

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN GIZI DAN STATUS GIZI DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN PERUSAHAAN TAHU BAXO BU PUDJI DI UNGARAN TAHUN 2014

DIANA PUSPITA LANGGAR

Program Studi Kesehatan Masyarakat - S1, Fakultas Kesehatan, Universitas Dian Nuswantoro Semarang

URL : <http://dinus.ac.id/>

Email : 411201001076@mhs.dinus.ac.id

ABSTRAK

Kelelahan kerja yang dialami tiap orang berbeda tapi semuanya akan dapat menurunkan kapasitas kerja. Resiko dari kelelahan kerja tersebut diantaranya adalah terjadi stress akibat kerja, penyakit akibat kerja dan terjadi kecelakaan akibat kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan gizi dan status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan perusahaan tahu baxo Bu Pudji di Ungaran tahun 2014. Dari wawancara yang dilakukan di bagian pengisian tahu baxo dari 10 orang yang telah diwawancarai ada beberapa responden mengeluh tentang kelelahan kerja sebanyak 5 orang.

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 24 karyawan di bagian pengisian Tahu Baxo Bu Pudji di Kota Ungaran. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi langsung menggunakan instrumen berupa kuesioner dan lembar observasi, lembar recall, lembar aktifitas harian 24 jam, pengukuran kalori dan kelelahan.

Hasil penelitian sebagian besar responden memiliki tingkat kelelahan kerja berat. Dari hasil uji spearman menunjukkan faktor "faktor yang berhubungan kelelahan kerja antara lain masa kerja dan status gizi. Sedangkan umur, pendidikan asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat tidak ada hubungan dengan kelelahan kerja di bagian pengisian tahu baxo. Status gizi karyawan dibagian pengisian tahu baxo bu Pudji antara lain normal 62,5%, obesitas 16,7%, gemuk 12,5% dan underweight 4,2%. Gambaran kelelahan yang dialami tenaga kerja pengisian tahu baxo yang paling banyak adalah kelelahan kerja berat.

Kata Kunci : Kata kunci: Kelelahan, Asupan Gizi, Status Gizi

**Relationship between Nutrient Intake and Nutritional Status with
Fatigue of Employee in Tahu Baxo Bu Pudji Enterprise in Ungaran
District Year 2014**

DIANA PUSPITA LANGGAR

*Program Studi Kesehatan Masyarakat - S1, Fakultas
Kesehatan, Universitas Dian Nuswantoro Semarang*

URL : <http://dinus.ac.id/>

Email : 411201001076@mhs.dinus.ac.id

ABSTRACT

Fatigue experience is different in every people but all of them will be able to decrease working capacity. Fatigue can cause occupational stress, work related diseases and work related accidents. This study aims to analyze the relationship between nutrient intake and nutritional status with fatigue in Tahu Baxo Bu Pudji Enterprise in Ungaran 2014. Pre-survey in Filling Process Section of Tahu Baxo showed that 5 of 10 employees were experienced in fatigue.

This was a research with cross-sectional design. Samples were 24 employees in filling process section of Tahu Baxo Bu Pudji Enterprise. Interviews and observations were used for collecting data. The instruments were questionnaires, observational guide, recall record, 24 hours daily activity record, calories and fatigue measurement.

Results showed that factors related to fatigue were working period and nutritional status. Age, education, nutrient intake, protein intake, fat intake, and carbohydrate intake were not related to fatigue. Nutritional status of employees was 62.5% normal, 16.7% obese, 12.5% fat and 4.2% underweight. Fatigue on employee was categorized as severe fatigue.

Recommendations were added employees and increasing food intake and consume nutritious foods.

Keyword : Keywords: Fatigue, education, working period, Nutritional status