

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bekerja merupakan bagian paling mendasar dari manusia dimana ada sesuatu yang hendak dicapai dan berharap aktivitas kerja yang dilakukan akan membawa suatu keadaan yang lebih memuaskan dari keadaan sebelumnya. Seseorang bekerja untuk dapat memenuhi kebutuhannya. Kebutuhan itu dapat bermacam-macam, berubah dan berkembang dan sering kali tidak disadari oleh pelakunya (Anoraga, 2009). Lingkungan kerja merupakan beban tambahan bagi para pekerja, dalam lingkungan kerja terdapat beban kerja yang merupakan aktivitas yang dibebankan kepada tenaga kerja baik berupa fisik, mental, maupun sosial yang menjadi tanggung jawabnya. Setiap pekerja memiliki beban kerja yang berbeda tergantung dari jenis pekerjaan yang dilakukan serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi beban kerja seperti berat beban yang diangkat, frekuensi mengangkat dan kondisi lingkungan kerja (Depkes, 2010).

Kesehatan yang prima pada pekerja dapat menjadi penentu tingginya produktivitas kerja, namun ketika kesehatan pekerja terganggu kemampuan berfikir maupun melakukan pekerjaan fisik dapat menurun. Salah satu contoh gangguan kesehatan yang dapat dialami oleh pekerja ialah kelelahan kerja. Kelelahan merupakan keadaan umum yang dialami kebanyakan tenaga kerja setelah melakukan pekerjaan, apabila keadaan tersebut terjadi dalam waktu yang berkepanjangan, maka dapat mempengaruhi kondisi kesehatan tenaga kerja dan tentunya mempengaruhi produktivitas kerja (Suma'mur, 2009).

Kelelahan ditandai dengan turunnya performa baik mental maupun fisik yang disebabkan oleh pekerjaan yang berlangsung lama, kurangnya jam tidur dan jam istirahat yang tidak beraturan. Kelelahan menjadi gambaran dari terjadinya ketidaknormalan keadaan fisik dengan mental. Kelelahan yang terjadi pada pekerja tidak dapat didefinisikan secara signifikan karena hal tersebut hanya dapat dirasakan oleh pekerja (Maurits, 2010). Kelelahan kerja ditandai dengan adanya penurunan performa kerja seperti keletihan, kelesuan, bingung, frustrasi, sakit kepala, nyeri sendi dan otot. Kelelahan kerja dapat menjadi penyebab dari terjadinya cedera, kecelakaan kerja hingga kematian pada tempat kerja (Yassierli, 2016). Gejala kelelahan tersebut banyak dialami oleh profesi pekerjaan yang bersifat monoton atau berulang-ulang. Pekerjaan yang dilakukan berulang-ulang dari hari ke hari tanpa adanya variasi dapat menimbulkan rasa jenuh, bosan, dan cepat lelah (Setyawati, 2011).

Kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti usia, jenis kelamin, lingkungan kerja, intensitas kerja, status gizi, asupan makanan, hingga status kesehatan (Lusiana, 2013). Faktor yang berhubungan dengan kesehatan seperti status gizi pekerja, memiliki potensi yang tinggi dalam menyebabkan

kelelahan kerja. Status gizi yang merupakan kebutuhan gizi, seharusnya untuk dipenuhi oleh setiap tenaga kerja karena dapat berpengaruh untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mengoptimalkan daya kerja pekerja (Shearer, 2016). Status gizi yang kurang maupun berlebih dapat menjadi penyebab turunnya derajat kesehatan pekerja. Pekerja dalam kondisi status gizi tersebut walaupun dalam tingkat paling ringan masih tetap mempengaruhi penurunan performa dan konsentrasi kerja, sehingga kemungkinan terjadi kelelahan kerja dapat semakin meningkat (Kemenkes, 2010). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menyebutkan bahwa 63,3% kejadian kelelahan kerja terjadi pada pekerja yang memiliki status gizi yang buruk, sehingga dapat diketahui bahwa status gizi sangat berpengaruh terhadap kejadian kelelahan kerja (Ismayenti, 2017).

Asupan makanan dapat mempengaruhi ketersediaan energi seseorang. Asupan energi dan zat gizi yang baik secara kualitas maupun kuantitas dapat menentukan daya kesehatan dan produktivitas pekerja. Energi yang dibutuhkan tubuh juga diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik, yaitu gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Asupan energi yang tidak sesuai dengan kebutuhan dapat menjadi penyebab dari masalah gizi, hal tersebut dapat menurunkan derajat kesehatan seseorang, terutama dalam memudahkan terjadinya kelelahan kerja (Suma'mur, 2009). Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa 77,8% pekerja yang mengalami kelelahan kerja memiliki asupan energi yang kurang atau defisit (Umiyarni, 2012).

Karbohidrat adalah sumber energi yang memiliki peranan penting dalam tubuh manusia yang akan digunakan dalam beraktivitas. Konsumsi karbohidrat yang berlebih akan disimpan menjadi glikogen yang kemudian disimpan dalam hati dan juga otot. Simpanan glikogen akan dipecah oleh tubuh saat tidak tersedianya cadangan energi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2013) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan kelelahan dimana seseorang yang mengonsumsi karbohidrat tidak cukup maka seseorang akan merasa cepat lelah. Seseorang yang mengonsumsi asupan zat gizi makro kurang dari kebutuhan maka seseorang tersebut akan kehilangan kekuatan ototnya 30% dan efisiensi kerjanya menurun 11%. Apabila cadangan karbohidrat dalam bentuk glikogen sudah habis untuk diproses menjadi energi maka cadangan lemak dalam tubuh yang akan digunakan sebagai sumber energi (Almatsier, 2010).

Lemak merupakan zat gizi yang menghasilkan energi paling besar, lemak menjaga suhu tubuh karena akan disimpan pada jaringan adiposa terdapat di bawah kulit, tetapi jaringan adiposa tidak memiliki batasan sehingga jika kelebihan konsumsi lemak akan menumpuk dan memengaruhi berat badan berlebih berdampak pada status gizi lebih yang menurunkan tingkat produktivitas tenaga kerja dengan aktivitas yang menjadi terbatas (Cakrawati, *et al.*, 2012). Untuk membantu menjaga kecukupan energi dan asupan nutrisi, konsumsi lemak

adalah sekitar 20-35% dari total kebutuhan energi. Salah satu fungsi penting lemak antara lain sumber energi untuk kontraksi otot (Koswara, 2008).

Protein akan digunakan oleh tubuh sebagai sumber energi jika ketersediaan energi dari sumber lain yaitu karbohidrat dan lemak tidak tercukupi dari proses glikogenolisis. Pencernaan dari asupan protein akan menghasilkan asam amino dan sebagian besar asam amino digunakan untuk pembangunan protein tubuh. Bila tidak tersedia cukup dari karbohidrat dan lemak untuk kebutuhan energi yang akan digunakan oleh seorang pekerja maka sebagian dari asam amino akan dipecah melalui jalur yang sama dengan glukosa untuk menghasilkan energi. Sehingga fungsi protein sebagai pembentukan otot akan terhambat kemudian akan berdampak pada pengecilan otot (Almatsier, 2008). Berdasarkan penelitian sebelumnya diketahui bahwa seorang pekerja yang memiliki asupan protein tidak terpenuhi secara kebutuhan maka mereka akan mengalami daya tahan tubuh yang melemah, daya kreativitas dan daya kerja merosot yang berakibat pada kelelahan dan produktivitas menurun (Hendrayati, *et al.*, 2009).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di tahun 2011 sebesar 45% atau 3.150 juta jiwa penduduk dunia adalah tenaga kerja. Diperkirakan dari jumlah tenaga kerja tersebut, sebesar 35-50% pekerja terpapar bahaya fisik, kimia, biologi dan juga bekerja dalam beban kerja fisik dan ergonomi yang melebihi kapasitasnya, termasuk didalamnya masalah pemenuhan gizi kerja. Data dari *International Labour Organisation* (ILO) juga menyebutkan bahwa setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan, dalam penelitian tersebut dijelaskan dari 58.115 sampel, 18.828 diantaranya (32,8%) mengalami kelelahan.

Petugas *cleaning service* adalah orang yang bertanggung jawab dalam pemeliharaan dan pelayanan kebersihan di suatu tempat perkantoran atau institusi baik pemerintah maupun swasta. Secara umum petugas *cleaning service* memiliki tugas membersihkan setiap ruangan seperti menyapu, mengepel, membersihkan kaca dan bagian yang berdebu atau kotor dan mengangkut sampah yang ada. Beban kerja yang dialami oleh petugas *cleaning service* merupakan beban kerja fisik karena memerlukan energi yang cukup untuk melakukan pekerjaannya.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang *cleaning service* di Universitas Esa Unggul, didapatkan 6 orang *cleaning service* yang mengalami tingkat kelelahan sedang, 1 orang kelelahan tinggi, sedangkan 3 orang mengalami kelelahan rendah. Rata-rata dari 10 orang sampel yang diteliti mengalami adanya rasa mengantuk, sering menguap, lemas, pusing, sakit kepala dan kaku pada bagian tubuh tertentu. Kondisi tersebut merupakan tanda/gejala kelelahan, dan berdasarkan hasil recall rata-rata *cleaning service* memiliki tingkat kecukupan zat gizi makro yang kurang yaitu kurang dari 80%.

1.2 Identifikasi Masalah

Kelelahan kerja adalah aneka keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja, yang dapat disebabkan oleh kelelahan yang sumber

utamanya adalah mata (kelelahan visual), kelelahan fisik umum, kelelahan syaraf, kelelahan oleh lingkungan yang monoton, dan kelelahan oleh lingkungan kronis terus-menerus sebagai faktor secara menetap. Kelelahan bagi setiap orang memiliki arti tersendiri dan bersifat subyektif. Lelah adalah aneka keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja. Kelelahan merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh menghindari kerusakan lebih lanjut, sehingga dengan demikian terjadilah pemulihan (Widyasari, 2010).

Kelelahan kerja sering diakibatkan karena kurang seimbangnya berat pekerjaan yang diterima pekerja. Misalnya lebihnya jam kerja sehingga memicu terjadinya kelelahan seperti keluhan-keluhan pegal, cepat mengantuk, pusing dan lain-lain. Secara garis besar faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada di dalam diri karyawan seperti usia, jenis kelamin, status kesehatan, dan kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor-faktor yang ada di sekitar lingkungan kerja karyawan, seperti beban kerja, masa kerja, waktu kerjau, jadwal kerja, motivasi kerja, dan lain-lain.

Kurangnya asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dapat menyebabkan pembakaran ketiga unsur tersebut kurang menghasilkan energi. Akibatnya tubuh menjasdi lesu, kurang bergairah untuk melakukan berbagai kegiatan, dan menurunkan produktivitas kerja.

Penelitian ini akan mengetahui hubungan status gizi, tingkat kecukupan energi, zat gizi makro dengan tingkat kelelahan pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat Tahun 2018.

1.3 Pembatasan Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kelelahan kerja yaitu faktor individu (umur, jenis kelamin, status kesehatan, status gizi, dan sikap kerja), faktor beban kerja (jenis pekerjaan, monoton pekerjaan, pekerjaan yang berlebihan, dan peraturan perusahaan), dan faktor lingkungan kerja (penerangan, kebisingan, suhu, dan ergonomi). Maka dari itu peneliti membatasi variabel status gizi, tingkat kecukupan energi, zat gizi makro sebagai variabel independen dan tingkat kelelahan sebagai variabel dependen.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah apakah ada hubungan status gizi, tingkat kecukupan energi, zat gizi makro dengan tingkat kelelahan pada karyawan *Cleaning Service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat Tahun 2018.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan status gizi, tingkat kecukupan energi, zat gizi makro dengan tingkat kelelahan kerja pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat Tahun 2018.

1.5.2 Tujuan khusus

- 1.5.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden (umur, jenis kelamin, dan masa kerja) pada karyawan *Cleaning Service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat.
- 1.5.2.2 Mengidentifikasi status gizi, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat.
- 1.5.2.3 Mengidentifikasi tingkat kelelahan pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat.
- 1.5.2.4 Menganalisis hubungan status gizi dan tingkat kelelahan pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat.
- 1.5.2.5 Menganalisis hubungan tingkat kecukupan energi dan tingkat kelelahan pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat.
- 1.5.2.6 Menganalisis hubungan tingkat kecukupan karbohidrat dan tingkat kelelahan pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat.
- 1.5.2.7 Menganalisis hubungan tingkat kecukupan protein dan tingkat kelelahan pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat.
- 1.5.2.8 Menganalisis hubungan tingkat kecukupan lemak dan tingkat kelelahan pada karyawan *cleaning service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi pihak kampus Universitas Esa Unggul mengenai hubungan status gizi, tingkat kecukupan energi, zat gizi makro dengan tingkat kelelahan kerja.

1.6.2 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam merancang dan melaksanakan penelitian dan dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh.

1.6.3 Bagi Responden

Bisa memotivasi dan informasi kepada klien tentang status gizi, tingkat kecukupan energi, zat gizi makro dengan tingkat kelelahan pada karyawan *Cleaning Service* di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat Tahun 2018.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil
1	Dwi Pangas Tuti (2008)	Hubungan antara Stres Kerja dengan Kelelahan pada Pekerja Wanita Bagian Pengampelasan di PT. Chia Jiann If Jepara	<i>Explanatory Study</i> dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kelelahan pada wanita bagian pengampelasan di PT. Chia Jiann If Jepara dan hubungan berpola positif yang menunjukkan semakin tinggi stres kerja maka pekerja akan semakin mengalami kelelahan
2	Arini Rahmatika Sari dan Lailatul Muniroh, 2017	Hubungan Kecukupan Asupan Energi dan Status Gizi dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi (Studi di PT. Multi Aneka Pangan Nusantara Surabaya)	Deskriptik, dengan desain <i>cross sectional</i>	Sebagian pekerja besar responden berusia <25 tahun (42,4%), kecukupan asupan energi yang tergolong kurang (66,7%), status gizi normal (54,5%), dan tingkat kelelahan kerja yang tergolong sedang (63,6%). Terdapat hubungan antara kecukupan asupan energi ($p=0,001$) dan status gizi ($p=0,018$) dengan tingkat kelelahan kerja pekerja.
3	Tri Haryanti (2013)	Hubungan antara Kelebihan Berat Badan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Perempuan PT. Iskandar Indah Printing Tekstil Surakarta.	<i>Observasional analitik</i> dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan yang signifikan antara kelebihan berat badan dengan kelelahan kerja pada pekerja perempuan PT. Iskandar Indah Printing Tekstil Surakarta

Dari beberapa penelitian di atas yang dapat membedakan dengan penelitian ini adalah sampel penelitian, tempat penelitian dan variabel penelitian yang diteliti. Penelitian sebelumnya sampel penelitian yaitu pekerja wanita bagian pengamplasan di PT. Chia, dan di bagian konveksi. Sedangkan dalam penelitian ini yang akan dijadikan sampel adalah *cleaning service* yang bekerja di Universitas Esa Unggul Jakarta Barat. Variabel yang diteliti pada penelitian sebelumnya yaitu stres kerja, asupan zat gizi (energi, protein, dan zat besi), kelebihan berat badan, dan hubungannya dengan kelelahan. Sedangkan variabel yang akan diteliti yaitu status gizi, tentang tingkat kecukupan energi, zat gizi makro dan tingkat kelelahan.

