

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelelahan adalah bahaya di tempat kerja dan merupakan hal yang dapat dikaitkan dengan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3), dimana menjadi salah satu permasalahan yang dapat memicu kecelakaan kerja. Ini dikarenakan kelelahan menyebabkan lemahnya melakukan suatu aktivitas pada tenaga kerja, sehingga berakibat kapasitas dan daya tahan kerja mengalami penurunan (Indar et al., 2021). Tanda terjadinya kelelahan kerja yaitu dengan penurunan kinerja atau kondisi yang memengaruhi semua fungsi tubuh, serta faktor lain seperti kelelahan subjektif, rendahnya motivasi, dan menurunnya aktivitas fisik dan mental (Setyowati et al., 2014). Kelelahan kerja mempunyai dua unsur antara lain unsur pekerjaan (periode, beban, dan shift kerja) dan unsur individu (status gizi, kualitas tidur, jenis kelamin, kebiasaan merokok dan usia) (Suma'mur (2014) dalam Safira et al., 2020).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *National Safety Council* (NSC), cedera yang berkaitan dengan kelelahan sebesar 13%. Lebih lanjut, berdasarkan survei pada pekerja berjumlah lebih dari 2.000 orang yang mengalami kelelahan dan lebih dari 80% pekerja memiliki risiko kelelahan. Kelelahan dapat memiliki efek merugikan pada kesehatan

Kelelahan dapat memiliki efek merugikan pada kesehatan dan keselamatan seseorang baik di dalam maupun di luar pekerjaan (NSC, 2017). Data di tahun 2012 oleh Dirjen Pembinaan Pengawasan Ketenagakerjaan (Binwasnaker), kecelakaan kerja di Indonesia terjadi sebanyak 847 kasus, 36% diantaranya disebabkan oleh tingginya tingkat kelelahan kerja (Safira et al., 2020). Pada tahun 2016, menurut data *International Labour Organization* (ILO), pekerja di seluruh dunia yang menderita kelelahan berkaitan dengan pekerjaan sebesar 32%. Kemudian, sebesar 18,3%–27% terkait pekerja dengan tingkat keluhan kelelahan berat di seluruh dunia dan sebesar 45% tingkat prevalensi kelelahan di industri.

Kelelahan menurut Husaini (2016) dalam Permatasari (2020) dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor pekerja (usia, status kesehatan, status gizi, jenis kelamin) dan faktor di luar pekerja (beban kerja, kondisi lingkungan fisik, lama kerja). Gizi pekerja menjadi aspek penting yang patut dipertimbangkan oleh pekerja, dikarenakan dapat mengurangi kelelahan dan kapasitas kerja meningkat jika status gizi pekerja baik (Juliana et al., 2021). Status gizi memiliki hubungan dengan kelelahan yang pada pekerja, ditunjukkan dari hasil penelitian Suryaningtyas & Widjati (2017), hasil yang diperoleh pekerja yang merasakan sangat lelah yaitu yang mempunyai status gizi gemuk sebesar 28,30% dan juga terjadi pada pekerja dengan status gizi kurus dengan presentase sebesar 38,4%.

Seorang pekerja sangat membutuhkan energi dalam tubuhnya, jika pekerja kekurangan energi dalam tubuhnya maka kapasitas kerjanya akan terganggu. Kurang atau lebihnya gizi pada seorang pekerja menjadi masalah yang sangat penting, dikarenakan selain memengaruhi produktivitas kerja juga mempengaruhi resiko penyakit pada pekerja. Jika status gizi pekerja kurang maka tingkat kelelahan akan semakin tinggi. Menurut Suma'mur (1996) dalam Suryaningtyas (2017), ketika status gizi dihubungkan dengan kelelahan kerja, individu akan lebih mudah merasa lelah apabila memiliki status gizi kurus akibat keterbatasan atau tidak tersedianya cadangan gizi yang kemudian akan diubah menjadi energi selama beraktifitas. Jumlah kalori dari makanan dan minuman yang diperlukan untuk bekerja harus tercukupi. Asupan gizi tidak yang tidak terpenuhi dapat mengakibatkan menurunnya kapasitas pekerja dan meningkatkan kelelahan (Setyowati et al., 2014).

Anak Buah Kapal (ABK) atau Awak kapal berdasarkan UU RI No 17 Tahun 2008 yaitu orang yang bekerja atau dipekerjakan di atas kapal oleh pemilik atau operator kapal untuk melakukan tugas di atas kapal sesuai dengan jabatannya yang tercantum dalam buku sijiil. ABK mempunyai berbagai pekerjaan dan jam kerja yang berbeda sehingga tidak jarang bekerja lebih lama dari jam kerja normal (*overtime*), selain itu juga diwajibkan untuk selalu siap siaga dalam mengatasi kondisi darurat, oleh karena itu pekerja diharuskan untuk selalu menjaga

kebugaran tubuh agar pekerjaan tetap mencapai tujuannya (Pratama, 2020). Kemampuan bekerja sangat dipengaruhi oleh status gizi seorang pekerja. Oleh karena itu kebutuhan kalori untuk bekerja harus terpenuhi, apabila asupan gizi tidak tercukupi, maka kemampuan pekerja akan berkurang dan lebih mudah lelah (Ramdan 2018).

Kondisi ABK *Speedboat* Pelabuhan SDF Kota Tarakan berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan peneliti, tidak hanya memiliki pekerjaan seperti mengoperasikan dan melakukan pemeliharaan *speedboat* tetapi juga membantu penumpang untuk mengangkat barang bawaan serta memastikan bahwa *speedboat* dapat beroperasi tanpa hambatan tertentu. Selain itu, padatnya penumpang membuat ABK menjadi sulit untuk memperhatikan status gizinya dikarenakan kurangnya waktu untuk mengonsumsi makan dengan variasi, kualitas dan makanan dengan gizi yang seimbang. Dari hasil survey yang dilakukan dengan beberapa ABK *Speedboat* di Pelabuhan SDF, didapatkan hasil bahwa terjadi kelelahan kerja pada ABK dikarenakan pekerjaan yang dilakukan oleh ABK sangat padat. Kemudian, tidak adanya perhatian khusus terkait nutrisi yang dikonsumsi oleh ABK, selain itu asupan gizi yang dikonsumsi oleh ABK tidak sesuai dengan pekerjaan yang dilakukan.

Jika ABK berada pada kondisi gizi buruk ditambah beratnya beban kerja akan membuat kerja terganggu dan menurunnya ketahanan tubuh, sehingga dapat berakibat pada pekerja yang mudah terkena

penyakit dan timbulnya kelelahan kerja akan lebih cepat terjadi serta memengaruhi produktivitas kerja (Supriasa *et.al.*, 2002). Kelelahan fisik yang dialami oleh ABK akan berakibat pada banyaknya hal yang tidak menguntungkan seperti penurunan kapasitas pekerja, peningkatan kesalahan kerja dan yang fatal dapat mengakibatkan kecelakaan kerja terjadi (Ramadhani (2010) dalam Ariani (2019)).

Berdasarkan paparan latar belakang masalah, membuat tertarik peneliti untuk melakukan penelitian yang mana mengaitkan apakah ada Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Anak Buah Kapal (ABK) *Speedboat* di Pelabuhan SDF Kota Tarakan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang masalah, rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah ada Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Anak Buah Kapal (ABK) *Speedboat* di Pelabuhan SDF Kota Tarakan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Anak Buah Kapal (ABK) *Speedboat* di Pelabuhan SDF Kota Tarakan

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi status gizi pada ABK *Speedboat* di pelabuhan SDF Kota Tarakan

- b. Mengidentifikasi kelelahan pada ABK *Speedboat* di Pelabuhan SDF Kota Tarakan
- c. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada ABK *Speedboat* di pelabuhan SDF Kota Tarakan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
 - a. Sebagai Referensi untuk dijadikan penelitian selanjutnya
 - b. Sebagai indikator berhasilnya proses pembelajaran selama kuliah
2. Bagi Tempat Penelitian
 - a. Sebagai masukan bagi pihak Pelabuhan SDF Kota Tarakan untuk mengetahui mengenai kelelahan kerja pada Anak Buah Kapal (ABK)
 - b. Sebagai masukan bagi pihak Pelabuhan SDF Kota Tarakan untuk mengambil kebijakan mengenai status gizi pada Anak Buah Kapal (ABK)
3. Bagi Peneliti
 - a. Sebagai tambahan pengetahuan dan implementasi ilmu yang diperoleh selama perkuliahan
 - b. Mendorong peneliti untuk mengembangkan diri dan berpandangan luas serta terbuka mengenai topik kesehatan yang ada di dunia

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Lokasi Penelitian
1	(Natizaton, et.al, 2018)	Hubungan Status Gizi dan Asupan Zat Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Di Industri Rumah Tangga Peleburan Alumunium Metal Raya Indramayu Tahun 2018	<i>Cross Sectional</i>	Variabel bebas : Status gizi & asupan gizi Variabel terikat : Kelelahan Kerja	Indramayu
2	(R. Deti & P, Indriati, 2021)	<i>Correlation between Individual Characteristics and Rest Break with Workrelated Fatigue on Telecommunication Network Service Workers</i>	<i>Cross Sectional</i>	Variabel bebas : karakteristik individu (usia, waktu kerja, & status gizi) & waktu kerja Variabel terikat : Kelelahan Kerja	Madiun
3	(Y.Suryani ngtyas & Noeroel. W, 2017)	Iklim Kerja Dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja di Ballast Tank Bagian Reparasi Kapal Pt. X Surabaya	<i>Cross Sectional</i>	Variabel bebas : Iklim kerja & Status gizi Variabel terikat : Kelelahan Kerja	Surabaya
4	(N. Juliana, et.al, 2021)	Hubungan Lama Kerja dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pengrajin Emas	<i>Cross Sectional</i>	Variabel bebas : Status Gizi & Lama Kerja Variabel terikat : Kelelahan Kerja	Makassar
5	(Chen et al., 2020)	Factors associated with workplace fatigue among midwives in southern China: A multi-centre cross sectional study	<i>Multi-centre Cross Sectional Study</i>	Variabel bebas : Faktor personal (BMI, dll), Faktor Pekerjaan, Kualitas tidur & dukungan sosial Variabel terikat : Kelelahan Kerja	China