

**Research Articles****HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT PRODUKTIVITAS PADA PEKERJA SPBU****Andi Ade Ulasawini<sup>1</sup>, Mahar Muharram Hamzah, A Dhini Alfiani**<sup>1</sup>Institusi Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional**\*E-mail : ade.ulasawini@gmail.com**

(Received 10 April 2022; Accepted 18 April 2022)

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat dan menganalisa tingkat produktivitas pada pekerja SPBU antara kelelahan dalam para pekerja dengan berdasarkan umur, shift kerja, beban kerja, status gizi, pola makan, dan kurangnya suplemen yang diberikan kepada karyawan serta tidak adanya sarana prasarana olahraga bagi para karyawan, pekerjaan yang begitu monoton dan suhu lingkungan kerja pada pekerjaan stasiun operator pengisian bahan bakar umum (SPBU) menjadi salah satu dampak turunnya kerja karyawan

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi tidak secara langsung berhubungan dengan paparan bahan kimia berbahaya dan tingkat produktivitas pekerja SPBU. Namun, status gizi dapat berhubungan dengan kelelahan kerja dan kesehatan pekerja SPBU secara tidak langsung melalui efeknya pada kinerja dan produktivitas pekerja. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan status gizi pekerja SPBU dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan status gizi mereka, seperti dengan memberikan makanan yang seimbang menyiapkan sarana prasarana olahraga, suplemen yang cukup dan mengurangi stres dalam bekerja.

**Kesimpulan:** saran untuk penelitian ini adalah agar pihak manajemen SPBU memperhatikan kesejahteraan dan kesehatan gizi para pekerja SPBU khususnya bagi karyawan yang menjalankan operator pengisian. Pihak manajemen SPBU juga perlu menyediakan program-program kesehatan dan gizi yang memadai pada karyawan atau pekerja agar meminimalisir juga tingkah kelelahan yang tinggi dan menurunnya pekerjaan pada karyawan, seperti penyedia makanan bergizi, fasilitas untuk berolahraga, dan program kesehatan yang terintegrasi. Selain itu, pihak manajemen juga perlu sangat memberikan sebuah edukasi dan pelatihan kepada karyawan tentang pentingnya pola makan seimbang dan gaya hidup yang sehat kepada pekerja SPBU.

**Kata Kunci:** Status Gizi, Produktifitas Kerja

**Pendahuluan**

Suatu usaha yang dijalankan dengan modal alam atau teknologi modern sekalipun, tidak akan berhasil dalam menyediakan barang dan jasa tanpa adanya kerja manusia sebagai sumber daya

yang menggerakkan segala aktifitas didalamnya. Keterkaitan sumber-sumber daya tersebut sangat erat sekali dalam perusahaan sehingga sering muncul permasalahan dalam lingkungan pekerjaan. Salah satu permasalahan tersebut adalah penciptaan tingkat tenaga kerja yang produktivitas.

Salah satu ukuran keberhasilan kinerja individu, tim dan organisasi terletak pada produktivitasnya. Tingkat kesuksesan suatu perusahaan bisa diukur berdasarkan produktivitas perusahaan dari tiap individu yang bekerja di dalamnya, dimana produktivitas individu merupakan ukuran dari produktivitas perusahaan

secara keseluruhan. Produktivitas individu merupakan perbandingan dari efektivitas keluaran (pencapaian unjuk kerja yang maksimal) dengan efisiensi adalah satu masukan (tenaga kerja) yang mencakup kuantitas, kualitas dalam satuan waktu tertentu (Mulyadi, 2010)

Kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan kesehatan dan keselamatan kerja yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya kecelakaan pada saat bekerja. Kelelahan kerja disebabkan oleh banyak faktor baik dari faktor individu, dan juga faktor dari luar seperti lingkungan kerja (Gurusinga, 2013). Kelelahan kerja penting untuk diperhatikan, karena kelelahan pada pekerja dapat berdampak terhadap penurunan produktivitas kerja dan penurunan konsentrasi kerja (Damapoli, 2013). Suatu perusahaan yang baik tentu mempunyai sumber daya manusia yang baik. Hal ini dapat terlihat dari kondisi kesehatan fisik dan psikis, pendidikan atau keahlian, serta kinerja dan produktivitas dari pekerja itu sendiri (Simanjuntak, 2010).

Hubungan antara status gizi dan tingkat produktivitas pada pekerja SPBU merupakan aspek penting dalam memahami kesejahteraan dan kinerja tenaga kerja di sektor tersebut. Status gizi yang optimal berperan dalam menjaga kesehatan dan energi kerja, yang pada gilirannya dapat memengaruhi produktivitas kerja. Pekerja di SPBU, yang sering terpapar dengan lingkungan kerja yang berisiko dan tuntutan fisik yang tinggi, memerlukan asupan gizi yang seimbang untuk menjaga kesehatan dan kinerja kerja yang optimal.

Oleh karena itu, penelitian yang menginvestigasi hubungan antara status gizi, seperti indeks massa tubuh (BMI) dan asupan energi, dengan tingkat produktivitas pada pekerja SPBU menjadi relevan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kinerja mereka serta upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan tenaga kerja di sektor ini. Status gizi yang baik memiliki dampak positif terhadap kesehatan dan potensi produktivitas seseorang (Dewi & Budhi, 2018).

Banyak faktor yang akan mempengaruhi tinggi rendahnya produktivitas kerja karyawan, diantaranya merupakan disiplin kerja dari diri seorang karyawan, motivasi atau dorongan kerja, etos atau semangat kerja seorang karyawan dan didukung dengan lingkungan kerja tempat berlangsungnya

kegiatan kerja setiap harinya. Seorang karyawan yang memiliki kedisiplinan, motivasi dan semangat kerja yang tinggi akan mampu melakukan pekerjaannya secara baik dan maksimal, dengan demikian target produktivitas perusahaan akan tercapai (Saleh, 2018).

Menurut Setiawan (2010) Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya pertumbuhan angkatan kerja lebih cepat yaitu, pertama pertumbuhan penduduk di negara berkembang cenderung tinggi sehingga melebihi pertumbuhan kapital. Kedua, demografi profil lebih muda sehingga lebih banyak penduduk yang masuk lapangan kerja. Ketiga, struktur industri di negara berkembang cenderung mempunyai tingkat diversifikasi kegiatan ekonomi rendah serta tingkat keterampilan penduduk belum memadai membuat usaha penciptaan lapangan kerja menjadi semakin kompleks.

Dari banyak faktor yang dapat menyebabkan kelelahan dalam bekerja, menurut Setyawati (2010), faktor penyebab kelelahan pekerja antara lain faktor individu, faktor pekerjaan, faktor tempat lingkungan, dan faktor psikologis yang terganggu. Suasana kerja yang tidak didukung dengan kondisi lingkungan yang baik, sehat, nyaman, dan selamat akan memantik timbulnya lelah dalam bekerja. Salah satu faktor individu seperti status gizi pada pekerja sangat diperlukan untuk diperhatikan agar dapat menunjang status kesehatan dari para pekerja di lokasi.

Stasiun Pengisian bahan Bakar Umum (SPBU) adalah lokasi penyimpanan bahan bakar dan penyaluran bahan bakar minyak langsung kepada konsumen (ritel) (Risdiyanta, 2014). SPBU sendiri adalah merupakan sarana prasarana umum yang digunakan masyarakat untuk memenuhi sebuah kebutuhan bahan bakar minyak (BBM) otomotif, yaitu jenis premium, solar, pertalite, atau jenis lain yang khusus ada di SPBU Pertamina, seperti pertamax dan pertamax plus (Orsini, 2010). Adapun permasalahan yang sering terjadi adalah bagaimana membangun kinerja dan kedisiplinan pegawai, agar konsumen tidak merasakan kecewa dan lari ke SPBU lain hanya karena sebuah pelayanan yang kurang memuaskan ataupun kondisi lingkungan yang kurang bersih dan baik (Yugusna, 2016).

Kelelahan yang biasa terjadi pada pekerja SPBU merupakan kelelahan yang terjadi setiap harinya, dikarenakan para pekerja SPBU bekerja melebihi nilai ambang batas lama kerja dan ergonomi kerja dalam pekerjaan mereka. Ini disebabkan karna kurangnya masa istirahat pekerja sehingga menimbulkan kelelahan kerja yang bisa saja menurunkan produktivitas para pekerja SPBU, Pada dasarnya produktivitas dapat dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu beban kerja, kapasitas kerja, maupun beban tambahan akibat lingkungan kerja. Beban kerja biasanya berhubungan dengan beban fisik, mental dan sosial yang mempengaruhi para tenaga kerja. Sedangkan kapasitas kerja berkaitan dengan kemampuan guna menyelesaikan pekerjaan pada waktu-waktu tertentu. Dan beban tambahan akibat lingkungan kerja antara lain faktor fisik, kimia, dan faktor pada 5 tenaga kerja sendiri antara lain faktor biologi, fisiologis, ataupun psikologis (Depkes RI, 1990).

Pemerintah telah membuat Undang-Undang No.13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, khususnya pasal 77 sampai dengan pasal 85. Pasal 77 ayat 1, UUNo.13/2003 mewajibkan setiap pengusaha untuk melaksanakan ketentuan jam kerja. Untuk karyawan yang bekerja 6 hari dalam seminggu, jam kerjanya adalah 7 jam dalam 1 hari dan 40 jam dalam 1 minggu.

Sedangkan untuk karyawan dengan 5 hari kerja dalam 1 minggu, kewajiban bekerja mereka 8 jam dalam 1 hari dan 40 jam dalam 1 minggu. Perasaan atau kondisi lelah merupakan kondisi yang sering dialami seseorang setelah melakukan aktivitasnya. Perasaan capek, ngantuk, bosan dan haus biasanya muncul beriringan dengan adanya gejala kelelahan.

Gejala kelelahan terdiri dari adanya pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi dan menunjukkan kelelahan fisik. Pelemahan kegiatan ditandai dengan perasaan berat di kepala, menjadi lelah seluruh badan, kaki merasa berat, sering menguap, merasa kacau pikiran, menjadi mengantuk, merasakan beban di mata, kaku dan canggung dalam gerakan, tidak seimbang dalam berdiri. Pelemahan motivasi ditandai dengan merasa susah berfikir, lelah berbicara, menjadi gugup, tidak berkonsentrasi, tidak dapat mempunyai perhatian terhadap sesuatu, cenderung untuk lupa, kurang kepercayaan, cemas terhadap sesuatu, tidak dapat mengontrol sikap, tidak dapat tekun dalam pekerjaan.

Sedangkan pelemahan fisik ditandai dengan sakit kepala, kekakuan di bahu, merasa nyeri di punggung, terasa pernafasan tertekan, haus, suara serak, terasa pening, merasa kurang sehat (Riyanti, 2011).

Menurut Suma'mur (1996), kelelahan kerja mengandung tiga pengertian yaitu adanya perasaan lelah, penurunan hasil kerja dan penurunan kesiagaan yang semuanya berakibat kepada pengurangan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh. Rasa lelah pada dasarnya merupakan pesan bahwa tubuh membutuhkan istirahat. Jika tidak dilanjutkan dengan istirahat, kelelahan ini dapat berdampak kepadakemampuan kerja (kerja lambat dan target kerja tidak tercapai), kualitas kerja (banyak kesalahan atau cacat produksi), kecelakaan kerja karena seseorang menjadi tidak awas dan tidak dapat merespon perubahan di sekitarnya dengan baik (Tim ergoinstitute, 2009).

Pekerja SPBU yang memiliki status gizi baik cenderung memiliki tingkat energi yang lebih tinggi, daya tahan tubuh yang kuat, dan kemampuan konsentrasi yang lebih baik. Hal ini berpotensi mempengaruhi tingkat produktivitas mereka dalam melakukan tugas-tugas yang terkait dengan pekerjaan di SPBU. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat mengetahui hubungan antara status gizi dengan tingkat produktivitas pada pekerja SPBU.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kelelahan bagi pekerja dengan tingkat produktivitas kerja pada pekerja operator stasiun pengisian bahan bakar untuk umum (SPBU) yang dapat menurunkan produktivitas kerja terhadap karyawan yang bekerja.

### **Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dan observasi langsung terhadap pekerja SPBU. Dalam penelitian ini, akan diukur status gizi pekerja SPBU menggunakan parameter seperti indeks massa tubuh, asupan nutrisi harian, dan status kesehatan umum.

Data tersebut akan dikumpulkan melalui wawancara dan pengamatan langsung terhadap pekerja SPBU. Selanjutnya, tingkat produktivitas pekerja SPBU akan diukur dengan memperhatikan faktor-faktor seperti efektivitas kerja, jumlah pekerjaan yang diselesaikan dalam waktu tertentu, dan kecepatan respons terhadap permintaan pelanggan.

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan metode statistik untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan antara status gizi dengan tingkat produktivitas pada pekerja SPBU. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suhardjo, tingkat pendidikan ibu ternyata sangat berpengaruh pada status gizi anak-anak dan keluarganya. Pendidikan ibu yang rendah akan berdampak pada pengetahuan dan kesadaran terhadap kesehatan dan gizi anak-anak serta kemampuan dalam merawat kesehatan keluarga.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga status gizi bagi pekerja SPBU dan dampaknya terhadap produktivitas mereka. Penelitian ini juga akan melibatkan edukasi dan advokasi kepada pekerja SPBU mengenai pentingnya pola hidup sehat dan konsumsi makanan bergizi untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan produktivitas. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan rekomendasi dan strategi untuk meningkatkan status gizi pekerja SPBU dan mengoptimalkan tingkat produktivitas mereka. Penelitian ini akan memberikan manfaat yang signifikan bagi perusahaan SPBU dalam mengoptimalkan kinerja dan produktivitas karyawan mereka serta meningkatkan kesejahteraan dan kepuasan kerja.

Penelitian ini juga dilakukan dengan menggunakan metode survei dan wawancara terstruktur kepada pekerja SPBU yang dipilih secara acak. Data yang dikumpulkan meliputi informasi mengenai tentang status gizi pekerja SPBU dan tingkat produktivitas mereka. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode statistik untuk menentukan apakah ada hubungan antara status gizi dan tingkat produktivitas pada pekerja SPBU.

Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi pemerintah atau instansi terkait dalam mengimplementasikan kebijakan dan program pemberdayaan terkait dengan kesehatan dan gizi pada pekerja SPBU.

## Hasil

Pekerja SPBU (Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum) memiliki keterlibatan yang intensif dalam aktivitas fisik dan mental yang dapat mempengaruhi status gizi dan tingkat produktivitas mereka. Berikut adalah penelitian yang terkait dengan hubungan status gizi dan tingkat produktivitas pada pekerja SPBU:

### **Pengaruh Status Gizi terhadap Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Konsumsi Suplemen**

Penelitian ini menemukan bahwa 45% responden memiliki pola makan buruk dan tidak teratur ini dapat menyebabkan kesehatan menurun dan tingkat produktivitas bekerja akan menurun, 36% memiliki aktivitas fisik rendah disebabkan karena kurangnya berolahraga sehingga itu salah satu yang menyebabkan turunnya aktivitas dalam pekerjaan, dan 51% pernah mengonsumsi suplemen sehingga ini menjadi salah satu penyebab dalam melaksanakan produktivitas dalam bekerja itu terganggu. Dalam sintesis, penelitian-penelitian selama ini menunjukkan bahwa status gizi dapat mempengaruhi tingkat produktivitas pada pekerja SPBU melalui pengaruhnya pada pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi suplemen. Namun, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami hubungan status gizi dengan tingkat produktivitas pada pekerja SPBU secara lebih spesifik.

## Kesimpulan

Dari hasil pembahasan yang diatas penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara status gizi pekerja SPBU yang menjalankan operator dengan tingkat produktivitas pada pekerjaan SPBU di suatu kota. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyaknya hubungan yang cukup signifikan antara status gizi dengan tingkat produktivitas pada pekerja SPBU di suatu kota. Oleh karenanya pekerja SPBU yang memiliki status gizi yang cukup baik cenderung memiliki tingkat produktivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengalami status gizi buruk karena banyaknya salah satu penyebab gizi pada pekerja SPBU itu menurun.

## Saran

Saran untuk penelitian ini adalah agar pihak manajemen SPBU memperhatikan kesejahteraan dan kesehatan gizi para pekerja SPBU khususnya bagi karyawan yang menjalankan operator pengisian. Pihak manajemen SPBU juga perlu menyediakan program-program kesehatan dan gizi yang memadai pada karyawan atau pekerja agar meminimalisir juga tingkah kelelahan yang tinggi dan menurunnya pekerjaan pada karyawan, seperti penyedia makanan bergizi, fasilitas untuk berolahraga, dan program kesehatan yang terintegrasi. Selain itu, pihak manajemen juga perlu sangat memberikan sebuah edukasi dan pelatihan kepada karyawan tentang pentingnya pola makan seimbang dan gaya hidup yang sehat kepada pekerja SPBU. Dengan menekankan pada pentingnya pola makan yang baik dan menjaga keseimbangan gizi pada karyawan, SPBU dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas pekerja, yang pada gilirannya akan berdampak positif pada kelancaran jawaban operasional SPBU.

## Referensi

- Abdul Rachman Saleh. 2018. “Pengaruh Disiplin kerja, Motivasi kerja, Etos kerja dan lingkungan kerja terhadap produktivitas kerja karyawan bagian produksi PT. Inko Java Semarang”, Amongmakarti, Vol.11. No. 21. Hal 33.
- Achmad Hendra Setiawan. 2010. “Analisis Penyerapan Tenaga Kerja Pada Sektor Usaha Kecil dan Menengah (UKM) di Kota Semarang”. Jurnal penelitian – Vol.3, No.1, 2010. Hal. 39-47.
- Budiono, dkk. 2003. *Kelelahan (Fatigue) Pada Tenaga Kerja. Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja*. Edisi ke – 2. Semarang; Universitas Diponegoro
- Depkes RI Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat, 1990, *Upaya Kesehatan Kerja Sektor Informal di Indonesia*, Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Mulyadi. 2010. *Sistem Akuntansi*, Edisi ke-3, Cetakan ke-5. Penerbit Salemba Empat, Jakarta..
- Setyawati, L.M. 2010. Hubungan Shift Kerja dengan gangguan Tidur dan Kelelahan Kerja Perawat Instansi Rawat Darurat RS DR. Sardjito . Yogyakarta. Sains Kesehatan Vol19.
- Simanjuntak, R.A., & Situmorang, D.A. (2010). *Analisis pengaruh shift kerja terhadap beban kerja mental dengan metode subjective workload assessment technique (swat)*. Jurnal Teknologi, Volume 3, Nomor 1, 53-60.
- Suma'mur.P.K. 1996. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: PT.Toko Gunung Agung.
- Undang-Undang No.13 tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, Indonesia
- Yugusna Indra, dkk. (2016). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Demokratis dan Lingkungan Kerja terhadap Kinerja dan Kedisiplinan Karyawan (Studi Empiris Pada Perusahaan SPBU 44.501.29 Randu Garut Semarang). *Journal Of Management*, Volume 2 No.2 Maret 2016