

PROFIL STATUS GIZI DAN KELELAHAN KERJA PEGAWAI PUSKESMAS KECAMATAN PALMERAH JAKARTA BARAT SAAT PANDEMI COVID-19

Sry Rizki Amelia¹, Rini Siti Haerani², Elmi Umboh³, Endang Puji Lestari⁴, Dwi Amelia Noviyanti⁵, Laras Sitoayu^{6*}, Putri Azahra Sumitra⁷

^{1,2,3,6}Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,
Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat

^{4,5} Puskesmas Kecamatan Palmerah, Jakarta Barat

⁷Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul,
Jakarta Barat

Correspondence author: laras@esaunggul.ac.id

Abstract

Occupational health is a part of public health. Occupational health aims to obtain the highest degree of health, both physically, mentally and socially for the community. Fatigue is usually characterized by reduced willingness to work caused by monotony, intensity, duration of physical work, environmental conditions, mental causes, health status and nutritional status. The Covid-19 pandemic has caused a change in the work rhythm of health workers, one of which is health workers at the Puskesmas. This study aims to measure the nutritional status and work fatigue of the employees of the Palmerah Sub-district Health Center, West Jakarta during the Covid-19 Pandemic. This research was conducted in August 2021, this research is an analytic observational research type with a design Cross Sectional. The sample in this study were health workers at the Puskesmas, totaling 53 people who were taken by purposive sampling. The average level of education of health workers at the Palmerah Health Center is D3 as much as 56.6%, with nutritional status overweight 47.2%, and 56.6% high work fatigue. During the Covid-19 Pandemic, the nutritional status and work fatigue of Puskesmas employees must still be considered, in order to support their work properly. Routine nutritional status checks and work fatigue need to be carried out so that health workers have excellent health.

Keywords: *Nutritional Status of Workers, Work Fatigue, Health Workers*

Abstrak

Kesehatan kerja merupakan bagian dari kesehatan masyarakat. Kesehatan kerja bertujuan untuk memperoleh derajat kesehatan yang setinggi-tingginya, baik fisik, mental dan sosial bagi masyarakat. Kelelahan biasanya ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja yang disebabkan oleh monoton, intensitas, lamanya kerja fisik, keadaan lingkungan, sebab-sebab mental, status kesehatan dan keadaan status gizi. Kondisi Pandemi Covid-19, menyebabkan perubahan ritme bekerja petugas kesehatan salah satunya petugas kesehatan pada Puskesmas. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur status gizi dan kelelahan kerja pegawai Puskesmas kecamatan Palmerah Jakarta Barat saat Pandemi Covid-19. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2021, penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan desain *Cross Sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah petugas kesehatan di Puskesmas yang berjumlah 53 orang yang diambil dengan cara *purposive sampling*. Rata-rata tingkat pendidikan petugas Kesehatan di Puskesmas Palmerah yaitu D3 sebanyak 56.6%, dengan status gizi *overweight* 47.2%, dan kelelahan kerja tinggi 56.6%. Saat Pandemi Covid-19, status gizi dan kelelahan kerja pada pegawai Puskesmas tetap harus diperhatikan, agar dapat menunjang pekerjaan dengan baik. Pemeriksaan status gizi secara rutin dan kelelahan kerja perlu dilakukan agar petugas kesehatan memiliki kesehatan yang prima.

Kata Kunci : Status Gizi Pekerja, Kelelahan Kerja, Petugas Kesehatan

PENDAHULUAN

Kesehatan kerja merupakan bagian dari kesehatan masyarakat atau aplikasi kesehatan masyarakat dalam suatu masyarakat pekerja dan masyarakat lingkungannya. Kesehatan dan tenaga kerja merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan, salah satunya adalah memperhatikan status gizi para pekerja untuk meningkatkan produktivitas kerja serta mencegah terjadinya kelelahan pada pekerja (Ramadhanti, 2020).

Istilah kelelahan biasanya menunjukkan berbagai macam keluhan beragam yang dirasakan oleh setiap individu yang melakukan pekerjaan, yang menyebabkan kelelahan otot dengan kelelahan umum, sehingga mengakibatkan penurunan kinerja fisik, produktivitas kerja, serta ketahanan daya tahan tubuh (Efifana, 2010). Menurut *International Labour Organization* (ILO) 2013, hampir setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Penelitian tersebut menyatakan dari 58.115 sampel, 32,8% atau sekitar 18.828 sampel diantaranya menderita kelelahan (Verawati, 2017).

Kelelahan kerja dapat dipengaruhi oleh faktor individu seperti jenis kelamin, usia, status gizi, beban kerja dan ukuran tubuh. Selain itu juga dipengaruhi oleh durasi kerja, shift kerja dan beban kerja (Purbaya & Paskarini, 2020). Lingkungan kerja seperti cuaca kerja yang panas, pencahayaan yang tidak baik, vibrasi maupun kebisingan yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman saat kerja juga mempengaruhi kelelahan bagi para pekerja (Tani et al., 2022).

Status gizi pekerja juga mempengaruhi kinerja seorang tenaga kerja. Pada survei awal, peneliti menemukan juga bahwa status gizi para pekerja secara kasat mata terlihat tidak normal, ada yang dalam kondisi berat badan kurang, adapula yang dalam kondisi berat badan lebih. Hal ini tentu berpengaruh pada produktivitas kerja seorang tenaga kerja. Bukan hanya waktu kerja dan status gizi yang peneliti dapati mempengaruhi kelelahan kerja ketika survei awal. Umur juga merupakan salah satu bagian penting yang mempengaruhi kelelahan kerja seorang tenaga kerja. Semakin tua umur seseorang, maka produktivitas semakin menurun dan orang yang lebih tua biasanya lebih cepat mengalami kelelahan (Utami, 2014).

Pada pandemi Covid-19 dengan peraturan yang telah ditetapkan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 10 tahun 2021 Kementerian Kesehatan RI, (2021) tentang pelaksanaan vaksinasi dalam rangka penanggulangan pandemi *corona virus disease 2019*, pelayanan kesehatan seperti Puskesmas harus menerapkan vaksinasi di instansi dengan target yang telah ditetapkan, dan dengan sigap melakukan penanganan utama terhadap kasus Covid-19 sehingga pekerjaan pegawai menjadi bertambah dan akan menyebabkan meningkatnya kelelahan kerja. Penelitian ini bertujuan menganalisis gambaran status gizi dan kelelahan kerja pegawai di Puskesmas Kecamatan Palmerah saat Pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2021, di Puskesmas Kecamatan Palmerah Jakarta barat. Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan desain *Cross Sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) (Sugiyono, 2014). Sampel dalam penelitian ini adalah petugas kesehatan di Puskesmas yang berjumlah 53 orang. Teknik

pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria antara lain petugas kesehatan Puskesmas Kecamatan Palmerah, dalam keadaan sehat, dan bersedia menjadi responden.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner identitas responden untuk mengukur status pegawai dan status pendidikan. Sedangkan untuk kelelahan menggunakan kuesioner *subjective self rating test (SSRT)* yang terdiri dari 30 pertanyaan dan status gizi menggunakan data sekunder hasil pengukuran status gizi rutin pegawai Puskesmas Kecamatan Palmerah.

HASIL

Hasil penelitian berhasil memperoleh 53 responden yang merupakan pegawai Puskesmas Kecamatan Palmerah. Adapun data yang berhasil diperoleh meliputi status pegawai, tingkat pendidikan, status gizi dan kelelahan kerja.

Status Pegawai dan Pendidikan

Berdasarkan tabel 1 status pegawai dan pendidikan dapat dilihat bahwa status pegawai di Puskesmas Kecamatan Palmerah lebih banyak berstatus non PNS yang berjumlah 29 orang (54.7%) sedangkan status pegawai PNS sebanyak 24 orang. Untuk tingkat pendidikan pegawai di Puskesmas Kecamatan Palmerah meliputi pendidikan D3 sebanyak 30 orang (56.6%), pendidikan S1 sebanyak 20 orang (37.7%) dan pendidikan S2 sebanyak 3 orang (5.7%) dengan total 53 pegawai.

Tabel 1.
Status Pegawai dan Pendidikan

Variabel	n	%
Status Pegawai		
PNS	24	45.3
NON PNS	29	54.7
Pendidikan		
D3	30	56.6
S1	20	37.7
S2	3	5.7
Jumlah	53	100

Status gizi

Gambaran karakteristik responden menurut status gizi pada Pegawai Puskesmas Kecamatan Palmerah dapat dilihat pada tabel 2. Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa ada 2 orang (3.8%) pegawai yang memiliki status gizi *underweight*, sebanyak 14 orang (26.4%) pegawai dengan status gizi normal, 6 orang (5.7%) pegawai dengan status gizi *overweight*, 25 orang (47.2%) pegawai status gizi obesitas 1, dan sebanyak 6 orang (11.3%) pegawai dengan status gizi obesitas 2.

Tabel 2.

Status Gizi Pegawai Kecamatan Palmerah

Status Gizi	n	%
<i>Underweight</i>	2	3.8
Normal	14	26.4
<i>Overweight</i>	6	5.7
Obesitas 1	25	47.2
Obesitas 2	6	11.3
Jumlah	53	100

Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja tenaga Kesehatan selama Pandemi Covid-19 tentunya tidak sama. Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa kelelahan kerja pegawai Puskesmas Kecamatan Palmerah dengan kategori kelelahan kerja rendah ada 23 orang (43.4%), sedangkan sisanya berada pada kategori kelelahan kerja tinggi yaitu sebanyak 30 orang (56.6%).

Tabel 3.

Kelelahan Kerja Pegawai Puskesmas Kec. Palmerah

Kelelahan Kerja	n	%
Rendah	23	43.4
Tinggi	30	56.6
Jumlah	53	100

PEMBAHASAN

Status Pegawai dan Pendidikan

Status kepegawaian merupakan keadaan yang membedakan pegawai yang satu dengan yang lainnya dalam suatu perusahaan atau organisasi. Dalam kenyataannya status kepegawaian dibedakan menjadi pegawai tetap dan pegawai tidak tetap (Hendrajana et al., 2017). Pada penelitian ini sebagian besar status pegawai Puskesmas Kecamatan Palmerah merupakan Non PNS sebanyak 29 orang (54.7%), sedangkan hasil dari tingkat pendidikan diketahui bahwa sebagian besar pegawai di Puskesmas Kecamatan Palmerah adalah Pendidikan D3 sebanyak 30 orang (56,6%).

Status gizi

Jumlah penderita obesitas didunia meningkat secara signifikan setiap tahunnya (Ermona & Wirjatmadi, 2018). Peningkatan prevalensi obesitas tidak hanya terjadi pada usia dewasa namun pada anak-anak. Tahun 2030 diperkirakan 38% populasi dunia pada usia orang dewasa akan mengalami kelebihan berat badan sedangkan 20% lainnya akan menderita obesitas (Stevens et al., 2012). Hal ini banyak terjadi juga pada pegawai perkantoran bahkan petugas kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan status gizi pegawai Puskesmas Kecamatan Palmerah saat pandemi sebagian besar memiliki status gizi obesitas 1 sebanyak 25 orang (47.2%), sedangkan pegawai dengan status gizi *Underweight* sebanyak 2 orang (3,8%). Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arinda et al., 2021 yang

menyatakan bahwa dari 189 pegawai di Indonesia mengalami peningkatan aktivitas fisik, karena rasa khawatir terhadap imunitas tubuh sehingga rajin berolahraga, namun sebagian pegawai memiliki waktu *screentime* lebih lama dibanding sebelum pandemi.

Banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan kelebihan berat badan dan obesitas seperti faktor sosial ekonomi, demografis, geografis, gaya hidup dan zat gizi (Rachmi et al., 2017). Tingkat pendapatan pada masyarakat juga menjadi salah satu faktor pemicu, semakin rendah pendapatan yang diperoleh masyarakat akan menunjukkan penurunan jumlah populasi yang terkena obesitas dibandingkan dengan pendapatan yang lebih tinggi (Suryadinata & Sukarno, 2019).

Kelelahan kerja

Kelelahan kerja merupakan bagian permasalahan yang sering dijumpai pada tenaga kerja. Menurut beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa kelelahan kerja dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan menurunkan produktivitas (Diana & Evendi, 2017). Jika pekerja sudah merasa lelah dan dipaksa bekerja, akan berefek terhadap kelelahan yang bertambah dan berdampak buruk pada kesehatan pekerja (Juliana et al., 2021). Kelelahan kerja Pegawai Puskesmas Kecamatan Palmerah saat Pandemi Covid-19 sebagian besar ada pada kategori kelelahan kerja sedang sebanyak 26 orang (49.1%), kategori kelelahan kerja tinggi ada 3 orang (5.7%) dan bahkan dengan kategori kelelahan kerja sangat tinggi ada 1 orang (1.9%), artinya Pandemi Covid-19 membawa dampak terhadap peningkatan kelelahan kerja pada petugas kesehatan. Hal ini juga dipengaruhi oleh status gizi pegawai sehingga memperberat kelelahan kerja.

Sesuai dengan situasi di lapangan serta aktifitas fisik yang dialami pekerja lapangan. Pekerja yang memiliki status gizi tidak normal merasakan kelelahan kerja karena ketidaksesuaian antara asupan makanan dan jenis pekerjaan ditambah lagi dengan tidak menentukannya jam istirahat. Banyak tenaga kesehatan mengalami peningkatan kelelahan kerja saat Pandemi Covid-19. Kelelahan banyak terjadi pada pekerja yang banyak makan dengan status gizi lebih (Bunga et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar responden memiliki status gizi dengan kategori obesitas I sebesar 47,2%, dan sebagian besar responden memiliki kategori kelelahan kerja sedang sebesar 49,1% dan berat 5,7%. Pandemi Covid-19 berdampak pada status gizi dan kelelahan kerja petugas kesehatan. Selama Pandemi Covid-19 pekerja harus lebih memperhatikan faktor-faktor yang memperburuk kelelahan kerja seperti menjaga status gizi agar normal serta mengkonsumsi makanan yang bergizi. Penelitian yang akan datang dapat mengkaji faktor penyebab kelelahan kerja saat Pandemi Covid-19 berdasarkan aspek asupan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada Puskesmas Kecamatan Palmerah Jakarta Barat yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian, serta karyawan Puskesmas Kecamatan Palmerah yang telah bersedia menjadi responden sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arinda, D. F., Fajar, W. I., Sari, D. M., & Yuliarti. (2021). Aktivitas Fisik, Perilaku Kesehatan dan Gizi di Masa New Normal Pada Pegawai Indonesia. *Jurnal Pangan Dan Kesehatan Gizi*, 1(April), 9–19.
- Bunga, S., Amirudin, H., Situngkir, D., & Wahidin, M. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kesehatan Lapangan Dompot Dhuafa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 40–51.
- Diana, E., & Evendi, A. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Stasiun Pengisian Bulk Elpiji di Indramayu Relationship of Nutrition Status with Work Fatigue at Employee of Bulk LPG Filling Station In Indramayu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 84–88.
- Efifana, S. (2010). *Kelelahan pada Tenaga Kerja UD. Lantai Mas Bojonegoro dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Universitas Airlangga.
- Ermona, N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya tahun 2017. *Amerta Nutrition*, 2(1), 97–105.
- Hendrajana, I. G. M. R., Sintaasih, D. K., & Saroyeni, P. (2017). Analisis Hubungan Status Kepegawaian, Komitmen Organisasional dan Kinerja Karyawan. *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana*, 1, 357–384.
- Juliana, N., Rahim, F., Megasari, W. O., & Hamzah, B. (2021). Hubungan Lama Kerja dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pengrajin Emas Relationship of Length of Work and Nutritional Status with Work Fatigue at Gold Craftsmen Program Studi Promosi Kesehatan , Politeknik Karya Persada Muna Program Studi Administ. *Miracle Journal of Public Health (MJPH)*, 4(1), 38–46. <https://doi.org/10.36566/mjph/Vol4.Iss1/230>
- Kementerian Kesehatan RI. (n.d.). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2021 Tentang Pelaksanaan Vaksinasi Dalam Rangka Penanggulangan Pandemi Corona Virus Disease 2019*.
- Purbaya, H., & Paskarini, I. (2020). Correlation of Nutritional Status and Subjective Fatigue with the Productivity of Labourers Hubungan Status Gizi dan Kelelahan Subyektif dengan Produktivitas pada Pekerja Kuli. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v9i1.2020.1-11>
- Rachmi, C., Li, M., & Baur, A. (2017). Overweight and Obesity in Indonesia: Prevalence and Risk Factors—a Literature Review. *Public Health, Elsevier*, 147, 20–29.
- Ramadhanti, A. A. (2020). Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 213–218. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.251>
- Stevens, G., Singh, G., Lu, Y., & Danaei, G. (2012). National, Regional, and Global Trends in Adult Overweight and Obesity Prevalence. *Popul Health Mert*, 10(1).
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung
- Suryadinata, R. V., & Sukarno, D. A. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa. *The Indonesian Journal of Public Health*, 14(1), 104–114. <https://doi.org/10.20473/ijph.v14i1.2019.106-116>
- Tani, S. G., Doda, D. V. D., Kandou, G. D., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., Kerja, K., & Ikan, N. (2022). Hubungan Antara Kebisingan dengan Tingkat Kelelahan Kerja pada Nelayan Ikan KM. Chorintias Tumumpa Manado. *Jurnal KESMAS*, 11(4), 1–6.

- Utami, S. R. (2014). *Hubungan Antara Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita Unit Spinning 1 Bagian Winding PT. Apac Inti Corpora Bawen Sri*. 3(1), 1–10.
- Verawati, L. (2017). Hubungan Tingkat Kelelahan Subjektif Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Bagian Pengemasan Di Cv Sumber Barokah. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 5(1), 51. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v5i1.2016.51-60>