

Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Kualitas Tidur, Stres Kerja Dan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Shift Kapal Negara Kenavigasian Tanjung Pinang

Hesty Natalia¹, Harna Harna², Laras Sitoayu³

¹Prodi Gizi, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

²Prodi Gizi, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

³Prodi Gizi, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

Jalan Arjuna Utara No.9, Duri Kepa, Kebun Jeruk, Jakarta Barat 11510

Korespondensi E-mail: harna@esaunggul.ac.id

Abstract

Introduction: Work is the most basic part of human being where there is something to be achieved and hopes that the work activities carried out will bring satisfactory results for the situation. Fatigue from work can be influenced by many factors such as age, sex of the work environment, work intensity, sleep disorders, nutritional status, food intake to health status. **Objective:** To determine the relationship between energy intake and macro nutrition, sleep quality, work stress levels and work fatigue on the Tanjung Pinang Navigation State Ship Shift Employees in 2019. **Methods:** This study was a descriptive study with a cross sectional design and used total sampling. The statistical test used is the Spearman rank test. **Results:** The results of the study show that the number of respondents is 41 people, all samples are male and the age range is 30-49 years with the division of sea guard work shift and daily shift. The results of the data showed that there was no significant relationship between sleep quality and work fatigue of the employees of navigating state ships, namely (p value $0.731 > 0.05$). The results of the data show that there is a significant relationship between the level of stress and work fatigue of the employees of navigating state ships, namely p value ($0.002 < 0.05$). The results of the data show that energy intake and work fatigue are p value ($0.634 > 0.05$), from the results of data on protein intake and work fatigue the p value ($0.887 > 0.05$), from the results of data on fat intake and work fatigue the p value ($0.774 > 0.05$), and on the results of the data on carbohydrate intake and work fatigue the p value ($0.731 > 0.05$), so it can be concluded that the intake of energy and macro nutrients has no significant relationship with work fatigue.

Keyword: Energy intake, macro nutrients, sleep quality, work stress, work fatigue

Abstrak

Pendahuluan: Bekerja merupakan bagian paling mendasar dari manusia dimana ada sesuatu yang hendak dicapai dan berharap aktivitas kerja yang dilakukan akan membawa hasil memuaskan untuk keadaan. Kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti usia, jenis kelamin lingkungan kerja, intensitas kerja, gangguan tidur, status gizi, asupan makan hingga status kesehatan. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan asupan energi dan zat gizi makro, kualitas tidur, tingkat stres kerja dan kelelahan kerja pada Karyawan Shift Kapal Negara Kenavigasian Tanjung Pinang Tahun 2019. **Metode:** Penelitian ini bersifat deskriptif dengan rancangan *cross sectional* dan sampel 41 orang. Uji statistik yang digunakan adalah uji *spearman rank*. **Hasil:** Hasil penelitian diketahui jumlah sampel 41 orang, seluruh sampel berjenis kelamin laki-laki dan rentang usia 30-49 tahun dengan pembagian *shift* kerja *shift* jaga laut dan *shift* harian. Hasil data menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan dari kualitas tidur dan kelelahan kerja karyawan kapal negara kenavigasian yaitu (p value $0.731 > 0.05$). Hasil data menunjukkan ada hubungan yang signifikan dari tingkat stres dan kelelahan kerja karyawan kapal negara kenavigasian yaitu p value ($0.002 < 0.05$). Hasil data menunjukkan asupan energi dan kelelahan kerja nilai p value ($0.634 > 0.05$), dari hasil data asupan protein dan kelelahan kerja nilai p value ($0.887 > 0.05$), dari hasil data asupan lemak dan kelelahan kerja nilai p value ($0.774 > 0.05$), dan pada hasil data asupan karbohidrat dan kelelahan kerja nilai p value ($0.731 > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pada asupan energi dan zat gizi makro tidak ada hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja.

Kata Kunci: Asupan energi, zat gizi makro, Kualitas tidur, Stres kerja, Kelelahan kerja