

e-ISSN [2503-1139](https://doi.org/10.56338/promotif.v14i1.5528)DOI: <https://doi.org/10.56338/promotif.v14i1.5528>**Promotif****Jurnal Kesehatan Masyarakat**
*Promotive: Journal of Public Health***Research Articles****Open Access****Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bentor di Kotamobagu***The Relationship between Body Mass Index with Work Fatigue on Bentor drivers in Kotamobagu***Ni Wayan Dimkatni**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

*Email Korespondensi : niwayandimkatni@gmail.com**Abstrak**

Latar belakang: Gizi kerja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi Tingkat Kesehatan dan produktivitas kerja. Prestasi pekerja dapat ditentukan oleh status gizi pekerja. Kecukupan dan distribusi kalori yang seimbang selama bekerja dapat membuat pekerja lebih berenergi selama bekerja dan melakukan pekerjaan dengan baik. Seseorang yang berstatus gizi kurang tidak mungkin mampu bekerja dengan hasil yang maksimal karena prestasi kerja dipengaruhi oleh derajat Kesehatan seseorang. Pekerja yang sehat akan bekerja lebih giat, produktif, dan teliti sehingga dapat mencegah kecelakaan yang mungkin terjadi saat bekerja. Status gizi mempengaruhi produktivitas kerja. Ketika perusahaan ingin memaksimalkan produktivitas pekerja, Perusahaan tersebut perlu memberikan makanan yang bergizi atau memberikan kemudahan terhadap akses makanan sehat. Selain itu, tempat kerja juga dapat dijadikan inisiatif penyediaan makanan yang sehat dan Pendidikan terkait gizi.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara IMT dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan cross sectional dengan jumlah sampel 100 orang.

Hasil: Hasil penelitian ini menggunakan uji Korelasi Rank Spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bentor Kecamatan Kotamobagu Barat dengan nilai P-Value sebesar 0.658 dengan arah korelasi Positif.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja; IMT; Pengemudi

Abstract

Introduction: Occupational nutrition is one of the factors that influences health levels and work productivity. Worker performance can be determined by the worker's nutritional status. Adequate and balanced distribution of calories during work can make workers more energetic while working and do their job well. A person with poor nutritional status may not be able to work with maximum results because work performance is influenced by a person's level of health. Healthy workers will work more actively, productively and thoroughly so that they can prevent accidents that might occur while working. Nutritional status affects work productivity. When companies want to maximize worker productivity, The company needs to provide nutritious food or provide easy access to healthy food. Apart from that, the workplace can also be used as an initiative to provide healthy food and education related to nutrition.

Objective: To determine the relationship between BMI and work fatigue among Bentor drivers in West Kotamobagu District

Method: This research is an observational study with a cross sectional design with a sample size of 100 people

Result: The results of this study using the Spearman Rank Correlation analysis showed that there was no relationship between Body Mass Index and Work Fatigue in Bentor Drivers, West Kotamobagu District with a P-Value of 0.658 with a positive correlation direction.

Conclusion: There is no relationship between Body Mass Index with Work Fatigue among Bentor Drivers in West Kotamobagu District

Keywords: Work Fatigue; Body Max Index; Driver

PENDAHULUAN

Kelelahan di tempat kerja adalah respon fisiologis yang berfungsi sebagai mekanisme perlindungan untuk mencegah bahaya lebih lanjut, memungkinkan pemulihan setelah masa istirahat. Konsep kelelahan kerja dapat bermanifestasi berbeda pada setiap orang, namun secara universal mengakibatkan penurunan efisiensi dan penurunan daya tahan dalam hal kapasitas kerja. Kelelahan kerja adalah keadaan yang ditandai dengan berkurangnya Tingkat energi yang menghambat kemampuan untuk melakukan tugas. Kelelahan kerja mencakup beberapa kriteria, termasuk kelelahan fisik dan psikologi, berkurangnya motivasi, meningkatnya kerentanan terhadap kelelahan, berkurangnya Tingkat produktivitas di tempat kerja dan menurunnya kinerja fisik (Narulita, 2022).

Gizi kerja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi Tingkat Kesehatan dan produktivitas kerja. Prestasi pekerja dapat ditentukan oleh status gizi pekerja. Kecukupan dan distribusi kalori yang seimbang selama bekerja dapat membuat pekerja lebih berenergi selama bekerja dan melakukan pekerjaan dengan baik. Seseorang yang berstatus gizi kurang tidak mungkin mampu bekerja dengan hasil yang maksimal karena prestasi kerja dipengaruhi oleh derajat Kesehatan seseorang. Pekerja yang sehat akan bekerja lebih giat, produktif, dan teliti sehingga dapat mencegah kecelakaan yang mungkin terjadi saat bekerja. Status gizi mempengaruhi produktivitas kerja. Ketika perusahaan ingin memaksimalkan produktivitas pekerja, Perusahaan tersebut perlu memberikan makanan yang bergizi atau memberikan kemudahan terhadap akses makanan sehat. Selain itu, tempat kerja juga dapat dijadikan inisiatif penyediaan makanan yang sehat dan Pendidikan terkait gizi (Anonim, 2009).

Gizi kerja (*occupational nutrition*) merupakan bagian dari Kesehatan kerja yang fokus terhadap pemenuhan kebutuhan gizi di dalam lingkungan kerja dengan tujuan untuk memperbaiki status gizi dan Kesehatan pekerja yang dapat berkontribusi terhadap produktivitas kerja. Dalam pemenuhan kebutuhan gizi, diperlukan beberapa aspek yang saling terkait. Manajemen gizi kerja mencakup kegiatan perhitungan kebutuhan gizi, penyelenggaraan makanan, surveilans gizi pekerja, dan monitoring dan evaluasi status gizi pekerja (Kurniawidjaja, 2010). Data WHO 2004 menunjukkan bahwa hampir satu miliar orang kekurangan gizi, semestara lebih dari 1 miliar lainnya mengalami obesitas atau kelebihan berat badan. Kekurangan zat besi hingga 30% menurunkan kapasitas kerja fisik dan kinerja. Obesitas tidak hanya menjadi masalah di negara-negara barat, tetapi juga di negara-negara timur Tengah dan Afrika. Data WHO tahun 2008 menunjukkan bahwa Arab Saudi (35%), Mesir (34%), Afrika Selatan (33%), dan Libya (30%) menempati urutan-urutan tertinggi prevalensi obesitas Bersama dengan Amerika Serikat (31%) dan Mexico (32%). Sementara itu negara-negara di benua Eropa memiliki prevalensi obesitas di antara 20-29.9 % (WHO, 2008) Risesdas 2007 mengungkapkan bahwa 19.1 % manusia Indonesia menderita obesitas umum (8,8 % kegemukan dan 10,3 % obesitas). IMT merupakan titik kritis seseorang akan mengalami peningkatan risiko menderita penyakit tertentu Ketika seseorang melewati titik kritis tersebut. IMT cenderung berkaitan dengan kondisi Kesehatan seseorang oleh karena itu klasifikasi IMT menjadi suatu hal yang penting dan obesitas tidak hanya kondisi fisik seseorang, tetapi merupakan penyakit (Nishida, C., Uauy, R., Kumanyika, S. and Shetty, 2004)

Rendahnya produktivitas akibat kurang gizi disebabkan oleh kemampuan kerja seseorang sangat dipengaruhi oleh jumlah energi yang tersedia, energi tersebut diperoleh dari makanannya sehari-hari. Jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh pekerja sangat ditentukan oleh aktivitas yang dilakukannya sehari-hari. Semakin berat aktivitas yang dilakukan maka kebutuhan zat gizi akan meningkat pula terutama energi. Bagi karyawan yang bekerja melebihi ketentuan waktu kerja atau menjalankan pekerjaan yang dianggap berat, selalu sediakan jaminan makan (biasanya berupa makanan yang bergizi) dan makanan tambahan. Pembatasan waktu kerja, pemberian jaminan makan setiap hari kerja, merupakan suatu kebijaksanaan pengusaha untuk mempertahankan produktivitas kerja yang dikehendaki Perusahaan dari para karyawannya. Kurangnya karbohidrat, protein dan lemak yang masuk ke dalam tubuh dapat menyebabkan pembakaran ketiga unsur tersebut kurang menghasilkan energi. Akibatnya tubuh menjadi lesu, kurang bergairah untuk melakukan berbagai kegiatan dan kondisi tubuh yang demikian tentunya akan banyak menimbulkan kerugian (Almatsier, 2011)

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan cross sectional. Lokasi Penelitian yaitu di kecamatan Kotamobagu Barat. Populasi Penelitian ini yaitu seluruh pengemudi bentor yang bekerja di wilayah Kecamatan Kotamobagu Barat dengan jumlah 500 orang pengemudi sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 100 orang pengemudi dihitung dengan menggunakan rumus Lemeshow. Pengambilan sampel dilakukan dengan Teknik Purposive Sampling dimana yang memenuhi kriteria inklusi yaitu responden yang telah bekerja sebagai pengemudi bentor selama 1 tahun dengan wilayah kerja Kecamatan Kotamobagu Barat. Kriteria eksklusi yaitu pengemudi bentor yang tidak bersedia menjadi responden penelitian, pengemudi dengan masa kerja kurang dari setahun. Data diambil dengan menggunakan kuisioner dengan cara melakukan observasi dan wawancara. Analisis Univariat dilakukan untuk melihat Gambaran presentase dan frekuensi dari seluruh variabel yang ada dalam penelitian, analisis bivariat dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel IMT dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bentor uji yang digunakan yaitu uji Korelasi Spearman.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan karakteristik responden

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase
1	Umur		
	< 35	29	29 %
	≥ 35	71	71 %
2	Status Perkawinan		
	Belum Menikah	31	69
	Menikah	69	31
3	IMT		
	Kurus <17-18	18	18 %
	Normal 18.5 -25.0	66	66 %
	Gemuk 25.2 - >27	16	16 %

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa frekuensi umur paling banyak yaitu dengan kategori ≥ 35 yaitu 71 orang, kemudian yang paling rendah yaitu < 35 yaitu 29 orang. Selain itu didapatkan jumlah status perkawinan terbanyak yaitu dengan status perkawinan sudah menikah dengan jumlah 69 orang responden, kemudian 31 orang responden memiliki status perkawinan belum menikah. Digambarkan pula jumlah indeks massa tubuh dari responden yang terbanyak yaitu dengan kategori Normal berjumlah 66 orang responden, kategori IMT kurus 18 orang responden, Kategori Gemuk memiliki jumlah yang paling sedikit yaitu 16 orang.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara IMT dengan Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Bentor Berikut di jabarkan hasil uji tersebut.

Tabel 2. Analisis Bivariat Hubungan antara IMT dengan Kelelahan Kerja

Variabel	Koefisien Korelasi	P-Value	Arah Korelasi
IMT	0.045	0.658	Positif

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kelelahan Kerja dengan nilai P-Value = 0.658 dengan Arah korelasi Positif.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Reza Maulana dkk., 2021 juga memperoleh hasil tidak terdapat hubungan antara IMT dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bus antar kota, Provinsi PT Eka Sari Lorena Transport TBK Bogor Tahun 2020 (Maulana, 2020). Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fadel dkk 2014 menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Pengangkutan BBM di TBB M PT. Pertamina Parepare (Fadel, Muhammad., 2014) selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sari Narulita Purwati Ningsih dan Neffrey Nilamsari 2018 juga menunjukkan hasil yang sama tidak terdapat hubungan antara IMT dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Lokomotif PT.Kereta Api Indonesia (Ningsih, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Lisda Apriliana dan Agustina tahun 2021 juga memperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara faktor status gizi dengan kelelahan kerja pada Pengemudi Distribusi Produksi di PT Aneka Gas Industri Tbk-(Apriliana, 2021). Hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden terbanyak berada pada kategori status gizi normal namun responden dengan status gizi normal paling banyak mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan status gizi yang lainnya hal ini terjadi mungkin disebabkan oleh faktor lain seperti beban kerja, stress kerja yang berlebihan, usia, status perkawinan maupun faktor yang lainnya.

Indeks massa tubuh akan berpengaruh pada beban kerja seseorang, Gerakan dalam pekerjaan dipengaruhi juga oleh berat badannya apakah terlalu gemuk ataupun terlalu kurus sehingga saat bekerja akan mempengaruhi kinerja bisa jadi lebih menurun. Sebagai pengemudi pola makan pun tidak teratur dikarenakan jam operasional dari pengemudi tidak menentu (Silaban, 1998). Seorang tenaga kerja dengan status gizi yang baik memiliki kapasitas kerja

yang baik pula, pada saat gizi kita tidak terpenuhi maka akan mempengaruhi status Kesehatan kita, menurunkan ketahanan tubuh sehingga bermuara pada kelelahan kerja (A.M. Sugeng Budiono, 2003).

Penelitian berikut ini mendapatkan hasil berbanding terbalik dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Kholid 2018 didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja Pengemudi saat Mudik (Kholid, 2018). Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Itami Dinarita dan Akhmad, Dalhar Galib 2015 ditemukan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada Pada Supir Travel Kangaroo Premier Di Kota Samarind (Dinarita, Itami., 2015). Menurut teori pengemudi yang memiliki IMT dengan kategori kurus dapat mengalami kelelahan dengan cepat namun dalam penelitian ini diperoleh bahwa tidak terdapat hubungan antara IMT dengan Kelelahan Kerja hal ini menunjukkan bahwa status gizi kurus, normal, gemuk tidak ada bedanya dalam kelelahan kerja (Maulana, 2020). Pemberian gizi yang diterapkan kepada masyarakat pekerja dengan tujuan meningkatkan derajat Kesehatan, efisiensi, dan produktivitas kerja setinggi-tingginya. Hasil penelitian Suryaningtyas (2017) dari 21 tenaga kerja yang diukur status gizi dan kelelahannya didapatkan sebanyak 2 orang dengan status gizi kurus mengalami kelelahan sangat Lelah. status gizi dan kelelahan kerja memiliki kuat hubungan rendah dengan arah hubungan positif (Suryaningtyas, 2017). Produktivitas kerja salah satunya dipengaruhi oleh status gizi tenaga kerja, Disisi lain faktor-faktor ekologi dan lingkungan kerja juga dapat berpengaruh terhadap status gizi dan Kesehatan tenaga kerja. Oleh karena itu, dalam mencapai produktivitas kerja yang tinggi diperlukan dukungan gizi kerja/status gizi tenaga kerja yang baik. untuk memenuhi status gizi tenaga kerja yang baik (Noor, 2024)

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan kelelahan kerja pada pengemudi bentor di Kecamatan Kotamobagu Barat

SARAN

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang IMT pada pengemudi atau faktor terkait kelelahan kerja yang lainnya seperti beban kerja, stress kerja, durasi kerja dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Anonim.2009. Blue Paper : What is in the Breakroom Employee Diet Productivity. 4imprint.com
- A.M. Sugeng Budiono, R.M.S. Jusuf, dan Adriana Puspardini, 2003, Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja, Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Apriliansa, Lisda dan Agustina.2021. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Distribusi. Jurnal Persada Husada Indonesia Vol 8 no 31
- Dinarita, Itami., Akhmad dan Dalhar Gelib. 2015. Hubungan Faktor Individu Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Subyektif Pada Supir Travel Kangaroo Premier Di Kota Samarinda . Kesmas Wigama, Volume 1 no 4
- Fadel, Muhammad., Masyitha Muis dan Syamsiar Russeng. 2014. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pengemudi Pengangkutan Bbm Di Tbbm Pt. Pertamina Parepare . Hasanudin University Repository
- Kholid,Ahmad.2018. Kajian Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Pengemudi Saat Mudik. Indonesian Journal of Nursing Research Vol. 1 No. 1
- Kurniawidjaja, M.L. 2010. Teori dan Aplikasi Kesehatan Kerja. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia (UI Press)
- Maulana, Reza., Rubi Ginanjar dan Asri Masitha Arsyati. 2020. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pengemudi Bus Antar Kota Antar Provinsi (AKAP) PT Eka Sari Lorena Transport TBK Bogor Tahun 2020. Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat
- Narulita, Anjani. 2022. Emotional Freedom. Pradina Pustaka : Sukoharjo
- Ningsih, Sari dan Neffrety Nilamsari. 2018. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Pekerja Dipo Lokomotif Pt. Kereta Api Indonesia (Persero). Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health vol 3 no 1
- Nishida, C., Uauy, R., Kumanyika, S. and Shetty, P. (2004) The Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Process, Product and Policy Implications. Public Health Nutrition, 7, 245-250.
- Noor, Hazairin., dkk. 2024. Buku Ajar Gizi Kerja. Ponogoro : Uwais Inspirasi Indonesia
- Produksi di PT Aneka Gas Industri Tbk-Bekasi Tahun 2021. Jurnal Persada Husada Indonesia vol 8 no 31
- Silaban, Gerry. 1998. Kelelahan Kerja. Majalah Kesehatan Masyarakat Indonesia, Tahun XXVI No. 10: 539-543.

Suryaningtyas, Yuli dan Noeroel Widajati. 2017. Iklim Kerja dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di Ballast Tank Bagian Reparasi Kapal PT X Surabaya. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS Dr. Soetomo*, Vol 3 No 1