

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring berjalannya waktu, dunia usaha kini harus lebih mengoptimalkan sumber daya manusianya karena aset-aset ini sangat penting bagi operasi mereka dan, ketika mereka cocok untuk pekerjaan tersebut, dapat berfungsi sebagai katalis untuk penggunaan sumber daya lainnya. Dalam hal ini, produktivitas pekerja sangat dipengaruhi oleh keselamatan kerja (Huzaila Nur, 2022). Produktivitas sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan bagi para pekerja maupun perusahaan. Setiap perusahaan tentu saja harus memiliki tenaga kerja yang sehat serta produktif agar dapat menghasilkan produk yang berkualitas.

Produktivitas kerja karyawan dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, seperti etos atau semangat kerja, motivasi atau dorongan kerja, disiplin kerja, dan lingkungan kerja yang mendukung di mana ia bekerja. Seseorang yang memiliki etos kerja, semangat, dan disiplin yang kuat akan mampu melaksanakan tugasnya dengan kemampuan terbaiknya dan membantu organisasi mencapai tujuan produktivitasnya (Bakri et al., 2022).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, 73,9% penduduk Indonesia yang berusia di atas 10 tahun melakukan aktivitas fisik aktif, dibandingkan dengan 26,1% penduduk yang melakukan aktivitas fisik kurang aktif. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik remaja Indonesia berada pada kategori intens dan sedang. Meskipun tidak diragukan lagi ada banyak manfaat dari melakukan hobi yang menuntut fisik, penggunaan aktivitas ini secara berlebihan atau terus-menerus dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan, termasuk osteoarthritis, anoreksia, kelelahan, pembesaran jantung, dan kelainan menstruasi pada wanita.

Menurut International Labour Organisation (ILO) dalam (Bakri et al., 2022) Hingga dua juta orang kehilangan nyawa mereka dalam kecelakaan kerja setiap tahunnya akibat kelelahan. Berdasarkan penelitian tersebut, kelelahan terjadi pada 32,8% dari 58.115 sampel, dan menjadi penyebab

kecelakaan kerja bagi pekerja yang mengalami kelelahan. Variabel manusia seperti masalah tidur, tuntutan biologis, dan kelelahan kerja mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat produktivitas kerja karena berpengaruh langsung terhadap produktivitas pekerja.

Kelelahan kerja sering kali disebabkan oleh aktivitas fisik dan mental yang berlebihan di tempat kerja atau rendahnya kualitas dan kuantitas tidur (misalnya, bekerja pada jam tidur normal). Variabel fisik tempat kerja (pencahayaannya, iklim, kebisingan), beban kerja (intensitas, lama kerja, dan kapasitas), faktor psikologis (tanggung jawab dan konflik di tempat kerja), kebiasaan makan, penyakit, dan kondisi kesehatan merupakan beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kelelahan kerja.

Faktor utama penyebab kelelahan kerja adalah beban kerja. Beban kerja suatu unit atau organisasi adalah hasil dari jumlah total pekerjaan ditambah jumlah waktu yang dihabiskan untuk mengerjakannya. Maharja (2015) menegaskan bahwa terdapat hubungan yang cukup besar antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja. Derajat kelelahan kerja yang dialami akan meningkat seiring dengan adanya ketegangan fisik. Beban kerja yang diberikan oleh Perusahaan terhadap masing-masing bagian yang ada di unit produksi berbeda-beda dan mempunyai target masing-masing yang harus dicapai. Meskipun sebagian besar sudah dikerjakan oleh mesin, akan tetapi pekerja tetap dituntut untuk lebih aktif dan produktif dengan meningkatkan kemampuannya, karena tidak menutup kemungkinan tenaga manusia akan sepenuhnya tergantikan oleh mesin.

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan di PT. X Kabupaten Sukoharjo (Jannah et al., 2014) tentang hubungan antara penurunan beban kerja petugas dengan kelelahan kerja. Temuan studi ini menunjukkan bahwa tidak banyak hubungan antara beban kerja dan kelelahan kerja. Uji beban menunjukkan bahwa 20% pekerja mempunyai beban sedang dan 80% mempunyai beban kerja rendah.

Faktor lain variabel individu, seperti asupan gizi, berdampak pada kelelahan kerja. Keadaan tubuh setelah mengkonsumsi makanan dan zat gizi

disebut dengan status gizi. Individu yang gizinya tidak mencukupi cenderung merasa lelah saat bekerja (Kaunang et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pranoto et al., 2014) mengenai hubungan antara PT. Kesehatan gizi dan kelelahan pegawai Surakarta selama bekerja. Penelitian ini menunjukkan hubungan antara kelelahan kerja dan status gizi. Kesehatan gizi karyawan 83% normal, dan tingkat kelelahan akibat kerja tergolong sedang, yaitu 86,7%.

Kesehatan di tempat kerja sangat dipengaruhi oleh cara karyawan memenuhi kebutuhan makanan mereka. Setiap pekerja memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda berdasarkan jenis pekerjaan yang mereka lakukan. Untuk mencapai keseimbangan antara asupan kalori dan beban kerja, pekerjaan berat memerlukan asupan lebih banyak kalori dibandingkan aktivitas sedang dan ringan. Asupan makanan yang tidak mencukupi sehubungan dengan beban kerja dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan meningkatkan potensi untuk mengalami kelelahan kerja. Maka dari itu peneliti melakukan studi pendahuluan pada PT.X.

PT. X bergerak di industri pengolahan margarin. Berdiri sejak tahun 2012. Berlokasi di Kawasan Industri Pulogadung 6 Blok III.S.16-18, Jl. Pulo Ayang I No.6, RW.9, Jatinegara, Cakung, East Jakarta City, Jakarta 13920. Fokus utama hasil produksi yang ada di perusahaan ini adalah margarin. Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan tersebut, pekerja pada produksi departemen *manufacturing* terbagi menjadi 3 shift dalam bekerja. Jam kerja pagi pada pukul 06.30-15.00 dengan waktu istirahat pada pukul 10.00-10.30, jam kerja siang pada pukul 14.30-23.00 dengan waktu istirahat pukul 17.00-17.30 dan jam kerja malam pada pukul 22.30-07.00 dengan waktu istirahat pukul 01.00-01.30. Selama istirahat mereka mendapatkan asupan makanan yang disediakan oleh Kantin (Catering).

Berdasarkan hasil observasi dan data dari TIM PPKK (Poli Pelayanan Kesehatan Kerja) PT. X menerangkan bahwa pemenuhan gizi dilakukan dengan penyelenggaraan makan dan monitoring IMT, Lebih lanjut, diketahui bahwa ada pegawai yang mempunyai status gizi baik, ada pula yang

mempunyai status gizi kurang atau lebih. Ketahanan fisik yang kuat diperlukan untuk pekerjaan padat energi yang dilakukan di unit produksi cairan. Keadaan sekitar dan beban kerja yang, meskipun relatif ringan, mengharuskan pekerja untuk mencapai tujuan output harian perusahaan harus dialami oleh seluruh karyawan. Beberapa karyawan, terlepas dari kondisi gizinya, mengeluhkan gejala seperti lemas, lesu, pusing, dan berkurangnya gairah terhadap pekerjaan akibat kelelahan kerja. Orang yang berbeda mengalami kelelahan persalinan pada waktu yang berbeda. Ada yang mempunyai kondisi gizi kuat namun mudah lelah, ada pula yang gizi kurang atau tidak mudah lelah.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dilapangan kepada pekerja di unit produksi PT.X memiliki target produksi yang harus dipenuhi. Hasil produksi setiap hari nya dapat meningkat dan menurun, terkadang bisa mencapai target dan terkadang tidak mencapai target yang seharusnya, meskipun begitu tidak ada *punishment* dari Perusahaan apabila produksi tidak mencapai target, tetapi mereka dituntut untuk selalu produktif agar tidak tergantikan oleh mesin-mesin yang beroperasi. Maka dari itu dibutuhkan peninjauan lebih lanjut penyebab dari ketidakkonsistenan hasil produksi.

Berdasarkan hasil survey tersebut, penulis ingin melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Status Gizi Dan Intensitas Beban Kerja Terhadap Tingkat Kelelahan Dan Produktivitas Pada Pekerja di PT. X Tahun 2023”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan diatas, maka didapatkan rumusan masalah, sebagai berikut :

- a. Bagaimana pengaruh status gizi terhadap Tingkat kelelahan pada pekerja unit produksi di PT.X
- b. Bagaimana pengaruh intensitas beban kerja terhadap Tingkat kelelahan pada pekerja unit produksi di PT.X
- c. Bagaimana pengaruh status gizi terhadap Tingkat produktivitas pada pekerja unit produksi di PT.X

- d. Bagaimana pengaruh intensitas beban kerja terhadap Tingkat produktivitas pada pekerja unit produksi di PT.X
- e. Bagaimana hubungan status gizi dan intensitas beban kerja dalam mempengaruhi Tingkat kelelahan pada pekerja unit produksi di PT.X
- f. Bagaimana hubungan status gizi dan intensitas beban kerja dalam mempengaruhi Tingkat produktivitas pada pekerja unit produksi di PT.X

1.3 Tujuan Penelitian

I. Tujuan Umum

Menganalisis Pengaruh Status Gizi dan Intensitas Beban Kerja terhadap Tingkat Kelelahan dan Produktivitas Kerja pada pekerja di pada PT X

II. Tujuan Khusus

- 1) Menganalisis pengaruh status gizi pada pekerja di PT X
- 2) Menganalisis pengaruh intensitas beban kerja pada pekerja di PT X
- 3) Menganalisis tingkat kelelahan pada pekerja di PT X
- 4) Menganalisis tingkat produktivitas kerja pada pekerja di PT X
- 5) Menganalisis pengaruh status gizi dan intensitas beban kerja terhadap tingkat kelelahan pekerja di PT X
- 6) Menganalisis pengaruh intensitas beban kerja terhadap tingkat kelelahan dan tingkat produktivitas pekerja di PT X

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Bagi penulis diharapkan penelitian ini dapat memberi kontribusi ilmiah bidang K3 tentang Kesehatan yaitu gizi pekerja yang mana dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kinerja para pekerja dan dapat menjadi acuan bagi pengembangan penelitian lebih lanjut tentang hubungan yang kompleks antara status gizi, intensitas beban kerja, tingkat kelelahan, dan tingkat produktivitas kerja.

1.4.2 Manfaat Praktisi

Kegiatan penelitian ini diharapkan dapat membantu PT X dalam menganalisa Pengaruh Status gizi dan Intensitas Beban Kerja Terhadap Tingkat Kelelahan dan Tingkat Produktivitas Pekerja di PT X, serta dapat membantu meningkatkan kualitas produktivitas kerja pekerja di PT X.