

SKRIPSI

**HUBUNGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DENGAN
KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN
PT.PELABUHAN INDONESIA (PERSERO)
REGIONAL 2 PALEMBANG**



OLEH

AJI APRI LIYAN

10021381722080

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

SKRIPSI

HUBUNGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN PT.PELABUHAN INDONESIA (PERSERO) REGIONAL 2 PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1) Sarjana Gizi
pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya



OLEH

AJI APRI LIYAN

10021381722080

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, September 2022
Xii + 61 halaman, 16 tabel, 4 gambar, 5 lampiran

Aji Apri Liyan; Dibimbing oleh Ditia Fitri Arinda S.Gz, M.PH
Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan
PT. Pelabuhan Indonesia (PERSERO) Regional 2 Palembang

ABSTRAK

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) 2016 Indonesia memiliki 110,8 juta orang yang bekerja di berbagai sektor pekerjaan dan jumlah tersebut mengalami peningkatan setiap tahun. Pekerja yang bekerja pada sektor industri sampai tahun 2016 tercatat sebanyak 7.024.172 pekerja. Di Indonesia kurang dari 65% pekerja datang ke poliklinik perusahaan untuk memeriksa keluhan kelelahan akibat kerja. Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Perilaku Gizi merupakan faktor resiko yang dapat menyebabkan kelelahan kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Cross Sectional, dilakukan di PT. Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Palembang sebanyak 45 responden. Sampel penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Hubungan antara Perilaku Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan PT. Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Palembang di analisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel perilaku gizi ($P\text{-value} = 0,045$), status gizi ($P\text{-value} = 0,044$), usia ($P\text{-value} = 0,014$), dan masa kerja ($P\text{-value} = 0,004$) berhubungan dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Palembang. Saran perdalam penelitian mengenai beban kerja serta motivasi kerja.

Kata kunci : Perilaku gizi seimbang, Status gizi, Usia, Masa kerja, Kelelahan kerja

Kepustakaan : 42 (2009-2021)

NUTRITION SCIENCE
PUBLIC HEALTH FACULTY SRIWIJAYA UNIVERSITY
Thesis, September 2022

Aji Apri Liyan;Dibimbing oleh Ditia Fitri Arinda S.Gz, M.PH
The Relationship Between Balanced Nutritional Behavior and Fatigue on Employees of
PT. Port of Indonesia (Persero) Regional 2 Palembang

Xii + 61 pages, 16 tables,4 charts, 5 attachments

ABSTRACT

Based on the Central Statistics Agency (BPS) 2016, Indonesia had 110.8 million people who work in various employment sectors and the number keep increasing every year. In 2016, there were 7,024,172 workers who worked in industrial sector. In Indonesia, less than 65% of workers come to the company's polyclinic to check for complaints of work-related fatigue. Fatigue is a protective mechanism of human body in order to avoid further damage, so that recovery will be occurred after getting some rest. Nutritional behavior is a risk factor that can cause work fatigue. This study used quantitative methods using cross-sectional research design. The study has been conducted at PT. Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Palembang with 45 respondents, along with purposive sampling as the sampling method. The Relationship between Nutritional Behavior and Work Fatigue on Employees of PT. Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Palembang was analyzed using the Chi-Square test. The results of this study indicate that the variables of nutritional behavior (P -value = 0.045), nutritional status (P -value = 0.044), age (P -value = 0.014), and years of service (P -value = 0.004) had an association with work fatigue in the employees of PT. Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Palembang. Research deepening ideas, workload and motivation.

Keywords : Nutritional behavior balanced, Nutritional status, Age, years of service, work fatigue

Literatur : 42 (2009-2021)

Indralaya, 2022

Ketua Jurusan Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

Pembimbing Skripsi



Ditia Fitri Arinda S.Gz, M.PH
NIP. 199005052016072201

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

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

Inderalaya, 2022



Aji Apri Liyan

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal ini dengan judul "Hubungan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT. Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Palembang" telah disetujui untuk diseminarkan pada 2022

Indralaya, November 2022

Ketua Penguji :

1. Dr. Novrikasari, S.KM., M.Kes
NIP. 197811212001122002

)

Penguji :

1. Winda Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.P.H., AIFO
NIP. 199206152019032026
2. Ditia Fitri Arinda S.Gz, M.PH
NIP. 199005052016072201

()
()

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Dr. Mishaniarti, S.KM., M. KM
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Kelelahan Kerja pada
Karyawan PT. Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Palembang**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar (S1) Sarjana Gizi pada
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

Oleh :

Aji Apri Liyan
10021381722080

Indralaya, 2022

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Pembimbing Skripsi

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Ditia Fitri Arinda S.Gz, M.PH".

Ditia Fitri Arinda S.Gz, M.PH
NIP. 199005052016072201

v

Universitas Sriwijaya

v

Universitas Sriwijaya

RIWAYAT HIDUP

DATA UMUM

Nama : Aji Apri Liyan
NIM : 10021381722080
Tempat, tanggal lahir : Baturaja, 21 April 1999
Alamat : Jl. KOM. HASYIM NO.571 B
No.telepon/hp : 082178741970
E-mail : ajiapriilian214@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

2005 – 2011 : SD N 1 Sipin
2011 – 2014 : SMP N 3 Buay Pemaca
2014 – 2017 : SMA N 4 OKU
2017 – sekarang : S-1 Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan
Masyarakat, Universitas Sriwijaya

PENGALAMAN ORGANISASI

2017 – LDF BKM-ADZKIRA FKM UNSRI
2018 – 2019 BEM KM FKM UNSRI
2018 -2019 Ketua Komunitas Olahraga FKM UNSRI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan berbagai nikmat, rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul "Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan PT. Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Palembang" Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Gizi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Selama penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini penulis ingin menuliskan dan mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan serta nikmat sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Orang tua saya yang sangat luar biasa yang telah mendukung saya dalam keadaan apapun, memotivasi serta mendoakan untuk kelancaran anaknya selama menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM, M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku kepala program studi S1 Gizi di Fakultas Kesehatan Masyarakat.
5. Ibu Ditia Fitri Arinda S.Gz, M.PH selaku pembimbing skripsi yang telah membimbing dan memberi masukan serta memberikan motivasi agar skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu saya meminta kritik dan saran yang bersifat membangun agar menjadi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata saya ucapkan terimakasih dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi beberapa pihak.

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| ABSTRAK | i |
| ABSTRACT | ii |
| LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME | iii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN | v |
| RIWAYAT HIDUP | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | xi |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 3 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 3 |
| 1.3.1 Tujuan Umum..... | 3 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus..... | 3 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 3 |
| 1.4.1 Bagi Perusahaan..... | 3 |
| 1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat..... | 4 |
| 1.4.3 Bagi Peneliti..... | 4 |
| 1.5 Ruang Lingkup Penelitian..... | 4 |
| 1.5.1 Lingkup Lokasi..... | 4 |
| 1.5.2 Lingkup Waktu..... | 4 |
| 1.5.3 Lingkup Materi..... | 4 |
| BAB II | 5 |
| TINJAUAN PUSTAKA | 5 |
| 2.1 Status Gizi..... | 5 |
| 2.2 Faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi..... | 6 |
| 2.2.1 Secara Langsung..... | 6 |
| 2.2.2 Secara Tidak Langsung..... | 6 |
| 2.3 Penilaian Status Gizi..... | 7 |
| 2.3.1 Penilaian Secara Langsung..... | 7 |
| 2.3.2 Secara Tidak Langsung..... | 8 |
| 2.4 Perilaku Gizi..... | 9 |
| 2.5 Pola Makan Berdasarkan AKG..... | 10 |
| 2.6 Prinsip Gizi Seimbang..... | 10 |
| 2.6.1 Mengonsumsi makanan yang beragam..... | 11 |
| 2.6.2 Membiasakan perilaku hidup bersih..... | 12 |
| 2.6.3 Melakukan aktivitas fisik..... | 12 |
| 2.6.4 Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal..... | 13 |
| 2.7 Gizi Kerja..... | 13 |
| 2.8 Asupan Gizi Pekerja..... | 14 |
| 2.8.1 Karbohidrat..... | 14 |
| 2.8.2 Protein..... | 14 |

| | |
|--|-----------|
| 2.8.3 Lemak..... | 15 |
| 2.8.4 Vitamin..... | 15 |
| 2.8.5 Mineral..... | 15 |
| 2.9 Kelelahan Kerja..... | 16 |
| 2.9.1 Definisi Kelelahan Kerja..... | 16 |
| 2.9.2 Klasifikasi Kelelahan Kerja..... | 16 |
| 2.9.3 Gejala dan Tanda Kelelahan Kerja..... | 17 |
| 2.9.4 Proses Terjadinya Kelelahan Kerja..... | 18 |
| 2.9.5 Dampak Kelelahan Kerja..... | 19 |
| 2.9.6 Faktor - Faktor Kelelahan Kerja..... | 19 |
| 2.9.7 Pengukuran Kelelahan Kerja..... | 27 |
| 2.10 Penelitian Terdahulu..... | 31 |
| 2.11 Kerangka Teori..... | 33 |
| 2.12 Kerangka Konsep..... | 34 |
| 2.13 Definisi Operasional..... | 35 |
| BAB III..... | 37 |
| METODE PENELITIAN..... | 37 |
| 3.1 Desain Penelitian..... | 37 |
| 3.2 Populasi dan Sampel Penelitian..... | 37 |
| 3.2.1 Populasi..... | 37 |
| 3.2.2 Sampel Penelitian..... | 37 |
| 3.3 Jenis, Cara dan Alat pengumpulan Data..... | 38 |
| 3.3.1 Jenis Pengumpulan Data..... | 38 |
| 3.3.2 Cara & Alat Pengumpulan Data..... | 38 |
| 3.4 Pengolahan Data..... | 39 |
| 3.5 Analisis dan Penyajian Data..... | 40 |
| 3.5.1 Analisis Data..... | 40 |
| 3.5.2 Penyajian Data..... | 40 |
| BAB IV..... | 41 |
| HASIL PENELITIAN..... | 41 |
| 4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 41 |
| 4.2 Hasil Penelitian..... | 42 |
| 4.2.1 Analisis Univariat..... | 42 |
| 4.2.2 Analisis Bivariat..... | 45 |
| BAB V..... | 50 |
| PEMBAHASAN..... | 50 |
| 5.1 Keterbatasan Penelitian..... | 50 |
| 5.2 Pembahasan..... | 50 |
| 5.2.1 Karakteristik Pekerja..... | 50 |
| 5.2.2 Kelelahan Kerja..... | 51 |
| 5.2.3 Hubungan Antara Perilaku Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT. Pelabuhan Indonesia Regional 2 Palembang..... | 53 |
| 5.2.4 Hubungan Antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT. Pelabuhan Indonesia Regional 2 Palembang..... | 56 |
| 5.2.5 Hubungan Antara Usia dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT. Pelabuhan Indonesia Regional 2 Palembang | 58 |
| 5.2.6 Hubungan Antara Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT. Pelabuhan Indonesia Regional 2 Palembang..... | 59 |

| | |
|------------------------------|-----------|
| BAB VI..... | 62 |
| KESIMPULAN SARAN..... | 62 |
| 6.1 Kesimpulan | 62 |
| 6.2 Saran..... | 62 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 64 |
| LAMPIRAN..... | 68 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2.1 Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia..... | 7 |
| Tabel 2.2 Angka Kecupukan Gizi..... | 20 |
| Tabel 2.3 Nilai Ambang Batas Kebisingan..... | 26 |
| Tabel 2.4 Nilai Ambang Batas Iklim Kerja indeks Suhu dan Bola (ISBB) yang diperkenankan..... | 27 |
| Tabel 2.5 Klasifikasi tingkat kelelahan secara subjektif..... | 29 |
| Tabel 2.6 Penelitian Terdahulu..... | 31 |
| Tabel 2.7 Definisi Operasional Penelitian..... | 35 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden..... | 42 |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kelelahan Kerja..... | 43 |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Perilaku Gizi..... | 44 |
| Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Status Gizi..... | 44 |
| Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Usia..... | 44 |
| Tabel 4.7 Hubungan Antara Perilaku Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT.Pelabuhan Indonesia Regional 2 Palembang..... | 45 |
| Tabel 4.8 Hubungan Antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT.Pelabuhan Indonesia Regional 2 Palembang..... | 46 |
| Tabel 4.9 Hubungan Antara Usia dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT.Pelabuhan Indonesia Regional 2 Palembang..... | 47 |
| Tabel 4.10 Hubungan Antara Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT.Pelabuhan Indonesia Regional 2 Palembang..... | 48 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang..... | 11 |
| Gambar 2.2 Teori Kombinasi Pengaruh Penyebab Kelelahan dan Penyegaran.... | 20 |
| Gambar 2.3 Diagram Kerangka Teori..... | 33 |
| Gambar 2.4 Diagram Kerangka Konsep..... | 34 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Informed Consent | 67 |
| Lampiran 2 Kuesioner..... | 68 |
| Lampiran 3 Output hasil penelitian..... | 72 |
| Lampiran 4 surat pernyataan..... | 90 |
| Lampiran 5 izin penelitian..... | 91 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi yang semakin maju mendorong Indonesia mencapai tahap industrialisasi. Salah satu konsekuensi dari perkembangan industri yang sangat pesat dan persaingan yang ketat antar perusahaan di Indonesia sekarang ini adalah tertantangnya proses produksi kerja dalam perusahaan supaya terus menerus berproduksi selama 24 jam dan diharapkan ada peningkatan kualitas serta kuantitas produksi untuk mencapai keuntungan yang maksimal (Chesnal, 2014).

Sumber daya manusia memegang peranan penting dan menentukan keberhasilan suatu organisasi. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) 2016 Indonesia memiliki 110,8 juta orang yang bekerja di berbagai sektor pekerjaan dan jumlah tersebut mengalami peningkatan setiap tahun. Pekerja yang bekerja pada sektor industri sampai tahun 2016 tercatat sebanyak 7.024.172 pekerja. Undang-undang Republik Indonesia No.13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan pasal 68 ayat 1 menyatakan bahwa setiap pekerja atau buruh mempunyai hak untuk memperoleh perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja(Adriansyah, dkk., 2019).

Kesehatan kerja merupakan bagian dari kesehatan masyarakat atau aplikasi kesehatan masyarakat dalam suatu masyarakat pekerja dan masyarakat lingkungannya. Kesehatan kerja bertujuan untuk memperoleh derajat kesehatan yang setinggi-tingginya, baik fisik, mental dan sosial bagi masyarakat pekerja dan masyarakat lingkungan perusahaan, melalui usaha-usaha preventif, promotif, dan kuratif dalam batas-batas pelayanan dasar (*Primary Care*) terhadap penyakit-penyakit atau gangguan-gangguan kesehatan akibat kerja atau lingkungan kerja. Di Indonesia kurang lebih 65% pekerja datang ke poliklinik perusahaan untuk memeriksa keluhan kelelahan

akibat kerja. Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Istilah kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Kelelahan kerja ditandai oleh penurunan kesiagaan dan perasaan lelah yang merupakan gejala subyektif. Laporan survei di negara maju diketahui bahwa 10-50% penduduk mengalami kelelahan akibat kerja. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya prevalensi kelelahan sekitar 20% pasien yang membutuhkan perawatan. (Tarwaka, 2010)

Menurut penelitian Chesnal (2013) faktor penyebab terjadinya kelelahan di industri sangat bervariasi yang dipengaruhi oleh beban kerja, lingkungan kerja, problem fisik, dan kondisi kesehatan. 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. Faktor lain yang mempengaruhi kelelahan adalah faktor individu seperti umur, masa pekerja status perkawinan, dan salah satunya yaitu status gizi. Status gizi yang bisa mempengaruhi tingkat kelelahan kerja. Status gizi juga merupakan keadaan tubuh dimana kurangnya konsumsi makanan dan zat gizi. Orang yang sedang berada pada kondisi gizi yang kurang baik akan lebih mudah mengalami kelelahan dalam melakukan pekerjaannya (Suryaningtyas, 2017).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kelelahan kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari faktor individu maupun faktor dari luar individu. Berdasarkan hasil penelitian Andi (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada tenaga kerja bagian weaving di PT. Iskandar Printing Textile Surakarta .

Pada sampel penelitian di PT. Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Palembang ini memiliki jam kerja dalam sehari dengan jam kerja (08.00-17.00) untuk hari senin - kamis, untuk hari jumat (08.00-16.30), Para pekerja kebanyakan menghabiskan waktunya di tempat kerja sehingga

mereka kurang memerhatikan asupan yang mereka makan. Oleh karena itu penting diketahui perilaku gizi yang dapat menyebabkan kelelahan kerja. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dilakukan penelitian mengenai “apakah ada hubungan perilaku gizi seimbang dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Pelabuhan Indonesia (Persero) Regional 2 Palembang?”

1.2 Rumusan Masalah

Perilaku gizi merupakan faktor risiko yang dapat menyebabkan kelelahan kerja. Berdasarkan hasil wawancara pada karyawan PT. Pelabuhan Indonesia Regional (Persero) 2 Palembang. Dari hasil pembahasan diatas penulis ingin mencari tahu “Apakah ada Hubungan antara Perilaku Gizi Seimbang dengan Kelelahan Kerja terhadap Karyawan di Pt. Pelabuhan Indonesia Regional 2 Palembang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.1.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan perilaku gizi seimbang dengan kelelahan kerja terhadap karyawan PT. Pelabuhan Indonesia (PERSERO) Regional 2 Palembang

1.1.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui perilaku gizi seimbang pekerja di PT. Pelabuhan Indonesia (PERSERO) Regional 2 Palembang
2. Mengetahui tingkat kelelahan yang sering dirasakan oleh para pekerja di PT. Pelabuhan Indonesia (PERSERO) Regional 2 Palembang
3. Mengetahui hubungan perilaku gizi seimbang dengan kelelah kerja terhadap karyawan PT. Pelabuhan Indonesia (PERSERO) Regional 2 Palembang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Perusahaan

Diharapkan bisa menjadikan suatu pertimbangan dari pihak

perusahaan dalam melakukan peningkatan status gizi terhadap pekerja sehingga bisa maksimal dalam melakukan pekerjaan dan juga mengurangi resiko kelelahan kerja.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah kepustakaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dan juga bisa menjadi sumber referensi untuk para civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi acuan proses belajar dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama belajar dibangku perkuliahan. Serta dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai hubungan perilaku gizi dengan kelelahan kerja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan di PT. Pelabuhan Indonesia (PERSERO) Regional 2 Palembang

1.5.2 Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari hingga November 2022

1.5.3 Lingkup Materi

Dalam penelitian ini lingkup materi adalah materi yang berhubungan dengan perilaku gizi dengan kelelahan kerja. Lingkup materi sebagian besar berasal dari materi gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- A.J.Mrattub.S.Lampus 2017 Hubungan Antara Umur, Jenis Kelamin Dan Status Gizi Dengan *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado* 50-62.
- Ambar Silastuti. 2006. Hubungan Antara Kelelahan dengan Produktivitas Tenaga Kerja dibagian Penjahitan PT Bengawan Solo Garment Indonesia. Universitas Negeri Semarang.
- Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, 2017 *Jurnal Kesehatan Masyarakat Fkm Undip* Volume 5.
- Australian Safety And Compentation Council. 2008. *Work-Related Fatigue Summary Of Recent Indicative Research*.
- Budiono, Sugeng, A.M Dkk. 2003. *Bunga Rampai Hiperkes Dan Keselamatan Kerja*. Semarang ; Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Chesnal, H., Rattu, A. J. . And Lampus, B. . (2013) ‘*Hubungan Antara Umur, Jenis Kelamin Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Di Bagian Produksi Pt. Putra Karangetang Popontolen Minahasa Selatan*’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*, 1(1), Pp. 1–7.
- Depkes, 1994. *Pedoman Praktis Pemantauan Status Gizi Orang Dewasa*, Jakarta.
- Depnaker RI. 2011. *Peraturan Menteri Tenaga Kerja Dan Transmigrasi RI No.Per.13/MEN/X/2011 Tentang Nilai Ambang Batas Faktor Fisika Dan Faktor Kimia Di Tempat Kerja*, Depnaker RI.
- Edy Susanto, M. (2019) ‘*Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Kebiasaan Sarapan, Dan Status Gizi Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Bagian Sewing Pt Pintu Mas Garmino, Bogor*’, *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), Pp. 1689–1699.
- Eraliesia, 2009. *Hubungan Faktor Individu dengan Kelelahan Kerja pada*

Tenaga Kerja Bongkar Muat di Pelabuhan Tapaktuan Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan Skripsi tidak diterbitkan. Medan : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara.

Ergonomi Untuk Keselamatan Kesehatan Kerja Dan Produktivitas 2004
UNIBA Press

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelengkapan Imunisasi Di Kabupaten Bojonegoro 2022 *Media Giat Kesmas* 50-62.

Fury Herliani 2012 Hubungan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Pembuatan Gamelan Di Daerah Wirun Sukoharjo
Program Diploma IV Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta 30-50

Grandjean (1991:838). *Encyclopaedia Of Occupational Health And Safety.ILO.Geneva.*

Hanurawaty,Neneng Yetty (2014) '*Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Politeknik Kesehatan Bandung*'.Jurnal Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro.

Hubungan Anatara Kelelahan Kerja Dengan Stress Kerja Pada Tenaga Kerja Di Pengolahan Kayu Lapis Wreksa Rahayu,Boyolali 2010
Digilib.Uns.Ac.Id 1-66

Hubungan Beban Kerja Fisik, Frekuensi Olahraga, Lama Tidru, Waktu Istirahat Dan Waktu Kerja Dengan Kelelahan Kerja (Studi Kasus Pada Pekerja Laundry Bagian Produksi Di Cv. X Tembalang, Semarang) 2019 *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 50-62

Hubungan Kecukupan Asupan Energi Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi Pt. Multi Aneka Pangan Nusantara Surabaya 2017 *Research Study* 271-281

Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Stres Kerja Karyawan Pada PT Tugu Mas Bima 2022 *Cahaya Mandalika* 30-60

Jayanti,Linda Dwi.,Effendi Y.H., Sukandar Dadang (2011) '*Perilaku Hidup Bersih (PHBS) Serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Kesehatan Balita Di*

- Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur*'. *Jurnal Gizi Dan Pangan*,6(3):192-199
- Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di PT. Indonesia Power Unit2020*Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Indonesia* Volume 11.
- Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta; 2014.
- Kementerian Kesehatan RI. *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular*. Jakarta, Kemenkes 2012.
- Kerja, K. (2009) 'Poltekkes Kemenkes Yogyakarta'.
- Kusgiyanto,Wahyu.,Suroto.,Ekawati (2017) '*Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah*'. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume (5), Nomor (5).
- Langgar,Diana Puspita (2014) '*Hubungan Antara Asupan Gizi Dengan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Perusahaan Tahu Baxo Bu Pudji Di Ungaran Tahun 2014*'. Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Dian Nuswantoro Semarang
- Marif, A. (2013) '*Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pada Pekerja Pipa Dan Menara Tambat Lepas Pantai (EPC3) Di Proyek Banyu Urip Pt Rekayasa Industri Serang-Banten*'.
- Mentari,Dkk (2012) '*Hubungan Karakteristik Pekerja Dan Cara Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pemanen Kelapa Sawit Di PT.. Perkebunan Nusantara IV (Persero) Unit Usaha Adolina Tahun 2012*'. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Naimah 2020 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerjarepository *Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjar* 48-70.
- Nurhamida, S. S. (2014) 'Karbohidrat', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), Pp. 38–44.

- Oentoro S. Kampanye Atasi Kelelahan Mental dan Fisik. Jakarta: UI Press; 2004
- Pengaruh Aktivitas Fisik Terstruktur Terhadap Peningkatan Persentase Massa Otot Pada Anggota Sanggar Senam 2018 *Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta Pusat* 18-40.
- Pritasari, Damayanti, D. And Tri Lestari, N. (2017) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kemkes RI.
- Putri DP. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal terhadap Terjadinya Kelelahan pada Operator Alat Besar di PT. Indonesia Power Unit Bisnis Pembangkitan Suralaya periode Tahun 2008
- Rina Oktariani, dkk. (2018) Sarapan Pagi, Status Gizi Dan Kelelahan Pada Karyawan Di Brownies *departemen Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta* 78-94
- Safira,Eka Dhiffa.,Pulungan R.M.,Arbitera Cahya (2020) '*Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di PT. Indonesia Power Unit Pembangkitan Dan Jasa Pembangkitan (UPJP) Priok*'. *Jurnal Kesehatan*,Volume (11), Nomor (2).
- Suma'mur. Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES). Jakarta: Sagung Seto; 2009.
- Suryaningtyas, Y. (2017) '*Iklm Kerja Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di Ballast Tank Bagian Reparasi Kapal Pt. X Surabaya*',*Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 3(1), P. 17.
- Tarwaka (2010) *Ergonomi Industri*.Surakarta : Harapan Press.
- Tarwaka, Solichul, Bakri, Lilik Sudiajeng, 2004. *Ergonomi Kesehatan Kerja Dan Produktivitas*. UNIBA Press, Surakarta.
- Technology, M., Adriansyah, A. A. And Handayani, H. (2019) '*Analisis Status Gizi Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Divisi Kapal Perang Pt . Pal Indonesia (Persero)*'.
- Thamaria, N. *Et Al.* (2017) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kemkes RI.

-