

STATUS GIZI, KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA KAPAL CEPAT (FAST FERRY) PT. BALI EKAJAYA

LINA YUNITA¹⁾, NI MADE WIASTY SUKANTY²⁾,
NOVIANTI TYSMALA DEWI³⁾, FARIDA ARIANI⁴⁾

Program Studi Gizi Universitas Bumigora

linayunita@gmail.com

ABSTRAK

Kelelahan kerja adalah kelelahan mental atau fisik yang mempersulit seseorang untuk bekerja dengan nyaman dan efektif. Salah satu faktor yang berkontribusi menurunkan tingkat kelelahan kerja dengan pemenuhan gizi pekerja sehingga meningkatkan kesehatan. 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 status gizi, kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja pada karyawan perusahaan pelayaran kapal cepat (fast ferry). Jenis penelitian yang digunakan survey analitik dengan pendekatan cross sectional study. Penelitian ini dilaksanakan Pelabuhan Sengig, Kabupaten Lombok Barat Nusa Tenggara. Sampel penelitian ini adalah keseluruhan awak kapal di tiga armada kapal cepat sebanyak 41 sampel. Dengan variabel penelitian yaitu status gizi, kebiasaan sarapan pagi dan kelelahan kerja. Data Status Gizi diperoleh dengan cara mengukur langsung berat badan dan tinggi badan. Data sarapan pagi diperoleh dengan wawancara menggunakan form recall 24 jam. Data kelelahan diperoleh dengan menggunakan koisioner kelelahan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pekerja terbiasa sarapan hampir mencapai 68,3%. Responden yang memiliki status gizi normal sebesar 51,2% dan pekerja yang mengalami kelelahan ringan sebesar 58,5%. Hasil uji statistik untuk sarapan pagi dengan status gizi didapat nilai $p=0,01$, uji statistik untuk sarapan pagi dengan kelelahan didapat nilai $p=0,23$, dan hasil uji statistik status gizi dengan kelelahan didapat nilai $p=0,37$. Kesimpulan tidak ada hubungan sarapan pagi, status gizi dan kelelahan pada pekerja namun ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada karyawan perusahaan kapal cepat di pelabuhan senggigi

Kata kunci: Sarapan Pagi, Status Gizi, Kelelahan Pada Pekerja

ABSTRACT

Fatigue is mental or physical fatigue that makes it difficult for a person to work comfortably and effectively. One of the factors contributing to reducing the level of work fatigue is by fulfilling worker nutrition so as to improve health. The risks of burnout include work-related stress, work-related illnesses and work-related accidents. This study aims to analyze the relationship between nutritional status, breakfast habits and work fatigue among employees of fast ferry shipping companies. This type of research used an analytic survey with a cross sectional study approach. This research was carried out at Sengig Port, West Lombok Regency, Nusa Tenggara. The sample of this research is the entire crew of the three fast boat fleets with a total of 41 samples. The research variables are nutritional status, breakfast habits and work fatigue. Nutritional status data is obtained by directly measuring body weight and height. Breakfast data was obtained by interviewing using a 24-hour recall form. Fatigue data was obtained using a fatigue questionnaire. The results showed that most of the workers used to have breakfast, almost 68.3%. Respondents who had normal nutritional status were 51.2% and workers who experienced mild fatigue were 58.5%. Statistical test results for breakfast with nutritional status obtained $p = 0.01$, statistical tests for breakfast with fatigue obtained $p = 0.23$, and statistical test results for nutritional status with fatigue obtained $p = 0.37$. there is a relationship between breakfast, nutritional status and fatigue in workers but there is a relationship between breakfast habits and nutritional status in fast boat company employees at Senggigi port

Kata kunci : Breakfast, Nutritional Status, Employee Fatigue

PENDAHULUAN

Peran sumber daya manusia sangat penting untuk melakukan proses kerja dan mencapai tujuan perusahaan. Perusahaan perlu memperhatikan keahlian khusus atau kompetensi agar dapat mencapai tujuan. Untuk menghasilkan kinerja yang optimal, sumber daya manusia membutuhkan perlindungan berupa keselamatan dan Kesehatan kerja (Nasution Dkk, 2021)

Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Istilah kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh. Kelelahan kerja ditandai oleh penurunan kesiagaan dan perasaan lelah yang merupakan gejala subyektif. Laporan survei di negara maju diketahui bahwa 10-50% penduduk mengalami kelelahan akibat kerja. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya prevalensi kelelahan sekitar 20% pasien yang membutuhkan perawatan (Tarwaka, 2013).

Adapun faktor yang memengaruhi kelelahan pekerja bersumber dari dua faktor yaitu faktor dari internal (Usia, Jenis Kelamin, Status Gizi, Status Kesehatan, Keadaan Psikis Tenaga Kerja), dan faktor dari eksternal (beban kerja dan masa kerja, Lingkungan Kerja Fisik) (Nasution Dkk, 2021).

Peningkatan gizi pekerja merupakan salah satu aspek yang berperan penting dalam mengurangi kelelahan kerja peningkatan produktivitas kerja. Pada umumnya untuk meningkatkan kualitas pekerja maka pemerintah dan perusahaan harus bersama-sama berupaya memperbaiki gizi pekerja, karena kebanyakan tenaga kerja tidak mempunyai kebiasaan untuk sarapan (Oktariani, 2019)

Salah satu yang dapat mempengaruhi kelelahan yaitu asupan makan, sehingga untuk melakukan aktifitas sehari-hari tubuh memerlukan energi. Energi yang diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi pada umumnya harus mengandung tiga kelompok utama yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Protein dan lemak berperan sebagai sumber energi bagi tubuh, namun sumber energi yang paling utama yaitu karbohidrat (poedjiaji, 2009). Pentingnya peran sarapan bagi tubuh salah satunya adalah menghasilkan energi untuk memulai aktivitas. Kurangnya asupan energi akan mengakibatkan tubuh terasa lemah, baik fisik maupun kemampuan berfikir (Ariyanto, 2022)

Asupan energi pekerja dapat menentukan tingkat status gizi seorang pekerja. Status gizi merupakan suatu keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi dikategorikan menjadi gizi baik, gizi sedang dan gizi kurang. Status gizi yang kurang melambangkan kondisi tubuh yang buruk. Kondisi tubuh yang buruk tersebut dapat mempengaruhi pekerja dalam bekerja dan dapat mengakibatkan kelelahan (Hardinsyah, 2016)

Kasus transportasi pelayaran menyumbang angka terbesar pada kecelakaan transportasi di wilayah perairan Indonesia sebanyak 12 kasus pada tahun 2021, KNKT menyimpulkan bahwa 90% disebabkan oleh faktor manusia diantaranya yaitu kelalaian manusia (human error) dan sisanya diakibatkan oleh faktor teknis dan cuaca (Hagusian dkk, 2021). Dalam hasil observasi dan wawancara singkat yang telah dilakukan beberapa kru kapal mengalami beberapa keluhan subjektif yang mengarah pada kelelahan. Selain itu, 6 responden hanya akan sarapan ketika sudah merasa lapar bahkan tidak sarapan sama sekali.

Sektor transportasi laut pada PT. Bali Ekajaya, yang memberikan layanan kapal cepat (fast ferry) untuk penumpang wisatawan lokal maupun asing yang beroperasi antar pulau Bali dan pulau Lombok. Seluruh pekerja pada kapal cepat adalah laki-laki. Dengan jenis pekerjaan Nahkoda, KKM (Kepala Kamar Mesin), Kelasi, Mualim dan Masinis. Berdasarkan survei pada kapal awal terdapat pekerja yang tidak terbiasa sarapan pagi dan terdapat 14% pekerja mengalami kelelahan tinggi dan 26,8% mengalami kelelahan Sedang. Dari hasil wawancara, 10 responden tersebut mengalami kelelahan kerja berupa kategori kelelahan fisik yaitu nyeri pada punggung dan bahu, sering merasa haus serta sering sekali mengalami tremor pada anggota badan saat bekerja. Tidak hanya kelelahan fisik, 6 responden pun juga mengalami kategori pelemahan kegiatan yaitu perasaan berat di kepala, berat di kaki, mengantuk, menguap serta terkadang berdirinya kurang stabil.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah hubungan sarapan pagi, status gizi terhadap kelelahan pada pekerja kapal cepat (fast ferry) PT. Bali Ekajaya.

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sarapan pagi, status gizi terhadap kelelahan pada pekerja kapal cepat (fast ferry) PT. Bali Ekajaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada bulan april 2023 di PT. Bali Ekajaya dengan jumlah populasi 41 orang dengan metode *Total Sampling* sehingga semua populasi menjadi sampel. Lokasi penelitian pelabuhan Senggigi kecamatan Batulayar. Karena tempat penelitian mudah dijangkau dan prevalensi pekerja yang mengalami 26% kelelahan sedang dan 14% kelelahan tinggi.

Data sarapan pagi diperoleh dengan wawancara menggunakan form recall 24 jam. Data status gizi diperoleh dengan mengukur secara langsung berat badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 Kg dan tinggi badan menggunakan microtoic dengan ketelitian 0,1 cm. Data kelelahan diperoleh dengan menggunakan koesioner kelelahan. Analisi data menggunakan SPSS 26. Uji analisis data hubungan sarapan pagi dan status gizi menggunakan analisis data dengan Fisher' s Exact Test, hubungan sarapan pagi,status gizi dan kelelahan kerja menggunakan analisis data Pearson Product.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

PT Bali Ekajaya bergerak dalam bidang transportasi laut dengan armada kapal cepat (fast ferry). Berdasarkan Tabel 1. Diketahui bahwa jenis kelamin pekerja pada kapal cepat (fast ferry) PT Bali Ekajaya seluruhnya adalah laki-laki, usia termuda 25 tahun dan tertua 55 tahun dengan pekerja mayoritas pada rentang usia 25 – 34 tahun, sebagian responden tidak terbiasa sarapan pagi sebelum memulai aktivitas, terdapat status gizi pada responden pada kategori status gizi kurang bahkan terdapat status gizi lebih sedangkan untuk kelelahan kerja menunjukkan sebanyak 6 orang mengalami kelelahan tinggi.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentasi
1	Jenis Kelamin		
	Perempuan	0	0
	Laki-laki	41	100%
2	Usia		
	25-34 Tahun	15	36.6%
	35-44 Tahun	16	39 %
	45-55 Tahun	10	24.4%
3	Kebiasaan Saarapan Pagi		
	Tidak Sarapan		
	Sarapan	13	31.7%
4	Status Gizi	28	68.3%
	Gizi Kurang		
	Gizi Normal	4	9.8%
	Gizi Lebih	21	51.2%
5	Kelelaham Kerja	16	39 %
	Rendah		
	Sedang	24	58.5%
	Tinggi	11	26.8%
		6	14.6%

Pada pekerja kapal cepat (fast ferry) PT Bali Ekajaya seluruhnya adalah laki-laki sebanyak 41 responden. Jenis kelamin memiliki pengaruh tingkat kelelahan risiko otot, hal ini berpengaruh terhadap tingkat kelelahan seseorang karena perempuan memiliki kekuatan otot dua per tiga dari kekuatan otot laki-laki. Pada tenaga kerja wanita akan terjadi siklus biologi setiap bulan didalam mekanisme tubuhnya, sehingga akan mempengaruhi kondisi fisiknya. Hal ini menyebabkan tingkat kelelahan wanita lebih besar dari pada laki-laki (Tarwaka, 2014).

Berdasarkan usia mayoritas responden memiliki rentang usia 36 – 45 tahun sebanyak 16 pekerja sebesar 39%. Pekerja dengan umur di atas 46 tahun cenderung mudah mengalami gejala-gejala stres kerja karena faktor usia mereka yang semakin tua semakin melemah fisik maupun mental mereka dalam menghadapi rutinitas pekerjaan (Tiaranungtiass dkk, 2023)

Data kebiasaan sarapan (makan pagi) diperoleh dari pengisian fom recall dengan metode wawancara. Kebiasaan sarapan pada karyawan dilihat dari kebiasaan sarapan dalam satu minggu. Pengertian sarapan menurut Kemenkes (2014) yaitu mengkonsumsi makanan dan minuman yang dapat memenuhi 15-30% kebutuhan energi

total dengan rentang waktu jam 06.00-10.00. Berdasarkan hasil food recall 24 jam yang dilakukan pada 41 responden menunjukkan sebesar 68,3% atau 38 pekerja sarapan dengan konsumsi memenuhi kecukupan energi dan sebesar 31,7% atau 13 pekerja tidak sarapan disebabkan karena masih merasa belum lapar di pagi hari, jumlah kecukupan energi tidak memenuhi angka kecukupan gizi yang telah ditetapkan (15-30%) bahkan tidak sarapan.

Untuk hasil pengukuran status gizi berdasarkan IMT, diperoleh hasil 4 orang (9,8 %) berstatus gizi kurang, 21 orang (51,2%) berstatus gizi normal dan 16 orang (39%). Hasil wawancara menunjukkan terdapat sebagian dari pekerja tidak sarapan meskipun sarapan namun dibawah kecukupan kebutuhan energi.

Hasil penelitian sebagian besar pekerja kelelahan kerja rendah sebanyak 24 pekerja sebesar (58,5%), pekerja kelelahan kerja sedang 11 pekerja sebesar (26,8%), dan pekerja kelelahan kerja tinggi 6 orang sebesar (14,6%). Adanya perbedaan tingkat kelelahan kerja berdasarkan beban kerja fisik disebabkan pekerja memiliki aktivitas kerja yang berbeda satu sama lain. Pekerja yang memiliki beban kerja sedang dan berat dialami oleh responden yang memiliki jabatan masinis, mualim, KKM dan oiler. Dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan cukup banyak daripada nahkoda dan juru mudi.

Hubungan Sarapan berdasarkan Status Gizi

Analisis hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi menggunakan analisis Fisher' s Exact Test, hasil ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2. Sarapan pagi Berdasarkan Status Gizi

Sarapan pagi	Status gizi						Total		P value
	Kurang		Normal		Lebih		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Tidak Sarapan	1	2.4	11	26.8	1	2.4	13	31.7	0,01
Sarapan	3	7.3	10	24.4	15	36.6	28	68.3	
Total	4	9.7	21	51.2	16	39.0	41	100	

Keterangan : bermakna ($p < 0.05$) dengan uji Fisher' s Exact

Dari tabel 2 dapat dilihat hasil tabel silang menunjukkan persentase pekerja yang tidak sarapan dan memiliki status gizi kurang sebanyak 1 pekerja atau sebesar 2,4%, pekerja yang tidak sarapan dan memiliki status gizi normal sebanyak 11 pekerja atau sebesar 26,8%, pekerja yang tidak sarapan dan memiliki status gizi lebih sebanyak 1 pekerja sebesar 2,4%. Sedangkan pekerja yang sarapan dan memiliki status gizi kurang sebanyak 3 pekerja atau sebesar 7,3%, pekerja yang sarapan dan memiliki status gizi normal sebanyak 10 pekerja atau sebesar 24,4%, pekerja yang sarapan dan memiliki status gizi lebih sebanyak 15 pekerja atau sebesar 36,6%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa jumlah pekerja tidak biasa sarapan juga memiliki status gizi normal tidak jauh berbeda dibandingkan dengan karyawan yang sarapan, dan jumlah pekerja yang biasa sarapan dengan status gizi kurang dan gizi lebih menunjukkan jumlah banyak dari pada pekerja yang tidak sarapan. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,01$ yang berarti ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap status gizi pekerja.

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji Fisher' s Exact terkait kebiasaan sarapan dengan status gizi diperoleh adanya hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi terhadap pekerja kapal cepat (fast ferry) PT. Bali Ekajaya dengan nilai $p < \alpha$ atau 0,01. Melewatkan pagi hari tanpa sarapan mengakibatkan perubahan pada ritme, pola, dan siklus waktu makan. Orang yang tidak sarapan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari daripada mereka yang sarapan sehingga mereka akan mengkonsumsi lebih banyak makanan pada waktu siang dan malam hari. Asupan makanan yang disimpan pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Karena aktifitas fisik pada malam hari sangat rendah, glikogen kemudian disimpan dalam bentuk lemak dan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Sri, 2017 dalam Ferdy, 2023)

Hal ini sejalan dengan pendapat dari Natizatun dkk (2018) yang menyatakan Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Sedangkan status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat – zat gizi esensial yang dapat mempengaruhi aktifitas dan kesehatan.

Sarapan pagi dengan Kelelahan kerja

Hasil analisis hubungan antara sarapan pagi dengan kelelahan kerja dapat dilihat pada tabel 3. Pada tabel tersebut berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,22$ yang menunjukkan tidak ada hubungan antara sarapan pagi dengan kelelahan kerja pada pekerja kapal cepat (fast ferry) PT. Bali Ekajaya. Perkerja yang sarapan memiliki status kelelahan kerja sedang yang lebih banyak dibandingkan pekerja yang tidak sarapan, dan terdapat pekerja yang sarapan juga memiliki status kelelahan kerja tinggi

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Nasution dkk (2021) dan Oktariani (2018) bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja pada pekerja pada sektor informal. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan Siagagian dkk (2022) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kelelahan kerja. Perbedaan ini diduga karena nutrisi saat sarapan tidak sesuai dengan angka kecukupan kebutuhan tubuh dan rentang usia pekerja yang masih produktif sehingga meskipun sarapan tetap mengalami kelelahan kerja. Makanan yang dikonsumsi oleh pekerja kapal cepat (fast ferry) pada saat sarapan adalah nasi dan lauk pauk, teh manis, roti, kopi, susu dan gorengan. Jenis sarapan yang paling banyak dikonsumsi pekerja kapal cepat (fast ferry) adalah nasi dan lauk pauk.

Table 1. Hubungan Sarapan dan Kelelahan Kerja

Kategori	Kelelahan Kerja						Total		p value
	Rendah		Sedang		Tinggi		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Kebiasaan Sarapan Pagi									
Tidak Sarapan	7	17.07	2	4.87	4	9.75	13	31.7	0,22
Sarapan	17	41.46	9	21.95	2	4.87	28	68.29	
Status Gizi									
Gizi Kurang	3	7.32	0	0	1	2.4	4	9.75	0.37
Gizi Normal	10	24.39	7	17.07	4	9.75	21	51.22	
Gizi Lebih	11	26.83	4	9.75	1	2.4	16	39.02	
Total	24	58.54	11	26.83	6	14.63	41	100	

Keterangan : bermakna ($p < 0.05$) dengan uji Pearson Product

Status Gizi dengan Kelelahan kerja

Hasil analisis hubungan antara status gizi dengan kelelahan dapat dilihat pada tabel 3. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,37$ sehingga dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan pada pekerja kapal Cepat (Fast ferry) PT. Bali Ekajaya di Pelabuhan Senggigi. Pekerja yang memiliki status gizi normal mengalami kelelahan sedang dan kelelahan tinggi lebih banyak dibandingkan dengan pekerja yang memiliki status gizi kurang dan status gizi lebih. Hal ini dikarenakan distribusi pekerja sebagian besar dengan status gizi normal di bagian mesin (KKM), mualim yang memiliki jenis pekerjaan yang lebih berat sehingga lebih cepat memicu kelelahan sedang bahkan kelelahan kerja tinggi Seperti mengganti oli, mengawasi kerja mesin selama perjalanan, bongkar muat barang penumpang serta membersihkan kapal.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryaningtyas bahwa ada hubungan status gizi pekerja dengan kelelahan kerja. Menurut Suma'mur (2014) bahwasannya bila status gizi dikaitkan dengan kelelahan kerja, maka seseorang dengan status gizi kurus atau berat badan kurang cenderung lebih mudah mengalami kelelahan karena keterbatasan atau ketidaksiediaan cadangan zat gizi yang nantinya diubah menjadi energi saat beraktifitas. Tidak berbeda dengan seseorang yang memiliki status gizi gemuk, mereka juga cepat mengalami kelelahan karena selain memiliki keterbatasan kemampuan otot dan tulang juga disebabkan adanya timbunan lemak pada alat vital yang ada di dalam tubuh sehingga mengalami hambatan dalam melaksanakan fungsinya.

PENUTUP

Simulan

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Keseluruh responden adalah laki-laki dengan didominasi pada kelompok umur 35-44 tahun sebanyak 16 pekerja sebesar (39%)
2. pekerja dengan mempunyai kebiasaan sarapan sebanyak 28 pekerja sebesar 68,3% dan yang tidak memiliki kebiasaan sarapan sebanyak 13 pekerja sebesar 31,7%
3. Pekerja dengan status gizi normal sebanyak 21 pekerja sebesar 52,1% dan status gizi kurang sebanyak 4 pekerja sebesar 9.8% dan status gizi lebih sebanyak 16 pekerja sebesar 39%
4. Pekerja yang mengalami kelelahan kerja rendah sebanyak 24 pekerja sebesar 58,5%, mengalami kelelahan kerja sedang sebanyak 11 pekerja sebesar 26.8% dan yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 6 orang sebesar 14,6% .
5. Terdapat hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Pekerja pada kapal Cepat (Fast Ferry) PT. Bali Ekajaya di Pelabuhan Senggigi.

6. Tidak terdapat hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan kelelahan kerja pada kapal Cepat (Fast Ferry) PT. Bali Ekajaya di Pelabuhan Senggigi.
7. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja tenaga kerja pada kapal Cepat (Fast Ferry) PT. Bali Ekajaya di Pelabuhan Senggigi.

Saran

Bagi Perusahaan sebaiknya membentuk satu tim kesehatan kerja yang didalamnya terdapat ahli kesehatan dan keselamatan kerja yang mengontrol keadaan status gizi pekerja dan asupan zat gizi pekerja di PT. Bali Ekajaya agar status gizi pekerja tetap baik sehingga tidak menyebabkan resiko kelelahan kerja bagi para pekerja serta banyak faktor yang mempengaruhi status gizi dan kelelahan kerja, sehingga pada penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, RC. Ratriwardhani, RA. Rhomadhoni, MN. Winarno, B., (2021). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Kru Kapal Di Pt.X*. Medical Tecnology And Public Healhty Journal.
- Chesnal, H. Rattu, AJM. Lampus, BS., (2015). *Hubungan Antara Umur, Jenis Kelamin Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Di Bagian Produksi PT. Putra Karangetang Popontolen Minahasa Selatan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Ferdi, A. (2022). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Siswa Smp Di Perkotaan Dan Pedesaan Kabupaten Muna*. Skripsi, Politeknik Kesehatan Kendari.
- Hardinsyah. Supariasa I.(2016). *Ilmu Gizi: Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Egc.
- Hasugian S, Sri Wahyuni AAI, Rahmawati M, Arleiny A. (2018). *Pemetaan Karakteristik Kecelakaan Kapal di Perairan Indonesia Berdasarkan Investigasi KNKT*. War Penelit Perhub. 2018;29(2):229–40.
- Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014*. Jakarta : Kemenkes RI; 2015.
- Nasution, MW. Widjasena, B. Kurniawan, B., (2021). *Hubungan Beban Kerja Fisik, Mental, Dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Kurir Ekspedisi Pt Pos Indonesia Kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro. Vol. 9 No.2.
- Natizatun. Nurbaeti, TS. Sutangi. (2018). *Hubungan Status Gizi dan Asupan Zat Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Di Industri Rumah Tangga Peleburan Alumunium Metal Raya Indramayu Tahun 2018*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol.3, No.2
- Oktariani, R. Rahkma, LRR. Kurniawan, A., (2019). *Sarapan Pagi, Status Gizi Dan Kelelahan Pada Karyawan Di Brownies Cinta Karanganyar*. Jurnal Dunia Gizi, Vol. 2, No. 2.
- Poedjiadi A. (2009). *Dasar-Dasar Biokimia*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Siagian, JLS. Su, HM., (2022). *Hubungan Umur Dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja*. Jurnal Kesehatan Global, Vol.5, No.2 : 88-95.
- Suma'mur. (2014). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*. Jakarta: Sagung Seto.
- Tarwaka., (2013). *Ergonomi Industri*. Surakarta: Harapan Press
- Tiaraningtias, A. Ismayenti, L. Hastuti, H., (2023). *Hubungan Antara Shift Kerja Dan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Sewing Pt X*. Jurnal ilmiah mahasiswa kesehatan masyarakat vol 8 no 1.