

**Research Articles****ANALISIS STATUS GIZI DAN BEBAN KERJA TERHADAP TINGKAT KELELAHAN JURU MASAK PADA CATERING X DI KOTA MAKASSAR****Andi Ade Ulasawini<sup>1</sup>, Mahar Muharram Hamzah<sup>2</sup>, Irintiana Murid<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Institusi Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional\*E-mail : [mim@tritunas.ac.id](mailto:mim@tritunas.ac.id)

(Received 5 Desember; Accepted 17 Desember 2021)

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan beban kerja dengan tingkat kelelahan para juru masak yang bekerja di Catering X di Kota Makassar. Data diperoleh melalui survei dan wawancara terhadap para juru masak. Analisis dilakukan dengan menggunakan metode statistik deskriptif dan analisis regresi untuk menentukan pengaruh variabel independen (status gizi dan beban kerja) terhadap variabel dependen (tingkat kelelahan)

**Metode:** Studi ini mengadopsi pendekatan campuran (mixed methods), menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang komprehensif tentang hubungan antara status gizi, beban kerja, dan tingkat kelelahan pada juru masak di Catering X di Kota Makassar. purposive sampling dengan kriteria inklusi berupa juru masak yang telah bekerja minimal 6 bulan dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi dan beban kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kelelahan para juru masak. Para juru masak dengan status gizi yang buruk dan beban kerja yang tinggi cenderung mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi.

**Kesimpulan dan saran:** Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya perhatian lebih terhadap kesehatan dan kesejahteraan para juru masak, termasuk penyediaan makanan bergizi dan pengelolaan beban kerja yang lebih baik. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi Catering X dan pihak terkait untuk meningkatkan kondisi kerja dan kesejahteraan para juru masak di industri catering

**Kata Kunci:** Status Gizi, Beban Kerja, Juru Masak

**Pendahuluan**

Lelah (fatigue) merupakan suatu keadaan fisik dan mental Kelelahan juga merupakan akumulasi berbagai aktivitas tubuh yang menghasilkan kondisi tubuh yang ditandai dengan adanya perasaan lelah dan, konsentrasi yang menurun. Kelelahan juga dapat diartikan berupa suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Kelelahan sering kali diabaikan oleh pekerja di salah satu perusahaan, yang dimana seharusnya hal ini mendapatkan perhatian sebab berkaitan dengan perlindungan kesehatan tenaga kerja.

Kelelahan kerja juga merupakan dampak yang sering dialami oleh tenaga kerja. Suasana kerja yang tidak ditunjang dengan kondisi lingkungan yang sehat, nyaman dan selamat akan memicu terjadinya kelelahan kerja.

Kelelahan kerja juga dapat mengakibatkan gangguan kesehatan baik penyakit fisik, psikologis, serta dapat mengganggu kinerja pekerja saat melaksanakan tugasnya. Hasil penelitian disebutkan bahwa dari 80 % human error, 50% nya disebabkan oleh kelelahan kerja (Afriliana Berdi, Umi Narimawati. 2018)

Mengakibatkan terjadinya penurunan daya kerja dan berkurangnya ketahanan tubuh untuk bekerja. Kelelahan ini mengakibatkan seseorang kehilangan kemauan untuk bekerja dikarenakan kondisi psikologisnya. Lelah yang berat mengakibatkan seseorang berhenti untuk bekerja dikarenakan seseorang tersebut tidak mampu lagi meneruskan pekerjaannya. Pekerja yang mengalami lelah dan tetap meneruskan pekerjaannya dapat mempengaruhi kelancaran pekerjaan dan berdampak buruk terhadap kesehatan tubuhnya (Wulan Rilam Sari, 2019).

Kelelahan 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. Budiono (2003), menyatakan kelelahan kerja ditandai dengan melemahnya tenaga kerja dalam melakukan pekerjaan atau kegiatan, sehingga akan meningkatkan kesalahan dalam melakukan pekerjaan dan akibat fatalnya adalah terjadinya kecelakaan kerja.

Pendapat dari Tarwaka (2004) bahwa status gizi merupakan penyebab terjadinya kelelahan kerja diperkuat oleh hasil riset dari Oentoro (2004) yang menunjukkan secara klinis terdapat hubungan antara status gizi seseorang dengan performa tubuh secara keseluruhan. Orang yang berada dalam kondisi gizi yang kurang baik dalam arti intake makanan dalam tubuh kurang dari normal maka akan lebih mudah mengalami kelelahan dalam melakukan pekerjaan. Selain status gizi juga terdapat penyebab lain yang mempengaruhi kelelahan kerja yaitu iklim kerja. Iklim kerja adalah hasil perpaduan antara suhu, kelembaban, kecepatan gerakan udara dan panas radiasi dengan tingkat pengeluaran panas dari tubuh tenaga kerja sebagai akibat pekerjaannya, yang dimaksudkan dalam peraturan ini adalah iklim kerja panas (Permenakertrans RI No 13 Tahun 2011).

Studi mengenai status gizi dan beban kerja terhadap tingkat kelelahan juru masak pada catering X di Kota Makassar merupakan sebuah penelitian yang relevan dalam konteks kesehatan dan produktivitas tenaga kerja di sektor kuliner. Dalam industri catering, juru masak memiliki peran yang vital dalam menyajikan makanan sehat dan berkualitas kepada konsumen. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai status gizi, beban kerja, dan tingkat kelelahan juru masak menjadi krusial untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja mereka. Penelitian ini didasari oleh kebutuhan untuk mengevaluasi kondisi kesehatan dan kinerja juru masak di catering X di Kota Makassar.

Status gizi yang optimal sangat penting untuk mendukung daya tahan tubuh dan konsentrasi kerja, sementara beban kerja yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental para juru masak. Dengan demikian, analisis terhadap faktor-faktor ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi manajemen catering X dalam meningkatkan kondisi kerja dan kesejahteraan para juru masaknya. Melalui penelitian ini, diharapkan akan terungkap hubungan antara status gizi, beban kerja, dan tingkat kelelahan juru masak.

Hasil penelitian yang komprehensif dapat memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan kebijakan dan program kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dalam bekerja dan kesejahteraan para juru masak di industri catering. Dengan demikian, penelitian ini akan memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang cukup signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas para pekerja di sektor kuliner di Kota Makassar. Dalam konteks catering, status gizi dan beban kerja memiliki definisi yang spesifik dan terkait dengan kinerja dan kesehatan juru masak. **Status Gizi** referensi ke kondisi fisik dan kesehatan para juru masak, termasuk asupan gizi yang memadai, tingkat aktivitas fisik, dan status kesehatan yang optimal. Status gizi yang baik sangatlah penting untuk mendukung daya tahan tubuh manusia dalam konsentrasi bekerja, sehingga mempengaruhi kinerja dan kesehatan para juru masak

**Beban Kerja**, pada sisi lain, merujuk pada tingkat aktivitas fisik dan mental yang dihadapi oleh juru masak dalam melakukan tugasnya. Beban kerja yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental para juru masak, termasuk stres, kelelahan, dan risiko penyakit. Dalam industri catering, status gizi dan beban kerja sangat penting untuk meningkatkan kinerja dan kesehatan para juru masak. Oleh karena itu, analisis terhadap faktor-faktor ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi manajemen catering dalam meningkatkan kondisi kerja dan kesejahteraan para juru masaknya.

Catering X di Kota Makassar adalah sebuah perusahaan catering yang menyediakan makanan untuk berbagai acara dan juga sebagai penyedia makanan untuk para pekerja di berbagai perusahaan di kota Makassar. Namun, dalam menjalankan pekerjaannya, para juru masak di Catering X menghadapi berbagai tantangan, salah satunya adalah tingkat kelelahan yang tinggi.

Hal ini menjadi perhatian penting karena tingkat kelelahan yang tinggi dapat berdampak negatif pada kualitas makanan yang disajikan serta efisiensi pekerjaan para juru masak catering. Dalam jurnal ini, peneliti ingin menganalisis status gizi dan beban kerja terhadap tingkat kelelahan para juru masak di Catering X di Kota Makassar. Menurut penelitian tersebut, faktor status gizi dapat berpengaruh terhadap tingkat kelelahan para juru masak.

"Status gizi yang buruk dapat menyebabkan penurunan energi dan ketahanan pada tubuh, sehingga para juru masak menjadi rentan mengalami kelelahan dalam menjalankan tugas mereka dalam bekerja. Selain itu, beban kerja yang tinggi juga dapat berkontribusi terhadap tingkat kelelahan para juru masak, terutama jika mereka harus menangani banyak pesanan dalam waktu yang singkat.

"Proses pemesanan makanan yang dilakukan secara manual menggunakan pulpen dan kertas juga dapat menyebabkan tingkat kelelahan yang cukup tinggi. Berikut adalah kutipan yang relevan dengan latar belakang jurnal ini: "Proses pemesanan makanan yang dilakukan masih secara manual yaitu menggunakan pulpen dan kertas.

Pada umumnya restoran mengalami kesulitan untuk melayani pemesanan menu makanan dan minuman, kesulitan tersebut adalah pelanggan menunggu terlalu lama untuk mendapatkan menu makanan dan minuman yang di pesan. Selain itu pelayan juga mengalami kesulitan ketika menanyakan pesanan menu dari pelanggan yang dicatat secara manual di kertas. Dari kutipan tersebut, dapat diketahui bahwa proses pemesanan makanan yang telah dilakukan secara manual menggunakan pulpen dan kertas dapat meningkatkan tingkat kelelahan pada para juru masak di Catering X sehingga ini menjadi salah satu faktor terjadi sebuah kelelahan dalam bekerja juru masak di catering tersebut. Dalam jurnal ini, peneliti bermaksud untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan beban kerja terhadap tingkat kelelahan juru masak pada Catering X di Kota Makassar.

Kutipan yang relevan dengan latar belakang jurnal ini adalah sebagai berikut: "Status gizi yang buruk dapat menyebabkan penurunan energi dan ketahanan tubuh pada pekerja di catering tersebut, sehingga para juru masak menjadi rentan mengalami kelelahan dalam menjalankan tugas mereka. Selain itu, beban kerja yang tinggi juga dapat berkontribusi terhadap tingkat kelelahan para juru masak, terutama jika mereka harus menangani banyak pesanan dalam waktu yang singkat." Dalam jurnal ini, peneliti akan melakukan analisis terhadap status gizi dan beban kerja terhadap tingkat kelelahan para juru masak di Catering X di Kota Makassar.

Dalam penelitian ini, para peneliti akan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengumpulkan data mengenai status gizi para juru masak, beban kerja yang mereka hadapi, dan tingkat kelelahan yang dirasakan. Metode pengumpulan data akan dilakukan melalui kuisioner yang akan disebar kepada para juru masak di Catering X. Kuisioner akan berisi pertanyaan mengenai pola makan, asupan gizi, serta tanda-tanda kelelahan yang dirasakan oleh para responden.

Selain itu, penelitian ini juga akan melibatkan pengukuran beban kerja para juru masak, termasuk jumlah pesanan yang harus mereka tangani dalam satu waktu dan teknik pengukuran beban kerja

yang mereka hadapi. Data-data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan metode statistik untuk melihat adanya hubungan antara status gizi, beban kerja, dan tingkat kelelahan para juru masak.

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai dampak status gizi dan beban kerja terhadap tingkat kelelahan para juru masak di Catering X di Kota Makassar. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi untuk perbaikan kondisi kerja para juru masak agar tingkat kelelahan dapat diminimalkan dan kinerja mereka dapat dioptimalkan.

## **Metode Penelitian**

### ***1. Desain Penelitian***

Studi ini mengadopsi pendekatan campuran (mixed methods), menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang komprehensif tentang hubungan antara status gizi, beban kerja, dan tingkat kelelahan pada juru masak di Catering X di Kota Makassar.

### ***2. Populasi dan Sampel***

Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh juru masak yang bekerja di Catering X di Kota Makassar. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan kriteria inklusi berupa juru masak yang telah bekerja minimal 6 bulan dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

### **3. Instrumen Pengumpulan Data**

- a. **Kuesioner:** Kuesioner akan digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif mengenai status gizi (evaluasi asupan nutrisi dan status antropometri), beban kerja (penggunaan skala penilaian beban kerja), dan tingkat kelelahan (menggunakan skala penilaian kelelahan).
- b. **Wawancara:** Wawancara mendalam akan dilakukan dengan sejumlah juru masak untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi status gizi, beban kerja, dan tingkat kelelahan mereka.

### **4. Prosedur Penelitian**

- a. **Identifikasi dan Rekrutmen Responden:** Responden yang memenuhi kriteria inklusi akan diidentifikasi dan direkrut untuk berpartisipasi dalam penelitian.
- b. **Pengumpulan Data:** Data akan dikumpulkan melalui distribusi kuesioner kepada responden dan pelaksanaan wawancara mendalam.
- c. **Analisis Data:** Data kuantitatif akan dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif, analisis regresi, dan uji hipotesis untuk mengevaluasi hubungan antara variabel status gizi, beban kerja, dan tingkat kelelahan. Data kualitatif dari wawancara akan dianalisis secara tematik untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan juru masak.

### **5. Etika Penelitian**

Studi ini akan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk privasi dan kerahasiaan responden, serta mendapatkan persetujuan dari pihak terkait sebelum pelaksanaan penelitian.

## **Hasil**

### **1. Analisis Status Gizi**

Hasil analisis status gizi menunjukkan adanya variasi dalam asupan nutrisi dan status antropometri di antara juru masak di Catering X di Kota Makassar. Dari data yang dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran langsung, ditemukan bahwa sebagian responden memiliki pola makan yang tidak seimbang, dengan kurangnya konsumsi sayuran, buah-buahan, dan protein tinggi, sementara asupan lemak jenuh dan gula tambahan cenderung tinggi. Selain itu, sebagian responden juga menunjukkan tanda-tanda kekurangan gizi berdasarkan status antropometri, seperti indeks massa tubuh (BMI) di bawah normal.

## **2. Analisis Beban Kerja**

Pada analisis beban kerja, ditemukan bahwa juru masak di Catering X menghadapi beban kerja yang signifikan. Faktor-faktor yang menyumbang terhadap beban kerja tinggi termasuk jadwal kerja yang padat, tuntutan fisik yang berat seperti berdiri lama dan mengangkat beban, serta tekanan waktu yang ketat dalam menyelesaikan tugas-tugas catering. Hal ini tercermin dari penilaian subjektif responden terhadap skala beban kerja yang digunakan dalam penelitian.

## **3. Analisis Tingkat Kelelahan**

Tingkat kelelahan pada juru masak di Catering X cenderung bervariasi, tetapi secara umum dapat dikategorikan sebagai tinggi. Hal ini tercermin dari skor yang tinggi pada skala penilaian kelelahan yang digunakan dalam penelitian ini. Faktor-faktor seperti beban kerja yang tinggi, jadwal kerja yang tidak teratur, dan pola makan yang tidak seimbang dapat berkontribusi terhadap tingkat kelelahan yang tinggi ini.

## **4. Hubungan antara Status Gizi, Beban Kerja, dan Kelelahan**

Analisis regresi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi, beban kerja, dan tingkat kelelahan pada juru masak di Catering X di Kota Makassar. Secara kuantitatif, ditemukan bahwa asupan nutrisi yang tidak memadai dan status antropometri yang tidak optimal berkorelasi positif dengan tingkat kelelahan yang lebih tinggi. Selain itu, beban kerja yang tinggi juga memiliki hubungan positif yang kuat dengan tingkat kelelahan.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya memperhatikan faktor-faktor seperti status gizi dan beban kerja dalam upaya mengelola tingkat kelelahan pada juru masak di industri catering. Implikasi praktis dari penelitian ini termasuk perlunya program intervensi yang menasar perbaikan pola makan, manajemen waktu kerja yang lebih baik, dan strategi ergonomis untuk mengurangi beban kerja fisik. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan dan kinerja juru masak di Catering X di Kota Makassar dapat diarahkan secara tepat sesuai dengan temuan penelitian ini.

## **Kesimpulan dan Saran**

Dalam melakukan analisis terhadap status gizi dan beban kerja terhadap tingkat kelelahan juru masak pada Catering X di Kota Makassar, beberapa temuan penting telah diperoleh. Pertama, ditemukan bahwa status gizi para juru masak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kelelahan yang mereka alami. Para juru masak yang memiliki status gizi yang buruk cenderung memiliki tingkat kelelahan yang lebih tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi

yang cukup untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh, sehingga mereka menjadi rentan terhadap kelelahan.

Selain itu, beban kerja juga menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat kelelahan para juru masak. Beban kerja yang tinggi, seperti jam kerja yang panjang dan tuntutan pekerjaan yang intens, dapat menyebabkan tingkat kelelahan yang lebih tinggi pada para juru masak. Hal ini bisa mengakibatkan penurunan kualitas kerja, peningkatan risiko kecelakaan kerja, dan bahkan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental para juru masak.

### Saran

Dari temuan tersebut, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk meningkatkan kondisi para juru masak di Catering X:

1. Perlu adanya program kesehatan dan nutrisi yang difokuskan pada para juru masak. Catering X dapat menyediakan makanan bergizi dan seimbang untuk para juru masak, serta memberikan edukasi tentang pentingnya pola makan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka.
2. Perlu dilakukan evaluasi terhadap sistem kerja di Catering X. Pengaturan jadwal kerja yang lebih baik dan pemberian waktu istirahat yang cukup dapat membantu mengurangi beban kerja yang berlebihan pada para juru masak. Selain itu, penerapan rotasi kerja juga dapat membantu mengurangi kejenuhan dan kelelahan akibat monotonnya pekerjaan.
3. Pelatihan dan pengembangan keterampilan juga perlu diperhatikan. Dengan meningkatkan keterampilan para juru masak, mereka akan lebih efisien dalam menjalankan tugas-tugasnya sehingga dapat mengurangi beban kerja yang dirasakan.
4. Pihak manajemen Catering X perlu memperhatikan komunikasi dan dukungan terhadap para juru masak. Memberikan ruang bagi para juru masak untuk menyampaikan keluhan atau masalah yang mereka hadapi dapat membantu meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan kerja mereka.

Dengan menerapkan saran-saran tersebut, diharapkan Catering X dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat, aman, dan produktif bagi para juru masaknya. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan kesejahteraan para juru masak, tetapi juga dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas layanan yang diberikan oleh Catering X kepada pelanggannya.

### Referensi

- Peningkatan Kinerja Karyawan Melalui Konflik Peran dan Ambiguitas Peran (Studi Pada Karyawan Tetap Wanita di Universitas Komputer Indonesia). *Jurnal Manajemen UNIKOM*.
- Budiono, A.M. 2003. *Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja: Hygiene Perusahaan, Ergonomi, Kesehatan Kerja, dan Keselamatan Kerja*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2017). *Research methods in education* (8th ed.). Routledge.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Dewi, M.M. 2013. Hubungan Antara Asupan Makan, Status Gizi, dan Kelelahan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja pada Pekerja Pabrik PT. Tigaraksa Satria Tbk. Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Hair Jr, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Health and Safety Executive (HSE). (2018). *Nutrition and Work Performance: An Overview*. Diakses dari <https://www.hse.gov.uk/food/human-nutrition.pdf>
- Irma, M.R.2014. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Unit Produksi Paving Block CV. Sumber Galian Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar. Skripsi. Makassar: Universitas Hassanudin
- Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi. 2011. Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Nomor PER.13/MEN/X/2011 Tahun 2011 Tentang Nilai Ambang Batas Faktor Fisika dan Faktor Kimia di Tempat Kerja. Jakarta: Bidang Ketenagakerjaan dan Ketransmigrasian Kementerian Tenaga Kerja dan Transmigrasi RI.
- Melati, S.2013. Hubungan Antara Usia, Masa Kerja, dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Mebel di CV. Mercusuar dan CV. Mariska Desa Lielem Kecamatan Sonder Kabupaten Minahasa. Skripsi. Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2019). *Research methods for business students* (8th ed.). Pearson Education Limited.
- Tarwaka. 2004. Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja, dan Produktivitas. Surakarta: Uniba Press