebih	3	9,7
Obesitas	6	19,4
Jumlah	31	100

Sumber : Data Primer Terolah 2018

Menurut tabel 1.3 diatas, dapat dilihat bahwa persentase tertinggi status gizi pekerja yaitu normal sebanyak 64,5%.

### c. Kebiasaan Olahraga Pekerja

Tabel 1.4 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Di Instalasi Gizi RSUD  
Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin Tahun 2018

Kebiasaan Olahraga	Jumlah	
	n	%
Baik	1	3,2
Buruk	30	96,8
Jumlah	31	100

Sumber : Data Primer Terolah 2018

Kebiasaan olahraga responden terbanyak berdasarkan tabel 1.4 diatas, diketahui ada sebanyak 96,8% yang tergolong buruk.

## d. Masa Kerja Pekerja

Tabel 1.5 Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja Di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin Tahun 2018

Masa Kerja	Jumlah	
	N	%
Baru (< 6 Tahun)	15	48,4
Sedang (6 – 10 Tahun)	6	19,4
Lama (>10 Tahun)	10	32,3
Jumlah	31	100

Sumber : Data Primer Terolah 2018

Berdasarkan tabel 1.5 diatas, diketahui bahwa responden dengan masa kerja terbanyak yaitu baru (< 6 Tahun) dengan persentase 48,4%.

## 3. Hubungan Antar Variabel

## a. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja

Tabel 1.6 Distribusi Responden Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin Tahun 2018

Status Gizi	Kelelahan Kerja					
	Sedang		Rendah		Jumlah	
	n	%	n	%	N	%
Kurus	2	100	0	0	2	100
Normal	12	60	8	40	20	100
BB Lebih	1	33,3	2	66,7	3	100
Obesitas	2	33,3	4	66,7	6	100
Jumlah	17	54,8	14	45,2	31	100

$p = 0,076$        $r = 0,324$        $= 0,05$

Pada tabel 1.6 diketahui bahwa dari 31 responden yang menjadi sampel, kelelahan terbanyak ada pada responden dengan status gizi normal ada 60% mengalami kelelahan sedang dan 40% kelelahan rendah. Dari uji korelasi *Rank Spearman* diketahui bahwa nilai  $p = 0,076 > = 0,05$ . Maka tidak ada hubungan signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja pekerja.

## b. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kelelahan Kerja

Tabel 1.7 Distribusi Responden Kebiasaan Olahraga Dengan Kelelahan Kerja Di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin Tahun 2018

Kebiasaan Olahraga	Kelelahan Kerja					
	Sedang		Rendah		Jumlah	
	n	%	n	%	N	%
Baik	1	100	0	0	1	100
Buruk	16	53,3	14	46,7	30	100
Jumlah	17	54,8	14	45,2	31	100

$p = 0,373$        $r = 0,166$        $= 0,05$

Berdasarkan tabel 1.7 dapat dilihat bahwa dari 31 responden diketahui bahwa kebiasaan olahraga terbanyak yaitu buruk sebanyak 30 orang yang terdiri dari 53,3% dengan tingkat kelelahan sedang dan 46,7% kelelahan rendah. Hasil uji korelasi *Rank Spearman* yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,373 > = 0,05$ . Sehingga tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kelelahan kerja pekerja.

### c. Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja

Tabel 1.8 Distribusi Responden Masa Kerja Dengan Kelelahan Kerja Di Instalasi Gizi

RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin Tahun 2018

Masa Kerja	Kelelahan Kerja					
	Sedang		Rendah		Jumlah	
	n	%	n	%	N	%
Baru ( $< 6$ Tahun)	9	60	6	40	15	100
Sedang ( $6 - 10$ Tahun)	4	66,7	2	33,3	6	100
Lama ( $>10$ Tahun)	4	40	6	60	10	100
Jumlah	17	54,8	14	45,2	31	100

$p = 0,397$        $r = 0,158$        $= 0,05$

Mengacu pada tabel 1.8, diketahui bahwa dari 31 responden yang menjadi sampel, kelelahan kerja terbanyak terjadi pada responden dengan masa kerja baru yakni 15 orang. Dari 15 orang tersebut sebanyak 60% mengalami kelelahan sedang dan 40% kelelahan rendah. Berdasarkan uji korelasi *Rank Spearman* diketahui bahwa nilai  $p = 0,397 > = 0,05$ . Maka tidak ada hubungan signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pekerja

## PEMBAHASAN

### 1. Variabel yang diuji

#### a. Tingkat Kelelahan Kerja

Kelelahan diakibatkan oleh penumpukan asam laktat di otot-otot dan didalam aliran darah. Akibat dari penumpukan asam laktat salah satunya adalah terjadinya penurunan kerja otot, kemungkinan syaraf tepi dan sentral sehingga tubuh mudah merasa lemas dan lelah<sup>[7]</sup>. Pada penelitian ini pengukuran kelelahan kerja dilakukan melalui kuesioner IFRC Jepang dengan hasil penelitian kelelahan kerja terbanyak di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin yaitu kategori sedang.

Menurut hasil wawancara, responden mengalami kelelahan karena beban kerja fisik. Beberapa pekerja yang menjadi responden seperti bagian distribusi mengeluh lelah

karena harus mendorong troli pada saat distribusi makanan dan *snack*, saat mengambil alat makan yang kotor dan melakukan pencucian alat makan yang menimbulkan kelelahan seperti sakit punggung dan bahu karena pencucian alat dilakukan secara manual. Sehingga dapat disimpulkan, responden lebih condong mengalami beban kerja secara fisik dibanding mental.

Faktor lain yang mempengaruhi kelelahan kerja responden yaitu jenis kelamin, status perkawinan dan umur. Sebagian besar responden terdiri dari wanita yang mana cenderung lebih mengalami kelelahan dibandingkan lelaki. Ditinjau dari status perkawinan yang mendominasi responden ialah menikah. Pekerja berstatus menikah juga lebih mengalami kelelahan karena waktu istirahatnya berkurang akibat mengurus keluarga dirumah <sup>[5]</sup>. Selain itu umur responden yang dominan pada kategori dewasa akhir juga mempengaruhi kelelahan karena semakin tua umur seseorang maka kekuatan ototnya juga menurun.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian oleh Virgy di Instalasi Gizi RSUD Pasar Rebo Jakarta yang menyatakan bahwa sebagian besar karyawan pengolah dan pendistribusi makanan termasuk dalam kategori kelelahan kerja berat terbanyak <sup>[5]</sup>.

#### **b. Status Gizi**

Menurut hasil penelitian, dapat dilihat bahwa persentase tertinggi status gizi pekerja yaitu normal sedangkan terendah yaitu kurus. Dari hasil wawancara diketahui bahwa para ahli gizi dan pekerja di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin sangat memperhatikan status gizi mereka sehingga berupaya untuk mencapai nilai IMT dalam rentang normal. Para ahli gizi dan pekerja dengan latar belakang pendidikan gizi memiliki pengetahuan dan menerapkan yang ilmu dengan terkait gizi seimbang dan proporsi tubuh yang ideal sehingga lebih mudah dalam mencapai status gizi normal.

Tejoyuwono, dkk menyebutkan bahwa seorang ahli gizi harusnya memiliki proporsional tubuh yang baik (status gizi normal). Dimana dengan memiliki tubuh yang ideal akan mempengaruhi kepercayaan klien, khususnya dalam memberikan contoh hidup sehat dan mempertahankan berat badan ideal pada masyarakat <sup>[7]</sup>.

#### **c. Kebiasaan Olahraga Pekerja**

Kebiasaan olahraga responden berdasarkan hasil penelitian, diketahui hampir seluruhnya tergolong buruk dan hanya 1 orang tergolong baik. Menurut hasil wawancara sebanyak 51,6% responden sama sekali tidak memiliki kebiasaan olahraga karena mereka sibuk dengan pekerjaan di rumah sakit dan pekerjaan rumah tangga sehingga badan menjadi letih dan enggan berolahraga. Hal ini sesuai dengan karakteristik responden

terkait status perkawinan yang sebagian besar (77,4%) menikah. Hal ini juga dikuatkan dengan penelitian oleh Eraliesia bahwa antara status perkawinan dengan tingkat kelelahan kerja terdapat hubungan yang signifikan. Seseorang yang sudah menikah dan memiliki anak akan lebih mudah mengalami kelelahan. Waktu mereka untuk beristirahat dan berolahraga juga berkurang dan terbatas karena digunakan untuk mengurus dan memperhatikan keluarganya<sup>[8]</sup>.

Menurut hasil wawancara, sebanyak 48,4% responden lainnya memiliki kebiasaan olahraga seperti senam, zumba, *jogging*, berenang, bersepeda, futsal, lari, dan jalan santai. Namun dari 48,4% responden hanya 1 orang yang masuk dalam kriteria berkebiasaan olahraga baik. Sedangkan 51,6% responden lainnya memang sama sekali tidak memiliki kebiasaan berolahraga.

Menurut Arini, dkk. orang yang tidak terbiasa melakukan olahraga memiliki kondisi tubuh yang kurang bugar sehingga cenderung mudah lelah dan terkena penyakit dibandingkan dengan orang yang terbiasa berolahraga<sup>[9]</sup>.

#### **d. Masa Kerja Pekerja**

Pekerjaan fisik yang dilakukan secara kontinyu dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap mekanisme dalam tubuh. Dalam keadaan ini kelelahan terjadi karena terkumpulnya produk sisa dalam otot dan peredaran darah dimana produk sisa ini bersifat membatasi kelangsungan kegiatan otot<sup>[5]</sup>. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden dengan masa kerja terbanyak yaitu baru (< 6 Tahun) dan yang paling sedikit yaitu masa kerja sedang (6 – 10 Tahun).

Masa kerja dapat mempengaruhi pekerja baik positif maupun negatif. Akan memberikan pengaruh positif bila semakin lama seseorang bekerja maka akan berpengalaman dalam melakukan pekerjaannya. Sebaliknya akan memberikan pengaruh negatif apabila semakin lama bekerja akan menimbulkan kelelahan dan kebosanan. Semakin lama seseorang dalam bekerja maka semakin banyak dia telah terpapar bahaya yang ditimbulkan oleh lingkungan kerja tersebut<sup>[10]</sup>.

## **2. Hubungan Antar Variabel**

### **a. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja**

Hasil analisis antara variabel status gizi dengan kelelahan kerja pada tabel 1.6, persentase tertinggi yaitu responden dengan status gizi normal dengan 38,7% mengalami kelelahan sedang dan 25,8% mengalami kelelahan rendah. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani bahwa responden yang memiliki status gizi normal sebagian besar mengalami kelelahan. Dan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja ( $p \text{ value} = 0,076$ ).

Setelah ditelaah, tidak adanya hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja dipengaruhi oleh faktor lain yaitu umur. Sebagian besar responden dengan status gizi normal yang mengalami kelelahan yaitu dewasa awal (12.9%), dewasa akhir (35.5%) dan lansia awal (6.5%). Umur mempengaruhi ketahanan tubuh dan kapasitas kerja seseorang yang berakibat pada kelelahan. Semakin tua umur seseorang, maka semakin menurun kekuatan ototnya<sup>[5]</sup>. Menurut Suma'mur kerja otot memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebutuhan kalori seseorang dan salah satunya adalah kebutuhan akan *Basal Metabolic Rate* (BMR). Semakin tua individu tersebut maka metabolisme basal akan semakin menurun dan individu tersebut akan mudah mengalami kelelahan<sup>[12]</sup>.

Faktor lain yang mempengaruhi terjadinya kelelahan pada responden status gizi normal yaitu jenis kelamin. Sebanyak 51.6% responden status gizi normal yaitu perempuan. Menurut Depkes, kapasitas kerja adalah kemampuan bekerja seseorang yang dipengaruhi oleh jenis kelamin. Jenis kelamin berpengaruh dalam melakukan pekerjaan, sebab laki-laki dan perempuan berbeda dalam kemampuan fisiknya dan kekuatan ototnya. Secara umum wanita hanya mempunyai kekuatan fisik 2/3 dari kemampuan fisik atau kekuatan otot laki-laki<sup>[5]</sup>.

Selain itu faktor lain yang menyebabkan kelelahan kerja yaitu status perkawinan. Sebesar 55% responden wanita berstatus gizi normal memiliki status perkawinan menikah. Claire juga menyatakan bahwa pekerja wanita yang menikah memiliki potensi yang lebih besar terjadi kelelahan, dikarenakan posisi wanita didalam rumah tangga yang mengharuskannya untuk selalu menyediakan waktu bagi keluarga<sup>[5]</sup>.

Kelelahan yang terjadi pada responden dengan status gizi normal berdasarkan hasil wawancara yaitu karena terkadang mereka tidak sarapan dirumah sehingga saat ditempat kerja badan menjadi tidak fit, lemas dan pusing. Alasan lain terjadinya kelelahan kerja juga karena mereka telat makan. Makan tidak tepat waktu dapat menyebabkan badan menjadi lemah, lemas, dan mengganggu konsentrasi pekerjaan sehingga tingkat kelelahan pun menjadi tinggi.

Depkes RI Direktorat Jenderal Pembinaan Masyarakat menyatakan, pola makan pekerja mempunyai pengaruh terhadap produktivitas kerja. Orang yang kekurangan energi akan mempengaruhi kemampuan bekerja dan menurunkan produktivitas kerja<sup>[13]</sup>.

#### **b. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja**

Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kelelahan kerja ( $p\text{ value} = 0,373$ ). Hasil ini ditunjang oleh penelitian yang dilakukan Arini, dkk. yang menyatakan bahwa hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kelelahan kerja yaitu lemah<sup>[9]</sup>.

Hubungan tidak signifikan antara kebiasaan olahraga dan kelelahan kerja ini disebabkan karena hampir seluruh pekerja tidak memiliki kebiasaan olahraga. Responden yang mengaku tidak melakukan olahraga ataupun melakukan olahraga namun tidak dalam kategori baik, cenderung memiliki tingkat kelelahan sedang. Hal tersebut dikarenakan baik pekerja yang memiliki kebiasaan olahraga yang baik ataupun tidak sama-sama memiliki aktivitas fisik yang cukup menguras tenaga saat bekerja.

Dari hasil observasi saat pengambilan data diketahui bahwa pekerja melakukan banyak bergerak. Pekerja di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin mulai dari Ahli Gizi Poliklinik, Ahli Gizi Ruangan, Bagian Logistik Gizi, Petugas Boga hingga Petugas Distribusi melakukan pekerjaan sesuai dengan tugas dan bagiannya, dan pada tiap pembagian tugas tersebut menuntut banyak bergerak, meski secara porsi tiap jenis pekerjaan yang dipegang berbeda.

Pada penelitian ini tingkat kelelahan tingkat sedang terbanyak terjadi pada petugas distribusi (25.8%). Aktivitas fisik petugas distribusi lebih berat dibanding dengan pekerja bagian lainnya karena wilayah kerjanya tidak hanya di instalasi namun juga hampir seluruh wilayah gedung rumah sakit saat melakukan distribusi makanan pasien. Selain itu, mereka juga melakukan pencucian alat makan yang dilakukan secara manual. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Utami, dkk. yang menyatakan bahwa pekerja yang melakukan distribusi dan pencucian alat makan memiliki beban kerja yang lebih berat dibanding pekerja lain ditinjau dari waktu pelaksanaan kegiatan kerja<sup>[14]</sup>.

Setelah ditelaah, responden dengan tingkat kelelahan sedang yang memiliki kebiasaan olahraga baik ada pada bagian distribusi. Hal ini menunjukkan bahwa ada faktor lain yang lebih mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja dibanding dengan kebiasaan olahraga yaitu aktivitas fisik. Meskipun responden ini memiliki kebiasaan olahraga yang baik, ia masih mengalami kelelahan kerja tingkat sedang. Hal tersebut berkaitan dengan jenis pekerjaan yang ia emban yaitu petugas distribusi. Hal ini sesuai dengan penjelasan sebelumnya bahwa sebagian besar responden yang mengalami kelelahan terdapat pada jenis pekerjaan distribusi yang mana memiliki beban kerja dan aktivitas fisik yang lebih berat dibanding dengan jenis pekerjaan lainnya.

### **c. Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja**

Penyebab kelelahan pada responden dengan masa kerja baru terkait dengan jenis pekerjaan yang diemban oleh responden tersebut. Sebagian besar responden dengan masa kerja baru ada pada petugas distribusi (22.6%) dan petugas boga (19.4%) yang memang memiliki beban kerja dan aktivitas fisik yang lebih berat dibanding dengan pekerja bagian lain.

Berat beban kerja yang diterima pekerja bagian distribusi dan boga jika melampaui kapasitas kerja dapat menurunkan efisiensi dan produktivitas kerja bahkan

menimbulkan gangguan kesehatan kerja. Beban kerja fisik dalam kategori berat ini juga dapat menyebabkan beban kardiovaskuler meningkat sehingga kelelahan akan cepat muncul <sup>[11]</sup>.

Faktor umur juga mempengaruhi terjadinya kelelahan kerja. Responden dengan masa kerja baru sebagian besar terdiri dari dewasa awal (19.4%) dan dewasa akhir (12.9%). Semakin tua umur seseorang, maka semakin menurun kekuatan ototnya. Kekuatan otot yang dipengaruhi oleh umur akan berakibat pada kemampuan fisik pekerja dalam melakukan pekerjaannya. Laki-laki maupun wanita pada umur sekitar 20 tahun merupakan puncak dari kekuatan otot seseorang, dan pada umur 20 tahun keatas hingga 60 tahun kekuatan otot mulai menurun sekitar 15 – 25% .

Faktor lain yang menyebabkan tidak adanya korelasi antara kelelahan kerja dengan masa kerja yaitu karena sebagian besar responden yang memiliki masa kerja baru berstatus menikah (35.5%). Seseorang yang sudah menikah dan memiliki anak akan lebih mudah mengalami kelelahan, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk beristirahat digunakan untuk mengurus dan memperhatikan anak dan pasangannya atau keluarganya <sup>[11]</sup>.

Pada umumnya pekerja baru akan melakukan adaptasi terkait pekerjaannya. Seseorang yang dulunya tidak terbiasa melakukan pekerjaan yang dibebankan kepadanya, memerlukan waktu dan tenaga ekstra untuk menyesuaikan diri agar terbiasa. Semakin pendek masa kerja pekerja maka ia akan mengalami kelelahan yang semakin tinggi disebabkan karena proses adaptasi yang dibutuhkan di lingkungan pekerjaan terkait pekerjaannya.

### KESIMPULAN

Tidak ada hubungan antara status gizi, kebiasaan olahraga dan masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di Instalasi Gizi RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin

### SARAN

Pihak Instalasi Gizi Rumah Sakit disarankan untuk memberikan pelatihan dan penyuluhan terkait kelelahan kerja agar pekerja dapat mengetahui dampak dan dapat mencegah kelelahan berkepanjangan. Serta disarankan melakukan rotasi kerja sesuai bidangnya untuk mencegah kejenuhan kerja. Sebaiknya pekerja juga menjaga pola makan dan pola hidup yang baik agar produktivitas kerja meningkat.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sedarmayanti. 2009. *Tata Kerja dan Produktivitas Kerja*. Bandung: Mandar Maju.
- [2] Tarwaka. 2013. *Ergonomi Industri, Dasar-dasar Pengetahuan dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Edisi Ke-1. Surakarta: Harapan Press.

- [3] Putri, Duhita Pangesti. 2008. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal Terhadap Terjadinya Kelelahan Pada Operator Alat Besar di PT. Indonesia Power Unit Bisnis Pembangkitan Suralaya Periode Tahun 2008. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- [4] Kepmenakertrans No. Kep-233/Men/2003. 2003. Jenis dan Sifat Pekerjaan yang Dijalankan Secara Terus Menerus. Menteri Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Republik Indonesia.
- [5] Virgy, Sulistya. 2011. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Instalasi Gizi Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Pasar Rebo, Jakarta Tahun 2011*. Jakarta: Skripsi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- [6] Setyawati, Ely. 2001. *Identifikasi Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kelelahan pada Tenaga Kerja Wanita Bagian Produksi Jahit Garment PT. Billion Jakarta Pusat*. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- [7] Pratama, Muhammad Ridwan. 2017. Hubungan Body Image, Asupan Zat Gizi, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. Skripsi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin.
- [8] Eraliesia, Fandrik. 2009. *Hubungan Faktor Individu dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat di Pelabuhan Tapaktuan Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan 2008*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatra Utara.
- [9] Arini, Shintia Yunita, dkk., 2015. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Kelelahan Kerja Pada Pengumpul Tol Di Perusahaan Pengembang Jalan Tol Surabaya. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga.
- [10] Faiz, Nurli. 2014. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Operator Spbu Di Kecamatan Ciputat Tahun 2014. Skripsi. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- [11] Tarwaka, dkk. 2004. *Ergonomi Untuk Kesehatan Kerja Dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA Pers.
- [12] Suma'mur. 1999. *Ergonomi Untuk Produktivitas Kerja*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- [13] Departemen Kesehatan RI. 1991. *Upaya Kesehatan Kerja Sektor Informal di Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- [14] Utami, dkk.. 2013. *Analisis Kebutuhan Tenaga Kerja Berdasarkan Beban Kerja dengan Metode Work Load Indicator Staffing Need (WISN) di Instalasi Gizi Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah*. Jurnal. STIKES Surya Global Yogyakarta.