

PUBLICATION MANUSCRIPT

NASKAH PUBLIKASI

**THE RELATION BETWEEN WORK HOURS AND NUTRITION STATUS
WITH THE SUBJECTIVE WORK EXHAUSTION ON THE DRIVERS UNIT
TRANSPORTATION GLOBALINDO SAMARINDA**

**HUBUNGAN WAKTU KERJA DAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN
KERJA SUBYEKTIF PADA PENGEMUDI UNIT TRANSPORTASI
PANGKALAN TAKSI GLOBALINDO SAMARINDA**

Dwi Adi Saputra¹, Iwan Muhammad Ramdhan², Sri Sunarti³



DI AJUKAN OLEH

DWI ADI SAPUTRA

10.113082.4.0034

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
SAMARINDA 2015**

PUBLICATION MANUSCRIPT

NASKAH PUBLIKASI

**THE RELATION BETWEEN WORK HOURS AND NUTRITION STATUS
WITH THE SUBJECTIVE WORK EXHAUSTION ON THE DRIVERS UNIT
TRANSPORTATION GLOBALINDO SAMARINDA**

**HUBUNGAN WAKTU KERJA DAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN
KERJA SUBYEKTIF PADA PENGEMUDI UNIT TRANSPORTASI
PANGKALAN TAKSI GLOBALINDO SAMARINDA**

Dwi Adi Saputra¹, Iwan Muhammad Ramdhan², Sri Sunarti³



**DI AJUKAN OLEH
DWI ADI SAPUTRA
10.113082.4.0034**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
SAMARINDA 2015**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN WAKTU KERJA DAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN
KERJA SUBYEKTIF PADA PENGEMUDI UNIT TRANSPORTASI
PANGKALAN TAKSI GLOBALINDO SAMARINDA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

DI SUSUN OLEH :

DWI ADI SAPUTRA

Diseminarkan dan Diujikan
Pada tanggal, 20 Agustus 2015

Penguji I

Penguji II

Penguji III

Hansen, S.KM., M.KL
0710087805

Dr. Iwan Muhammad Ramdhan., S.Kp., M.Kes
NIP : 19750907 2005011004

Sri Sunarti., S.KM
NIDN. 1115037801

Mengetahui,
Ketua
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat

Sri Sunarti, SKM
NBP. 021307

HUBUNGAN WAKTU KERJA DAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA SUBYEKTIF PADA PENGEMUDI UNIT TRANSPORTASI PANGKALAN TAKSI GLOBALINDO SAMARINDA

Dwi Adi Saputra¹ Iwan Muhammad Ramdhan² Sri Sunarti³

INTISARI

Latar Belakang: Tujuan dari kesehatan kerja yaitu untuk menciptakan tenaga kerja yang sehat dan produktif. Tujuan ini dapat terjadi apabila didukung oleh lingkungan kerja yang memenuhi syarat-syarat kesehatan. Kelelahan merupakan masalah yang harus mendapat perhatian. Semua jenis pekerjaan baik formal dan informal menimbulkan kelelahan kerja.

Tujuan Penelitian: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan waktu kerja, status gizi, dengan terjadinya kelelahan kerja subyektif pada pengemudi pangkalan taksi Globalindo Samarinda.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan desain *Cross Sectional*. Pengambilan data menggunakan Kuesioner Kelelahan Kerja, Meteran dan Timbangan Berat Badan serta lembar observasi lamanya waktu kerja per hari pada 50 responden penelitian. Untuk mencari hubungan antara variabel independen dan dependen menggunakan koefisien korelasi *Rank Spearman* dengan $\alpha = 0,05$ dan menggunakan uji *chi-square fisher's exact* ($\alpha=0,1$).

Hasil: Berdasarkan hasil uji *chi-square fisher's exact* menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara waktu kerja ($p = 0,000$) dengan kelelahan kerja subyektif.

Hasil analisis hubungan menggunakan uji korelasi *spearman rank* dapat dikatakan ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kelelahan kerja subyektif. Hasil analisis hubungan menggunakan uji korelasi *spearman rank* diperoleh nilai r yaitu 0,320, sehingga dapat diartikan bahwa keeratan korelasi termasuk kategori lemah.

Simpulan: Terdapat hubungan antara waktu kerja dengan kelelahan kerja pada Pengemudi Pangkalan Taksi Globalindo Samarinda, dan terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada Pengemudi Pangkalan Taksi Globalindo Samarinda

Kata Kunci: Waktu Kerja, Status Gizi, Beban Kerja, dan Kelelahan Kerja

¹Mahasiswa Program Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKES Muhammadiyah Samarinda

²Dosen STIKES Muhammadiyah Samarinda

³Dosen STIKES Muhammadiyah Samarinda

THE RELATION BETWEEN WORK HOURS AND NUTRITION STATUS WITH THE SUBJECTIVE WORK EXHAUSTION ON THE DRIVERS UNIT TRANSPORTATION GLOBALINDO SAMARINDA

Dwi Adi Saputra¹ Iwan Muhammad Ramdhan² Sri Sunarti³

ABSTRACT

Background: The point of work health is to create the healthy and productive workers. But, this point is can only be achieved with health supporting workplace. Therefore, exhaustion issue needs a serious concern since both formal and informal job are exhausting nevertheless.

Purposed: This research is purposed to find out the relation between work time, and nutrition status, to the subjective work exhaustion on The Drivers Unit Transportation Globalindo Samarinda.

Method: The research that used cross sectional design. The data were collected by using questionnaire, gauge, weight scale, and observation sheet of work hours per day in 50 respondents to find out the relation between independent and dependent variable by using Rank Spearman's correlation coeffeciency with $\alpha = 0,05$.

Results: The result shows that (1) V value obtained from the analysis result of data 0,05 with the significancy of 0,000 ($<0,05$). The correlation coeffeciency of 0,526 with strong correlation. (2) V value obtained from the analysis result of data 0,05 with the significancy of 0,023 ($< 0,05$). The correlation coeffeciency of 0,320 with low correlation.

Conclusion: Thus the relation between work hours and work exhaustion of the drivers, and thus there is something related between nutrition status with the work exhaustion of the drivers.

Keywords: Work hours, Nutrition Status, and Work Exhaustion.

¹Student Undergraduate Public Health of STIKES Muhammadiyah Samarinda

²Lecturer of STIKES Muhammadiyah Samarinda

³Lecturer of STIKES Muhammadiyah Samarinda

PENDAHULUAN

Menurut ILO (2004), Kesehatan dan Keselamatan Kerja adalah upaya yang bertujuan untuk mencegah terjadinya cedera akibat kerja baik penyakit akibat kerja maupun kecelakaan kerja dan untuk memperbaiki kondisi kerja dan lingkungannya. Untuk itu semua pihak perlu mengembangkan dan meningkatkan K3 untuk menekan serendah mungkin resiko kecelakaan dan penyakit yang timbul akibat lingkungan kerja.

Tujuan dari kesehatan kerja yaitu untuk menciptakan tenaga kerja yang sehat dan produktif. Tujuan ini dapat terjadi apabila didukung oleh lingkungan kerja yang memenuhi syarat-syarat kesehatan. Salah satu tujuan dari pelaksanaan kesehatan kerja dalam bentuk operasional adalah pencegahan kelelahan dan meningkatkan kegairahan serta kenikmatan kerja. Kelelahan merupakan masalah yang harus mendapat perhatian. Semua jenis pekerjaan baik formal dan informal menimbulkan kelelahan kerja (Suma'mur, 2009).

Setiap pekerjaan berisiko menimbulkan kelelahan. Asupan energi yang tidak sesuai dengan beban kerja yang dilakukan akan mempercepat seseorang merasa lelah. Kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara pada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh (Silastuti, 2006).

Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut. Oleh sebab itu yang bersangkutan perlu beristirahat agar supaya terjadi pemulihan. Kelelahan biasanya dirasakan terjadi pada akhir jam kerja. Hampir setiap hari kelelahan kerja selalu dikeluhkan oleh para tenaga kerja pada tiap unit kerja, namun kelelahan bagi setiap orang memiliki arti tersendiri dan bersifat subyektif (Suma'mur, 2011).

Kelelahan diatur secara sentral oleh otak. Pada susunan saraf terdapat sistem aktivasi (bersifat simpatis) dan inhibisi (bersifat parasimpatis). Istilah kelelahan

biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda pada setiap individu tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh (Tarwaka, 2014).

Kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja merupakan penyakit yang sering terjadi pada sektor formal maupun sektor informal (seperti sektor manufaktur, transportasi, konstruksi, pertambangan, pariwisata). Salah satu jenis pekerjaan yang membutuhkan konsentrasi tinggi dalam waktu lama adalah pekerjaan mengemudikan kendaraan. Para pengemudi harus selalu dalam keadaan yang terjaga dan tetap konsentrasi dalam melakukan pekerjaannya. Tentunya keadaan yang seperti ini sangat melelahkan bagi anggota tubuh terutama mata dan pikiran karena harus tetap fokus dalam waktu berjam-jam.

Pengemudi angkutan sangat berpotensi mengalami kecelakaan kerja berupa kecelakaan lalu lintas. Faktor yang berhubungan dengan kecelakaan lalu lintas sangat dipengaruhi oleh pengemudi kendaraan (Russeng, 2009).

Investigasi di beberapa negara menunjukkan bahwa kelelahan (fatigue) memberi kontribusi yang signifikan terhadap kecelakaan kerja. Kelelahan kerja memberi kontribusi 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja (Setyawati, 2007).

Kecelakaan lalu lintas merupakan pembunuh nomor 3 di Indonesia setelah penyakit jantung dan stroke. Setiap tahunnya 30.000 nyawa melayang di jalan raya dan setiap tahunnya 9.000 orang tewas akibat kecelakaan lalu lintas. Data dari kepolisian RI tahun 2006 didapatkan angka rata-rata yang sangat mencengangkan ini bahwa tiap 1 jam rata-rata telah terjadi 10 kecelakaan lalu lintas. Tiap 10 menit 1 orang menderita luka ringan akibat kecelakaan. Tiap 15 menit 1 orang yang menderita luka berat akibat kecelakaan dan tiap 30 menit 1 orang meninggal dunia akibat kecelakaan (Ditjen Perhubungan Darat, 2006).

Menurut Suma'mur (2009) lamanya waktu bekerja karyawan juga mempengaruhi kelelahan bekerja yang dialami oleh masing-masing karyawan. Lamanya seseorang bekerja dengan baik dalam sehari pada umumnya 6-10 jam. Sisanya (14-18 jam) dipergunakan untuk kehidupan dalam keluarga dan masyarakat, istirahat, tidur, dan lain-lain. Lamanya waktu kerja dapat mempengaruhi kinerja pengemudi unit transportasi pangkalan taksi Globalindo Samarinda biasanya terlihat penurunan produktivitas serta kecenderungan untuk timbulnya kelelahan, penyakit akibat kerja dan terjadinya kecelakaan kerja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hariono (2014) menyebutkan koefisien korelasi sebesar 0,526 dengan besar korelasi sedang, dan disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara waktu kerja dengan kelelahan kerja pada Buruh Bongkar Muat Pelabuhan Samarinda

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa faktor individu seperti umur, pendidikan, masa kerja, status perkawinan dan status gizi mempunyai hubungan dengan terjadinya kelelahan kerja (Oentoro, 2004).

Faktor gizi juga berpengaruh terhadap kelelahan kerja. Oentoro (2004) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa secara klinis status gizi seseorang juga berhubungan dengan performa tubuh secara keseluruhan. Orang yang berada dalam kondisi gizi yang kurang baik dalam arti pemasukan makanan dalam tubuh kurang dari normal maka akan lebih muda mengalami kelelahan dalam melakukan pekerjaan.

Idealnya yang harus dilakukan apabila perasaan lelah muncul adalah menghentikan kegiatan yang sedang berlangsung untuk beristirahat sejenak memulihkan kondisi tubuh agar kembali bisa terjaga. Namun kenyataannya sebagian besar pengemudi tidak menyadari kondisi ini dan menganggap sepele keadaan seperti ini. Kondisi lelah yang terus dipaksakan beraktifitas dapat membahayakan fungsi organ-organ dalam

tubuh dan juga mempengaruhi pengemudi dalam melakukan pekerjaannya. Hampir sebagian besar kasus kecelakaan yang terjadi di jalan karena secara tidak langsung disebabkan oleh kondisi lelah para pengemudi.

Kesimpulannya menyebutkan bahwa kelelahan kerja pada pengemudi sangatlah penting mengingat para pengemudi membawa penumpang yang tentunya memerlukan kondisi dan konsentrasi fisik yang prima agar tidak membahayakan penumpang serta menjamin keselamatannya. Dari hasil observasi di lapangan pada pangkalan taksi Globalindo Samarinda, penulis mendapatkan beberapa informasi penting. Diantaranya pernah terjadi kecelakaan kerja pada pengemudi taksi Globalindo. Kemudian peneliti menelusuri lebih lanjut guna mengetahui apa penyebab dari kecelakaan kerja tersebut dan penyebab utamanya adalah kelelahan kerja. Kelelahan kerja yang terjadi disebabkan oleh perasaan mengantuk pada pengemudi.

Banyak faktor yang mempengaruhi perasaan mengantuk tersebut diantaranya dari dalam diri individu sendiri maupun dari luar individu. Pada pengemudi pangkalan taksi Globalindo disebutkan bahwa waktu kerja yang tidak menentu. Pengemudi cenderung beristirahat di pangkalan dibandingkan bekerja mengendarai taksi. Hal disebabkan oleh banyaknya armada taksi lain yang ada di Samarinda sehingga mengharuskan Globalindo bersaing walaupun pada akhirnya pangkalan taksi Globalindo tetap menjadi pilihan utama yang dipilih oleh masyarakat dalam transportasi baik dalam maupun luar kota. Oleh karena keterbiasaan beristirahat dan jarang melakukan aktivitas fisik lapangan menyebabkan perasaan lelah cepat muncul. Selain itu asupan gizi pengemudi yang tidak sesuai dan tidak seimbang. Beberapa pengemudi menyebutkan oleh karena jarang mendapatkan penumpang dan mereka diwajibkan membayar sewa mobil untuk setiap harinya sehingga mereka rela untuk berhemat dan makan tidak menentu setiap harinya. Waktu kerja

dan status gizi merupakan peranan penting dalam mempengaruhi kelelahan kerja pada pengemudi pangkalan taksi Globalindo Samarinda.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk meneliti "Hubungan Waktu Kerja dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Subyektif Pada Pengemudi Unit Transportasi Pangkalan Taksi Globalindo Samarinda".

TUJUAN PENELITIAN

A. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan Waktu Kerja dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Subyektif Pada Pengemudi Unit Transportasi Pangkalan Taksi Globalindo Samarinda.

B. Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi waktu kerja pada pengemudi unit transportasi pangkalan taksi globalindo Samarinda.
2. Untuk mengidentifikasi status gizi pada pengemudi unit transportasi pangkalan taksi globalindo Samarinda.
3. Untuk mengidentifikasi kelelahan kerja subyektif pada pengemudi unit transportasi pangkalan taksi globalindo Samarinda.
4. Untuk mengetahui hubungan antara waktu kerja dengan kelelahan kerja subyektif pada pengemudi unit transportasi pangkalan taksi globalindo Samarinda.
5. Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja subyektif pada pengemudi unit transportasi pangkalan taksi globalindo Samarinda.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey cross sectional. Survey cross

sectional adalah suatu desain penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (point time approach) (Notoatmodjo, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Pangkalan taksi Globalindo merupakan salah satu jenis angkutan transportasi darat yang memiliki rute dalam maupun luar kota. Pengemudi pangkalan taksi Globalindo berjumlah ratusan orang yang tersebar di beberapa wilayah di Kalimantan Timur diantaranya Balikpapan, Samarinda, Kutai Kartanegara, Bontang, dan Sangatta. Adapun penelitian ini dilakukan pada pengemudi pangkalan taksi Globalindo cabang Samarinda.

Pangkalan taksi Globalindo sampai saat ini menjadi pilihan utama bagi masyarakat Samarinda yang akan bepergian baik dalam maupun luar kota. Setidaknya ada 50 pengemudi tetap yang terdaftar sebagai pengemudi taksi Globalindo cabang Samarinda. Bentuk usaha pangkalan taksi Globalindo Samarinda ini seperti koperasi yang diketuai oleh Bapak Nurul. Setiap anggota diwajibkan membayar iuran setiap minggunya yang akan digunakan untuk melakukan perbaikan pada kendaraan maupun sebagai simpanan bagi anggotanya. Selain itu setiap anggota diberikan satu buah kendaraan (taksi) yang dipinjamkan dengan membayar uang jaminan. Setiap harinya pengemudi diwajibkan membayar uang sewa atas kendaraan (taksi) tersebut. Pengemudi taksi Globalindo dapat mencari penumpang baik di dalam maupun di luar area pangkalan. Apabila pengemudi mencari penumpang di dalam area pangkalan, pengemudi wajib mengambil nomor urutan, sehingga pengemudi wajib menunggu

panggilan atas nomor tersebut untuk mendapatkan penumpang.

Sistem kerja pengemudi pangkalan taksi Globalindo tidak menentu. Pengemudi dikategorikan sedang bekerja apabila hanya mendapatkan penumpang. Sebaliknya, pengemudi hanya beristirahat di pangkalan.

B. Karakteristik Responden

1. Usia

Hasil penelitian diperoleh data bahwa dari 50 sampel responden yang bekerja sebagai pengemudi pangkalan taksi Globalindo Samarinda, responden terbanyak adalah pengemudi dengan rentan usia produktif yaitu < 56 tahun sebanyak 96% yang memiliki usia produktif kerja.

2. Pendidikan Terakhir

Hasil penelitian diperoleh data bahwa sebanyak 82% responden yang bekerja sebagai pengemudi pangkalan taksi Globalindo Samarinda mempunyai pendidikan terakhir SLTA/SMA.

3. Waktu Kerja

Hasil penelitian diperoleh data bahwa dari 50 sampel responden yang bekerja sebagai pengemudi pangkalan taksi Globalindo Samarinda adalah pengemudi yang mempunyai waktu kerja ideal selama < 8 jam perhari yaitu sebanyak 88%.

4. Status Gizi

Hasil penelitian diperoleh data bahwa sebanyak 46% responden yang bekerja sebagai pengemudi pangkalan taksi Globalindo Samarinda mempunyai Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan kategori Gemuk.

5. Kelelahan Kerja

Hasil penelitian diperoleh data bahwa mayoritas pengemudi pangkalan taksi Globalindo mempunyai tingkat kelelahan kerja sedang. Hal ini dapat dilihat dengan frekuensi sebanyak 64%.

C. Pembahasan

1. Waktu Kerja

Karyawan biasanya mempunyai kemampuan normal menyelesaikan tugas kantor/perusahaan yang dibebankan kepadanya, kemampuan berkaitan dengan keahlian, pengalaman, dan waktu yang dimiliki. Dalam kondisi tertentu, pihak atasan seringkali memberikan tugas dengan waktu yang terbatas. Akibatnya karyawan dikejar waktu untuk menyelesaikan tugas tepat waktu sesuai yang ditetapkan atasan.

Waktu kerja merupakan bagian dari empat faktor organisasi yang merupakan sumber potensial dari stres para karyawan di tempat kerja (Robbins, 2006). Davis dan Newstrom (dalam Imatama, 2006) menyatakan adanya beberapa karakteristik pekerjaan dan lingkungan kerja yang mengandung stres kerja yang salah satunya adalah terbatasnya waktu dalam mengerjakan pekerjaan. Karyawan biasanya mempunyai kemampuan normal menyelesaikan tugas kantor/perusahaan yang dibebankan kepadanya, kemampuan berkaitan dengan keahlian, pengalaman, dan waktu yang dimiliki. Dalam kondisi tertentu, pihak atasan seringkali memberikan tugas dengan waktu yang terbatas. Akibatnya karyawan dikejar waktu untuk menyelesaikan tugas tepat waktu sesuai yang ditetapkan atasan.

Faktor pekerjaan dalam hal ini jam kerja sangat mempengaruhi kelelahan kerja yang nantinya berdampak terjadinya kecelakaan kerja. Jam kerja adalah jam/waktu bekerja termasuk waktu istirahat. Lama kerja dalam sehari yang baik adalah tidak lebih dari 8 jam/hari atau 40 jam/minggu.

Pekerjaan berat ditandai dengan pengerahan tenaga yang besar dalam waktu relatif lebih pendek.

Otot-otot, susunan kardiovaskuler dan paru-paru harus bekerja sangat berat. Oleh karena itu beban kerja yang demikian tidak bias secara terus menerus dilakukan, perlu istirahat-istirahat pendek setiap selesai suatu tugas. Pemberian waktu istirahat dapat meningkatkan produktivitas. Dianjurkan bahwa jam istirahat 20-30% dari jumlah jam kerja atau paling sedikitnya adalah 15% dari jumlah jam kerja per minggu (Suma'mur, 2009).

Waktu kerja merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan kelelahan kerja. Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa dari 50 sampel responden yang bekerja sebagai pengemudi pangkalan taksi Globalindo Samarinda adalah pengemudi yang mempunyai waktu kerja ideal selama < 8 jam perhari yaitu sebanyak 88% atau frekuensi sebanyak 44 responden.

2. Status Gizi

Faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap timbulnya kelelahan kerja dan menungjang produktivitas kerja pekerja selain beban kerja, lingkungan kerja dan faktor psikis adalah faktor gizi atau nutrisi. Kekurangan nilai gizi pada makanan yang dikonsumsi oleh pekerja sehari-hari akan membawa akibat buruk terhadap tubuh, seperti pertahanan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan fisik berkurang, berat badan menurun, kurang bersemangat dan kurang motivasi, bereaksi lamban dan apatis. Dalam keadaan yang demikian itu tidak bisa diharapkan tercapainya efisiensi dan produktivitas kerja yang optimal.

Proses pelaksanaan kerja, seorang pekerja memerlukan tidur yang cukup dan asupan gizi yang seimbang untuk dapat mempertahankan kapasitas kerjanya. Apabila kapasitas kerja

seorang pekerja terjaga dengan baik karena cukup tidur dan cukup asupan gizinya maka kelelahan kerja yang terjadi dapat diminimalkan. Kelelahan kerja adalah kelelahan yang bersifat umum yang merupakan suatu keadaan yang ditandai oleh adanya perasaan lelah yang merupakan gejala subyektif dan penurunan kesiagaan.

Status gizi merupakan salah satu penyebab kelelahan. Seorang tenaga kerja dengan status gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik, begitu juga sebaliknya. Pada keadaan gizi buruk, dengan beban kerja berat akan mengganggu kerja, menurunkan efisiensi dan ketahanan tubuh sehingga mudah terjangkit penyakit serta mempercepat terjadinya kelelahan kerja (Budiono, 2003).

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 massa tubuh (IMT). IMT merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, maka mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang untuk dapat mencapai usia harapan hidup lebih panjang. Sedangkan untuk penggunaan IMT ini hanya berlaku untuk orang dewasa berumur di atas 18 tahun (Supariasa, 2002).

Hasil penelitian diperoleh data bahwa sebanyak 46% responden yang bekerja sebagai pengemudi pangkalan taksi Globalindo Samarinda mempunyai Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan kategori Gemuk dengan frekuensi sebanyak 23 responden.

Adapun untuk kategori normal dan kurus dapat dikatakan hampir seimbang dengan masing masing frekuensi sebanyak 16 responden (normal) dan 11 responden (kurus).

Kesimpulannya dari hasil penelitian sebanyak 50 responden, dapat dikatakan responden memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang tidak normal.

3. Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja merupakan bagian dari permasalahan umum yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Menurut beberapa peneliti, kelelahan secara nyata dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan dapat menurunkan produktivitas.

Kelelahan (kelesuan), adalah perasaan subjektif, tetapi berbeda dengan kelemahan dan memiliki sifat bertahap. Tidak seperti kelemahan, kelelahan dapat diatasi dengan periode istirahat. Kelelahan dapat disebabkan secara fisik atau mental. Kelelahan fisik, atau kelelahan otot, adalah ketidakmampuan fisik sementara otot untuk tampil maksimal. Permulaan kelelahan otot selama aktivitas fisik, secara bertahap, dan bergantung pada tingkat kebugaran fisik, individu, dan juga pada faktor lain, seperti kurang tidur dan kesehatan secara keseluruhan. Hal ini dapat diperbaiki dengan istirahat. Sedangkan kelelahan mental adalah ketidakmampuan sementara untuk mempertahankan kinerja kognitif yang optimal. Permulaan kelelahan mental selama kegiatan kognitif secara bertahap, dan bergantung

pada kemampuan kognitif seseorang, dan juga pada faktor-faktor lain, seperti kurang tidur dan kesehatan keseluruhan. Kelelahan mental juga telah terbukti menurunkan kinerja fisik. Hal ini dapat bermanifestasi sebagai mengantuk, lesu, atau diarahkan kelelahan perhatian (Kuswana, 2014).

Kelelahan bagi setiap orang memiliki arti tersendiri dan bersifat subjektif. Lelah adalah aneka keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja. Kelelahan merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh menghindari kerusakan lebih lanjut, sehingga dengan demikian terjadilah pemulihan. Lelah setiap orang mempunyai arti tersendiri dan tentu saja subjektif sifatnya (Suma'mur, 2009).

Suma'mur (2009), membedakan penyebab kelelahan menjadi keadaan monoton, beban dan lamanya pekerjaan baik fisik maupun mental, keadaan lingkungan seperti cuaca kerja, penerangan dan kebisingan, keadaan kejiwaan seperti tanggung jawab, kekhawatiran atau konflik, penyakit, perasaan sakit dan keadaan gizi. Selain itu, beberapa penyebab yang cukup mempengaruhi kelelahan kerja, seperti yang dilansir dari beberapa sumber, antara lain pekerjaan yang berlebihan, kekurangan sumber daya manusia yang kompeten mengakibatkan menumpuknya pekerjaan yang seharusnya dikerjakan dengan jumlah karyawan yang lebih banyak. Selain itu, batas waktu yang diberikan singkat sehingga kekurangan waktu.

Risiko yang dapat ditimbulkan akibat kelelahan diantaranya penurunan motivasi kerja, performansi rendah, rendahnya kualitas kerja, banyak terjadi

kesalahan dalam bekerja, rendahnya produktivitas kerja, menyebabkan stres kerja, penyakit akibat kerja, cedera, dan terjadi kecelakaan akibat kerja. Oleh karena itu dibutuhkan tindakan preventif, kuratif, dan tindakan rehabilitatif dalam mengatasi risiko tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan frekuensi terbanyak responden memiliki kelelahan kerja sedang dengan 32 responden. Sedangkan untuk kelelahan kerja rendah dan tinggi masing-masing frekuensinya secara berturut-turut sebanyak 10 dan 8 responden.

4. Hubungan Waktu Kerja terhadap Kelelahan Kerja pada Pengemudi Taksi Globalindo Samarinda

Lamanya waktu kerja dapat mempengaruhi kelelahan kerja. Menurut Suma'mur (2009) lama waktu kerja seseorang adalah 8 jam sehari dan jika memperpanjang waktu kerja lebih dari kemampuan tersebut biasanya tidak disertai efisiensi yang tinggi, bahkan biasanya terlihat penurunan produktivitas serta kecenderungan untuk timbulnya kelelahan, penyakit, dan kecelakaan kerja.

Lamanya seseorang bekerja sehari secara baik pada umumnya 6-8 jam. Sisanya (16-18 jam) dipergunakan untuk kehidupan dalam keluarga dan masyarakat, berolahraga, beristirahat. Dalam seminggu, seseorang biasanya dapat bekerja dengan baik selama 40-50 jam. Lebih dari itu terlihat kecenderungan untuk timbulnya hal-hal yang negatif. Makin panjang waktu kerja, makin besar kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Jumlah 40 jam kerja seminggu ini dapat dibuat 5 atau 6 hari kerja tergantung pada berbagai faktor.

Jika diteliti suatu pekerjaan yang bebannya biasa-biasa saja,

yaitu tidak terlalu ringan ataupun berat, produktivitas mulai menurun sesudah 4 jam bekerja. Keadaan ini terutama sejalan dengan menurunnya kadar gula di dalam darah. Untuk mengatasi hal ini, perlu dilakukan istirahat dan diberikan kesempatan untuk makan yang meninggikan kembali kadar gula darah sebagai bahan bakar untuk menghasilkan energi tubuh bagi keperluan melaksanakan pekerjaan. Maka dari itu, istirahat setengah jam setelah 4 jam bekerja terus-menerus sangat penting artinya baik untuk pemulihan kemampuan fisik dan mental maupun pengisian energi yang sumbernya berasal dari makanan (Suma'mur, 2009).

Uji bivariat pada penelitian ini terdapat sel yang memiliki nilai 0 pada nilai observed atau nilai yang diamati, memiliki 3 sel yang nilai expected atau nilai harapannya kurang dari 5, dan memiliki 3 sel yang nilai persentase selnya dibawah 50% dari jumlah sel. Hal ini tidak memenuhi syarat untuk penggunaan uji chi-square. Sehingga kategori kelelahan kerja di transformasi menjadi 2 kategori saja sehingga dapat menggunakan uji chi-square fisher's exact, hasil uji statistik menggunakan uji chi-square fisher's exact bahwa nilai signifikansi adalah $.000 < 0,1$, artinya ada hubungan antara waktu kerja dengan kelelahan subyektif pada Pengemudi Pangkalan Taksi Globalindo Samarinda.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Umyati, 2010. Hasil uji statistik penelitian Umyati (2010) menyebutkan bahwa jam kerja tidak memiliki hubungan yang bermakna ($0,351 > 0,1$). Hal ini disebabkan pekerja penjahit sektor usaha informal Tangerang memiliki masa

kerja yang lama sebagai penjahit. Dengan masa kerja yang lama, berarti tingkat pengalaman kerja juga bertambah sehingga kelelahan menjadi hal yang biasa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Umyati, 2010. Hasil uji statistik penelitian Umyati (2010) menyebutkan bahwa jam kerja tidak memiliki hubungan yang bermakna ($0,351 > 0,05$). Hal ini disebabkan pekerja penjahit sektor usaha informal Tangerang memiliki masa kerja yang lama sebagai penjahit. Dengan masa kerja yang lama, berarti tingkat pengalaman kerja juga bertambah sehingga kelelahan menjadi hal yang biasa.

Penelitian yang dilakukan peneliti pada pengemudi pangkalan taksi Globalindo terlihat bahwa sebanyak 88% pengemudi bekerja ideal < 8 jam per hari. Akan tetapi hasil observasi dan data-data di lapangan menunjukkan bahwa hampir separuh karyawan merupakan pengemudi baru. Dalam artian, pengemudi baru tentu tidak akan terbiasa. Selain itu, kebanyakan pula pengemudi beristirahat di pangkalan menunggu penumpang yang tentunya membuat asupan kalori yang mereka makan dari makanan sehari-hari akan menumpuk. Apabila kondisi seperti ini secara terus-menerus akan menyebabkan pengemudi cepat mengantuk dan kelelahan kerja pun muncul.

5. Hubungan Status Gizi terhadap Kelelahan Kerja pada Pengemudi Taksi Globalindo Samarinda

Status gizi adalah proses organisme menggunakan makanan dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorbs, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak dapat digunakan untuk

mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi.

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 massa tubuh (IMT). IMT merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, maka mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang untuk dapat mencapai usia harapan hidup lebih panjang. Sedangkan untuk penggunaan IMT ini hanya berlaku untuk orang dewasa berumur di atas 18 tahun (Supriasa, 2002).

Penggunaan Indeks Massa Tubuh (IMT) hanya berlaku untuk orang dewasa berumur diatas 18 tahun. Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa merupakan masalah penting karena dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Oleh karena itu, pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan secara berkesinambungan. Salah satu caranya adalah dengan mempertahankan berat badan yang ideal atau normal. Bila dirujuk berdasarkan standar untuk Asia Pasifik maka para pengemudi dikategorikan memiliki berat badan lebih dengan kategori praobes/berisiko. Dikatakan bahwa dengan status gizi praobes/berisiko akan mempengaruhi oksigenasi ke

jaringan tubuh, termasuk jaringan otak. Disebabkan karena banyaknya lemak yang berada di peritonium akan mempengaruhi gerakan diafragma yang selanjutnya akan mempengaruhi sistem pernapasan, khususnya kemampuan atau kapasitas paru untuk memasukkan udara kedalam paru secara maksimal yang selanjutnya akan mempengaruhi $\dot{V}O_{max}$ (kemampuan penggunaan oksigen oleh tubuh) (Russeng, 2009).

IMT ini juga diistilahkan dengan indeks Quetelet, dihitung sebagai berat badan ($\text{kg}/\text{tinggi badan}(\text{m}^2)$) (Gibson, 2005), IMT ini berkorelasi dengan kegemukan. Tetapi tidak mencerminkan distribusi timbunan lemak di dalam tubuh.

Demikian halnya menurut menurut Granjean (2000) pada susunan saraf pusat terdapat aktivasi (penggerak) dan inhibisi (penghambat). Sistem aktivasi bersifat simpatis yang merangsang saraf untuk bekerja. Sedangkan inhibisi bersifat parasimpatis yang menghambat kemampuan seseorang untuk bereaksi. Jika pengaruh sistem aktivasi ini lebih kuat, maka tubuh berada dalam keadaan siaga untuk merespon stimulus. Namun, apabila sistem inhibisi lebih kuat dan sistem aktivasi rendah, maka tubuh akan mengalami penurunan kesiagaan untuk bereaksi terhadap suatu rangsang. Jadi dapat dikatakan bahwa waktu reaksi ini lebih banyak dipengaruhi oleh keadaan sistem saraf.

Menurut Salim (2002), gizi kerja adalah gizi yang diterapkan pada karyawan untuk memenuhi kebutuhannya sesuai dengan jenis dan tempat kerja dengan tujuan dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas yang setinggi-tingginya.

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Hasil uji statistik status gizi dengan mengukur indeks massa tubuh responden didapatkan lebih banyak pengemudi yang hasil IMT kategori tidak normal dibandingkan dengan IMT kategori normal, namun responden yang sudah memiliki IMT normal masih banyak mengalami kelelahan kerja. Sebagian besar pengemudi yang memiliki status gizi tidak normal mengalami kelelahan umum dengan merasakan kelelahan. Hal ini disebabkan rata-rata status gizi pekerja dalam keadaan tidak normal. Hal ini disebabkan kurang seimbangnya asupan makanan dengan jumlah energi yang dikeluarkan untuk bekerja dengan sistem kerja yang statis.

Hasil perhitungan dengan menggunakan salah satu software statistik terlihat angka koefisien korelasi sebesar 0,320 dengan besar korelasi rendah. Hubungan kedua variabel signifikansi sebesar $0,023 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pengemudi pangkalan taksi Globalindo Samarinda. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Russeng, 2009. Dari hasil penelitian diketahui bahwa Secara bersama-sama, ada hubungan yang bermakna antara kadar hemoglobin, hematokrit, IMT dan asupan gizi berkontribusi terjadinya mengantuk dan berdampak pada kelelahan kerja.

Namun penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang diungkapkan oleh Fadel (2014). Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada pengemudi pengangkut BBM di

TBBM PT. Pertamina Pare-Pare menyebutkan variabel status gizi ($0,129 > 0,05$) tidak mempunyai hubungan terhadap kelelahan kerja.

Status gizi merupakan ekspresi keadaan seimbang dari variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk tertentu. Maka dapat disimpulkan bahwa status gizi seseorang menunjukkan kekurangan atau kelebihan gizi seseorang, yang dapat menimbulkan resiko penyakit tertentu dan mempengaruhi produktivitas kerja (Supariasa, 2002).

Lebih dari itu status gizi dapat mempengaruhi kelelahan, yaitu jika seseorang mengalami status gizi buruk atau kurang dari normal maka akan mempercepat kelelahan kerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Waktu kerja pada pengemudi unit transportasi pangkalan taksi globalindo Samarinda adalah responden (pengemudi) bekerja ideal atau tidak melebihi 8 jam kerja per hari.
2. Status Gizi mayoritas pada pengemudi unit transportasi pangkalan taksi globalindo Samarinda adalah dengan memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) gemuk.
3. Kelelahan kerja pada pengemudi unit transportasi pangkalan taksi globalindo Samarinda adalah responden (pengemudi) memiliki kelelahan kerja sedang.
4. Hasil analisis bivariat didapatkan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,1$ yang artinya ada hubungan antara waktu kerja dengan kelelahan kerja pada pengemudi pangkalan taksi Globalindo Samarinda.

5. Terdapat hubungan antara status gizi terhadap kelelahan kerja pada unit transportasi pangkalan taksi globalindo Samarinda.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Untuk penelitian selanjutnya agar meneliti variabel-variabel lain yang berkaitan dengan penyebab terjadinya kelelahan kerja sehingga diketahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kelelahan kerja selain variabel pada penelitian ini yaitu waktu kerja, dan status gizi khususnya pada pengemudi taksi.

2. Bagi Pengemudi dan Pihak Pengelola Pangkalan Taksi Globalindo Samarinda

- a. Diharapkan kepada pengemudi taksi Globalindo agar selalu berperilaku hidup sehat, dan selalu menjaga keselamatan diri sendiri maupun penumpang pada saat bekerja.
- b. Diharapkan pihak pengelola Pangkalan Taksi Globalindo memfasilitasi pemantauan atau pemeriksaan kesehatan berkala dan kepada para pengemudi.
- c. Diharapkan pihak pengelola memberikan perawatan/maintenance secara berkala kepada setiap unit taksi.

3. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Perlu diadakannya penyuluhan kesehatan khususnya kelelahan kerja di pangkalan taksi Globalindo seperti pembagian poster, stiker tentang kelelahan kerja yang dapat menyebabkan kecelakaan kerja terhadap sopir taksi..

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Ardhani, Zahra. (2008). *Hubungan Faktor Individu dengan Tingkat Kelelahan Kerja Subyektif Pada Tenaga Kerja Bagian Pengemasan (Flour Packing) di PT. Indofood Sukses Makmur Tbk. Bogasari Flour Mills Surabaya*. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Surabaya.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiono, Sugeng, A.M., dkk. (2003). *Hiperkes dan Kesehatan Kerja*. Semarang: Bunga Rampai.
- Budiono, Sugeng. (2013). *Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Depnaker. (2004). *Training Material Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Bidang Keselamatan Kerja*. Jakarta.
- Herliani, Fury. (2012). *Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Pembuatan Gamelan Di Daerah Wirun Sukoharjo*. Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. (diakses melalui http://library.uns.ac.id/digilib/dokumen/most_viewed, pada tanggal 24 Maret 2015).
- International Labour Organization (ILO). (2004). *Child Labour: A Text Book for University Students*. Geneva: ILO.
- International Labour Organization (ILO). (2014). *Creating Safe and Healthy Workplaces for All*. (diakses melalui http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_305423.pdf, pada tanggal 20 Maret 2015)
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oentoro, S. (2004). *Kampanye Atasi Kelelahan Mental dan Fsik*. Jakarta: UI Press.
- Russeng, Syamsiar S. (2009). Status Gizi dan Kelelahan Kerja. Disertasi Program Studi Ilmu Kedokteran Program Pasca Sarjana Universitas Hasanuddin Makassar. (diakses melalui <http://eprints.uns.ac.id/8474/1/193101411201107131.pdf>, pada tanggal 29 Maret 2015).
- Setyawati. L. (2007). *Penerapan K3 di Berbagai Tempat Kerja*. Seminar Nasional K3. Sumatera Utara: USU Press.
- Setyawati. L. (2010). *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.
- Silastuti, Ambar. (2006). *Hubungan Antara Kelelahan dengan Produktifitas Tenaga Kerja di Bagian Penjahitan PT. Bengawan Solo Garment Indonesia*. Skripsi Jurusan Ilmu Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. (diakses melalui <http://lib.unnes.ac.id/706/1/1275.pdf>, pada tanggal 26 Maret 2015)
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suma'mur, P.K. (2009). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: Sagung Seto.

Suma'mur, P.K. (2011). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja Edisi 2*. Jakarta: Sagung Seto.

Supriasa, IN, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kedokteran EGC.

Tarwaka, dkk. (2004). *Ergonomi Untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: Uniba Press.

Tarwaka, dkk. (2014). *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press.

Departemen Perhubungan. 2006. Ditjen Perhubungan Darat, Direktorat Keselamatan Transportasi Darat: Satuan Kerja Peningkatan Keselamatan Transportasi Darat.

