

Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Buruh di Pelabuhan Laut Kota Manado

Muhammad Rino Komalig¹⁾, Dwijayanti Kawoka²⁾

¹⁾ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Trinita Manado

²⁾ Fakultas Kesehatan Universitas Sam Ratulangi Manado

Abstrak

Menurut *International Labour Organization* (ILO) setiap tahun sebanyak 2 juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa 58.115 sampel, 32,8% diantaranya mengalami kelelahan sedangkan jika pekerja mengalami kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan maka akan berdampak langsung pada tingkat produktivitas kerjanya. Menurut Departemen Tenaga Kerja (2013), data mengenai kecelakaan kerja pada tahun 2013, di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada buruh di Pelabuhan Laut Manado Penelitian ini menggunakan metode survei yang bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di Pelabuhan Laut Manado pada Maret 2018. Status gizi merupakan variable bebas sedangkan kelelahan kerja variable terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Buruh yang bekerja di pelabuhan laut manado yaitu 151 orang dan sampel yang digunakan sebanyak 60 responden. Untuk melihat hubungan status gizi dengan kelelahan kerja menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan pada buruh Pelabuhan Laut Manado.

Kata Kunci: Status Gizi, Kelelahan Kerja, Buruh.

Abstract

According to the *International Labor Organization* (ILO) every year as many as 2 million workers died due to work accidents caused by fatigue factors. In the study described that 58,115 samples, 32.8% of them experiencing fatigue whereas if workers experience work accidents caused by fatigue factors it will have a direct impact on the level of work productivity. According to the Ministry of Manpower (2013), data on workplace accidents in 2013, in Indonesia everyday an average of 414 work accidents, 27.8% due to high fatigue, approximately 9.5% or 39 people with disabilities. The objectives to be achieved in this research is to know the factors related to work fatigue in labor at Manado Seaport This research use analytical survey method with *cross sectional study* approach. The study was conducted at Manado Harbor in March 2018. Nutritional status is an independent variable while the work fatigue is dependent variable. The population in this study is all workers who work in manado port which is 151 people and the sample used is 60 respondents. To see the relationship of nutritional status with work fatigue using Spearman Rank test. The results showed no relationship between nutritional status with fatigue on laborers Manado Harbor

Keywords: Nutrition Status, Work Fatigue, Labor.

Pendahuluan

Tujuan dari kesehatan kerja yaitu untuk menciptakan tenaga kerja yang sehat dan produktif. Tujuan kesehatan kerja dapat tercapai apabila didukung oleh lingkungan kerja yang memenuhi syarat-syarat kesehatan. Salah satu tujuan dari pelaksanaan kesehatan kerja dalam bentuk operasional adalah pencegahan kelelahan dan meningkatkan kegairahan serta nikmat kerja (Suma'mur, 2014).

Tenaga kerja adalah penduduk yang produktif dan oleh karena itu sangat besar peranannya dalam mewujudkan pertumbuhan atau memberikan nilai tambah, kesejahteraan tenaga kerja, meningkatkan kemampuan tenaga kerja, hal ini juga dinyatakan di dalam Undang-Undang Keselamatan Kerja No. 1 Tahun 1970 pasal 3. Tenaga kerja merupakan aset nasional yang sangat berharga sehingga peningkatan mutu tenaga kerja serta upaya untuk meningkatkan produktivitas tenaga kerja sangat penting artinya dalam pembangunan nasional, sehingga keselamatan dan kesehatan kerja perlu mendapat perhatian yang sebaik-baiknya serta diharapkan setiap tenaga kerja dapat dibina menjadi sumber daya manusia yang sehat, sejahtera dan produktif (Malau, 2016).

Sumber daya manusia yang menjadi penggerak dari berbagai macam pekerjaan di dalam sebuah perusahaan sangatlah diperlukan. Sumber daya manusia merupakan elemen yang lebih dominan dalam suatu organisasi dibandingkan dengan elemen lain seperti modal, teknologi, dan uang, sebab sumber daya manusia itu sendirilah yang mengendalikan elemen-elemen lainnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa tenaga kerja merupakan aset yang penting bagi perusahaan (Mentari, 2012)

Menurut *International Labour Organization* (ILO) setiap tahun sebanyak 2 juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh

faktor kelelahan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa 58.115 sampel, 32,8% diantaranya mengalami kelelahan sedangkan jika pekerja mengalami kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan maka akan berdampak langsung pada tingkat produktivitas kerjanya (Mediyanto, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Tenaga Kerja Jepang terhadap 12.000 perusahaan yang melibatkan sekitar 16.000 pekerja di negara tersebut yang dipilih secara acak telah menunjukkan hasil bahwa ditemukan 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat dan merasa tersisihkan (Tarwaka, 2015).

Faktor individu dalam hal ini antara lain umur, masa kerja, dan gizi mempunyai pengaruh menimbulkan kelelahan. Kelelahan kerja merupakan salah satu faktor penurunan kinerja yang dapat menambah tingkat kesalahan dalam bekerja. Kelelahan kerja yang tidak diatasi dapat menimbulkan berbagai permasalahan kerja yang fatal sehingga mempengaruhi produktivitas kerja (Elia, dkk, 2016).

Semakin buruk status gizi seorang pekerja maka semakin tinggi perasaan lelah pekerja. Hal tersebut sejalan dengan Suma'mur (2014) mengatakan status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kelelahan pekerja karena status gizi berkaitan dengan kesehatan dan daya kerja. Gizi kurang terjadi disebabkan konsumsi yang tidak mencukupi kebutuhan atau tingkat konsumsi mencukupi namun tubuh mengalami gangguan pencernaan sehingga zat gizi yang dimakan terbuang percuma. Keadaan ini menyebabkan seorang kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas. Orang menjadi malas, merasa lemah, dan produktivitas kerja menurun. Hal ini juga menyebabkan terjadi penurunan kepekaan

syaraf motorik sehingga seseorang akan lebih cepat sekali lelah dan mudah terserang stress mental yang ditunjukkan dengan perubahan perilaku menjadi tidak tenang, mudah tersinggung, cengeng, dan apatis.

Buruh angkut merupakan salah satu bagian dari masyarakat pekerja yang perlu mendapat perhatian karena proses kerja yang mereka lakukan banyak mengandung resiko terhadap kesehatan. Buruh angkut adalah pekerja yang bekerja dengan menjual jasa mengangkut barang/material dari satu tempat ke tempat yang lain. Pada umumnya pekerja tersebut menggunakan tubuh sebagai alat angkut seperti memikul, menjinjing, maupun memanggul. Buruh angkut biasanya banyak terdapat di daerah yang dekat dengan kegiatan ekonomi seperti pasar, pelabuhan maupun sarana lainnya. Secara teori bahwa frekuensi angkat yang dilakukan oleh buruh angkut telah melebihi batasan psiko fisik yang ditentukan, yaitu untuk beban diatas 50 kg hanya dapat dilakukan satu kali dalam 15 menit, tetapi dalam kenyataannya yang dilakukan buruh angkut di Pelabuhan telah melampaui batasan yaitu 15 kali dalam 15 menit (Budiono, 2003).

Pekerjaan bongkar muat di pelabuhan Manado hanya dapat di lakukan oleh buruh pelabuhan yang sudah terdaftar di kantor pelabuhan. persyaratan dalam operasional pelabuhan 24 jam memiliki persyaratan yaitu kesiapan sumber daya manusia operasional dan tenaga kerja bongkar muat. tenaga manusia adalah tenaga utama yang sering di gunakan dalam melakukan pekerjaan bongkar muat yaitu dengan memindahkan barang-barang dari gudang penyimpanan ke kendaraan yang akan mengangkut barang-barang sampai ke dermaga pelabuhan manado. setelah barang sampai di dermaga maka di lanjutkan dengan mengangkat kembali barang dari dalam kendaraan ke dalam kapal yang di lakukan manual oleh tenaga kerja bongkar muat.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang dilakukan peneliti, buruh angkut yang bekerja di Pelabuhan Manado setiap harinya melakukan pekerjaan seperti mengangkat beban barang yang berat seperti karung yang berisi makanan dan barang-barang keperluan rumah tangga. Para buruh angkut tersebut menggunakan tubuh mereka sebagai alat angkut seperti mengangkat, memikul dan menjinjing karung yang berat serta mendorong gerobak dengan beban yang berat. Beberapa buruh dengan beban angkat yang berat cenderung mengeluh merasakan lelah.

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah mengetahui hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada buruh di Pelabuhan Laut Manado..

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survei yang bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di Pelabuhan Laut Manado pada Maret 2018. Status gizi merupakan variable bebas sedangkan kelelahan kerja variable terikat. Populasi dalam penlitian ini adalah seluruh Buruh yang bekerja di pelabuhan laut manado yaitu 151 orang dan sampel yang digunakan sebanyak 60 responden. Status Gizi diukur sesuai dengan IMT dengan menggunakan meteran dan timbangan. Kelelahan kerja diukur dengan diukur dengan *reaction timer*. Untuk melihat hubungan status gizi dengan kelelahan kerja menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil dan Pembahasan

1. Gambaran Status Gizi pada Buruh di Pelabuhan Manado

Gambaran Indeks Massa Tubuh responden dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah.

Tabel 1. Gambaran Status Gizi Responden

Status Gizi	n	%
Kurus	4	6,7
Normal	26	43,3
Berat Berlebih	14	23,3
Obesitas	16	26,7
Total	60	100,0

Dari Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki IMT normal yaitu sebanyak 43,3%, Obesitas sebanyak 26,7%, Berat Berlebih sebanyak 23,3 dan memiliki kurus sebanyak 6,7%.

Ahmad (2007), berpendapat bahwa bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.

Menurut Suma'mur (2014), kesehatan dan daya kerja sangat erat kaitannya dengan tingkat gizi seseorang. Zat makanan dan kalori yang ditimbulkan

berperan penting untuk memenuhi energi agar pekerjaan dapat dilakukan dan banyaknya energi dapat meningkat sepadan dengan beratnya pekerjaan. Pekerjaan mensyaratkan ada dan cukupnya tenaga untuk mampu bekerja yang semua sumbernya berasal dari makanan. Karena zat makanan yang dibutuhkan tubuh meliputi keseluruhan zat-zat penting, maka makanan yang paling cocok adalah makanan berimbang (*ballanced diet*)

2. Gambaran Kelelahan Kerja pada Buruh di Pelabuhan Manado

Gambaran kelelahan kerja responden dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah.

Tabel 2. Gambaran Beban Kerja Responden.

Kelelahan Kerja	n	%
Sedang	45	75,0
Berat	15	25,0
Total	60	100,0

bahwa sebagian besar responden memiliki beban kerja yang sedang yaitu sebanyak 75,0% dan memiliki beban kerja berat sebanyak 25,0%.

Kelelahan kerja dapat menimbulkan beberapa keadaan yaitu prestasi kerja yang menurun, fungsi fisiologis motorik dan neural yang menurun, badan terasa tidak enak dan semangat kerja yang menurun.

Perasaan kelelahan kerja cenderung meningkatkan terjadinya kecelakaan kerja, sehingga dapat merugikan diri pekerja sendiri maupun perusahaannya karena adanya penurunan produktivitas kerja. Kelelahan kerja terbukti memberikan kontribusi lebih dari 50% dalam kejadian kecelakaan kerja di tempat kerja (Maurits, 2010).

Kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara pada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Kelelahan menurunkan kapasitas kerja dan ketahanan kerja yang ditandai oleh sensasi lelah, motivasi menurun, aktivitas menurun. Keadaan yang ditandai oleh adanya perasaan kelelahan kerja dan penurunan kesiagaan keadaan pada saraf sentral sistemik akibat aktivitas yang berkepanjangan dan secara fundamental dikontrol oleh sistem aktivasi dan sistem inhibisi batang otak. Merupakan fenomena kompleks yang disebabkan oleh faktor biologi pada proses kerja dan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Tarwaka, 2015).

3. Hubungan antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Buruh di Pelabuhan Laut Manado

Untuk mengetahui hubungan antara IMT dengan kelelahan kerja menggunakan uji Spearman Rank. Hal ini disebabkan untuk variable IMT dan kelelahan kerja memiliki data yang tersebar tidak normal. Uji Spearman Rank parameternya berada pada dua nilai yaitu nilai korelasi (*Spearman Rho*) dan nilai signifikansi (*sig*). Nilai korelasi untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara 2 variable yang diteliti. Hasil uji korelasi *Spearman* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Buruh di Pelabuhan Laut Manado

Status Gizi	Kelelahan Kerja								Total	%	Nilai p (Koefisien)
	Tidak Lelah		Lelah Ringan		Lelah Sedang		Lelah Berat				
	N	%	n	%	n	%	n	%			
Kurus	2	3,3	1	1,7	1	1,7	0	0,0	4	6,7	0,945 (0,009)
Normal	0	0	12	20,0	10	16,6	4	6,7	26	43,3	
Berat Berlebih	1	1,7	6	10,0	6	10,0	1	1,6	14	23,3	
Obesitas	0	0	9	15,0	7	11,7	0	0	16	26,7	
Total	3	5,0	28	46,7	24	40,0	5	8,3	60	100,0	

Dari Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 4 responden dengan IMT Kurus, sebanyak 3,3% tidak lelah, 1,7% lelah ringan, 1,7% lelah sedang dan 0,0% lelah berat. Dari 26 responden dengan IMT Normal, 6,7% mengalami lelah berat, 16,6% lelah sedang, 20,0% lelah ringan dan 0,0% tidak lelah. Dari 14 responden dengan IMT Berat berlebih, sebanyak 1,7% tidak lelah, 10,0% lelah ringan, 10,0% lelah sedang dan 1,6% lelah berat. Dari 16 responden dengan IMT Obesitas, 0,0% mengalami lelah berat, 11,7% lelah sedang, 15,0%

lelah ringan dan 0,0% tidak lelah. Dari nilai $p = 0,945$, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara IMT dengan kelelahan kerja.

Sebagian besar tenaga kerja yang mempunyai status gizi obesitas mengalami kelelahan kerja ringan dan sebagian besar tenaga kerja dengan status gizi normal tidak ada yang tidak mengalami kelelahan, yang artinya status gizi tidak menjadi penyebab dari kelelahan kerja seseorang.

Hasil penelitian ini diduga disebabkan karena kelelahan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor gizi akan tetapi masih ada faktor lain yang mempengaruhi kelelahan kerja. Menurut Tarwaka (2015) terjadinya kelelahan adalah kesegaran jasmani, kebiasaan merokok, masalah psikologis, status kesehatan, jenis kelamin, status gizi, waktu kerja, beban kerja, usia, dan masalah lingkungan kerja. Sehingga dalam hal ini banyak faktor yang menyebabkan kelelahan kerja tidak hanya status gizi namun juga dari faktor beban kerja, lingkungan kerja, dan usia tenaga kerja

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan yang bisa diambil ialah:

1. Sebagian besar buruh Pelabuhan Laut Manado memiliki status gizi yang normal.
2. Sebagian besar buruh Pelabuhan Laut Manado mengalami kelelahan kerja sedang.
3. Tidak ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada buruh di Pelabuhan Laut Manado

Saran

Saran yang bisa diberikan berdasarkan hasil penelitian ini ialah:

1. Perlu adanya penelitian mengenai faktor atau variabel lain yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada Buruh Pelabuhan Laut Manado.
2. Dapat menambah referensi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja Buruh Pelabuhan Laut Manado.
3. Dapat meningkatkan kesadaran pekerja dalam bentuk pemberian edukasi dan melakukan pelatihan-pelatihan yang

berkaitan dengan kesehatan dan keselamatan kerja

Daftar Pustaka

- Ahmad, G. 2007. *Antropometri Gizi dan Peranannya dalam Produktivitas Kerja*. Diakses : 18 April 2018.
<http://www.flesking.net/pdf/antropometri-gizi2348>
- Budiono, A. M. S. 2016. *Hiperkes dan Kesehatan Kerja*. UNDIP Semarang.
- Elia, K. P., J. Josephus dan A. T. Tucunan. 2016. Hubungan antara Kelelahan Kerja dan Masa Kerja dengan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat di Pelabuhan Bitung Tahun 2015. *Pharmakon* 5 (2): 107-113.
- Malau, D. D. 2016. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Kilang Padi CV. Rezeki Jaya Kecamatan Panombea Kabupaten Simalungun Tahun 2016. Skripsi. Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Mediyanto, D. 2017. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Bongkar Muat (TKBM) di Pelabuhan Tanjung Emas Semarang. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Semarang. Semarang.
- Mentari, A. 2012. Hubungan Karakteristik Pekerja Dan Cara Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pemanen Kelapa Sawit Di PT.Perkebunan Nusantara IV (Persero) Unit Usaha Adolina Tahun 2012. Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Suma'mur. 2014. *Hygiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Sagung Seto. Jakarta.
- Tarwaka. 2015. *Ergonomi Industri: Dasar – Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.