

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) . Menurut Undang-undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan, tenaga kerja adalah setiap individu yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan/atau 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 Listya Dwindi 2016).

Masa pandemi covid-19 ini menuntut sumber daya berperan penting dalam melakukan pekerjaannya. Ditengah wabah pandemi virus Covid 19 yang saat ini sedang dialami oleh hampir seluruh negara dibelahan dunia. Hampir seluruh aktivitas kerja dilakukan dengan media elektronik, hal ini dikarenakan adanya pembatasan sosial berskala besar yang mengharuskan bagi perusahaan yang bergerak dalam sektor pangan dan kesehatan, untuk menerapkan kerja sesuai protokol kesehatan dengan menerapkan *social distancing* atau dapat diartikan sebagai pembatasan jarak sosial , bahwa pembatasan sosial (*social distancing*) berarti menciptakan jarak antara diri sendiri dengan orang lain untuk mencegah penularan penyakit tertentu (Yusup et al. 2020).

Pada hakekatnya, seseorang bekerja tidak hanya dilandasi oleh kepuasan materi, tetapi bekerja juga merupakan aktivitas yang dapat memberikan kepuasan lain, misalnya kepuasan karena adanya rasa cinta dan nyaman pada pekerjaan (Siagian Sondang P ,2014). Faktor-faktor lingkungan kerja non fisik menurut Mangkunegara dan (A. Anwar Prabu Mangkunegara 2011) meliputi : faktor lingkungan sosial, faktor status sosial, faktor hubungan kerja dalam perusahaan, faktor sistem informasi, serta kondisi psikologis dari lingkungan kerja. Selama pandemi dan kebijakan baru diterapkan menyebabkan terjadi perubahan juga pada lingkungan kerja karyawan. Perubahan tersebut, dari lingkungan fisik ke

lingkungan non fisik dengan bantuan teknologi juga dirasa mempengaruhi produktivitas kerja karyawan. Produktivitas kerja adalah prestasi kerja yang diperoleh dari hasil yang dicapai dengan memanfaatkan sumber yang ada semaksimal mungkin (Gaol 2014; H. M. S. . Hasibuan 2012; Siagian Sondang P 2014; Sunyoto 2015) .

Produktivitas kerja merupakan syarat utama bagi perusahaan dalam menghadapi persaingan usaha serta peningkatan pendapatan perusahaan. Kondisi produktivitas dan daya saing nasional Indonesia masih rendah jika dibandingkan dengan negara tetangga seperti Singapura, Malaysia, maupun beberapa negara lain di dunia. Berdasarkan data *International Labour Organisation* (ILO 2013) produktivitas tenaga kerja Indonesia berada di posisi keempat diantara negara ASEAN. Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terbanyak di Asia Tenggara, seharusnya dapat memanfaatkan hal tersebut sebagai kekuatan dalam hal pembangunan dan meningkatkan perekonomian negara.

Gizi pada pekerja mempunyai peran penting, baik bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan disiplin dan produktivitas. Oleh karena itu pekerja perlu mendapatkan asupan gizi yang cukup dan sesuai dengan jenis atau beban pekerjaan yang dilakukannya. Masalah gizi pada pekerja sebagai akibat langsung yakni kurangnya asupan makanan tidak sesuai dengan beban kerja (Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat 2003). WHO melaporkan bahwa tersedianya zat gizi yang adekuat (memadai) dapat mengangkat tingkat produktivitas kerja sebesar 20 persen, sedangkan apabila kebutuhan energi dan zat gizi pekerja tidak tercukupinya maka dapat menimbulkan penurunan produktivitas kerja (WHO 2003). Kualitas konsumsi pangan yang buruk dapat meyebabkan masalah kesehatan yang berakibat menurunnya produktivitas kerja, menurunnya produktivitas kerja mengakibatkan melemahnya daya saing, sehingga berakibat pertumbuhan ekonomi melemah. Pertumbuhan ekonomi yang melemah menyebabkan upah menjadi rendah. Upah atau pendapatan rendah akan memengaruhi pola konsumsi makanan (ILO 2005).

Kualitas diet penting untuk menilai asupan makan telah sesuai rekomendasi atau tidak. Apabila tidak sesuai dengan rekomendasi yang ditetapkan akan mempengaruhi produktivitas kerja. Beberapa penelitian di Amerika Serikat dan

Inggris pada anak, remaja, dan dewasa membuktikan adanya hubungan antara kualitas diet dengan densitas energi makanan yang dikonsumsi yaitu semakin banyak konsumsi makanan dengan densitas energi tinggi, semakin rendah kualitas dietnya. Riset yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan bekerja sama dengan Departemen Tenaga Kerja dan Kantor Menteri Urusan Peranan Wanita mengungkapkan bahwa sekitar 50% dari 25 juta pekerja wanita di Indonesia menderita anemia gizi besi yang disebabkan konsumsi makanan bergizi yang rendah karena upah yang mereka terima masih rendah. Anemia pada pekerja wanita ini dapat menurunkan produktivitas kerja mereka karena berbagai penelitian telah membuktikan bahwa pada pekerja yang anemia mempunyai produktivitas kerja yang lebih rendah dibandingkan pekerja yang tidak anemia (Oppusunggu 2009).

Selain itu durasi tidur juga dapat memberikan pengaruh pada hasil yang sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa utang tidur dan kekurangan tidur mempengaruhi konsentrasi, kelelahan, dan memori. Durasi tidur dan jadwal tidur kebiasaan tergantung pada individu dan berbeda fikultus untuk ditentukan secara akurat. Menurut penelitian (Yoshiki Ishibashi 2020) durasi tidur dan produktivitas tidak menunjukkan hubungan langsung. Durasi tidur pada hari kerja tidak terkait dengan penurunan produktivitas akibat presenteeism bila disesuaikan dengan skor global PSQI, tanpa mempertimbangkan komponen durasi tidur.

Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Menurut Sastrowinoto yang dikutip oleh (Arum 2014), dampak dari kelelahan kerja bisa terlihat pada pekerja dalam bentuk munculnya penyakit, ketidakhadiran di tempat kerja, dan performa kerja yang menurun. Kelelahan tingkat tinggi menyebabkan menurunnya kinerja dan produktivitas. Menurunnya kinerja sama artinya dengan menurunnya produktivitas kerja. Penelitian yang dilakukan International Labour Organisation (ILO 2013), menjelaskan bahwa sebanyak 58.118 sampel dari 18.828 sampel (32,8%) di antaranya mengalami kelelahan dan berpengaruh pada produktivitas kerja. Menurut (Nurlifaiz 2014) kelelahan kerja penting untuk diperhatikan, karena kelelahan pada pekerja dapat berdampak terhadap penurunan produktivitas kerja dan penurunan

konsentrasi kerja dapat terlihat dari kondisi kesehatan fisik dan psikis, keahlian, serta kinerja dan produktivitas dari pekerja itu sendiri. Hal ini mengakibatkan orang-orang yang lelah tidak dapat mengukur tingkat penurunan kinerja mereka sendiri dan tidak menyadari bahwa mereka tidak lagi berfungsi sebaik saat mereka tidak lelah. Hal ini mengakibatkan orang-orang yang lelah tidak dapat mengukur tingkat penurunan kinerja mereka sendiri dan tidak menyadari bahwa mereka tidak lagi berfungsi sebaik saat mereka tidak lelah.

Menurut penelitian mengenai kelelahan dan produktivitas kerja yang dilakukan oleh (Zaeni dkk 2019) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kelelahan kerja subjektif dengan produktivitas kerja ($p=0,000$) yang diperkuat penelitian sejenis sebelumnya tentang Hubungan Tingkat Kelelahan Subjektif dengan Produktivitas pada Tenaga Kerja Bagian Pengemasan di CV Sumber Barokah yang dilakukan oleh (Verawati 2017) didapatkan nilai asosiasi 0,798 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan produktivitas tenaga kerja dengan tingkat hubungan sedang. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Elia dkk 2016) pada kelompok pekerja di bagian bongkar muat, Pelabuhan Bitung dimana diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelelahan kerja dengan produktivitas ($p = 0,019$). Hal ini sejalan dengan penelitian (Umyati et al. 2020) yang menjelaskan bahwa terdapat korelasi kuat antara kelelahan dan produktivitas kerja berdasarkan uji korelasi Pearson dengan signifikansi 0,011 dengan besar hasil $-0,807$, artinya kelelahan dan produktivitas berbanding terbalik. Produktivitas kerja akan semakin tinggi jika tingkat kelelahannya diturunkan. Keterbaruan dari penelitian ini belum ada penelitian terkait produktivitas kerja dimasa pandemi covid-19 sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tersebut dimasa pandemi covid-19.

1.2 Identifikasi Masalah

Gizi pada pekerja mempunyai peran penting, baik bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan disiplin dan produktivitas dimasa pandemi. Oleh karena itu pekerja perlu mendapatkan asupan gizi yang cukup dan sesuai dengan jenis atau beban pekerjaan yang dilakukannya. Pada kondisi pandemi jika

kekurangan asupan energi dan zat gizi dapat mengakibatkan kelelahan dalam bekerja yang dapat menghambat aktivitas kerja yang dan berdampak menurunkan produktivitas kerja yang dapat memberikan pengaruh pada kemajuan perusahaan.. Gizi pada pekerja mempunyai peran penting, baik bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan disiplin dan produktivitas. Produktivitas kerja setiap orang tidak sama, salah satunya tergantung dari tersedianya zat gizi di dalam tubuh.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kualitas diet, durasi tidur, dan kelelahan yang dialami oleh pekerja masih ditemukan yang ditandai dengan memberikan pengaruh pada produktivitas kerja pada pekerja dimasa pandemi. Oleh karena itu, dalam penyusunan proposal ini peneliti ingin mengetahui perbedaan kualitas diet,durasi tidur,kelelahan kerja terhadap status gizi pada pekerja..

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas bahwa terdapat beberapa faktor masalah yang mempengaruhi produktivitas kerja pada pekerja. Maka penulis membatasi penelitian ini hanya tentang kualitas konsumsi makan, durasi tidur, dan kelelahan kerja karena faktor tersebut sangat besar pengaruhnya pada produktivitas kerja pada pekerja dari pada faktor yang lain , faktor-faktor yang memiliki pengaruh yang sangat besar yaitu rendahnya asupan konsumsi makan, durasi tidur yang pendek serta tingkat kelelahan pada saat bekerja yang mempengaruhi produktivitas kerja pada pekerja pada masa pandemi. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus dan terbatas pada hubungan kualitas diet, durasi tidur, kelelahan kerja terhadap produktivitas kerja pada pekerja dimasa pandemi covid-19 sebagai objek penelitian.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut apakah ada hubungan kualitas diet, durasi tidur, dan kelelahan kerja terhadap produktivitas kerja dimasa pandemi covid-19?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kualitas diet,durasi tidur, dan kelelahan kerja terhadap

produktivitas kerja dimasa pandemi covid-19.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik pekerja (umur, jenis kelamin, pendidikan dan lama bekerja)
2. Mengidentifikasi kualitas diet pada pekerja terhadap produktivitas kerja di masa pandemi covid-19
3. Mengidentifikasi durasi tidur pada pekerja terhadap produktivitas kerja di masa pandemi covid-19
4. Mengidentifikasi kelelahan kerja pada pekerja terhadap produktivitas kerja di masa pandemi covid-19
5. Menganalisis hubungan kualitas diet pada pekerja terhadap produktivitas kerja di masa pandemi covid-19
6. Menganalisis hubungan durasi tidur pada pekerja terhadap produktivitas kerja di masa pandemi covid-19
7. Menganalisis hubungan kelelahan kerja pada pekerja terhadap produktivitas kerja di masa pandemi covid-19

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Memberikan informasi mengenai kualitas diet, durasi tidur, dan kelelahan pada pekerja yang seharusnya dilakukan, sehingga hal itu dapat digunakan pekerja untuk merubah kebiasaan yang kurang baik menjadi lebih baik lagi sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja dimasa pandemi covid-19. Kemudian dapat dijadikan evaluasi selanjutnya untuk meningkatkan produktivitas kerja dimasa pandemi dari berbagai aspek yang dapat mempengaruhi meliputi durasi tidur pekerja, kelelahan kerja yang dialami pekerja, dan kualitas diet dari makanan yang dikonsumsi pekerja.

2. Bagi pekerja di perusahaan lain

Memberikan informasi mengenai kualitas diet, durasi tidur, dan kelelahan pada pekerja, menambah daftar kepustakaan dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi ketika melakukan penelitian yang berhubungan dengan

penelitian ini. Dapat menjadi masukan kepada pekerja dan perusahaan yang lain untuk meningkatkan produktivitas kerja dimasa pandemi covid-19 dari pekerjaanya.

3. Bagi Penulis

Memberikan informasi yang dapat berguna kepada para pekerja serta dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman secara langsung selama proses penelitian di lapangan. Menambah ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai ada atau tidak hubungan kualitas diet, durasi tidur, dan kelelahan kerja terhadap produktivitas kerja pada pekerja dimasa pandemi covid-19 sehingga ilmu tersebut dapat dijadikan implementasi dan diaplikasikan pada saat nanti penulis masuk kedalam dunia kerja dan dalam kehidupan bermasyarakat.

4. Bagi prodi gizi

Dengan adanya keterbaharuan penelitian yang dilakukan dapat menambah variabel-variabel penelitian yang sudah ada sebelumnya dan menambah daftar kepustakaan untuk dijadikan sebagai bahan referensi ketika melakukan penelitian selanjutnya.

1.7 Keaslian Penelitian

Penelitian yang mengkaji masalah hubungan kualitas diet, kelelahan kerja dan durasi tidur terhadap produktivitas kerja dimasa pandemi covid-19.

Tabel 1. 1
Keaslian Penelitian

No	Nama	Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil
1	Muizzudin, Ahmad	2013	Hubungan Antara Kelelahan Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Bahan Tenun Di PT. Alkatex Tegal	Jenis penelitian menggunakan metode penelitian survei analitik dengan rancangan <i>cross-sectional</i> , pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode <i>simple random sampling</i> .	Ada hubungan antara kelelahan kerja dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja bagian tenun di PT. ALKATEX Tegal.
2	Rosmalinda	2013	Hubungan Anemia Dan Konsumsi Makanan dengan Produktivitas Kerja Pada Buruh Wanita Di PT.KARYA TANAH SUBUR (KTS) Kecamatan Kaway XVI Kabupaten Aceh Barat	Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dan menggunakan pendekatan <i>cross-sectional</i> , pengambilan sampel pada penelitian ini yang diambil secara <i>Accidental sampling</i>	Adanya hubungan antara konsumsi makanan dengan produktivitas kerja dengan nilai p-value 0,011 yang berarti lebih kecil dari α 0,05.

3	Teguh Oktoviyanto	2016	Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Produktivitas Kerja Karyawan Perpustakaan Kota Surabaya	Penelitian ini menggunakan penelitian ini mengambil sampel secara populatif.	Terdapat hubungan yang signifikan antara kelelahan kerja terhadap produktivitas kerja pada pegawai perpustakaan Kota Surabaya dengan taraf signifikansi 0.000.
4	Ramadhanti, Ajeng Ardhya	2020	Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja	Desain penelitian menggunakan observasional analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Terdapat hubungan antara status gizi dan kelelahan pada produktivitas tenaga kerja
5	Ishibashi, Yoshiki Shimura, Akiyoshi	2020	Association between work productivity and sleep health: A cross-sectional study in Japan	Penelitian ini adalah Studi <i>cross-sectional</i>	Terdapat hubungan kesehatan tidur dengan produktivitas pekerja