

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ASUPAN KALORI SARAPAN PAGI TERHADAP  
KELUHAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI  
RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH PALEMBANG**



OLEH

NAMA : SILVI RAHMADONA  
NIM : 10021381924056

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

## **SKRIPSI**

# **HUBUNGAN ASUPAN KALORI SARAPAN PAGI TERHADAP KELUHAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH PALEMBANG**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar (S1) Sarjana  
Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya



NAMA : SILVI RAHMADONA  
NIM : 10021381924056

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, Agustus 2023

Silvi Rahmadona; Dibimbing oleh Feranita Utama, S.K.M., M.Kes

Hubungan Asupan Kalori Sarapan Pagi Terhadap Keluhan Kelelahan Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang

xv + 118 halaman, 24 tabel, 1 gambar, 10 lampiran

## ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan masalah yang sering terjadi pada tenaga kerja. Masalah yang perlu di tanggulangi dengan baik karena dapat menyebabkan terjadinya berbagai masalah seperti kehilangan efisiensi dalam bekerja, penurunan produktivitas dan kapasitas kerja serta kemampuan Kesehatan dan kemampuan bertahan, yang menyebabkan kecelakaan kerja. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan asupan kalori sarapan pagi, usia, masa kerja, status perkawinan, riwayat penyakit, kualitas tidur terhadap keluhan kelelahan kerja. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan metode *Purposive Sampling* dengan Analisis Uji *Chi Square*. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalori sarapan pagi (p-value 0,001), usia (p-value 0,030), riwayat penyakit (p-value 0,001), kualitas tidur (p-value 0,001) terhadap keluhan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit muhammadiyah palembang (p-value 0,001), dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja (p-value 0,478), status perkawinan (p-value 1,000) terhadap keluhan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit muhammadiyah palembang. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara asupan kalori sarapan pagi, usia, riwayat penyakit, kualitas tidur terhadap keluhan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit muhammadiyah palembang, dan tidak terhadap hubungan antara masa kerja, status perkawinan terhadap keluhan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit muhammadiyah palembang. Saran penelitian, perawat diharapkan dapat memerhatikan asupan makanan dengan baik agar tidak lagi mengalami keluhan kelelahan dalam bekerja.

**Kata :** Asupan Kalori, Sarapan Pagi, Kelelahan

**Kepustakaan :** 37 (2013–2022)

NUTRITION

FACULTY OF PUBLIC HEALTH, SRIWIJAYA UNIVERSITY

Thesis, August 2023

Silvi Rahmadona; Mentored by Feranita Utama, S.K.M., M.Kes

Relationship between Breakfast Calorie Intake and Complaints of Work Fatigue in Nurses at the Muhammadiyah Palembang Hospital

xv + 118 pages, 24 tables, 1 figures, 10 attachments

### **ABSTRACT**

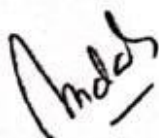
*Work fatigue is a problem that often occurs in the workforce. Problems that need to be addressed properly because they can cause various problems such as loss of efficiency at work, decreased productivity and work capacity as well as health and survival abilities, which cause work accidents. The purpose of this study was to determine the relationship of breakfast calorie intake, age, tenure, marital status, medical history, and sleep quality to complaints of work fatigue. This study is an observational study with a cross sectional approach. Sampling with Purposive Sampling method with the Analysis Chi Square Test. The results stated that there was a significant relationship between breakfast calorie intake (p-value 0.001), age (p-value 0.030), disease history (p-value 0.001), sleep quality (p-value 0.001) to complaints of work fatigue in nurses at the Palembang Muhammadiyah Hospital (p-value 0.001), and there was no significant relationship between working period (p-value 0.478), marital status (p-value 1.000) to complaints of work fatigue in nurses at the Palembang Muhammadiyah Hospital. The conclusion in this study is that there is a relationship between breakfast calorie intake, age, medical history, sleep quality to complaints of fatigue in nurses at the Palembang Muhammadiyah Hospital, and not to the relationship between tenure, marital status to complaints of fatigue in nurses at the Palembang Muhammadiyah Hospital. Research advice, nurses are expected to pay attention to food intake properly so that they no longer experience complaints of fatigue at work.*

**Keywords:** Calorie Intake, Breakfast, Fatigue

**Literature:** 37 (2013-2022)

Indralaya, 2 Juni 2023

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Gizi



Indah Purnamasari, S.K.M., M.KM  
NIP. 198604252014042001

Pembimbing



Feranita Utama, S.K.M., M.Kes  
NIP. 198808092018032002

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas plagiasisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 2 Juni 2023

Yang bersangkutan,

  
Siti Natumporia

10021381924056

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ASUPAN KALORI SARAPAN PAGI TERHADAP  
KELUHAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI  
RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**Oleh :**

**SILVI RAHMADONA**

**10021381924056**

**Indralaya, 2 Juni 2023**

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Pembimbing**



**Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M  
NIP. 197606092002122001**

**Feranita Utama, S.K.M., M.Kes  
NIP. 198808092018032002**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "Hubungan Asupan Kalori Sarapan Pagi Terhadap Keluhan Kelelahan Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang" telah di pertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 30 Mei 2023.

Indralaya, 2 Juni 2023

Tim Penguji Skripsi

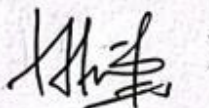
### Ketua :

1. Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si  
NIP. 198305242010122002

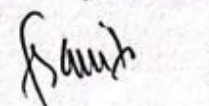
(  )

### Anggota :

1. Mona Lestari, S.K.M., M.K.K.K  
NIP. 199006042019032019

(  )

2. Feranita Utama, S.K.M., M.Kes  
NIP. 198808092018032002

(  )

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Koordinator Program Studi Gizi



Dra. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M  
NIP. 197606092002122001

(  )

Indah Purnamasari, S.K.M., M.K.M  
NIP. 198604252014042001

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi

Nama : Silvi Rahmadona  
NIM : 10021381924056  
Tempat/Tanggal Lahir : Sungai Pinang/22 November 2002  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jl. Soekarno Hatta II  
Email : [Silvirahmadonasmc@gmail.com](mailto:Silvirahmadonasmc@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan

SD (2007-2013) : SD Negeri 07 Sungai Pinang  
SMP (2013-2016) : SMP Negeri 03 Rantau Panjang  
SMA (2016-2019) : SMA Negeri 01 Koba  
S1 (2019-2023) : Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

### Pengalaman Organisasi

Tahun	Organisasi	Jabatan
2019-2023	ISBA Indralaya	Anggota
2020-2022	ISBA Indralaya	Anggota Departemen Kestari
2019-2020	BO Pers Publishia	Anggota Divisi Desain



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT, Sholawat serta salam tak lupa saya haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW dan para sahabatnya. Berkat rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul Hubungan Asupan Kalori Sarapan Pagi Terhadap Keluhan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang ini dengan sebaik-baiknya. Penelitian ini dibuat untuk memenuhi syarat mata kuliah Skripsi pada mahasiswa Jurusan Gizi Universitas Sriwijaya. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang selalu membantu, membimbing, mendukung, memberi nasihat dan do'a dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini saya ingin menyampaikan rasa terimakasih saya kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini.

Dengan kerendahan hati dan penuh syukur, saya ucapkan terima kasih khususnya kepada :

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M kepala Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Feranita Utama S.K.M., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah berkontribusi meliputi tenaga, waktu dan pikiran dalam membimbing, mengarahkan, mendukung dan memotivasi dalam melakukan penelitian ini.
4. Ibu Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si selaku penguji I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
5. Ibu Mona Lestari, S.K.M., M.K.K.K selaku penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
6. Bapak dan Ibu dosen serta staff karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya atas bantuan dan ilmu yang telah diberikan.

7. Bak dan Mak yang paling silvi sayang, yang selalu ada dalam hidup silvi dan selalu mengusahakan apa yang silvi butuhkan selama masa kuliah, terima kasih atas do'a dan dukung bak dan mak berkat itulah silvi bisa mewujudkan salah satu mimpi bak dan bak.
8. Silvi Rahmadona manusia yang paling hebat dan tersayang.
9. Teruntuk pemilik NIM. A.111.21.0065 yang selalu support silvi dalam hal apapun, dan salah satu orang yang menemani silvi dalam perjuangan menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.
10. Sahabat saya Defi Astuti terima kasih karena udah menemani masa penelitian, bimbingan, dan berjuang bareng untuk mendapatkan gelar ini.
11. Para perawat Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang yang terlibat dalam penelitian saya.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini, saya menyadari masih banyak kekurangan baik dari segi susunan serta cara penulisan, karenanya saya mohon maaf dan menerima saran serta kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Indralaya, 2 Juni 2023

Penulis

Silvi Rahmadona

NIM 10021381924056

## **LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Silvi Rahmadona  
NIM : 10021381924056  
Program Studi : Gizi  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui / tidak menyetujui \*) (jika tidak menyetujui sebutkan alasannya) untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exlucive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Asupan Kalori Sarapan Pagi Terhadap Keluhan Kelelahan Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya

Pada tanggal : 2 Juni 2023

Yang menyatakan,

Silvi Rahmadona

\*) Pilih salah satu

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	ix
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	6
1.4.2 Manfaaf Bagi Institusi Rumah Sakit .....	7
1.4.3 Manfaat Bagi FKM Unsri.....	7
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Lain.....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.5.1 Lingkup Lokasi.....	7
1.5.2 Lingkup Waktu.....	7
1.5.3 Lingkup Materi .....	7
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1 Asupan Kalori .....	8
2.1.1 Pengertian Asupan Kalori.....	8

2.1.2 Fungsi Asupan Kalori.....	8
2.1.3 Perhitungan Asupan Kalori .....	9
2.1.4 Sumber Asupan Kalori .....	13
2.2 Sarapan Pagi.....	15
2.2.1 Pengertian Sarapan Pagi.....	15
2.2.2 Manfaat Sarapan Pagi.....	16
2.2.3 Efek Meninggalkan Sarapan.....	17
2.2.4 Hubungan Sarapan Pagi Dengan Keluhan Kelelahan Kerja .....	17
2.3 Kelelahan.....	18
2.3.1 Pengertian Kelelahan Kerja.....	18
2.3.2 Penyebab Kelelahan .....	19
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelelahan .....	20
2.3.4 Pengukuran Kelelahan.....	23
2.3.5 Tanda-tanda Kelelahan Kerja.....	23
2.3.6 Pengukuran Kelelahan Kerja.....	25
2.4 Kerangka Teori.....	27
2.5 Kerangka Konsep .....	28
2.6 Definisi Operasional.....	28
2.7 Hipotesis.....	31
<b>BAB III .....</b>	<b>32</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
3.3.1 Populasi .....	32
3.3.2 Sampel .....	32
3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	34
3.6 Metode Pengumpulan Data .....	34
3.7 Pengolahan Data.....	34
3.8 Aspek Pengukuran Energi Makan Pagi.....	35
3.9 Aspek Pengukuran Kelelahan Kerja .....	35
3.10 Teknik Analisis Data.....	36
<b>BAB IV .....</b>	<b>37</b>
<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
4.1 Gambaran Umum Institusi (Rumah Sakit).....	38
4.1.1 Sejarah Singkat Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang .....	38

4.1.2 Tugas Pokok dan Fungsi Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.....	38
4.1.3 Jenis-jenis Pelayanan.....	39
4.1.4 Uraian Tugas Jabatan .....	41
4.1.5 Tenaga Instalasi Rawat Inap.....	45
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian .....	47
4.2.1 Hasil Analisis Univariat .....	47
4.2.1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang .....	47
4.2.1.2 Distribusi Asupan Kalori Sarapan Pagi Perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang .....	47
4.2.1.3 Distribusi Keluhan Kelelahan Kerja Perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang .....	48
4.2.1.4 Distribusi Proporsi Asupan Kalori Sarapan Pagi Berdasarkan Ruang Perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.....	49
4.2.1.5 Distribusi Proporsi Keluhan Kelelahan Kerja Berdasarkan Ruang Perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang .....	49
4.2.2 Hasil Analisis Bivariat.....	50
4.2.2.1 Distribusi Asupan Kalori Sarapan Pagi dengan Keluhan Kelelahan Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang	50
4.2.2.2 Distribusi Masa Kerja dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Perawat di .....	51
4.2.2.3 Distribusi Usia dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.....	52
4.2.2.4 Distribusi Status Perkawinan dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang .....	52
4.2.2.5 Distribusi Riwayat Penyakit dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang .....	52
4.2.2.6 Distribusi Kualitas Tidur dengan Keluhan Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.....	53
BAB V .....	53
PEMBAHASAN .....	53
5.1 Keterbatasan Penelitian .....	54
5.2 Kelelahan Kerja.....	54
5.2.1 Hubungan Antara Asupan Kalori Sarapan Pagi dengan Keluhan Kelelahan Kerja .....	55
5.2.2 Hubungan Masa Kerja dengan Keluhan Kelelahan Kerja.....	58
5.2.3 Hubungan Antara Usia dengan Keluhan Kelelahan Kerja .....	59
5.2.4 Hubungan Status Perkawinan dengan Keluhan Kelelahan Kerja.	60
5.2.5 Hubungan Riwayat Penyakit dengan Keluhan Kelelahan Kerja ..	61
5.2.6 Hubungan Kualitas Tidur dengan Keluhan Kelelahan Kerja .....	62

BAB VI.....	65
KESIMPULAN DAN SARAN .....	65
6.1 Kesimpulan .....	65
6.2 Saran.....	66
6.2.1 Saran Bagi Institusi Rumah Sakit.....	66
6.2.2 Bagi Perawat Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang .....	66
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	67

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Ruang Rawat Inap RSMP .....	39
Tabel 4. 2 Ruang Pelayanan Khusus RSMP .....	40
Tabel 4. 3 Indikator Pelayanan Rawat Inap RSMP .....	40
Tabel 4. 4 Jumlah Perawat dan Bidan di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.....	45
Tabel 4. 5 Daftar perawat dan bidan di instalasi Rawat inap berdasarkan pendidikan tahun 2022.....	45
Tabel 4. 6 Daftar perawat dan bidan di rawat inap Berdasarkan perawat klinis/bidan praktisi tahun 2022.....	46
Tabel 4. 7 Jam Kerja Perawat.....	46
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Karakteristik .....	47
Tabel 4. 9 Distribusi Asupan Kalori Sarapan Pagi .....	48
Tabel 4. 10 Distribusi Keluhan Kelelahan Sebelum Bekerja .....	48
Tabel 4. 11 Distribusi Keluhan Kelelahan Setelah Bekerja.....	49
Tabel 4. 12 Distribusi Proporsi Asupan Kalori Sarapan Pagi Berdasarkan Ruangan .....	49
Tabel 4. 13 Distribusi Proporsi Keluhan Kelelahan Kerja Berdasarkan Ruangan.....	49
Tabel 4. 14 Hubungan Asupan Kalori Sarapan Pagi dengan Keluhan Kelelahan Kerja.....	50
Tabel 4. 15 Hubungan Masa Kerja dengan Keluhan Kelelahan Kerja.....	51
Tabel 4. 16 Hubungan Usia dengan Keluhan Kelelahan Kerja .....	51
Tabel 4. 17 Hubungan Status Perkawinan dengan Keluhan Kelelahan Kerja.....	52
Tabel 4. 18 Hubungan Riwayat Penyakit dengan Keluhan Kelelahan Kerja .....	52
Tabel 4. 19 Hubungan Kualitas Tidur dengan Keluhan Kelelahan Kerja .....	53



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Kelelahan .....	72
Lampiran 2. Kuesioner Asupan Kalori .....	74
Lampiran 3. Kuesioner Kualitas Tidur .....	75
Lampiran 4. Kaji Etik Penelitian .....	80
Lampiran 5. Lembar Surat Izin Penelitian .....	81
Lampiran 6. Lembar Informend Consent Responden.....	82
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat .....	82
Lampiran 8. Output Hasil Data Penelitian Hasil Univariat .....	83
Lampiran 9. Food Recall dan Hasil Analisis Food Recall Perwakilan Responden	96
Lampiran 10. Dokumentasi.....	100

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Sumber daya manusia memegang peranan penting dalam keberhasilan suatu organisasi atau perusahaan, karena manusia merupakan aset hidup yang memerlukan perhatian khusus dari perusahaan. Faktanya manusia adalah aset utama suatu organisasi atau bisnis, yang harus mendapat perhatian serius dan dikelola sebaik mungkin. Hal ini dirancang agar sumber daya manusia yang berdedikasi dapat berpartisipasi secara optimal dalam pencapaian tujuan organisasi. Dalam pengelolaan sumber daya manusia inilah, kesehatan memainkan peran kunci dalam memastikan keberlanjutan untuk mencapai tujuan. Setiap pekerja/pegawai berhak mendapat perlindungan keselamatan dan kesehatan kerja (UU RI No. 13 Tahun 2003). Keselamatan kerja dilaksanakan yang salah satu tujuannya adalah untuk mencegah dan mengendalikan terjadinya penyakit akibat kerja maupun fisik, psikis, keracunan, infeksi dan penularan (UU RI Nomor 1 Tahun 1970 Tentang Keselamatan Kerja 1970) (Bunga, 2021).

Kelelahan kerja merupakan masalah yang sering terjadi pada tenaga kerja. Masalah yang perlu di tanggulangi dengan baik karena dapat menyebabkan terjadinya berbagai masalah seperti kehilangan efisiensi dalam bekerja, penurunan produktivitas dan kapasitas kerja serta kemampuan kesehatan dan kemampuan bertahan, tubuh yang menyebabkan kecelakaan kerja. Kelelahan adalah suatu penyebab utama terjadinya kecelakaan kerja dan akan berpengaruh terhadap produktivitas dan kinerja (Innah et al., 2021).

Kelelahan adalah kondisi psikofisiologis suboptimal yang disebabkan oleh aktivitas. Derajat dan karakter berbeda sesuai dengan adanya bentuk dan dinamika dalam bekerja. Konteks pengerahan tenaga dijelaskan oleh nilai dan makna kinerja bagi individu, istirahat dan riwayat tidur, efek sirkadian, faktor psikososial yang mencakup pekerjaan dan kehidupan rumah, sifat individu, kesehatan, kebugaran, dan status individu lainnya, dan kondisi lingkungan. Kondisi kelelahan

mengakibatkan perubahan dalam strategi atau penggunaan sumber daya sehingga tingkat asli dari proses mental atau aktivitas fisik dipertahankan atau dikurangi. Kondisi kelelahan dalam prosesnya selalu memberikan tanda dan gejala pada individu seperti kepala terasa berat, badan terasa lemah, sering menguap dan kantuk yang berkepanjangan, merasa lebih mudah marah (sensitif) dan menurunnya motivasi kerja (Krisdiana et al., 2020).

Kelelahan yang berlebih dapat menimbulkan beberapa penyakit yang dapat mengganggu aktivitas selanjutnya, beberapa penyakit tersebut yakni ada infeksi virus, bila mengalami kelelahan maka system pertahanan tubuh akan mengalami penurunan dan akan menyebabkan tubuh menjadi lebih rendah dalam terkena berbagai virus seperti demam, nyeri otot dan infeksi tenggorokan. Kelelahan juga dapat menyebabkan depresi American Psychological Association mengungkapkan bahwa pekerja yang mengalami stress berlebihan cenderung mejalani pola hidup yang tidak sehat, seperti makan secara berlebihan, mengonsumsi makanan yang tidak sehat, merokok, ataupun penyalahgunaan obat-obatan. Penyakit yang dapat disebabkan oleh kelelahan lainnya itu ada anemia dan dehidrasi yang paling banyak ditemui pada masalah kesehatan pekerja.

Kinerja diistilahkan sebagai suatu prestasi kerja (job performance), yang artinya penampilan kerja maupun hasil yang dicapai oleh seseorang baik barang/produk maupun berupa jasa yang biasanya digunakan sebagai dasar penilaian atas diri tenaga kerja atau organisasi kerja yang bersangkutan yang mencerminkan pengetahuan karyawan tentang pekerjaan itu. Semakin tinggi kualitas dan kuantitas hasil kerjanya maka semakin tinggi pula kinerjanya yang dihasilkan oleh tenaga kesehatan itu sendiri (Rezky, 2021).

Bagi tenaga kerja, sarapan sangat penting terutama untuk melakukan aktivitas kerja serta diperlukan juga untuk mendapatkan konsentrasi yang maksimal. Sarapanpagi juga merupakan suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas yang lain pada hari itu. Melakukan sarapan dapat menyumbangkan 25%-30% dari kebutuhan total energi harian. Kebiasaan sarapan sangat penting karena semua makanan yang berasal dari makan malam, sesudah kira-kira empat jam meninggalkan lambung, sehingga lambung sudah tidak terisi lagi sampai pagi hari (Purwanti & Shoufiah, 2017).

Sarapan adalah makanan yang dimakan ketika di pagi hari sebelum kita memulai aktivitas, makanan tersebut terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau juga makanan kudapan. Jumlah makanan yang dimakan saat sarapan adalah sekitar sepertiga dari makanan sehari. Menurut rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sarapan yang baik dan memenuhi kriteria gizi adalah sarapan dengan asupan kalori yang terdiri dari karbohidrat (55-65%), protein (12- 15%), lemak (24-30%), vitamin, dan mineral yang dapat diperoleh dari sayuran atau buah. Sarapan sebaiknya mengandung berbagai sumber yang mengandung karbohidrat kompleks, protein, tinggi serat, rendah lemak, vitamin, mineral dan asam folat yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi dan daya kerja maksimal. Selain itu, energi dari sarapan untuk tenaga kerja disarankan sekitar 20-25% dari total kebutuhan energi sehari-hari (Rossa, 2014).

Manusia membutuhkan energi sarapan pagi karena di pagi hari di harapkan terjadi ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibatnya tidak sarapan pagi akan menyebabkan tubuh tidak memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama proses kerja yang dilakukan pada siang hari (Fransiska, 2020).

Status gizi yang kurang dapat mempengaruhi kinerja tubuh dalam menjalankan fungsi masing-masing dengan keadaan gizi dan kesehatan yang baik akan sangat mempengaruhi kesehatan fisik dan kemampuan piker yang baik dalam melakukan pekerjaan. Seseorang yang memiliki status gizi yang baik memiliki kinerja yang lebih baik. Sementara tenaga kerja dengan status gizi di bawah normal dapat menyebabkan kinerja yang dihasilkan akan menurun bahkan dapat mencapai target terendah (Indra, 2019). Tingkat kompetensi gizi, kebiasaan sarapan dan status gizi tenaga kerja yang berbeda antara tenaga kerja menyebabkan perbedaan kinerja.

Asupan kalori untuk tenaga kerja digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kesehatan serta mengejar tenaga kerja maksimum, oleh karena itu kebutuhan asupan dalam hari harus sesuai dengan tingkat pekerjaannya, namun seringkali gizi pekerja sering diabaikan, baik oleh atasan maupun tenaga kerja itu sendiri.

Sarapan diperlukan untuk mengisi perut yang telah kosong selama 8-10 jam dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi dalam pekerjaan dan

kemampuan fisik. Kebiasaan sarapan adalah perilaku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan sarapan yang mencakup sikap, kepercayaan, dan pilihan terhadap makanan. Manfaat yang diperoleh seseorang jika melakukan sarapan pagi antara lain : sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang dapat dibilang normal, maka semangat dan konsentrasi kerja akan meningkat yang dapat membuat kinerja menjadi maksimal dan meningkatkan produktivitas kerja dan menurunkan tingkat kelelahan pada pekerja (Zikri, 2015).

Jika kelelahan telah mulai dirasakan dan tetap dipaksa untuk bekerja maka kelelahan akan semakin meningkat dan kondisi kelelahan tersebut sangat mengganggu kelancaran kerja dan juga berdampak buruk pada tenaga kerja yang terlibat. Gejala fisik dari tahap awal kelelahan umumnya akan muncul perasaan lelah yang berlebihan, lemah, dan tidak memiliki tenaga kerja. Tanda- tanda non-spesifik lainnya biasanya dalam bentuk penglihatan kabur, pusing, vertigo, tangan bergetar, sakit otot, pernapasan terasa berat, sakit dada, sesak nafas, dan gangguan tidur seperti kesulitan bangun tidur, bangun terlalu dini yang disertai dengan mimpi buruk, serta hilangnya konsentrasi dan koordinasi terhadap pekerjaan yang sedang dilakukan (Fransiska, 2020).

Gizi kerja merupakan suatu pemberian gizi yang diterapkan kepada tenaga kerja dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan efisiensi serta melakukan kinerja secara maksimal. Gizi kerja juga memiliki maksud sebagai nutrisi yang diperlukan oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan kalori sesuai dengan beban kerjanya. Gizi kerja ditujukan untuk meningkatkan kualitas kinerja secara maksimal sesuai dengan tanggung jawab yang sudah diberikan oleh suatu organisasi (Ariati, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Pradita (2014) menyatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan pagi terhadap kelelahan tenaga kerja pada pekerja, Dalam hal ini, penting untuk mengonsumsi sarapan dipagi hari yang sangat bermanfaat dalam kegiatan yang akan dilakukan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fransiska (2020) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara energi sarapan total dengan tingkat kelelahan kerja.

Survei pendahuluan yang dilakukan pada beberapa perawat di rumah sakit

Muhammadiyah Palembang. Jumlah perawat di rumah sakit Muhammadiyah Palembang sebanyak 85 perawat, Area pada pekerjaan perawat ada yang bertugas dibagian poli bedah, anak, penyakit dalam serta rawat jalan. Jam kerja dibagi menjadi 3 shift yakni ada shift pagi, siang, dan malam yang dimana shift pagi dimulai pada pukul 07.30 sampai dengan pukul 14.00 dan shift siang dimulai dari pukul 14.00 sampai dengan pukul 19.30 dan shift malam yakni dari pukul 19.30 sampai dengan 07.30 pagi. Beberapa pekerja menyiapkan sarapan mereka sendiri dan beberapa membeli makanan siap pakai sebelum mereka mulai bekerja. Ketika ditanya tentang kelelahan, beberapa perawat menyebutkan adanya keluhan kelelahan seperti sakit kepala, lemas, saat melakukan pekerjaan, dan adanya keletihan seluruh tubuh. Faktor kelelahan disebabkan oleh faktor eksternal seperti kurangnya istirahat di malam hari dan kurangnya konsumsi beragam makanan. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara sarapan pagi dengan keluhan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit Muhammadiyah Palembang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Sarapan sangat penting sebagai awal dari memulai aktivitas yang baik dan maksimal sangat diperlukan oleh semua orang. Sarapan pagi juga sangat penting bagi tubuh karena dapat menghasilkan energi untuk beraktivitas di pagi hari. Ketika tubuh tidak sarapan di pagi hari maka tubuh akan merasa lelah, termasuk lelah dalam melakukan aktivitas fisik maupun dalam berpikir, yang disebabkan kurangnya nutrisi dalam makanan yang diperlukan oleh tubuh yang berfungsi untuk menghasilkan energi. Produktivitas tenaga kerja rumah sakit Muhammadiyah Palembang berlangsung selama 24 jam yang dimana terdapat 3 shift dalam bekerja yakni shift pagi, siang, dan malam. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara asupan kalori sarapan pagi terhadap keluhan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit Muhammadiyah Palembang tahun 2023. Seperti yang kita ketahui dimana sering kali para tenaga kerja salah satunya adalah tenaga kesehatan yang melewatkan sarapan dipagi hari yang disebabkan oleh kesibukan mengurus rumah, anak dan lainnya, yang dimana pada faktanya bahwa asupan kalori sarapan pagi itu sangat berperan penting dalam melakukan aktivitas selama bekerja dan dapat mempengaruhi kinerja yang dilakukan. Oleh karena itu, para

peneliti ingin melihat bagaimana hubungan antara asupan kalori sarapan pagi dan keluhan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit Muhammadiyah Palembang pada tahun 2023.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan asupan kalori sarapan pagi terhadap keluhan kelelahan kerja perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang Tahun 2023.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui distribusi frekuensi jenis kelamin, masa kerja, umur, status perkawinan, riwayat penyakit, dan kualitas tidur pada perawat di rumah sakit Muhammadiyah Palembang
2. Mengetahui asupan kalori sarapan pagi pada perawat di rumah sakit Muhammadiyah Palembang
3. Mengetahui keluhan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang
4. Mengetahui hubungan masa kerja terhadap keluhan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang
5. Mengetahui hubungan umur terhadap keluhan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang
6. Mengetahui hubungan status perkawinan terhadap keluhan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang
7. Mengetahui hubungan riwayat penyakit terhadap keluhan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang
8. Mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap keluhan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Sebagai sumber untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam mengetahui hubungan asupan kalori sarapan pagi terhadap keluhan kelelahan kerja pada perawat di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.



#### **1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Rumah Sakit**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi dan pengetahuan terhadap sarapan pagi setiap pagi agar memiliki status yang baik sehingga menghasilkan kinerja yang maksimal.

#### **1.4.3 Manfaat Bagi FKM Unsri**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi dibidang ilmu gizi bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, serta dapat dijadikan sebagai sumber acuan dalam penelitian selanjutnya.

#### **1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Lain**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data primer maupun data sekunder dalam penelitian selanjutnya terkait hubungan asupan kalori sarapan pagi terhadap keluhan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit Muhammadiyah Palembang.

### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

#### **1.5.1 Lingkup Lokasi**

Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.

#### **1.5.2 Lingkup Waktu**

Pengambilan data pendahuluan dilakukan pada Januari – Februari 2023.

#### **1.5.3 Lingkup Materi**

Materi dalam penelitian ini antara lain:

- a. Pengukuran terhadap sarapan pagi pada perawat di rumah sakit Muhammadiyah Palembang melalui food recall 3 x 24 jam.
- b. Pengukuran karakteristik keluhan kelelahan kerja pada perawat di rumah sakit Muhammadiyah Palembang melalui wawancara dengan menggunakan kuisioner.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariati, N. N. (2013). Gizi dan produktivitas kerja Ni Nengah Ariati 1.
- Arraniri, M. (2016). Artikel Penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Kalori dengan Persentase Lemak Tubuh pada Mahasiswa Prodi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan. 6(2), 265–270.
- Astuti, F. W., Ekawati, & Wahyuni, I. (2017). Hubungan Antara Faktor Individu, Beban Kerja Dan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 163–172.
- Barnes. (2016). Definisi Kelelahan. 1979, 9–61.
- Bunga, S. (2021). *Health Publica Health Publica*. 2, 40–51.
- Cahyanti, D., Suwondo, A., & Widjasena, B. (2015). Hubungan intake makanan (kalori) dengan kelelahan kerja pada perawat shift pagi UGD Paviliun RS. X Jakarta 3 (April).
- Fabiana. (2019). Gejala dan tanda kelelahan kerja.
- Fandani, D. A., & Widowati, E. (2022). Kelelahan Kerja pada Pekerja Dinas Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19. *Jppkmi (Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia)*, 3(1), 18–25.
- Fransiska, D. (2020). Hubungan antara konsumsi energi makan pagi dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja Wanita di PT. Pupuk Sriwidjaya Palembang.
- Hanjar Luluk Wijanarti, T. D. A. A. (2022). Hubungan antara kualitas tidur, beban kerja fisik terhadap perasaan kelelahan kerja pada perawat rawat inap kelas 3 di RS PKU Muhammadiyah Gamping. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Hantia, O. (2021). Konsetrasi belajar dan hasil belajar oleh : Oni Hanitia FAKultas Tarbiyah dan Tadris Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu.

- Indiawati, O. C., Sya'diyah, H., Rachmawati, D. S., & Suhardiningsih, A. V. S. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Burnout Syndrome Perawat Di Rs Darmo Surabaya. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 25–42.
- Indra, M. (2019). skripsi. 1–9. <https://doi.org/1037//0033-2909.I26.1.78>
- Innah, M., Muhammad Khidri Alwi, Fatmah Afrianty Gobel, & Abbas, H. H. (2021). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Penjahit Pasar Sentral Bulukumba. *Window of Public Health Journal*, 01(05), 471–481. <https://doi.org/10.33096/woph.v1i5.160>
- Kemenkes RI. (2017). Ayo bergerak lawan obesitas.
- Kiki, R. A. (2016). Pengaruh kemampuan kerja dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan(studi pada karyawan PT Perkebunan Nusantara X (Pabrik Gula) Djombang Baru). 15–34.
- Krisdiana, H., Ayuningtyas, D., Ijas, J., Juliati, E., Administrasi, D., Fakultas, K., & Masyarakat, K. (2020). Hubungan Beban Kerja Tenaga Kesehatan dengan Kelelahan Kerja di Puskesmas Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Selama Pandemi Relationship Workload of Medical Workforce with Work Fatigue in Sukmajaya Sub-District Health Center Depok City at Pandemic. 136–147.
- Kumalasari. (2018). Definisi Kelelahan Kerja. 8–24.
- Nella, A. (2020). Analisis Pengaruh Kebisingan Lingkungan Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Area Produksi Pt P&P Lembah Karet Kota Padang. 48, 1–12.
- Nofia Ardiyanti, I. W. (2016). Hubungan beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada tenaga keperawatan dan tenaga kebidanan di Puskesmas Melati II Sleman Yogyakarta. 5, 1–23.
- Oddang. (2019). Kualita Tidur. 1–8.

- PermenkesNo.28. (2019). Angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia.
- Pradita. (2014). Pengaruh Kebiasaan Makan Pagi Terhadap kelelahan Tenaga Kerja Pada Pekerja Jasa Kuli Angkut Dipasar Klewer Surakarta.
- Prakoso, D. I., Setyaningsih, Y., & Bina, K. (2018). Hubungan Karakteristik Individu, Beban Kerja, Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Institusi Kependidikan X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 88–93.
- Purwanti, S., & Shoufiah, R. (2017). Kebiasaan sarapan pagi mempengaruhi status gizi remaja Jurusan Kebidanan , Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur , Jl . Sorong RT 08 Email : andralifsusi@yahoo.co.id Buku Prosiding Seminar Nasional & Call For Papers Politeknik Kesehatan Kemenkes . 09, 81–87.
- Ratnaningtyas, T. O., Kasumawati, F., Damayanti, N., & Faizal, D. (2022). MAP *Midwifery and Public Health Journal*. 2(1), 11–24.
- Rezky, R. (2021). Faktor yang berhubungan dengan kinerja tenaga Kesehatan di Puskesmas Jongaya Kota Makassar Tahun 2021.
- Rossa, K. E. (2014). Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kesegaran jasmani dan status gizi pada anak sekolah dasar di SD Negeri Padang Sari 02 Banyumanik.
- Sari. (2020). Pengertian Kelelahan 12–20.
- Sariah, N. A. (2018). *Jurnal Persada Husada Indonesia* Hubungan Faktor Individu Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di PT . Adhi Persada Gedung Bekasi Tahun 2018 Abstrak The Relationship Between Individual Factors And Work Fatigue In Employees Of PT . Adhi Persada Gedung Bekas. 5(19), 18–30.

- Trinofiandy, R., Kridawati, A., & Wulandari, P. (2018). Analisis Hubungan Karakteristik Individu, Shift Kerja, dan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit X Jakarta Timur. 2(2), 204–209.
- Usman. (2016). Bitung Pendahuluan Kelelahan merupakan salah satu penyebab terbesar terjadinya dari beberapa masalah kerja yang seperti bisa pekerjaan yang bersifat monoton, lingkungan kerja yang ekstrim atau tidak memadai, dari kecelakaan kematian kebutuhan kalori atau 7.
- Wilda Welis, M. S. R. (2013). Gizi untuk aktivitas fisik dan kebugaran.
- Wiralodra. (2018). Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol.3, No.2 Agustus Tahun 2018 AFIASI. 3(2), 1–6.
- Yemimma. (2019). Kelelahan Kerja. 10–38.
- Zakiyah, W. (2019). Sumber Zat Gizi Dan Penilaian Zat Gizi. Zikri, M. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Asupan Kalori.