

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada umumnya manusia dewasa memiliki kebutuhan untuk bekerja guna memenuhi kebutuhan dirinya atau orang lain yang ditanggung kehidupannya. Terdapat banyak sekali ragam pekerjaan, mulai dari pekerjaan yang membutuhkan kemampuan intelektual yang tinggi sampai pada pekerjaan yang membutuhkan kemampuan fisik yang tinggi. Seseorang tentunya akan memilih pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kemampuan yang dimiliki. Salah satunya pekerjaan yang dianggap sebagian masyarakat lebih membutuhkan kemampuan fisik dibandingkan dengan kemampuan intelektual adalah karyawan pabrik atau disebut sebagai buruh pabrik (Luthfi, 2021).

Salah satu contoh gangguan kesehatan yang dapat dialami oleh pekerja ialah kelelahan kerja (Rahmania, 2021). Kelelahan (*fatigue*) merupakan salah satu risiko terjadinya penurunan derajat kesehatan pekerja. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya prevalensi kelelahan dimana sekitar 20% dari pasien membutuhkan perawatan medis (Syuhada, 2021). Kelelahan kerja menjadi salah satu masalah kesehatan penting yang perlu dikendalikan dengan baik karena dapat mengakibatkan berbagai masalah seperti kehilangan efisiensi dalam bekerja, penurunan produktivitas dan penurunan kapasitas kerja serta kemampuan kesehatan yang menyebabkan kecelakaan kerja (Juliana et al., 2018).

Kelelahan menjadi fenomena yang umum terjadi pada berbagai tipe pekerjaan, dan setiap jenis pekerjaan mempunyai karakteristik kelelahan kerja tersendiri yang berbeda dimensinya. Kita ketahui kelelahan merupakan gejala yang wajar dialami oleh setiap orang yang diakibatkan oleh faktor psikis maupun fisik. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa faktor individu dalam hal ini seperti umur, pendidikan, masa kerja, status perkawinan, dan status gizi mempunyai hubungan terhadap terjadinya kelelahan kerja. Faktor individu seperti umur dan status seseorang mempunyai hubungan yang signifikan terhadap terjadinya kelelahan (Kemenkes, 2022).

Data dari *International Labour Organization* (ILO) tahun 2018 menyebutkan bahwa setiap tahun sekitar 380.000 pekerja di seluruh dunia atau 13,7% dari 2,78 juta pekerja yang tewas akibat kecelakaan kerja (ILO, 2018). Hampir setiap tahun sebanyak 2 juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan.

Data ILO (2018) menunjukkan bahwa setiap 15 detik kurang lebih 160 pekerja mengalami gangguan kesehatan karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan kerja. Di Indonesia sendiri lebih dari 65% pekerja datang ke poliklinik perusahaan dengan keluhan kelelahan kerja. Faktor penyebab terjadinya kelelahan sangat bervariasi dan juga dipengaruhi oleh faktor individu seperti umur, status kesehatan, status gizi, pola makan, jenis kelamin dan kondisi psikologi (Lestari, 2020).

Di Kota Bandung sendiri setiap hari rata-rata terjadi 211 kecelakaan kerja atau sekitar 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, dan sekitar 9,5% atau 39 orang mengalami cacat. Patut diketahui bahwa angka keselamatan kerja di Kota Bandung masih sangat buruk, yaitu berada pada peringkat 17 dari 26 kota besar di Indonesia yang diamati. Pada tahun tersebut juga terdapat 51.523 kasus kecelakaan kerja yang terdiri dari 45.234 kasus cedera kecil, 1.049 kasus kematian, 317 kasus cacat total dan 54.400 cacat sebagian (Bunga, 2021).

Kelelahan kerja terbukti memberikan kontribusi lebih dari 60% dalam kejadian kecelakaan kerja di tempat kerja (Fandani & Widowati, 2022). Menurut Sucipto dalam (Gaviota, 2022) kelelahan dapat mengakibatkan kecelakaan kerja atau turunnya produktivitas kerja. Selain itu, kelelahan juga berakibat menurunnya kemampuan kerja dan kemampuan tubuh para pekerja. Kelelahan kerja dapat mengakibatkan kapasitas pekerja dan daya tahan tubuh pekerja menjadi berkurang, sehingga dapat menyebabkan kesalahan dalam melakukan pekerjaan, serta hilangnya konsentrasi (Kurniawan et al, 2018).

Kelelahan menjadi gambaran dari terjadinya ketidaknormalan keadaan fisik dengan mental. Tiga diantara penyebab kecelakaan kerja adalah asupan kalori, status gizi, dan beban kerja (Sabaruddin & Abdillah, 2019). Kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya asupan makanan yang didapat dari penyelenggaraan makan ditempat kerja. Jika asupan energi tidak sesuai maka akan menurunkan derajat kesehatan yang akan memudahkan terjadinya kelelahan kerja (Hartriyanti et al., 2020). Pemenuhan kalori dapat mempengaruhi ketersediaan energi seseorang. Pemenuhan kalori dan zat gizi yang baik secara kualitas maupun kuantitas dapat menentukan daya kesehatan dan produktivitas pekerja. Pekerja yang tergolong dalam kondisi kurang asupan kalori juga dapat mengalami penurunan konsentrasi serta ketelitian dalam melakukan pekerjaannya. Disisi lain, pekerja yang tergolong dalam kondisi kurang asupan kalori mengalami mudah mengantuk, malas, serta penurunan kecepatan bekerja (Syamsuri, 2018).

Tubuh memerlukan energi yang mengandung 2/5 (40%) kalori dari total kebutuhan dalam sehari dengan waktu kerja 8 jam yang didapatkan dari pemberian 30% makanan lengkap 10% selingan. Pemberian makan utama dilakukan saat istirahat (4-5 jam setelah bekerja) diselingi pemberian makanan selingan (Kemenkes RI, 2018). Status gizi yang buruk juga dapat menyebabkan kelelahan pada pekerja. Semakin buruk status gizi seorang pekerja, maka semakin tinggi perasaan lelah pekerja. Gizi kurang dapat terjadi karena tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang cukup dikarenakan pola makan yang tidak sehat sehingga zat gizi yang dimakan tidak seimbang. Seseorang dengan gizi kurang akan mengalami keadaan dimana kurangnya tenaga untuk bergerak, bekerja dan melakukan aktivitas sehingga hal tersebut dapat menurunkan produktivitas kerja. Keadaan ini juga dapat menyebabkan kurangnya kepekaan syaraf motorik yang membuat seseorang menjadi lebih cepat lelah dan stres (Komalig & Kawoka, 2018).

Pemenuhan kecukupan gizi pekerja selama bekerja merupakan salah satu bentuk penerapan syarat keselamatan dan kesehatan kerja. Sering diabaikannya nutrisi atau gizi pada pekerja merupakan salah satu faktor penyebab kelelahan kerja (Lestari, 2020). Hal-hal tersebut masih belum banyak dipahami oleh pengusaha maupun pekerja diberbagai perusahaan atau tempat kerja. Beberapa perusahaan telah menyediakan makan bagi para pekerjanya, namun total kalori yang terkandung dalam makanan yang disajikan tidak dapat memenuhi kebutuhan kalori para pekerjanya. Pemenuhan kalori yang tidak sesuai dengan kebutuhan dapat menjadi penyebab dari keadaan gizi buruk. Hal tersebut dapat menurunkan derajat kesehatan seseorang, terutama dalam meningkatkan risiko terjadinya kelelahan kerja (Syamsuri, 2018).

Selain pemenuhan kalori dan status gizi, beban kerja juga perlu menjadi perhatian perusahaan atau pemilik usaha dalam memperlakukan pekerjanya. Beban kerja adalah kemampuan tubuh dalam bekerja saat menerima pekerjaan. Beban itu sendiri dapat berupa beban fisik, mental ataupun sosial sesuai dengan jenis pekerjaan (Wiryanti, 2018). Beban kerja yang diberikan pada pekerja harus sesuai dengan kemampuan fisik dan psikis para pekerja yang bersangkutan, kondisi perjalanan, waktu perjalanan dari satu tempat ke tempat kerja lainnya yang seminimal mungkin dan seaman mungkin berpengaruh terhadap kondisi kesehatan kerja pada umumnya dan kelelahan kerja pada khususnya (Zulkifli et al., 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bagian *sewing* PT Primarindo Asia Infrastucture TBK dapat diketahui jumlah pekerja sebanyak 605 orang, terdiri dari 357 perempuan dan 248 laki-laki, sedangkan bagian *sewing* sendiri berjumlah 202 pekerja

yang didominasi berusia 50 tahun. Untuk hari kerja mulai dari hari Senin hingga hari Jumat. Sedangkan jam kerja sendiri dimulai dari pukul 07.00 hingga pukul 16.00 atau sekitar 8 jam kerja dengan waktu istirahat selama 1 jam pada pukul 12.00 hingga pukul 13.00. Apabila pekerja diharuskan lembur pihak manajemen perusahaan menetapkan waktu lembur pekerja maksimal selama 2 jam, sehingga jika ditambah dengan waktu lembur menjadi 10 jam kerja. Pekerja dibagian *sewing* diberikan target produksi dalam satu jam untuk memproduksi sekitar 300 pasang sepatu, jika dikalikan dengan jam kerja maka pekerja perlu memproduksi sebanyak 2.400 pasang sepatu dalam satu hari kerja. Sebelum pandemic Covid-19 menyebar, pihak perusahaan memberikan jatah makan siang kepada seluruh pekerjanya. Namun, setelah pandemic berlalu pihak perusahaan sudah tidak memberikan jatah makan siang untuk pekerjanya.

Kemudian peneliti melakukan wawancara kepada perwakilan bagian HRD perusahaan, beliau menjawab tidak ada tambahan uang untuk makan siang, oleh karena itu pekerja selalu membawa makan siang dari rumah masing-masing. Disisi lain, tidak ada pekerja yang memiliki riwayat penyakit kecuali ketika covid-19 melanda banyak pekerja yang terpapar virus tersebut. Kecelakaan kerja yang terjadi oleh pekerja seperti tertusuk jarum, diluar jam kerja para pekerja juga pernah mengalami kecelakaan. Tingkat kelelahan kerja pada bagian produksi dapat dikatakan sedang, sedangkan beban kerja yang paling berat adalah bagian *sewing* atau menjahit dikarenakan gerakan yang monoton dan duduk selama berjam-jam yang mengakibatkan kelelahan berupa sakit pinggang dan dari kelelahan tersebut dapat menyebabkan kecelakaan kerja seperti tertusuk jarum. Pada kesempatan yang sama peneliti juga menanyakan bagaimana cara mengatasi kelelahan tersebut, beliau mengatakan perusahaan memberikan waktu istirahat sejenak untuk pekerja setiap 2 jam sekali untuk melakukan peregangan.

Fenomena penyelenggaraan makanan di perusahaan selama ini masih menghadapi masalah khususnya di perusahaan yang melayani karyawan dalam jumlah banyak. Makan siang merupakan aspek penting dalam gizi kerja karena manusia pada dasarnya menghabiskan waktu terbanyak untuk beraktivitas di siang hari. Namun, banyak fakta yang menunjukkan bahwa pekerja seringkali menyepelekan kegiatan makan siangnya dengan tidak melakukan makan siang atau melakukan makan siang dengan sekedarnya. Masalah gizi yang terjadi pada pekerja umumnya karena kurangnya asupan makanan yang tidak sesuai dengan beban kerja atau jenis pekerjaannya. Dampak nyata dari kondisi ini adalah menurunnya berat badan seseorang yang akan berdampak pula pada menurunnya daya tahan tubuh, konsentrasi, kemampuan bekerja, dan meningkatkan

risiko penyakit tertentu. Zat makanan dan kalori yang dikonsumsi berperan penting untuk memenuhi energi dalam tubuh agar dapat bekerja dengan maksimal. Banyaknya energi yang dibutuhkan tubuh dapat meningkat sepadan dengan beratnya pekerjaan yang diemban (Ardiansyah, 2018).

Kewaspadaan pekerja menjadi menurun dapat membuat pekerja sulit untuk menghindari potensi bahaya yang ada disekitarnya, sehingga pekerja lebih beresiko mengalami kecelakaan kerja (Kurniawan et al, 2018). Sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Yohanes, dkk (2018), yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelelahan dengan kecelakaan kerja. Sedangkan pada penelitian Anggraini (2020) menyebutkan bahwa 77,8% pekerja yang mengalami kelelahan kerja memiliki asupan energi yang kurang. Rendahnya konsumsi kalori pekerja dapat dipicu oleh kurangnya pada fasilitas penyelenggaraan makan (Syamsuri, 2018). Studi lain yang dilakukan oleh Tanriono (2019) menyebutkan dalam hasil penelitiannya bahwa status gizi memiliki hubungan dengan kelelahan kerja. Lain halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Witjaksani (2018) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan pegawai. Penelitian yang dilakukan Natizatun dan Nurbaeti (2018) berdasarkan hasil penelitiannya menyebutkan adanya hubungan intake makanan (kalori) dengan kelelahan kerja.

Ada beberapa perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu dalam hal lokasi dan waktu penelitian berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana kedua hal tersebut berbeda dengan penelitian sebelumnya. Disisi lain, variabel dan instrumen penelitian berbeda dengan penelitian sebelumnya. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pemenuhan kalori, status gizi, dan beban kerja dengan kelelahan pada pekerja bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure Tbk.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti tertarik pada permasalahan yang ada yaitu hubungan pemenuhan kalori, status gizi, dan beban kerja dengan kelelahan pada pekerja bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure Tbk 2023.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pemenuhan kalori, status gizi, dan beban kerja dengan kelelahan pada pekerja bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure Tbk 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran pemenuhan kalori pada pekerja bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure Tbk 2023
2. Mengetahui gambaran status gizi pada pekerja bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure Tbk 2023
3. Mengetahui gambaran beban kerja pada pekerja bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure Tbk 2023
4. Mengetahui hubungan pemenuhan kalori dengan kelelahan pada pekerja bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure Tbk 2023
5. Mengetahui hubungan status gizi dengan kelelahan pada pekerja bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure Tbk 2023
6. Mengetahui hubungan beban kerja dengan kelelahan pada pekerja bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure Tbk 2023

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi mahasiswa dan lingkungan pekerja terutama dalam hal pengetahuan dan sikap pekerja tentang pemenuhan kalori, status gizi dan beban kerja serta menjadi bidang ilmu kesehatan masyarakat. Peneliti juga berharap agar mampu menambah pengetahuan dalam hal kelelahan kerja untuk memperbaiki kesehatan perorangan dan meningkatkan kesejahteraan pegawai.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi PT Primarindo Asia Infrastructure Tbk

Hasil penelitian ini dapat membantu memberikan gambaran mengenai pemenuhan kalori, status gizi, beban kerja, dan kelelahan kerja pada pekerja di bidang *sewing* agar

dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan lagi dalam hal Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) para pekerjanya.

2. Bagi Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Bhakti Kencana

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi dasar bagi mahasiswa / mahasiswi untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai hubungan pemenuhan kalori, status gizi, dan beban kerja dengan kelelahan.

3. Bagi Universitas Bhakti Kencana Bandung

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi dan dasar pengetahuan untuk melakukan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa dalam bentuk yang lebih spesifik lagi mengenai hubungan pemenuhan kalori, status gizi, dan beban kerja dengan kelelahan pada pekerja

4. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini semoga dapat bermanfaat bagi penumbuh kesadaran mahasiswa yang kelak akan menjadi tenaga kesehatan dikemudian hari agar dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan terutama dari bidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3).