

FAKTOR DETERMINAN KELELAHAN KERJA PADA TENAGA PENJAMAH MAKANAN DI INSTALASI GIZI RS dr R SOETIJONO BLORA

DETERMINANT FACTOR OF FATIGUE ON EXERTION NUTRITIONAL FOOD HANDLERS IN THE INSTALLATION OF THE HOSPITAL DR R SOETIJONO BLORA

Heni Ekawati¹, Ana Yuliah Rahmawati², Wiwik Wijaningsih²

¹ Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

^{2,3} Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

ABSTRACT

Background: Food handlers power is a very important element in hospital nutrition services, which play a role in food processing and serving quality food to patients. Work fatigue is characterized by a weakening of labor in doing the job, there by increasing errors in the work.

Objective: To determine the factors associated with job burnout power plant nutrient food handlers at the Hospital dr R Soetijono Blora.

Methods: Using an observational design with total sampling technique and the sample size of 16 people. Data analysis used bivariate analysis with Pearson Product Moment correlation and Rank Spearman. Multivariate analysis with Linear Regression.

Results: There is a correlation between level of energy sufficiency by melting ($p=0,005$), there was no correlation between nutritional status and fatigue ($p=0,899$), there was no correlation between age and fatigue ($p=0,145$), there was no correlation between working period with fatigue ($p=0,243$), there is a correlation between workload with fatigue ($p=0,011$), there was no correlation between job stress with fatigue ($p=0,054$), the most influential factor in fatigue is the level of energy sufficiency and workload.

Conclusion: The factors that most influence the fatigue is the level of energy sufficiency and workload.

Keywords: Fatigue, food handler.

ABSTRAK

Latar Belakang: Tenaga penjamah makanan merupakan unsur yang sangat penting dalam pelayanan gizi rumah sakit, yaitu berperan dalam mengolah makanan dan menyajikan makanan yang bermutu kepada pasien. Kelelahan kerja ditandai dengan melemahnya tenaga kerja dalam melakukan pekerjaan, sehingga meningkatkan kesalahan dalam bekerja.

Tujuan: Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja tenaga penjamah makanan di instalasi gizi RS dr R Soetijono Blora.

Metode: Menggunakan rancangan observasional dengan teknik *total sampling* dan jumlah sampel 16 orang. Analisa data yang digunakan adalah analisa bivariat dengan korelasi *Pearson Product Moment* dan *Rank Spearman*. Analisa multivariat dengan *Regresi Linier*.

Hasil: Ada hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan kelelahan kerja ($p=0,005$), tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja ($p=0,899$), tidak ada hubungan antara umur dengan kelelahan kerja ($p=0,145$), tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja ($p=0,243$), ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja ($p=0,011$), tidak ada hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja ($p=0,054$), faktor yang paling berpengaruh pada kelelahan kerja adalah faktor tingkat kecukupan energi dan beban kerja ($p=0,001$).

Kesimpulan: Faktor yang paling berpengaruh terhadap kelelahan kerja adalah tingkat kecukupan energi dan beban kerja.

Kata Kunci : Kelelahan kerja, penjamah makanan

PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan rumah sakit yang efektif dan efisien adalah tersedianya Sumber Daya Manusia (SDM) yang cukup dengan jumlah beban kerja yang sesuai, mempunyai kualitas SDM yang tinggi, profesional sesuai dengan tugas dan fungsi setiap personal. Ketersediaan SDM rumah sakit disesuaikan dengan kebutuhan rumah sakit berdasarkan tipe rumah sakit dan pelayanan yang diberikan kepada masyarakat. Untuk itu ketersediaan SDM di rumah sakit harus menjadi perhatian pimpinan. Salah satu upaya yang harus dilakukan adalah merencanakan kebutuhan SDM secara tepat sesuai dengan fungsi pelayanan setiap unit, bagian, dan instalasi rumah sakit.¹

Berdasarkan data International Labour Organization (ILO), menyebutkan bahwa setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Penelitian tersebut menyatakan dari 58115 sampel, 32,8% diantaranya atau sekitar 18828 sampel menderita kelelahan. Menurut Depnakertrans, data mengenai kecelakaan kerja pada tahun 2004, di Indonesia setiap hari rata-rata terjadi 414 kecelakaan kerja, 27,8% disebabkan kelelahan yang cukup tinggi, lebih kurang 9,5% atau 39 orang mengalami cacat.²

Laporan survey di negara maju diketahui bahwa 10-50% penduduk mengalami kelelahan akibat kerja. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya prevalensi kelelahan sekitar 20% pasien yang membutuhkan perawatan. Sedangkan di Indonesia lebih dari 65% pekerja datang ke poliklinik perusahaan dengan keluhan kelelahan kerja.³

Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Istilah kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara pada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Kelelahan kerja ditandai dengan penurunan kesiagaan dan perasaan lelah yang merupakan gejala subjektif³.

Beban kerja merupakan kemampuan kerja seorang tenaga kerja berbeda dari satu kepada lainnya dan sangat tergantung dari tingkat keterampilan, kesegaran jasmani, keadaan gizi, jenis kelamin, usia, dan ukuran tubuh dari yang bersangkutan. Kelelahan adalah keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja. Kelelahan kerja merupakan salah satu

permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor resiko terjadinya kecelakaan pada waktu bekerja. Kelelahan kerja disebabkan oleh beberapa faktor baik dari faktor individu (seperti : umur, jenis kelamin, status kesehatan, status gizi), dan juga faktor dari luar seperti lingkungan kerja (seperti : beban kerja, lama paparan, lingkungan fisik)⁴.

Stres kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan, yang disebabkan oleh tekanan yang datang dari lingkungan, organisasi, dan individu. Tinggi rendahnya tingkat stres kerja tergantung dari manajemen stres yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi pekerjaan tersebut.⁵

Status gizi berhubungan erat dengan produktifitas dan efisiensi kerja. Dalam melakukan pekerjaan, tubuh memerlukan energi, apabila kekurangan baik kualitatif maupun kuantitatif kapasitas kerja akan terganggu, dan kelelahan kerja akan mudah terjadi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Septian Adi, dkk (2013), terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi sebelum bekerja dengan tingkat kelelahan pada pekerja *shift* pagi bagian *packing* PT.X Kabupaten Kendal dengan nilai $p = 0,0001$.⁶

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Januar Atiqoh, dkk pada pekerja konveksi bagian penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang, yang diuji dengan uji statistik Korelasi *Rank Spearman*, tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja, ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja, ada hubungan antara sikap kerja dengan kelelahan kerja, dan ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja².

Menurut hasil penelitian Widodo, dkk, pada perawat di Rumah sakit Islam Yogyakarta PDHI Kota Yogyakarta, ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai taraf signifikansi $0,000 < 0,05$. Ada hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan kelelahan kerja dengan nilai taraf signifikansi $0,026 < 0,05$, dan ada hubungan yang signifikan antara tingkat konflik dengan kelelahan kerja dengan nilai taraf signifikansi $0,000 < 0,05$.⁶

Tenaga penjamah makanan merupakan salah satu unsur yang penting dalam pelayanan gizi rumah sakit, yaitu berperan dalam mengolah makanan dan menyajikan makanan yang bermutu kepada pasien. Tersedianya jumlah pemasak yang ideal merupakan salah satu aspek penting untuk keberhasilan penyelenggaraan makanan rumah sakit⁷.

Hasil observasi langsung yang dilakukan pada bulan Januari 2016, jumlah tenaga penjamah makanan di Rumah Sakit dr R Soetijono Blora adalah 16 orang, jumlah ini kurang bila dibandingkan dengan jumlah yang seharusnya yaitu 21 orang (perhitungan jumlah tenaga kerja berdasarkan ISN (*Indicator Staffing Needs*)). Disamping itu, belum ada pembagian *job description* pada tenaga penjamah makanan di instalasi gizi Rumah Sakit dr R soetijono Blora. Sehingga tenaga penjamah makanan mempunyai tugas ganda, yaitu melakukan semua kegiatan mulai dari persiapan bahan makanan yang akan diolah (mencuci, memotong, menyangi, meracik), pemasakan bahan makanan, distribusi makanan (penyajian makanan ke pasien), sampai pencucian alat makan. Semua kegiatan tersebut dilakukan sendiri oleh masing-masing tenaga penjamah makanan. Sehingga kegiatan yang dilakukan menjadi banyak dan beban kerjanya bertambah.

Banyaknya tugas dan tanggung jawab yang diberikan pada penjamah makanan, menyebabkan mereka sering mengeluh lelah, jenuh, dan capek, meskipun sudah dilakukan pembagian shift kerja. Hal ini akan berpengaruh pada kepuasan pasien terhadap pelayanan makanan Rumah Sakit. Kondisi pegawai yang lelah dapat berpengaruh pada produktivitas kerjanya, dan dapat mempengaruhi penampilan kerjanya, yaitu kurang ramah, tidak senyum, dan penampilan yang kurang menarik.³

Hal ini dapat berpengaruh pada kepuasan pasien terhadap pelayanan makan yang diberikan Rumah Sakit. Selama ini belum pernah dilakukan penelitian mengenai hubungan antara status gizi, usia, masa kerja, beban kerja, dan stres kerja dengan kelelahan kerja pada tenaga penjamah makanan di instalasi gizi Rumah Sakit dr R Soetijono Blora.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional yaitu penelitian yang hanya melakukan observasi (pengamatan) terhadap subyek yang diteliti tanpa melakukan intervensi atau perlakuan. Rancangan penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional* dimana variabel bebas dan variabel terikat diukur dalam waktu bersamaan

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi dan sampel penelitian adalah semua tenaga penjamah makanan di instalasi gizi Rumah Sakit dr R Soetijono Blora, yang berhubungan yang secara langsung dengan makanan dan peralatan mulai dari tahap persiapan, pembersihan, pengolahan, pengangkutan, sampai dengan penyajian.

Jumlah pengambilan sampel dengan teknik *Total Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 16 orang. Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel dependen yaitu kelelahan kerja dan variabel independen yang terdiri dari tingkat kecukupan energi, status gizi, umur, masa kerja, beban kerja, dan stres kerja.

Data umur dan masa kerja dikumpulkan melalui metode wawancara menggunakan kuesioner. Data tingkat kecukupan energi diperoleh dengan cara menghitung rata-rata asupan energi yang diperoleh dari *Food Recall* 2 x 24 jam yang dikonversikan dalam Ukuran Rumah Tangga (URT) dan berat (gram). Hasil rata-rata asupan energi dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) dan dikalikan 100.

Data status gizi diperoleh dengan cara pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT). Data beban kerja diperoleh dengan cara menghitung denyut nadi selama bekerja selama satu menit. Data stres kerja diperoleh dengan cara pengisian kuesioner pengukuran tingkat stress (kuesioner HARS). Cara pemberian skor pada kuesioner stress kerja (HARS) yaitu jika tidak ada gejala dari pilihan yang ada di beri skor 0, satu gejala dari pilihan yang ada diberi skor 1, dua gejala dari pilihan yang ada diberi skor 2, tiga gejala atau lebih dari pilihan yang ada diberi skor 3, dan semua gejala ada diberi skor 4. Data kelelahan kerja diperoleh dengan cara pengisian kuesioner kelelahan kerja (KAUPK2). Cara pemberian skor pada kuesioner kelelahan kerja (KAUPK2) yaitu memilih tidak pernah diberi skor 0, jarang diberi skor 1, sering diberi skor 2.

Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan kelelahan, status gizi dengan kelelahan, beban kerja dengan kelelahan, stres kerja dengan kelelahan kerja tenaga penjamah makanan di instalasi gizi Rumah Sakit dr R Soetijono Blora menggunakan uji statistik Korelasi *Pearson Product Moment*. Untuk mengetahui hubungan umur dengan kelelahan kerja, dan hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja menggunakan uji statistik *Rank Spearman*. Ha diterima jika $p < 0,05$, maka ada hubungan antara dua variabel. Ha ditolak jika $p > 0,05$, maka tidak ada hubungan antara dua variabel. Analisis multivariat digunakan untuk mengetahui faktor yang paling berpengaruh terhadap kelelahan kerja tenaga penjamah makanan di instalasi gizi Rumah Sakit dr R Soetijono Blora. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Regresi Linier*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rumah Sakit dr R Soetijono Blora merupakan salah satu rumah sakit umum daerah kelas C di kota Blora yang didirikan pada tahun 1907 dan sekarang berada dibawah Pemda Kabupaten Blora. Instalasi Gizi RSUD dr R Soetijono Blora merupakan bagian dari Bidang penunjang sub bidang penunjang medik. Kegiatan yang dilakukan adalah pelayanan gizi rawat inap, pelayanan gizi rawat jalan, penyelenggaraan makanan dan penelitian pengembangan.

Diskripsi Umur, Masa Kerja, Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, Beban Kerja, Stres Kerja, dan Kelelahan Kerja

Diskripsi persentase dari setiap variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Diskripsi Umur, Masa Kerja, Tingkat Kecukupan Energi, Status Gizi, Beban Kerja, Stres Kerja, dan Kelelahan Kerja

Variabel	Frekuensi N	Persentase %
Umur		
< 25 tahun	5	31,3
25-35 tahun	4	25,0
>35 tahun	7	43,7
Masa Kerja		
< 6 tahun	5	31,3
6-10 tahun	5	31,3
10 tahun	6	37,4
Tingkat Kecukupan Energi		
Baik ($\geq 80\%$)	15	93,7
Kurang ($< 80\%$)	1	6,3
Status Gizi		
Kurus ($\leq 18,5$)	1	6,3
Normal ($> 18,5 - 25,0$)	10	62,4
Gemuk ($> 25,0$)	5	31,3
Beban Kerja		
Ringan (75 – 100/menit)	5	31,3
Sedang (100-125/menit)	11	68,7
Stres Kerja		
Tidak Stres (< 14)	2	12,4
Stres Ringan (14 – 20)	9	56,3
Stres Sedang (21 – 27)	5	31,3
Kelelahan kerja		
Jarang Lelah (1 – 17)	5	37,5
Sering Lelah (18 – 34)	11	62,5

Dari tabel 1 sebagian besar responden berumur > 35 tahun sebesar 43,7%. Umur seseorang berbanding langsung dengan kapasitas fisik sampai batas tertentu mencapai puncaknya pada umur 25 tahun sedangkan pada umur 50 – 60 tahun kekuatan otot menurun 25%, kemampuan sensoris menurun 60%, dan kemampuan untuk mengingat dan membuat keputusan juga akan menurun.⁸

Sebagian besar responden memiliki masa kerja > 10 tahun sebesar 37,4%. Semakin lama masa kerja seseorang maka semakin tinggi juga tingkat kelelahan, karena semakin lama bekerja

menimbulkan perasaan jenuh akibat kerja monoton akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialami.⁹

Sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan energi baik sebesar 93,7%. Tingkat kecukupan energi dipengaruhi oleh asupan energi. Salah satu aspek gizi yang penting bagi pekerja adalah asupan energi pekerja. Asupan energi yang tidak sesuai dengan kebutuhan energi seorang pekerja akan mempercepat pekerja tersebut merasa lelah. Asupan energi adalah jumlah energi yang diperoleh dari makanan yang diproduksi.⁴

Sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebesar 62,4%. Status gizi merupakan bagian penting dari kesehatan seseorang, karena status gizi menunjukkan suatu keadaan diri diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama. Parameter antropometri merupakan dasar dari penilaian status gizi. Kombinasi antara beberapa parameter disebut indeks antropometri. Salah satu indeks antropometri yang sering digunakan dalam menilai status gizi adalah Indeks Masa Tubuh (IMT). Penggunaan IMT hanya berlaku untuk orang dewasa yang berumur diatas 18 tahun.¹⁰

Salah satu penyebab kelelahan kerja adalah status gizi. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan. Seseorang yang mempunyai status gizi baik maka akan jarang mengalami kelelahan kerja.¹¹

Sebagian besar responden memiliki beban kerja sedang sebesar 68,7%, dan sebagian yang mempunyai beban kerja ringan sebesar 31,3%. Berat ringannya beban kerja sangat dipengaruhi oleh jenis aktivitas (sebagai beban utama). Peningkatan denyut nadi mempunyai peran sangat penting dalam peningkatan *cardiac output* dari istirahat sampai kerja maksimum.⁸

Berdasarkan hasil data sebagian besar responden memiliki beban kerja sedang sebesar 68,7%, hal ini disebabkan tugas yang dilakukan oleh responden meliputi semua kegiatan mulai dari penerimaan sampai pendistribusian makanan dan pencucian alat.

Sebagian besar responden mengalami stres kerja ringan sebesar 56,3%. Stres kerja merupakan satu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang dimana seseorang terpaksa memberikan tanggapan melebihi kemampuan penyesuaian

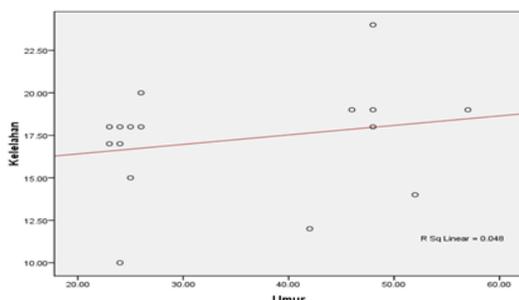
dirinya terhadap suatu tuntutan eksternal (lingkungan). Stres kerja timbul karena tuntutan lingkungan. Stres kerja yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Sebagai hasilnya, pada diri karyawan berkembang berbagai macam gejala stres kerja yang dapat mengganggu pelaksanaan kerjanya.¹²

Timbulnya rasa lelah dalam diri manusia merupakan proses yang terakumulasi dari berbagai faktor penyebab dan mendatangkan stress yang dialami oleh tubuh manusia.¹³Sebagian besar responden sering lelah sebesar 62,5%. Kelelahan biasanya terjadi pada akhir jam kerja yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti monoton, kerja otot statis, alat dan sarana kerja yang tidak memadai, pengaturan waktu kerja dan waktu istirahat yang tidak tepat.⁸

Hubungan Umur dengan Kelelahan Kerja Tenaga Penjamah Makanan di Instalasi Gizi RS dr R Soetijono Blora

Hubungan umur dengan kelelahan kerja tenaga penjamah makanan di instalasi gizi RS dr R Soetijono dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1. Grafik Hubungan Umur dengan Kelelahan Kerja Tenaga Penjamah Makanan di Instalasi Gizi RS dr R Soetijono Blora



Analisis hubungan umur dengan kelelahan kerja menggunakan uji statistik *Rank Spearman* dengan hasil $p = 0,145$ ($p > 0,05$). Hal ini berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara umur dengan kelelahan kerja. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara umur dengan kelelahan kerja tersebut dipengaruhi oleh tingkat pengalaman dan emosi yang dimiliki oleh pekerja yang lebih tua (> 30 tahun) lebih stabil daripada pekerja yang lebih muda (< 30 tahun) sehingga umur yang lebih tua dapat bekerja dengan baik dan teratur, lancar dan mantap.

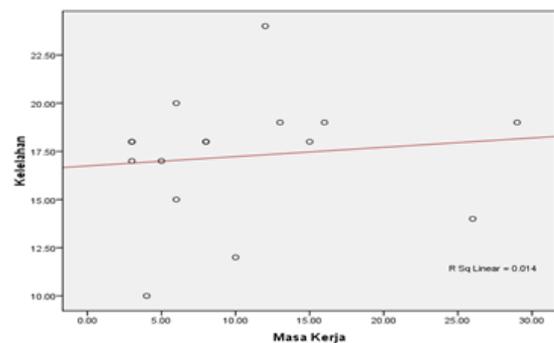
Penelitian ini sejalan dengan penelitian Titin Isna (2011) yang menghasilkan tidak ada hubungan antara umur dengan tingkat kelelahan

kerja karyawan pembuatan keramik mozaik di Yogyakarta ($p=0,098$).⁸

Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja Tenaga Penjamah Makanan di Instalasi Gizi RS dr R Soetijono Blora

Hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja tenaga penjamah makanan di instalasi gizi RS dr R Soetijono Blora dapat dilihat pada gambar 2.

Gambar 2. Grafik Hubungan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja Tenaga Penjamah Makanan di Instalasi Gizi RS dr R Soetijono Blora



Analisis hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja menggunakan uji statistik *Rank Spearman* dengan hasil $p = 0,243$ ($p\text{-value} > 0,05$). Hal ini berarti Masa kerja tidak berhubungan signifikan dengan kelelahan kerja.

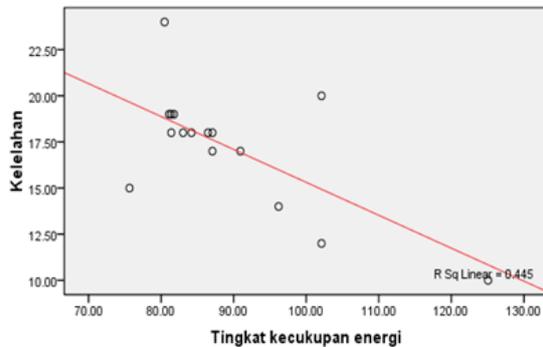
Menurut Setyawati (2010), semakin lama masa kerja seseorang maka semakin tinggi juga tingkat kelelahan, karena semakin lama bekerja menimbulkan perasaan jenuh akibat kerja monoton sehingga akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialami.⁹

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Dony Pratama (2013) yang melakukan penelitian pada pekerja "Porter Airlines" di Bandara International Minangkabau, menyatakan bahwa masa kerja tidak berhubungan dengan kelelahan kerja ($p=0,338$). Lebih dari setengah pekerja (53,3%) mempunyai masa kerja yang tergolong lama (>3 tahun) jarang mengalami kelelahan.¹⁴

Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Kelelahan Kerja Tenaga Penjamah Makanan di Instalasi Gizi RS dr R Soetijono Blora

Hubungan tingkat kecukupan energi dengan kelelahan kerja tenaga penjamah makanan di instalasi gizi RS dr R Soetijono Blora dapat dilihat pada gambar 3.

Gambar 3. Grafik Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Kelelahan Kerja Tenaga Penjamah Makanan di Instalasi Gizi RS dr R Soetijono Blora



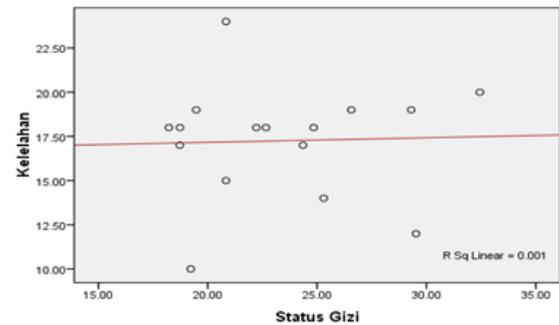
Analisis hubungan tingkat kecukupan energi dengan kelelahan kerja menggunakan uji statistik *Pearson Product Moment* dengan hasil $p=0,001$ ($p\text{-value} < 0,05$). Hal ini berarti tingkat kecukupan energi berhubungan signifikan dengan kelelahan kerja. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang ada yaitu berkurangnya kecukupan energi mempunyai dampak yang negatif, karena akan mempengaruhi kemampuan kerja, waktu untuk menyelesaikan pekerjaannya pun semakin panjang, sehingga produktivitas menurun. Tingkat kecukupan energi yang kurang juga dapat memberikan dampak fisiologis dan fungsional, seperti kemampuan kerja menjadi terbatas.¹⁵

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Daniel Tasmi (2015), yang melakukan penelitian pada pekerja PT Perkebunan Nusantara I Pabrik Kelapa Sawit Pulau Tiga, menghasilkan bahwa tingkat kecukupan energi berhubungan dengan kelelahan kerja ($p=0,001$). Semakin tidak sesuainya kecukupan energi pekerja dengan kebutuhan energi yang dibutuhkan untuk bekerja selama 8 jam maka semakin tinggi perasaan lelah pekerja.¹⁶

Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Tenaga Penjamah Makanan di Instalasi Gizi RS dr R Soetijono Blora

Hubungan status gizi dengan kelelahan kerja tenaga penjamah makanan di instalasi gizi RS dr R Soetijono Blora dapat dilihat pada gambar 4.

Gambar 4. Grafik Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Tenaga Penjamah Makanan di Instalasi Gizi RS dr R Soetijono Blora



Analisis hubungan status gizi dengan kelelahan kerja menggunakan uji statistik *Pearson Product Moment* dengan hasil $p = 0,899$ ($p\text{-value} > 0,05$). Hal ini berarti status gizi tidak berhubungan signifikan dengan kelelahan kerja.

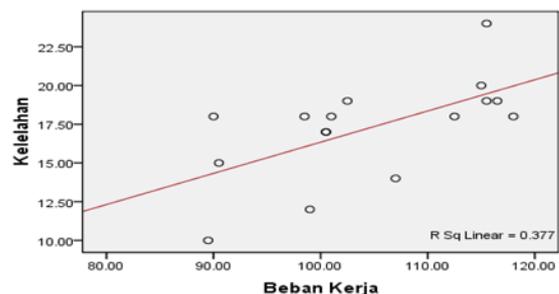
Menurut Supariasa (2002), selain seseorang dengan IMT obesitas, seseorang dengan IMT kurus juga akan lebih mudah merasakan kelelahan akibat adanya perubahan fungsi tubuh karena simpanan energi habis.¹⁰

Tidak adanya hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada tenaga penjamah makanan di instalasi gizi RS dr R Soetijono Blora salah satunya adalah akibat adanya keterkaitan dengan aktifitas fisik seseorang. Aktifitas fisik akan berpengaruh pada beban kerja yang diterima pekerja yang kemudian erat hubungannya dengan status gizi pekerja.¹⁷

Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Tenaga Penjamah Makanan di Instalasi Gizi RS dr R Soetijono Blora

Hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja tenaga penjamah makanan di instalasi gizi RS dr R Soetijono Blora dapat dilihat pada gambar 5.

Gambar 5. Grafik Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Tenaga Penjamah Makanan di Instalasi Gizi RS dr R Soetijono Blora



Analisis hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja menggunakan uji statistik *Pearson Product Moment* dengan hasil $p = 0,011$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti beban kerja berhubungan signifikan dengan kelelahan kerja.

Hasil ini sesuai dengan teori Suma'mur (2009), yang menyatakan bahwa volume pekerjaan yang dibebankan kepada tenaga kerja baik berupa fisik atau mental dan menjadi tanggung jawabnya. Seorang tenaga kerja saat melakukan pekerjaan menerima beban sebagai akibat dari aktifitas fisik yang dilakukan. Pekerjaan yang sifatnya berat membutuhkan istirahat yang sering dan waktu kerja yang pendek. Jika waktu kerja ditambah maka melebihi kemampuan tenaga kerja dan dapat menimbulkan kelelahan.⁴

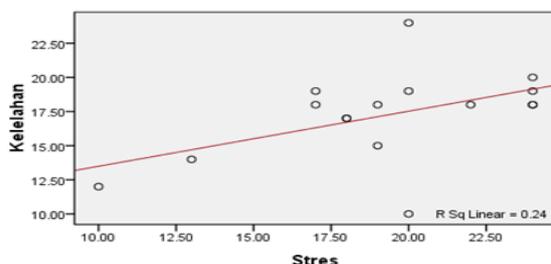
Dampak beban kerja yang terlalu berat akan menimbulkan kelelahan baik fisik maupun mental dan reaksi-reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan mudah marah. Sedangkan pada beban kerja yang terlalu sedikit dimana pekerja mengalami kegiatan yang monoton akan menimbulkan kebosanan. Tugas atau pekerjaan yang terlalu sedikit mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pekerjaan sehingga secara potensial membahayakan pekerjaan.¹⁸

Selain itu juga didukung dengan penelitian dari Utami (2012) tentang Hubungan Antara Beban Kerja dan Intensitas Kebisingan Dengan kelelahan Tenaga Kerja Pemeliharaan Jalan Cisalak Kotabima CV Serayu Indah Cilacap, dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja Pemeliharaan Jalan Cisalak Kotabima CV Serayu Indah Cilacap.¹⁸

Hubungan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja Tenaga Penjamah Makanan di Instalasi Gizi RS dr R Soetijono Blora

Hubungan stres kerja dengan kelelahan kerja tenaga penjamah makanan di instalasi gizi RS dr R Soetijono Blora dapat dilihat pada gambar 6.

Gambar 6. Grafik Hubungan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja Tenaga Penjamah Makanan di Instalasi Gizi RS dr R Soetijono Blora



Analisis hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja menggunakan uji statistik *Pearson Product Moment* dengan hasil $p = 0,054$ ($p > 0,05$). Hal ini berarti stres kerja tidak berhubungan signifikan dengan kelelahan kerja.

Stres kerja merupakan bentuk respon psikologis dari tubuh terhadap tekanan-tekanan, tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan yang dimiliki, baik berupa tuntutan fisik atau lingkungan dan situasi sosial yang mengganggu pelaksanaan tugas, yang muncul dari interaksi antara individu dengan pekerjaannya, dan dapat merubah fungsi fisik serta psikis yang normal, sehingga membahayakan pekerjaannya.⁵

Hasil penelitian ini berlawanan dengan penelitian Jhohan Kurnia (2010) yang melakukan penelitian pada perawat RSI Surakarta, yang menyatakan stres kerja berhubungan signifikan dengan kelelahan kerja.⁵

Hasil Analisis Multivariat

Hasil analisa regresi linier dirumuskan menjadi persamaan model regresi sebagai berikut :

$$Y = 14,174 - 0,144 (\text{Asupan energi}) + 0,152 (\text{Beban kerja})$$

Hasil persamaan tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

- $\alpha = 14,174$, artinya kelelahan kerja meningkat sebesar 14,174 sebelum/tanpa adanya variabel tingkat kecukupan energi dan beban kerja (variabel asupan energi, beban kerja= 0).
- $\beta_1 = -0,144$ menunjukkan variabel tingkat kecukupan energi berpengaruh negatif terhadap kelelahan kerja, artinya dengan adanya tingkat kecukupan energi meningkat (semakin baik) maka kelelahan kerja semakin menurun, dan sebaliknya jika tingkat kecukupan energi menurun maka kelelahan kerja akan meningkat.
- $\beta_2 = 0,152$, menunjukkan variabel beban kerja berpengaruh positif terhadap kelelahan kerja, artinya apabila beban kerja semakin baik maka kelelahan kerja akan semakin baik pula, dengan asumsi bahwa asupan energi dianggap tetap.
- Nilai koefisien regresi variabel beban kerja memiliki koefisien regresi lebih besar (0,152) dibandingkan dengan variabel tingkat kecukupan energi, sehingga variabel beban kerja merupakan variabel dominan dalam penelitian ini.

Nilai R^2 kelelahan kerja sebesar 0,643, hal ini menunjukkan bahwa variabel tingkat kecukupan energi dan beban kerja mampu menjelaskan sebesar 64,3% terhadap variabel kelelahan kerja,

sedangkan sisanya sebesar 35,7 % dijelaskan oleh variabel lain diluar penelitian ini.

KESIMPULAN

Rata-rata tingkat kecukupan energi tenaga penjamah makanan baik (93,7%), status gizi normal (62,4%), sebagian besar berumur > 35 tahun (43,8%), sebagian besar mempunyai masa kerja > 10 tahun (37,4%), mempunyai beban kerja sedang (68,7%), mengalami stress kerja ringan (56,3%), dan sering lelah (62,5%).

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi dan beban kerja dengan kelelahan kerja. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi, umur, masa kerja, dan stress kerja dengan kelelahan kerja.

Tingkat kecukupan energi dan beban kerja merupakan variabel yang paling berpengaruh pada kelelahan kerja sebesar 64,3%, sedangkan sisanya sebesar 35,7% dijelaskan oleh variabel lain diluar penelitian ini.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka disarankan pihak rumah sakit dapat menambah jumlah tenaga penjamah makanan, dan untuk penelitian selanjutnya agar dilakukan penelitian yang sejenis dengan menambah faktor-faktor yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ilyas, Y. Perencanaan SDM Rumah Sakit :Teori, Metoda dan Formula. Depok :Universitas Indonesia, 2004.
2. Januar, Atiqoh, dkk. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Germent Gunungpati Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 2, Nomor 2, Pebruari 2014.
3. Nidya, Triyunita, dkk. Hubungan Beban Kerja Fisik, Kebisingan, dan Faktor Individu dengan Kelelahan Pekerja Bagian *Weaving* PT. X Batang. Jurnal Kesehatan Masyarakat 2013, Volume 2, Nomor 2, April 2013.
4. Suma'mur. Higiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja. Jakarta: CV Sagung Seto, :2009
5. Kurnia Widyasari, Johana. Hubungan antara Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Islam Yarsis Surakarta. Skripsi. Diploma IV Kesehatan Kerja Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. 2010.
6. Dewa Putu Gunasastra, dkk. Hubungan Antara Iklim Kerja, Asupan Gizi Sebelum Bekerja, dan Beban Kerja Terhadap Tingkat Kelelahan Pada Pekerja Shift Pagi Bagian Packing PT.X, Kabupaten Kendal. Jurnal Kesehatan Masyarakat 2013, volume 2, Nomor 2, April 2013.
7. Hariyono, Widodo, dkk. Hubungan Antara Beban Kerja, Stres Kerja, dan Tingkat Konflik dengan Kelelahan Kerja Perawat di Rumah Sakit Islam Yogyakarta PDHI Kota Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Masyarakat. ISSN : 1978-0575
8. Tarwakala. Ergonomi Industri Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja. Surakarta: Harapan Press. 2010.
9. Setyawati L. Selintas Tentang Kelelahan Kerja. Yogyakarta : Amara Books. 2010.
10. Supariasa. Penilaian Status Gizi. Buku Kedokteran EGC. 2002.
11. Ahmad, G. 2007. Antropometri Gizi dan Peranannya Dalam Produktivitas Kerja. Available from <http://www.flesking.net/pdf/antropometri-gizi2348>
12. Novitasari. Stres Kerja. Availabel from <http://www.damandiri.or.id/file/novitasari.html>. 2009.
13. Wignjosoebroto, Sritomo. Ergonomi Studi Gerak dan Waktu, Surabaya :GunaWidya, p :283. 2003.
14. Pratama, Dony. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelalahan Kerja Pada Pekerja Porter Airlines di Bandar Udara Internasional Minangkabau. Availabel from <http://resitory.unand.ac.id/21804/>. 29 Januari 2015
15. Katrasapoetra G, Marsetyo H. Ilmu gizi, Kesehatan dan Produkivitas Kerja. Jakarta :Rineka Cipta. 2005.
16. Tasmi, Daniel. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada pekerja PT. Perkebunan Nusantara I Pabrik Kelapa Sawit Pulau Tiga. 2015
17. Tarwaka. Bakri, Solichul. H. A. Sudiajeng, Lilik. Ergonomic Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas. Surakarta :Uniba Press. 2004.
18. Dwi Utami, AR. Hubungan Antara Beban Kerja dan Intensitas Kebisingan Dengan Kelelahan Pada Tenaga Kerja Pemeliharaan Jalan Cislak Kotabima CV Serayu Indah Cilacap .Skripsi Ilmiah. 2012.