

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan yang sering kita temui di tempat kerja ada banyak, namun kelelahan kerja menjadi salah satu yang sering kita temui di tempat kerja, hal ini ditandai pada saat pekerja tidak mampu melakukan pekerjaannya sehingga dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Para pekerja harus memperhatikan ketika mengalami kelelahan kerja, hal itu dikarenakan lelah dalam bekerja dan dapat berdampak pada turunnya daya produksi dan menurunnya konsentrasi pekerja (Badri, 2020).

Kelelahan kerja adalah melemahnya kondisi fisik seorang pekerja yang disebabkan karena faktor pekerja dan lingkungan kerjanya. Gejala kelelahan kerja seringkali berkisar dari sakit fisik hingga kelelahan fisik. Faktor yang sangat berkontribusi terhadap kelelahan kerja yaitu faktor yang berhubungan dengan pekerjaan seperti jam kerja, beban kerja, perubahan pekerjaan, sikap kerja, faktor personal yaitu seperti umur pekerja, masa kerja, jenis kelamin, status gizi dan faktor lingkungan seperti kebisingan dan pencahayaan. Efek penurunan kelelahan antara lain penurunan produktivitas, kinerja yang buruk, penurunan kualitas, kesalahan yang sering terjadi, stres kerja dan penyakit akibat kerja (Sukma Hidayati *et al.*, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam model kesehatan yang dibuat sampai tahun 2020 meramalkan bahwa gangguan psikis berupa perasaan lelah yang berat dan berujung pada

depresi akan menjadi penyakit secara acak yang menunjukkan bahwa ada 65% pekerja mengeluhkan kelelahan fisik akibat kerja rutin, 28% mengeluhkan kelelahan mental dan sekitar 7% pekerja mengeluh stress berat. Hasil penelitian yang dilakukan pada salah satu perusahaan di Indonesia khususnya pada bagian produksi mengatakan rata-rata pekerja mengalami kelelahan dengan mengalami gejala sakit di kepala, nyeri di punggung, pening dan kekakuan di bahu (Situmorang, 2022).

Pekerja dengan status gizi yang tidak baik atau tidak ideal lebih mudah untuk mengalami kelelahan kerja. Pekerja yang mengalami obesitas menjadikannya kesulitan dalam melakukan aktivitas kerja. Di sisi lain para pekerja dengan status gizi kurang (berat tubuh rendah) mengindikasikan asupan kalori yang tidak cukup. Asupan kalori yang rendah bisa menyebabkan seseorang mudah merasa lelah, memiliki kecenderungan untuk mengalami darah rendah atau disebut sebagai anemia. Darah rendah dan asupan kalori yang tidak cukup menyebabkan pekerja mudah merasa lelah. Studi ini menemukan status gizi merupakan faktor yang berhubungan dengan kelelahan pada pekerja (Alfikri *et al.*, 2021).

International Labour Organization (ILO) menyebutkan pada tahun 2018, sekitar 2 juta pekerja di Indonesia meninggal setiap tahun karena kecelakaan kerja yang separuhnya diakibatkan oleh kelelahan kerja. Sementara itu, Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan juga menyebutkan bahwa pada tahun 2020, BPJS

Ketenagakerjaan menyatakan sekitar 117.161 terjadi kecelakaan kerja sedangkan pada tahun 2021 meningkat sebanyak 234.270 kasus kecelakaan kerja, salah satunya kecelakaan kerja yaitu kelelahan kerja. Lebih dari 65% pekerja Indonesia mengunjungi poliklinik perusahaan karena kelelahan kerja. Kelelahan yang sering terjadi pada pekerja dengan status gizi buruk. Selain itu penyebab stres kerja adalah beban kerja yang melebihi ambang batas sehingga menyebabkan kelelahan pada pekerja (Sukma Hidayati *et al.*, 2023).

Occupational Safety and Health Administration (OSHA) memaparkan bahwa kelelahan kerja adalah penyebab kecelakaan kerja yang paling besar di industri agro industri dan pada bidang tersebut telah dilaporkan ada sekitar 34% hilangnya jam kerja yang disebabkan oleh kelelahan kerja dan kompensasi setiap pekerja digunakan untuk membiayai semua permasalahan yang berhubungan dengan kelelahan kerja.(Lestari S *et al.*, 2021).

Kelelahan ditempat kerja sering terjadi karena beberapa faktor salah satunya yaitu beban kerja. Tingkat pembebanan yang sangat tinggi dapat memungkinkan pemakaian energi yang berlebihan sehingga akan menyebabkan overstres, sebaliknya intensitas pembebanan yang rendah dapat memungkinkan rasa bosan dan kejenuhan. Sehingga sangat diperlukan upaya mengenai tingkat intensitas pembebanan yang optimum yang berada antara kedua batas

yang eskstrim dan tentunya setiap individu berbeda dengan yang lainnya (Astuti et al., 2023)

Data prevalensi status gizi di indonesia dikategorikan usia lebih dari 18 tahun (37,9) yang meliputi *underweight* (8,7%), *overweight* (13,5%) dan obesitas (15,7%). Individu yang mengalami ansietas ringan (perasaan tidak tenang karena ketidaknyamanan) mempunyai Indeks Masa Tubuh (IMT) normal sedangkan yang mengalami ansietas sedang dan Indeks Masa tubuh (IMT) dalam kategori kurus dan sebagian kecil yang mengalami ansietas berat berada pada Indeks Masa Tubuh (IMT) masuk dalam kategori gemuk (Asmani et al., 2019).

Berdasarkan data Kementrian Tenaga Kerja dan Transmigrasi Indonesia tahun 2013 menyatakan bahwa setiap hari ada 414 terjadinya kasus kecelakaan kerja dan 27,8% disebabkan karena kelelahan kerja yang cukup tinggi. Di indonesia terdapat 99.000 kasus kecelakaan kerja pada setiap tahunnya (Paseru & Tini, 2023).

Menurut hasil dari penelitian Sukma (2023) dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hehanussa (2020), mendapatkan hasil pekerja di PT. Abadi Prima Intikarya Ancol dipengaruhi oleh beban kerja dan kelelahan kerja selama tahap pembangunan. Selain itu, ada

hubungan antara umur dengan kelelahan kerja pada karyawan konstruksi di PT. Abadi Prima Intikarya Ancol tahap struktural, status gizi dan kelelahan kerja pada pekerja yang sama

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di PT. Industri Kapal Indonesia (PERSERO) peneliti mendapatkan data jumlah pekerja keseluruhan di PT. Industri Kapal Indonesia (PERSERO) bagian produksi sebanyak 44 pekerja, pekerja menghabiskan waktu bekerja lebih dari 8 jam sehari. Semua Program Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) yang terkait dengan pekerja selalu disosialisasikan melalui surat edaran tapi dalam kegiatan tersebut hanya perwakilan yang menghadiri. Belum ada pemeriksaan rutin pada semua pekerjanya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Status Gizi dan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di PT. Industri Kapal Indonesia (PERSERO)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini ingin mengkaji hubungan antara status gizi dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. Industri Kapal Indonesia (PERSERO). Adapun rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja?

2. Apakah terdapat hubungan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja?
3. Apakah terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukannya penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara status gizi dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT.Industri Kapal Indonesia.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada pekerja.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada pekerja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti untuk melatih kemampuan diri dalam melakukan penelitian serta dapat mengimplementasikan berbagai ilmu yang telah diperoleh sebagai bekal masa depan.

2. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan tambahan referensi dan rujukan bagi penelitian lainnya, tentang kesehatan dan keselamatan kerja yang berkaitan dengan status gizi, beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT.Industri Kapal Indonesia.

3. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan oleh PT. Industri Kapal Indonesia Kota Makassar dan para pekerja yang berhubungan dengan pentingnya menjaga kesehatan dan keselamatan kerja (K3).