

ABSTRAK

Pemenuhan kalori dan zat gizi yang baik secara kualitas maupun kuantitas dapat menentukan daya kesehatan dan produktivitas pekerja. 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. Selain pemenuhan kalori dan status gizi, beban kerja juga perlu menjadi perhatian perusahaan atau pemilik usaha dalam memperlakukan pekerjaannya. Beban kerja yang diberikan pada pekerja harus sesuai dengan kemampuan fisik dan psikis para pekerja yang bersangkutan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pemenuhan kalori, status gizi, beban kerja, dan kelelahan pada pekerja bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian *cross sectional*. Data diperoleh dari 51 responden pekerja bagian *sewing* yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil analisis mengungkapkan hubungan yang signifikan antara pemenuhan kalori dan kelelahan. Pekerja dengan pemenuhan kalori terpenuhi sebagian besar merasakan kelelahan kadang-kadang. Hubungan antara status gizi dan kelelahan juga signifikan. Pekerja dengan status gizi kekurangan berat badan (BB) tingkat berat dan ringan sebagian besar merasakan kelelahan. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dan kelelahan. Pekerja dengan beban kerja ringan sebagian besar tidak pernah merasakan kelelahan, sementara pekerja dengan beban kerja sedang dan tinggi sebagian besar merasakan kelelahan kadang-kadang. Rekomendasi dari penelitian ini adalah perlunya perhatian terhadap pemenuhan kalori pada pekerja bagian *sewing* untuk mengurangi tingkat kelelahan. Selain itu, perusahaan perlu memperhatikan beban kerja yang diberikan kepada pekerja, terutama yang memiliki beban kerja sedang dan tinggi, guna mengurangi risiko kelelahan yang berdampak pada produktivitas dan kesejahteraan pekerja.

Kata Kunci: Pemenuhan Kalori, Status Gizi, Beban Kerja, Kelelahan

ABSTRACT

Fulfilling the right amount and quality of calories and nutrients can determine workers' health and productivity. Providing adequate nutrition to workers during work is one way to implement occupational safety and health requirements. Neglecting workers' nutrition can contribute to work fatigue. Besides calorie intake and nutritional status, the workload also needs attention from companies or business owners in treating their workers. Workloads assigned to employees should match the physical and mental abilities of the workers involved. This study aims to analyze the relationship between caloric intake, nutrition status, workload, and fatigue among sewing workers at PT Primarindo Asia Infrastructure in 2023. The research method utilized a cross-sectional design. Data was collected from 51 respondents working in the sewing department, selected through purposive sampling. The study employed both univariate and bivariate analyses. The results of the analysis revealed a significant relationship between caloric intake and fatigue. Sewing workers whose caloric intake was met mostly experienced occasional fatigue. Additionally, a significant association was found between nutrition status and fatigue. Workers with underweight nutritional status (both moderate and severe) mostly experienced fatigue. Furthermore, a significant correlation was identified between workload and fatigue. Workers with light workloads mostly never experienced fatigue, while those with moderate and heavy workloads mostly experienced occasional fatigue. The recommendations from this study emphasize the need to address caloric intake among sewing workers to reduce fatigue levels. Furthermore, the company should pay attention to the workload imposed on workers, particularly those with moderate and heavy workloads, in order to mitigate the risks of fatigue that may affect productivity and worker well-being.

Keywords: *Caloric Intake, Nutrition Status, Workload, Fatigue*