

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pekerja atau buruh atau pegawai adalah setiap orang yang bekerja pada pihak lain, baik individu atau perusahaan atau instansi dengan menerima upah atau imbalan dalam bentuk lain (BPS 2016). Sedangkan menurut Undang-undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan, tenaga kerja adalah setiap individu yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan jasa untuk pemenuhan kebutuhan individu maupun untuk masyarakat. Individu yang secara resmi dapat bekerja yaitu penduduk yang sudah masuk dalam usia kerja, berumur 15 tahun sampai dengan 64 tahun (Indirwan, 2016). Pekerja lapangan dengan pekerja ruangan terdapat perbedaan posisi yang mereka kerjakan, untuk pekerja lapangan termasuk pekerjaan yang berat dikarenakan mereka lebih mengandalkan kekuatan fisik seperti contohnya mengangkat, membawa, mendorong dan merawat. Sedangkan pekerja ruangan termasuk pekerjaan yang ringan karena mereka lebih mengandalkan tingkat keahlian dan prestasi kerja yang dimilikinya (Azizza, 2015).

International Labour Organization (ILO) sebuah wadah yang menampung isu buruh internasional di bawah PBB pada tahun 2014 merangkum masalah-masalah kesehatan pekerja yang meliputi kasus status gizi yaitu kurang gizi dan obesitas karena terbatasnya akses makanan akibat jadwal kerja yang sangat padat sehingga pekerja memilih kurang asupan atau menekan apa yang ada pada jangkauannya (ILO, 2014). Kesehatan merupakan salah satu faktor yang memegang peranan yang sangat penting dalam peningkatan produktivitas tenaga kerja selaku sumber daya manusia. Kondisi kesehatan yang baik merupakan sebuah modal dalam mendapatkan produktivitas yang baik pula. Sebaliknya jika tenaga kerja dalam keadaan sakit atau mengalami gangguan kesehatan, maka hal ini akan berdampak pula pada menurunnya produktivitas para tenaga kerja (Suma'mur, 2009).

Pada setiap individu pekerja sering mengalami masalah kesehatan yang disebabkan asupan zat gizi yang dikonsumsi kurang dari yang dianjurkan berkaitan dengan kerja yang berat, pekerjaan yang berat dengan tidak seimbang nya asupan zat gizi dapat menyebabkan seseorang tidak dapat memenuhi tugasnya seperti biasa. Kegiatan dengan jenis pekerjaan berat perlu mengkonsumsi kalori yang lebih banyak di bandingkan dengan pekerjaan sedang dan pekerjaan ringan, hal ini pada dasarnya untuk mencapai

keseimbangan antara asupan zat gizi makro dengan pencapaian status gizi seseorang (Azizza, 2015). Masalah lain yang dialami oleh pekerja laki-laki di poliklinik pabrik gula camming PTP nusantara didapatkan Berdasarkan uji Chi Square dengan Pearson Chi Square diperoleh nilai hitung $p = 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Status Gizi dengan dengan kejadian obesitas sentral di Pabrik Gula camming PTP Nusantara X (Persero) Kabupaten Bone (Hasriana, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Bustillos, 2015) menemukan bahwa para tenaga kerja yang mempunyai status gizi obesitas mengakibatkan penyakit kronis menyebabkan ketidakhadiran pada waktu kerja sebagai bentuk penurunan produktivitas kerja. Terjadinya penumpukkan lemak tubuh pada orang obesitas dapat meningkatkan berat badan tanpa menambah kandungan air dalam tubuh (Sari, 2012). Penelitian menurut (Dilla, 2011) pada 378 responden didapatkan proporsi tertinggi adalah obesitas tipe 1 dan tipe 2 sebesar (49.5%), risiko obesitas (32.0%), normal (16.9%) dan kurus (1.6%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Winee, (2014)) pada tahun 2013 hampir separuh PNS Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI mengalami kelebihan berat badan atau obesitas sebesar (48.3%). Berdasarkan penelitian (Daniel et al, 2015) pada pekerja di perkebunan sawit didapatkan responden terbanyak terdapat pada status gizi kurang yaitu 28 orang (45.9%), kelompok status gizi normal yaitu 22 orang (36.1%), dan yang terkecil terdapat pada kelompok status gizi lebih yaitu 11 orang (18%).

Status gizi merupakan keadaan tubuh seseorang sebagai akibat dari konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama (Suparsia, 2002). Status gizi merupakan kebutuhan gizi yang seharusnya dipenuhi oleh setaip tenaga kerja karena dapat berpengaruh untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mengoptimalkan daya kerja pekerja, status gizi kurang maupun berlebih dapat menjadi penyebab turunnya derajat kesehatan karena permasalahan status gizi dapat mempengaruhi penurunan performa dan konsentrasi kerja (Muniroh, 2017). Status gizi pekerja dapat dikategorikan baik jika kebutuhan gizi pekerja terpenuhi dengan baik pula. Pemenuhan kebutuhan gizi selama bekerja merupakan salah satu upaya meningkatkan derajat kesehatan pekerja (Ariarti, 2013). Semakin baik status gizi seseorang maka semakin baik kualitas fisiknya, ketahanan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan dengan produktivitas yang memadai akan lebih dimiliki oleh individu dengan status gizi baik (Fikar, 2017).

Sumber energi menjadi faktor utama yang dibutuhkan oleh pekerja untuk melakukan kegiatan umum dan juga untuk melaksanakan kewajiban dalam bekerja yang bersumber dari karbohidrat, lemak dan protein ketiga zat gizi tersebut merupakan zat gizi makro yang diperlukan bagi tubuh dalam jumlah cukup besar (Muniroh, 2017). Asupan gizi didapatkan dari konsumsi pangan seseorang dalam sehari-hari yaitu pemenuhan asupan zat gizi makro dimulai dari asupan protein, lemak dan karbohidrat, untuk keberlangsungan hidup seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik, energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein suatu bahan makanan yang menentukan energinya. Seseorang yang kekurangan asupan makanan akan merasakan cepat lelah sehingga daya kegiatan, pekerjaan fisik maupun daya pemikirannya terganggu karena kekurangan zat-zat makanan untuk melaksanakan pekerjaan (Adi, 2013).

Masalah kecukupan pangan dan gizi mutlak didapatkan oleh tenaga kerja, tanpa makanan dan minuman yang cukup maka kebutuhan akan energi untuk bekerja akan diambil dari energi cadangan yang terdapat dalam sel tubuh. Kekurangan makanan yang terus menerus akan menyebabkan susunan fisiologis tubuh terganggu. Apabila hal ini terjadi akibatnya tenaga kerja yang bersangkutan tidak dapat melakukan pekerjaan secara baik dan produktivitas kerja akan menurun bahkan dapat mencapai target rendah. Kekurangan zat gizi, khususnya energi dan protein, pada tahap awal menimbulkan rasa lapar dalam jangka waktu tertentu berat badan menurun yang disertai dengan kemampuan produktivitas kerja (Langgar, 2014). Kekurangan nilai gizi pada makanan yang dikonsumsi oleh pekerja sehari-hari akan membawa akibat buruk terhadap tubuh seperti pertahanan tubuh terhadap penyakit menurun, kurang bersemangat dan motivasi, dalam keadaan tersebut tidak bisa mengharapkan tercapainya efisiensi dan efektivitas kerja (Maghfiroh, 2015). Orang dewasa cenderung kurang memperhatikan asupan makanan, umumnya orang dewasa lebih suka mengonsumsi makanan berlemak, berenergi gurih dan manis. Sementara makanan kaya serat seperti sayur dan buah diabaikan. (Wilda, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian asupan dengan standar AKG pada pekerja yang didapat adalah sebanyak 71 responden memiliki nilai asupan kurang dari standar dan 6 responden memiliki nilai asupan lebih besar dari standar. Sebagian besar pekerja mengalami kekurangan asupan jika dibandingkan dengan standar AKG (Sartika, 2012). Penelitian lain menurut (Khairani, 2017) mengatakan asupan karbohidrat pada pekerja didapatkan hasil kelompok baik yaitu 46 orang (68.7%), asupan kurang yaitu 21 orang (31.3%) dan pada

asupan lebih tidak memiliki presentase. Untuk asupan protein pada pekerja didapatkan hasil kelompok baik yaitu 39 orang (58.2), asupan kurang yaitu 28 orang (41.8%) dan pada asupan lebih tidak terdapat presentase. Untuk asupan lemak pada pekerja didapatkan hasil kelompok baik yaitu 35 orang (52.5%), asupan kurang yaitu 32 orang (47.8%) dan pada asupan lebih tidak terdapat presentase.

Selain asupan zat gizi, aktivitas fisik juga memiliki peranan penting dalam mencapai SDM yang berkualitas dalam rangka mencapai produktivitas kerja yang tinggi (Soraya, 2017). Keseimbangan asupan zat gizi merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik karena seberapa banyak asupan yang dikonsumsi dalam sehari-hari harus seimbang dengan aktivitas fisik yang dikeluarkan (Siwi, 2018). Aktivitas fisik merupakan gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak. Jumlah energi yang dibutuhkan bergantung pada banyaknya otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (Almatsier, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, 2009). Aktivitas fisik dapat dihitung dengan melihat kebiasaan sehari-hari seseorang yang meliputi jenis aktivitas dan durasi waktu dalam melakukan aktivitas tersebut. Kegiatan aktivitas fisik (PAL/Physical Activity Level) dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu aktivitas ringan, sedang, dan berat (FAO/WHO/UNU, 2001).

Menurut penelitian (Nurjanah, 2015) aktivitas fisik pada pekerja masih termasuk dalam kategori tingkat ringan dengan presentase (64.4%) karena bentuk aktivitas yang dilakukan subjek saat bekerja diantaranya memonitor panel, duduk, menulis dan mengoperasikan komputer tanpa melakukan aktivitas fisik yang berat. Berdasarkan hasil penelitian (Dinanti et al, 2019) terlihat bahwa responden pekerja kantoran yang bekerja di Jakarta lebih banyak masuk kategori kurang aktif yaitu sebanyak 59%.

Menurut penelitian (Michael, 2015) terdapat 79 pekerja bongkar muat barang yang melakukan aktifitas fisik mengangkat, menahan dan memindahkan beban diketahui lebih banyak memiliki aktivitas fisik berat yaitu 52 responden (65.8%) sedangkan yang memiliki aktivitas fisik normal lebih sedikit yaitu 27 responden (34.2%). Menurut penelitian (Eka, 2008) hampir separuh jumlah contoh melakukan aktivitas fisik dalam kategori sedang PAL rata-rata 1.89. Pada hari libur, contoh mengalokasikan waktu yang tidak digunakan untuk bekerja ke kegiatan domestik rumah tangga dan rekreasi. Faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik ialah pendidikan, semakin tinggi pendidikan maka semakin ringan tingkat

aktivitasnya. Sedangkan apabila semakin rendah pendidikan maka semakin berat tingkat aktivitasnya.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Perbedaan Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik pada Tenaga Kerja Luar Ruangan dan Dalam Ruangan di Dinas Lingkungan Hidup.

1.2 Identifikasi Masalah

Status gizi kurang dan status gizi lebih merupakan masalah gizi yang perlu diperhatikan pada kelompok usia dewasa yang dapat memicu timbulnya penyakit-penyakit tertentu (Muniroh, 2017). Status gizi pekerja dapat dikategorikan baik jika kebutuhan gizi pekerja terpenuhi dengan baik pula. Pemenuhan kebutuhan gizi selama bekerja merupakan salah satu upaya meningkatkan derajat kesehatan pekerja (Ariarti, 2013).

1.3 Pembatasan Masalah

Karena banyak aspek permasalahan gizi yang terjadi pada pekerja seperti ketidakseimbangan asupan zat gizi makro pada setiap individu akan mempengaruhi status gizi nya sehingga produktivitas kerja menurun, selain itu aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai permasalahan tersebut, dan supaya penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuannya. Disini peneliti hanya membahas mengenai Perbedaan status gizi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada pekerja luar ruangan dan dalam ruangan di Dinas Lingkungan Hidup.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang akan menjadi rumusan masalah adalah :

Apakah ada perbedaan antara status gizi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada pekerja luar ruangan dan dalam ruangan di Dinas Lingkungan Hidup ?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan status gizi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada pekerja luar ruangan dan dalam ruangan di Dinas Lingkungan Hidup.

1.5.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik pada pekerja luar lapangan dan dalam ruangan di Dinas Lingkungan Hidup.
- b. Mengidentifikasi status gizi pada pekerja luar lapangan dan dalam ruangan di Dinas Lingkungan Hidup.
- c. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro pada pekerja luar lapangan dan dalam ruangan di Dinas Lingkungan Hidup.
- d. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada pekerja luar lapangan dan dalam ruangan di Dinas Lingkungan Hidup.
- e. Menganalisa perbedaan status gizi pada pekerja luar ruangan dan dalam ruangan di Dinas Lingkungan Hidup.
- f. Menganalisa perbedaan asupan zat gizi makro pada pekerja luar ruangan dan dalam ruangan di Dinas Lingkungan Hidup.
- g. Menganalisa perbedaan aktivitas fisik pada pekerja luar ruangan dan dalam ruangan di Dinas Lingkungan Hidup.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pembaca yang ingin meneliti tentang perbedaan status gizi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada pekerja luar ruangan dan dalam ruangan.

1.6.2 Manfaat bagi Dinas Lingkungan Hidup

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi dan gambaran untuk mengetahui gambaran tentang perbedaan status gizi, asupan zat gizi dan aktivitas fisik pada pekerja luar ruangan dan dalam ruangan.

1.6.3 Manfaat bagi diri sendiri

Dalam penelitian ini penulis memperoleh wawasan yang baru tentang perbedaan status gizi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada pekerja luar ruangan dan dalam ruangan.

1.6.4 Manfaat bagi responden

Hasil penelitian dapat memberikan pengetahuan bagi responden dan peneliti berharap responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini dapat menjaga asupan zat gizi makro sesuai dengan kebutuhan dan dapat mengetahui status gizi yang baik itu harus menjaga asupan dan aktivitas fisik yang teratur.

1.7 Keaslian Penelitian

Penelitian yang mengkaji masalah perbedaan status gizi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada pekerja luar ruangan dan dalam ruangan di Dinas Lingkungan Hidup.

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

No	Nama	Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil
1	Gebby Pratama Putri	2018	Perbedaan Pengetahuan Gizi, Body Image, Konsumsi Suplemen, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Member dan Non Member Gold's Gym Mall Ciputra Tahun 2018	Jenis Penelitian Observasional <i>Cross Sectional</i> . Subjek diambil dengan cara <i>Non Probability Sampling</i>	Ada perbedaan pengetahuan gizi, konsumsi suplemen, asupan energi, asupan protein, asupan lemak dan asupan karbohidrat pada member dan non member Golds Gym Mall ciputra.
2	Zeza Azizah & Fillah F.D	2015	Perbedaan Aktivitas Fisik Intensitas Berat, Asupan Zat Gizi Makro, Presentase Lemak Tubuh, dan Lingkar Perut Antara Pekerja Bagian Produksi dan Bagian Administrasi PT. Pupuk Kujang Cikampek	Jenis Penelitian Analitik Observasional <i>Cross Sectional</i> . Subjek diambil dengan cara <i>purposive sampling</i> dengan sampel 70 responden	Terdapat perbedaan aktifitas fisik intensitas berat, asupan energi, asupan lemak antara pekerja administrasi dan produksi.
3	Dwinda Listya Indirwan	2016	Hubungan Karakteristik Pekerja , Status Gizi dan Tingkat	Jenis Penelitian <i>Cross Sectional</i> . Subjek diambil dengan cara <i>Proposional</i>	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik subjek, status gizi,

No	Nama	Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil
			Kecukupan Zat Gizi Terhadap Kapasitas Kerja Pegawai Bagian Sewing PT Pintu Mas Garmindo	<i>Random Sampling</i> dengan sampel 64 responden	tingkat kecukupan energi, protein dan vitamin C.
4	Meisya Eadyana Maharani	2016	Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Produktivitas Kerja pada Karyawan Industri PT. Bunyamin Inovaasi Teknik	Jenis Penelitian <i>Cross Sectional</i> . Subjek diambil dengan cara <i>purposive</i> dengan sampel 34 responden	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi, tingkat kecukupan protein, tingkat kecukupan vitamin C, status gizi dan tingkat aktivitas fisik dengan produktivitas kerja.
5	Winne Widiyanti	2013	Aktivitas Fisik, Stres dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil	Jenis Penelitian <i>Cross Sectional</i> . Subjek diambil Secara acak dengan sampel 230 responden.	Tidak terdapat hubungan bermakna antara karakteristik individu dan konsumsi zat gizi makro dengan kejadian obesitas.