

The Relationship between Age and Nutritional Status with Fatigue in UD. Bumi Karya Situbondo Workers

Khilmi Zumaroh

Clinical Nutrition Program Study

Department of Health

ABSTRACT

Work fatigue is one of the crucial problems that need to be overcome because fatigue can cause decreased work skills and health conditions that can trigger work accidents, as well as decreased productivity and work performance. Work fatigue can be caused by several factors, one of which is age and nutritional status. Based on preliminary studies, it is known that the prevalence of workers at UD. Bumi Karya Situbondo which has more nutritional status is 53.3% consisting of 30% workers with fat category and 23% workers with very fat category. In addition, it is also known that as many as 50% of UD. Bumi Karya Situbondo workers is 36-45 years old. The study aimed to analyze the relationship between age and nutritional status with fatigue in UD. Bumi Karya Situbondo workers. This study used observational research methods with a cross-sectional approach. The population in the study was production workers at UD. Bumi Karya Situbondo. The research sample was 103 workers taken by stratified random sampling technique. Work fatigue was measured by the Subjective Self Rating Test questionnaire and nutritional status was examined using microtoise and calibrated bathroom scales. Data analysis using the Spearman Rank Correlation Test and $\alpha = 0.05$. The results showed that as many as 43.5% of workers at UD. Bumi Karya Situbondo is 36-45 years old which is classified as late adulthood, 60.9% of malnourished workers, and 34.8% of workers have a high level of fatigue. Based on the results of the analysis conducted, it was found that there was a relationship between age and fatigue ($p = 0.001 < 0.05$) and a relationship between nutritional status and fatigue ($p = 0.003 < 0.05$).

Keywords : Age, Nutritional Status, Fatigue, Worker

Hubungan Faktor Usia dan Status Gizi dengan Kelelahan pada Pekerja UD. Bumi Karya Situbondo

Khilmi Zumaroh

Program Studi Gizi Klinik

Jurusan Kesehatan

ABSTRAK

Kelelahan kerja menjadi salah satu persoalan kritis yang perlu ditanggulangi karena kelelahan dapat menyebabkan menurunnya kecakapan kerja dan kondisi kesehatan sehingga dapat memicu kecelakaan kerja, serta produktivitas dan prestasi kerja menurun. Kelelahan kerja dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu usia dan status gizi. Berdasarkan studi pendahuluan diketahui prevalensi pekerja di UD. Bumi Karya Situbondo yang mempunyai status gizi lebih yaitu sebanyak 53,3% yang terdiri dari 30% pekerja dengan kategori gemuk dan 23% pekerja dengan kategori sangat gemuk. Selain itu, juga diketahui bahwa sebanyak 50% pekerja UD. Bumi Karya Situbondo berusia 36-45 tahun. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan antara faktor usia dan status gizi dengan kelelahan pada pekerja UD. Bumi Karya Situbondo. Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian adalah pekerja unit produksi UD. Bumi Karya Situbondo. Jumlah sampel sebanyak 103 pekerja yang diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Kelelahan kerja diukur dengan kuesioner *Subjective Self Rating Test* dan status gizi diteliti menggunakan *microtoise* dan timbangan berat badan jenis *bathroom scale* yang telah dikalibrasi. Analisis data menggunakan Uji Korelasi *Rank Spearman* dan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 43,5% pekerja UD. Bumi Karya Situbondo berusia 36-45 tahun yaitu tergolong usia dewasa akhir, 60,9% pekerja mengalami malnutrisi, 34,8% pekerja memiliki tingkat kelelahan yang tinggi. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan ditemukan adanya hubungan antara usia dengan kelelahan ($p = 0,001 < 0,05$) dan adanya hubungan antara status gizi dengan kelelahan ($p = 0,003 < 0,05$).

Kata Kunci : Usia, Status Gizi, Kelelahan, Pekerja