

HUBUNGAN KECUKUPAN ENERGI, STATUS GIZI, BEBAN KERJA DENGAN KEJADIAN KELELAHAN KERJA (*WORK FATIGUE*) PADA PEKERJA DI JASA EKSPEDISI KOTA DENPASAR SELAMA PANDEMI COVID-19

Kadek Candra Dwi Wahyuni, Ni Wayan Arya Utami*

Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
Jalan P.B. Sudirman, Kec. Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali 80234

ABSTRAK

Pembatasan kegiatan masyarakat selama pandemi Covid-19 meningkatkan kegiatan berbelanja secara daring yang diyakini mempengaruhi kelelahan pada kurir jasa ekspedisi. Selain itu, juga dipengaruhi oleh kecukupan energi, status gizi, dan beban kerja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecukupan energi, status gizi, dan beban kerja dengan kejadian kelelahan kerja pada pekerja di jasa ekspedisi Kota Denpasar selama pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah seluruh kurir yang bekerja pada dua jasa ekspedisi di Kota Denpasar berjumlah 115 orang. Hasil penelitian menunjukkan 93,91% kurir mengalami kelelahan ringan, memiliki status gizi normal (81,74%), dan kecukupan energi kurang (86,94%), dan beban kerja ringan (93,04%). Uji bivariabel menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan beban kerja dengan kelelahan kerja ($p = 0,000$), namun tidak terdapat hubungan antara kecukupan energi dengan kelelahan kerja ($p = 0,290$). Disarankan kepada kurir jasa ekspedisi agar memperhatikan kondisi kesehatan secara berkala dengan mengonsumsi makanan yang bervariasi, menjaga berat badan agar ideal, dan kapasitas pengambilan lembur agar lebih terjadwal.

Kata Kunci: Kelelahan Kerja, Kecukupan Energi, Status Gizi, Beban Kerja

ABSTRACT

The high demand for delivery of goods from online shopping activities carried out by the public due to restrictions on activities during the Covid-19 pandemic certainly affects expedition services, especially couriers to experience work fatigue. Work fatigue can be influenced by energy sufficiency, nutritional status, and workload. The purpose of this study was to determine the relationship between adequacy of energy sufficiency, nutritional status, workload with the incidence of work fatigue in workers in Denpasar City expedition services during the Covid-19 pandemic. Quantitative research design with approach cross sectional. The research sample was all couriers on two selected expedition services with a total of 115 respondents, the sampling technique used was the total sampling method. The result showed that 93,91% of couriers experienced mild fatigue, had normal nutritional status (81,74%), lacked energy sufficiency (86,94%), and light workload (93,04%). Bivariable test showed there was no relationship between energy sufficiency and work fatigue ($p = 0.290$), but there was a relationship between nutritional status and workload to the experience of work fatigue ($p = 0.000$). Suggestions in this study for couriers service to pays attention to health by eating varied foods, maintaining ideal body weight, and taking overtime capacity to be more scheduled.

Keywords: Work Fatigue, Energy Sufficiency, Nutritional Status, Workload

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Covid-19 tersebut mampu memicu timbulnya gejala berat seperti penyakit MERS dan SARS (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Indonesia pertama kalinya mengonfirmasi kejadian kasus Covid-19

pada tanggal 2 Maret 2020. Hingga tanggal 2 Mei 2021, kasus positif di Indonesia mencapai 1.677.274 kasus, dengan angka kesembuhan mencapai 1.530.718 kasus dan meninggal mencapai 45.796 kasus (Satgas Covid-19, 2021). Dengan melihat situasi pandemi Covid-19 seperti saat ini tentunya memiliki pengaruh terhadap kesehatan, kondisi sosial, serta ekonomi. Pemerintah

juga telah menerapkan berbagai upaya untuk meminimalisir melonjaknya kasus Covid-19 berupa perlakuan kegiatan *social distancing*, *physical distancing* dan WFH (*Work From Home*). Dari kebijakan WFH yang telah berlangsung, membuat semua kegiatan beralih kepada teknologi *digital* seperti kegiatan belajar, bekerja, dan berbelanja. Dampak pandemi Covid-19 memberikan pengaruh kepada penjualan produk khususnya produk yang diperjual belikan secara daring (Akram & Khan, 2020).

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (2020), kegiatan berbelanja khususnya penjualan melalui aplikasi daring di masa pandemi Covid-19 di Indonesia mengalami peningkatan. Pada bulan Maret 2020, terdapat 3,2 kali penjualan dibandingkan dengan bulan Januari, peningkatan kembali diikuti pada bulan April mencapai 4,8 kali penjualan Januari. Dikutip dari Spotbalinews.com (2020), pengaruh daripada transaksi daring sangat terasa di Bali hal tersebut terjadi karena gaya hidup era *digital* dari kaum milenial. Salah satu jasa pengiriman yang ada di Bali menyampaikan rata-rata harus melayani lebih dari 16 ribu item barang untuk didistribusikan, dan angka tersebut meningkat 20% daripada biasanya. Peningkatan tersebut terjadi pada tanggal-tanggal khusus maupun *event* yang ada pada *e-commerce*, sehingga meningkatkan daya tarik konsumen untuk berbelanja.

Tingginya permintaan pengiriman barang dari kegiatan berbelanja daring yang dilakukan oleh masyarakat membuat kinerja tenaga pekerja untuk jasa ekspedisi harus optimal. Hal tersebut menjadikan

tenaga kerja mengeluarkan energi yang cukup besar untuk melakukan kegiatan pekerjaan hingga mampu menyebabkan terjadinya kelelahan dalam bekerja. Beberapa gap penelitian terdahulu yang menyatakan terdapatnya hubungan maupun hubungan yang tidak bermakna diantara status gizi, kecukupan energi, dan beban kerja dengan kejadian kelelahan kerja menjadi salah satu faktor dilakukannya penelitian ini.

Indonesia memiliki banyak jenis jasa pengiriman atau jasa ekspedisi. Salah satu pekerja yang memiliki potensi mengalami kelelahan kerja adalah pekerja khususnya kurir pengantar barang (*driver*) pada jasa pengiriman ekspedisi. Pekerja sebagai kurir pengantar barang lebih tinggi memiliki potensi untuk mengalami kelelahan kerja dikarenakan tugas yang harus dilaksanakan secara internal maupun eksternal (luar tempat kerja), yang berbeda dengan pekerja lainnya seperti pada bagian administrasi, *marketing*, *manager*. Melihat pemaparan tersebut, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan kecukupan energi, status gizi, dan beban kerja dengan kejadian kelelahan kerja pada pekerja khususnya kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar selama pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik dengan metode kuantitatif dan rancangan *cross-sectional* untuk mendapatkan gambaran status gizi, kecukupan energi, beban kerja, kejadian kelelahan kerja, usia, jenis kelamin, masa kerja, jam kerja maupun hubungan antara status gizi, kecukupan

energi, dan beban kerja dengan kejadian kelelahan kerja pada kurir di jasa ekspedisi terpilih. Penelitian dilaksanakan selama bulan April-Juni tahun 2021, dan dilakukan pada dua jasa ekspedisi yang ada di wilayah Kota Denpasar yang meraih *Top Brand Award* pada tahun 2020 untuk menjadi acuan penilaian jasa ekspedisi yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia. Populasi target pada penelitian ini adalah kurir di jasa ekspedisi, sedangkan populasi terjangkau pada penelitian ini adalah karyawan pengiriman atau kurir tetap (*non outsourcing*) dan tidak tetap (*outsourcing*) di dua jasa ekspedisi terkait. Sampel pada penelitian ini berjumlah 115 responden. Teknik pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan menyebarkan kuesioner kepada responden.

Variabel kelelahan kerja diukur menggunakan kuesioner *subjective self rating test Industrial Fatigue Research*

Committee (IFRC) yang telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia mengacu pada penelitian Tasmi (2015), kecukupan energi diukur menggunakan formulir *food recall* 2x24 jam, serta kuesioner beban kerja yang berupa catatan hasil perhitungan konsumsi energi berdasarkan denyut nadi selama bekerja, dan status gizi dengan melakukan pengukuran TB (Tinggi Badan) dan BB (Berat Badan). Selain itu peneliti juga menggunakan metode wawancara mendalam untuk penggalian informasi terkait topik-topik tertentu yang diulas seperti faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap kejadian kelelahan kerja pada kurir, serta hubungannya antar variabel terkait. Penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan analisis uji *chi-square* menggunakan *software* STATA 12 dan NutriSurvey. Penelitian telah diperiksa sesuai *ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian Litbang FK Unud/RSUP Sanglah dengan nomor 1402/UN14.2.2.VII.14/LT/2021.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Proporsi (%)
Usia		
<30 Tahun	61	53,04
≥30 Tahun	54	46,96
Jenis Kelamin		
Laki-laki	112	97,39
Perempuan	3	2,61
Masa Kerja		
≥5 Tahun	17	14,78
<5 Tahun	98	85,22
Jam Kerja		
≤40jam/minggu	37	32,17
>40 jam/minggu	78	67,83

Berdasarkan pada tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas usia responden berada pada kisaran usia <30 tahun sebanyak 61 orang (53,04%) dari 115 responden. Terkait dengan karakteristik jenis kelamin pada responden didominasi oleh responden dengan jenis kelamin laki-

laki yaitu sebanyak 112 orang (97,39%). Pada tabel juga dapat dilihat bahwa masa kerja responden lebih banyak memiliki masa kerja <5 tahun yaitu sebanyak 98 orang (85,22%), serta dari tabel tersebut diketahui bahwa jam kerja pada responden lebih banyak >40 jam/minggu sebanyak 78 orang (67,83%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Kejadian Kelelahan Kerja, Kecukupan Energi, Status Gizi, dan Beban Kerja Pada Kurir di Jasa Ekspedisi Kota Denpasar

Kategori	Frekuensi (n)	Proporsi (%)
Kecukupan Energi		
19-29 Tahun		
Kurang	55	90,16
Cukup	6	9,84
30-49 Tahun		
Kurang	45	83,33
Cukup	9	16,67
Status Gizi		
Kurus	6	5,22
Normal	94	81,74
Gemuk	15	13,04
Beban Kerja		
Ringan	107	93,04
Sedang	8	6,96
Kelelahan Kerja		
Lelah Ringan	108	93,91
Lelah Berat	7	6,09

Melihat hasil perhitungan untuk tingkat kecukupan energi menggunakan kuesioner *food recall* 2x24 jam dari usia 19-29 tahun diketahui bahwa 55 orang (90,16%) dengan kategori energi kurang dan 6 orang (9,84%) dengan kategori cukup, sedangkan pada rentangan usia 30-49 tahun diketahui bahwa 45 orang (83,33%) dengan kelompok energi yang kurang dan 9 orang (16,67%) memiliki kecukupan energi yang cukup. Nilai tingkat kecukupan energi terbesar adalah 3034,05 kkal dan terkecil 703,8 kkal, serta

nilai rata-rata sebesar 1427,817 kkal. Sehingga diketahui bahwa kecukupan energi pekerja selama 2x24 jam terdapat pada kelompok energi yang kurang sebanyak 100 orang (86,96%) dan cukup sebanyak 15 orang (13,04%).

Status gizi pada pekerja ditentukan dengan indikator Indeks Masa Tubuh (IMT). Berdasarkan kelompok kategori status gizi, didapatkan hasil bahwa status gizi normal lebih mendominasi kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar dengan proporsi 81,74%. Dari rekapan hasil

perhitungan Indeks Masa Tubuh pekerja, diketahui pula sebanyak 6 orang (5,22%) dengan rata-rata IMT 16,2 (termasuk dalam kategori kurus), 94 orang (81,47%) dengan rata-rata IMT 21,7 (termasuk dalam kategori normal), dan 15 orang (13,04%) dengan rata-rata IMT 30,2 (termasuk dalam kategori gemuk).

Hasil perhitungan beban kerja yang dihitung dengan pengukuran konsumsi energi berdasarkan denyut nadi selama bekerja, dapat dilihat pada tabel di atas. Dari hasil yang didapatkan bahwa pekerja dengan beban kerja ringan sebanyak 107 orang (93,04%) dan beban kerja sedang

sebanyak 8 orang (6,96%). Dari perhitungan DNI diperoleh rentangan nilai 50,21-66,37 denyut/menit dan rata-rata perhitungan DNK yang dilakukan empat kali diperoleh rentangan nilai 67,47-119,17 denyut/menit. Hasil daripada perhitungan untuk pengukuran konsumsi energi berdasarkan denyut nadi selama bekerja tersebut berada pada rentangan nilai 31-221 denyut/menit. Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian responden berada pada kelompok lelah ringan yaitu 108 orang (93,91%) dan pekerja yang mengalami kelelahan berat sebanyak 7 orang (6,09%).

Tabel 3. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Kelelahan Kerja

Variabel	Kelelahan				OR	P-Value
	Lelah Ringan		Lelah Berat			
Status Gizi	n	%	n	%		
Kurus	6	100,00			62,1	0,000
Normal	93	98,94	1	1,06		
Gemuk	9	60,00	6	40,00		

Berdasarkan pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa kelelahan kerja pada kategori ringan ditemukan pada status gizi dengan kategori kurus sebanyak 6 orang (100,00%). Pada status gizi dengan kategori normal ditemukan kejadian kelelahan kerja dengan kategori ringan pada 93 orang (98,94%) dan kejadian lelah berat pada 1 orang (1,06%). Kejadian kelelahan ringan juga ditemukan pada pekerja yang memiliki status gizi dengan kategori gemuk sebanyak 9 orang (60,00%) dan kejadian lelah berat pada 6 orang (40,00%)

dengan kategori gemuk. Pada hasil *uji chi square* yang dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara kelelahan kerja dengan status gizi pada pekerja di jasa ekspedisi Kota Denpasar, dapat diketahui bahwa nilai $p = 0,000$. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan diantara kelelahan kerja dengan status gizi pada pekerja di jasa ekspedisi Kota Denpasar dan pekerja dengan kejadian kelelahan kerja berat memiliki peluang 62,1 kali pada status gizi dengan kategori gemuk.

Tabel 4. Hubungan Kecukupan Energi dengan Kejadian Kelelahan Kerja

Variabel	Kelelahan				OR	P-Value
	Lelah Ringan		Lelah Berat			
Kecukupan Energi	n	%	n	%		
Kurang	93	93,00	7	7,00	0	0,290
Cukup	15	100,00	0	0,00		

Berdasarkan hasil perhitungan terkait hubungan kecukupan energi total yang diperoleh dari kalkulasi hasil *food recall 2x24 hours* dengan kejadian kelelahan kerja pada kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar, diketahui bahwa kejadian kelelahan ringan terjadi pada pekerja dengan kecukupan energi kurang sebanyak 93 orang (93,00%) dan ditemukan pada pekerja dengan kecukupan energi cukup sebanyak 15 orang (100,00%), serta

kejadian kelelahan dengan kategori berat juga ditemukan pada pekerja dengan kecukupan energi kurang sebanyak 7 orang (100,00%). Hasil uji bivariat yang dilakukan tidak menunjukkan adanya hubungan antara kecukupan energi total dengan kejadian kelelahan pada kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar ($p \geq 0,05$), sehingga hubungan tersebut tidak bermakna.

Tabel 5. Hubungan Beban Kerja dengan Kejadian Kelelahan Kerja

Variabel	Kelelahan				OR	P-Value
	Lelah Ringan		Lelah Berat			
Beban Kerja	n	%	n	%		
Ringan	106	98,15	1	14,29	318	0,000
Sedang	2	1,85	6	85,71		

Hasil perhitungan beban kerja yang dilakukan pada kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar dapat dilihat pada tabel di atas. Kejadian kelelahan ringan terjadi pada 106 orang (98,15%) dengan beban ringan dan 2 orang (1,85%) dengan beban sedang. Kelelahan berat juga terjadi pada 1 orang (14,29%) dengan beban kerja ringan serta 6 orang (85,71%) dengan beban kerja sedang. Melihat hasil uji bivariat yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dengan kejadian kelelahan pada kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar ($p < 0,05$) dan kelelahan berat cenderung

memiliki peluang 318 kali lipat terjadi pada pekerja dengan beban kerja sedang.

DISKUSI

Kejadian Kelelahan Kerja Pada Kurir di Jasa Ekspedisi Kota Denpasar

Kejadian kelelahan kerja merupakan suatu kelompok gejala yang memiliki pengaruh ataupun hubungan dengan terjadinya penurunan efisiensi kerja, kebosanan, keterampilan, maupun peningkatan terjadinya kecemasan pada pekerja. Pengaruh tersebut tentu akan berdampak pada penurunan kinerja serta menambah terjadinya risiko kesalahan

kerja ketika pekerja melakukan aktivitas pekerjaannya (Ramdan, 2018). Melihat data hasil dari distribusi kelelahan kerja pada kurir di jasa ekspedisi yang dikelompokkan menjadi kelelahan kerja ringan dan berat, diketahui bahwa kurir lebih dominan untuk mengalami kejadian kelelahan ringan (93,91%) dibandingkan dengan kelelahan berat (6,09%). Hal tersebut juga dirasakan pada kurir pengantar barang di Wilayah Tangerang Selatan tahun 2020. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa kurir lebih dominan mengalami kelelahan kerja ringan (53,3%) dibandingkan dengan kelelahan kerja berat (46,7%) selama pandemi Covid-19 (Ihsania & Iriani, 2020). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan di salah satu jasa ekspedisi Kota Medan pada tahun 2015 menyatakan kurir mengalami kelelahan kerja yang sedang sebanyak (83,00%) (Akbar, 2015).

Kejadian kelelahan kerja yang lebih ringan dapat terjadi karena kondisi Pandemi Covid-19 yang terkadang menyebabkan kurir bekerja setengah hari. Sesuai dengan kegiatan penelitian yang dilakukan, pada salah satu jasa ekspedisi mengizinkan kurir untuk pulang lebih awal jika pekerjaannya telah selesai. Kecenderungan paket yang diantarkan juga dapat diselesaikan keesokan harinya, sehingga waktu kerja menjadi lebih longgar apabila dibandingkan dengan waktu kerja sebelum pandemi yang mewajibkan pekerja untuk mengantarkan paket harus sesuai dengan target. Rutinitas dari kurir yang monoton (dilakukan secara berulang) serta waktu istirahat yang cukup terbatas memungkinkan pekerja untuk

mengalami kejenuhan, yang berdampak lebih lanjut pada kelelahan fisik ataupun psikis. Terdapat empat aspek kebosanan kerja menurut Gray (2001) dalam Adawiyah & Blikololong (2018), yaitu hilangnya semangat kerja, minat, lamban dalam bekerja, terjadi kesalahan, serta pekerja cenderung untuk bercakap-cakap.

Perasaan bosan yang dirasakan oleh kurir disebabkan karena kewajibannya melakukan pekerjaan yang sama serta berulang-ulang, sehingga pekerja cenderung menganggap bahwa pekerjaannya tidak menarik atau membuat jenuh. Tanda maupun gejala yang paling dominan dirasakan oleh kurir adalah kelelahan fisik dengan gejala seperti merasa haus, suara serak, merasa nyeri pada bagian punggung, dan sakit kepala. Hal tersebut dipengaruhi oleh cuaca panas yang dapat menyebabkan terjadinya dehidrasi pada kurir, bekerja dengan posisi yang statis (mengendarai motor atau mobil) dilakukan secara kontinu, selain itu kurir memiliki waktu istirahat yang sedikit dan lebih mudah mengalami gejala tersebut.

Status Gizi Pada Kurir di Jasa Ekspedisi Kota Denpasar

Berdasarkan dengan hasil perhitungan Indeks Masa Tubuh kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar dominan berada pada kelompok status gizi normal atau tergolong baik sehingga dapat melakukan aktivitasnya dengan baik yaitu 94 orang (81,746%). Hasil wawancara yang dilakukan kepada pekerja menunjukkan bahwa pekerja selama kegiatan bekerja menjadi jarang untuk mengonsumsi makanan, sedangkan ketika hari libur

pekerja cenderung untuk mengonsumsi makanan yang beragam dan teratur. Hal tersebut memungkinkan terjadinya pekerja dengan gizi baik namun sebagian besar pekerja memiliki kecukupan energi yang kurang (Sari & Muniroh, 2017). Peningkatan pada status gizi juga berhubungan dengan adanya penurunan aktivitas fisik jangka panjang, khususnya antara status gizi dan aktivitas fisik yang memiliki hubungan berpengaruh. Apabila penggunaan waktu aktivitas sehari-hari yang sedikit dan penggunaan waktu untuk melakukan suatu kegiatan terkategori sedang dan berat, maka besar kemungkinan seseorang mengalami obesitas. Tetapi bila seseorang melakukan banyak aktivitas, maka semakin banyak kalori yang digunakan sehingga tubuh menjadi ideal ataupun lebih kurus (Soraya et al., 2017).

Melihat pekerjaan kurir yang harus bekerja secara *mobile* dapat mempengaruhi status gizi yang dimilikinya, terutama aktivitas fisik yaitu mengendarai kendaraan (mobil atau motor), mengantar maupun mengambil paket, serta cuaca panas yang dapat berpengaruh lain. Permasalahan status gizi pada pekerja juga ditemukan walaupun dalam jumlah yang sedikit. Terdapat pekerja yang berada pada kelompok status gizi gemuk atau lebih sebanyak 15 orang. Seseorang yang memiliki status gizi yang gemuk atau lebih cenderung untuk memiliki kurangnya motivasi dalam diri, kemampuan fisik yang berkurang, cenderung untuk lamban, kurang bersemangat, hingga memiliki efek pada penurunan produktivitas kerja (Farikha & Ardyanto, 2017).

Kecukupan Energi Pada Kurir di Jasa Ekspedisi Kota Denpasar

Pada tabel perhitungan untuk kecukupan energi dari hasil *food recall 2x24 jam*, pekerja lebih tinggi berada di kelompok kecukupan energi yang kurang sebanyak 100 orang. Perihal tersebut dapat memperlihatkan bahwa pola makan pekerja masuk kurang baik. Hasil pengukuran *food recall* yang dilakukan, masih adanya pekerja yang melewatkan waktu makan, lauk yang terbilang kurang, cukup sering mengonsumsi mie instan, kurang mengonsumsi buah-buahan ataupun makanan yang berserat, serta mengonsumsi gorengan, ataupun tidak beragamnya makanan yang dikonsumsi. Beberapa hal tersebut terjadi karena masih banyaknya pekerja yang menyepelekan pentingnya sarapan, tidak tersedianya kantin sehingga menyulitkan pekerja untuk ngemil ataupun makan siang, dan pekerja yang cenderung untuk berhemat. Dengan demikian kecukupan energi yang dikonsumsi pun belum sesuai dengan kebutuhan energi yang diperlukan.

Sebagian besar hasil *food recall* menunjukkan responden berada pada kecukupan energi yang kurang. Apabila hal tersebut dibandingkan dengan status gizi pada pekerja, maka hasilnya dominan pada banyaknya status gizi baik yang ditemukan. Perihal itu dapat menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki status gizi baik atau normal belum tentu mengonsumsi energi yang cukup untuk mencukupi seluruh kebutuhan tubuhnya per hari. Kemungkinan lain adalah terjadinya *the flat slope syndrome* ketika

melakukan *food recall* 24 jam kepada pekerja. Hal tersebut terjadi karena responden bertubuh kurus cenderung untuk melaporkan asupan makanan yang lebih banyak, begitupula sebaliknya. Ataupun faktor lain dari peneliti yang dapat terjadi berupa kurangnya pemberian penjelasan mengenai pengisian *food recall* kepada responden, dan adanya kesalahan pada pengukuran berat badan atau tinggi badan untuk pengukuran antropometri tubuh pekerja (Ubro, 2014).

Beban Kerja Pada Kurir di Jasa Ekspedisi Kota Denpasar

Kemampuan individu tentunya berbeda-beda, dan sangat tergantung dari tingkat kesegaran jasmani, usia, keterampilan, serta ukuran tubuh individu (Ruslani & Nurfaejriah, 2015). Penilaian beban kerja dengan metode penilaian tidak langsung yang dilakukan pada kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar tentu memiliki nilai denyut/menit yang beragam. Perhitungan denyut nadi yang dilakukan pada pekerja dilaksanakan dalam satu hari kerja. Keputusan ketika melakukan pengukuran juga didasari pada waktu kerja kurir setempat. Berdasarkan pada tabel mengenai distribusi beban kerja pada kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar diketahui bahwa kurir lebih dominan merasakan beban kerja ringan. Hal tersebut dapat dilihat pada jumlah kurir sebanyak 107 orang (93,04%) dengan beban kerja ringan dan 8 orang (6,96%) dengan beban kerja sedang. Konsumsi energi yang dialami oleh kurir di jasa ekspedisi rata-rata adalah 76 kkal/jam. Nilai termasuk ke dalam beban kerja fisik ringan mengingat

nilai konsumsi energi ringan adalah 100-200 kkal/jam. Dengan artian bahwa pekerja mengalami beban kerja fisik, tetapi beban kerja yang dialami pekerja tidak mengganggu pekerjaannya. Apabila nilai konsumsi energinya semakin meningkat, tentu akan berpengaruh terhadap beban kerja yang semakin meningkat dan dapat menjadi penyebab kejadian kelelahan pada pekerja. Walaupun kategori beban kerja fisik pada pekerja dengan kategori ringan, bila tidak diperhatikan memungkinkan terjadinya peningkatan beban kerja fisik yang lebih tinggi, sehingga daya tahan tubuh serta kecepatan pekerja akan menurun dan menyebabkan terjadinya kelelahan pada pekerja (Amelia, 2018). Selain hal tersebut dapat membahayakan kurir ketika mengantarkan paket, terutama dengan konsekuensi pekerjaan kurir yang harus berkendara dengan kendaraan roda dua maupun roda empat.

Namun bila melihat hasil perhitungan beban kerja yang dilakukan, pekerja lebih banyak mengalami beban kerja yang ringan. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pemberian uang insentif ketika bekerja. Walaupun pekerja dituntut untuk mengantarkan barang yang cukup tinggi dengan adanya peningkatan penggunaan jasa ekspedisi, serta waktu lembur yang lebih banyak diambil oleh pekerja. Namun hal tersebut dianggap tidak membebani pekerja dengan adanya uang insentif yang diberikan oleh pihak *management* kepada pekerja. Konsumsi energi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain yang perlu diperhatikan berupa metode kerja, perancangan pada alat kerja,

sikap kerja, dan besarnya jumlah konsumsi energi tergantung pula pada berat badan, status gizi, serta jenis kelamin responden. Pengukuran denyut nadi yang dilakukan oleh pekerja secara individu juga dapat mempengaruhi nilai dari denyut tersebut.

Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Kelelahan Kerja Pada Kurir di Jasa Ekspedisi Kota Denpasar

Pada tabel hubungan status gizi dengan kejadian kelelahan kerja pada kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar, menunjukkan tingkat kelelahan terbanyak terjadi pada status gizi normal yang mengalami kelelahan ringan sebesar 98,94%. Serta dari hasil uji statistik *chi square* diketahui bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian kelelahan kerja pada kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar dengan nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,05$). Melihat hasil dari analisis keeratan hubungan yang dilakukan, diketahui bahwa kecenderungan kurir dengan status gizi gemuk atau lebih memiliki peluang 62,1 kali lipat mengalami kelelahan kerja yang berat dibandingkan dengan kurir berstatus gizi kurus. Dari analisis tersebut menyatakan bahwa semakin buruk status gizi pekerja, maka akan semakin tinggi pula perasaan lelah yang dirasakan.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan terhadap pekerja bagian produksi di PT. Multi Aneka Pangan Nusantara Surabaya yang menyatakan bahwa, pekerja dengan status gizi yang buruk ataupun tidak optimal menyebabkan terjadinya gangguan aktivitas pekerja dalam melakukan setiap

aktivitas pekerjaannya. Hal tersebut terjadi karena adanya penurunan daya kerja dan terjadinya perlambatan gerak tubuh ketika melakukan pekerjaan, sehingga status gizi berhubungan dengan terjadinya kejadian kelelahan kerja karena secara langsung berpengaruh (Sari & Muniroh, 2017). Berdasarkan teori dari Anderson dan Krathwohl (2009) dikutip dari Farikha & Ardyanto (2017), menyatakan bahwa kesehatan pada pekerja sekiranya perlu diperhatikan, dimana status gizi yang baik akan memiliki kapasitas dan ketahanan tubuh yang baik. Hal tersebut dikarenakan mampu mempengaruhi kesegaran fisik, produktif, teliti. Begitupula sebaliknya, status gizi berlebih ataupun kurang akan mempengaruhi pekerja dengan terjadinya penurunan kemampuan fisik, kurangnya semangat, motivasi, hingga mengurangi produktivitas kerja.

Hubungan Kecukupan Energi dengan Kejadian Kelelahan Kerja Pada Kurir di Jasa Ekspedisi Kota Denpasar

Hasil uji statistik yang dilakukan untuk mengetahui hubungan kecukupan energi dengan kejadian kelelahan kerja pada kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna. Namun hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Muniroh (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecukupan energi dengan kejadian kelelahan kerja dengan $p\text{-value} = 0,001$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan kecukupan energi, beban kerja fisik, dan faktor lain dengan kelelahan

kerja perawat yang dilakukan oleh Sabaruddin & Abdillah (2019).

Berdasarkan hasil dari penelitian, kurir pada jasa ekspedisi Kota Denpasar lebih dominan untuk mengalami kelelahan ringan dengan tingkat kecukupan energi yang kurang sebanyak 93 orang (93,00%). Begitupula pada hasil perhitungan kecukupan energi pada hari kerja dengan kejadian kelelahan kerja memiliki nilai dominan yang sama. Dari hasil untuk tingkat kecukupan energi selama bekerja tersebut dapat diketahui bahwa, kecenderungan kurir dengan kecukupan energi yang kurang 1,33 kali mengalami kejadian kelelahan kerja berat. Dengan demikian hasil tersebut menyatakan bahwa kurir dengan tingkat kecukupan energi yang kurang memiliki kecenderungan untuk mengalami kejadian kelelahan kerja berat. Rendahnya konsumsi zat gizi pada pekerja mampu dipengaruhi oleh beberapa faktor terkait, seperti belum tersedianya fasilitas penyelenggaraan makanan yang disediakan oleh pihak pemberi kerja sehingga hanya memberikan uang sebagai gantinya (Sari & Muniroh, 2017). Selain itu kekurangan zat gizi akan mempengaruhi kemampuan dalam bekerja. Dengan demikian pekerja akan membutuhkan waktu tambahan untuk menyelesaikan pekerjaannya, yang dapat menghambat produktivitas kerja.

Hubungan Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir di Jasa Ekspedisi Kota Denpasar

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai *p-value* diantara

beban kerja dengan kejadian kelelahan kerja pada kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar adalah $p = 0,000$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan diantara beban kerja dengan kejadian kelelahan kerja pada kurir. Hubungan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juliana et al (2018) pada karyawan di PT. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. Penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan kejadian kelelahan kerja ($p = 0,001$) dan penelitian yang dilakukan pada perawat di RSIA Kenari Graha Medika Cileungsi Bogor juga menyatakan adanya hubungan yang bermakna ($p = 0,008$). Namun hubungan beban kerja tidak bermakna dengan kejadian kelelahan kerja pada pekerja *shift* pagi bagian *packing* Pt.X Kabupaten Kendal ($p = 0,244$) (Adi et al., 2013). Dalam proses kerja yang melibatkan aktivitas fisik tentunya nadi kerja akan meningkat, serta sejalan dengan tingginya beban kerja fisik yang dialami oleh pekerja. Apabila denyut nadi pekerja meningkat maka besar kemungkinan yang terjadi adalah terjadinya tingkat kelelahan yang semakin tinggi, sehingga hasil pekerjaan yang melibatkan aktivitas fisik akan cenderung menurun.

Upaya yang dapat dilakukan untuk memulihkan nadi kerja agar kembali optimal yaitu dengan melakukan peregangan dan istirahat yang cukup. Apabila pekerja memperpanjang waktu kerja lebih daripada kemampuan, akan menimbulkan penurunan daripada kualitas serta hasil kerja yang kurang baik. Perilaku tersebut jika dilakukan

berkepanjangan akan menimbulkan terjadinya kelelahan kerja yang lebih tinggi, penyakit kerja, gangguan kesehatan, dan kecelakaan kerja (Kusgiyanto et al., 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan antara status gizi dengan kejadian kelelahan kerja pada kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar selama pandemi Covid-19. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kecukupan energi dengan kejadian kelelahan kerja pada kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar selama pandemi Covid-19. Terdapat hubungan antara beban kerja dengan dengan kejadian kelelahan kerja pada kurir di jasa ekspedisi Kota Denpasar selama pandemi Covid-19.

SARAN

Saran yang dapat diberikan bagi kurir jasa ekspedisi adalah memperhatikan kondisi kesehatan secara berkala dengan mengonsumsi makanan yang bervariasi, menjaga berat badan agar ideal, dan kapasitas pengambilan lembur agar lebih terjadwal. Selain itu pihak *management* jasa ekspedisi dapat memberikan fasilitas untuk pemantauan berat badan pekerja agar tetap ideal, melakukan pengadaan makan siang, mempertegas jadwal hari kerja dengan pembuatan *schedule*, dan kegiatan *refreshing* ataupun *reward* agar pekerja tidak mengalami kejenuhan dan meningkatkan semangat kerja. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan pengukuran langsung BB/TB untuk meminimalisir bias penelitian yang dapat

terjadi dari pengambilan data, maupun penggunaan metode lain yang dapat digunakan seperti penggunaan kuesioner frekuensi makanan (*food frequency questionnaire*), wawancara mendalam, penggunaan kuesioner KUPK2, NASA-TLX.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, dosen penguji, keluarga, sahabat, pihak jasa ekspedisi terkait, dan kurir di jasa ekspedisi terkait, serta seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. & Blikololong, J. B. (2018). 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Burnout Pada Karyawan Rumah Sakit', *Jurnal Psikologi*, 11(2), pp. 190–199. doi: 10.35760/psi.2018.v11i2.2264.
- Adi, D. P. G., Suwondo, A. & Lestyanto, D. (2013). 'Hubungan Antara Iklim Kerja, Asupan Gizi Sebelum Bekerja, dan Beban Kerja Terhadap Tingkat Kelelahan Pada Pekerja Shift Pagi Bagian Packing Pt.X Kabupaten Kendal', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(April), pp. 1–9.
- Akbar, M. B. (2015). 'Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pada Pekerja Kurir Pengiriman Barang Jne Di Kota Medan Tahun 2015', Pp. 1–90.
- Akram, H. & Khan, A. U. (2020). 'E-commerce trends during COVID-19 Pandemic', *International Journal of Future Generation Communication and Networking*, 13(2), pp. 1449–1452.

- Amelia. (2018). 'Analisis Beban Kerja Fisik Dan Tingkat Kelelahan Kerja Secara Ergonomis Terhadap Karyawan Pt.Berkat Karunia Phala Duri', *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Ekonomi*, 1(1), pp. 1–14. Available at: https://jom.unri.ac.id/index.php/JO_MFEKON/article/view/22099.
- Badan Pusat Statistik. (2020). 'Statistik E-Commerce 2020'. Katalog Bps 8101004, Pp 1-88
- Farikha, R. R. P. & Ardyanto, D. (2017). 'Hubungan Status Gizi, Karakteristik Individu Dengan Produktivitas Pekerja Sorting Dan Packing', *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 5(1), pp. 71–80. doi: 10.20473/ijosh.v5i1.2016.71-80.
- Ihsania, E. & Iriani, D. U. (2020). 'Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Subjektif Pada Kurir Pengantar Barang Di Wilayah Tangerang Selatan Tahun 2020', *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan Iakmi (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia)*, (E-Issn : 2774-3217 1.), Pp. 25–26.
- Juliana, M., Camelia, A. & Rahmiwati, A. (2018) 'Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi Pt. Arwana Anugrah Keramik, Tbk', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), Pp. 53–63. Doi: 10.26553/Jikm.2018.9.1.53-63.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease (Covid-19)*. Available at: https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/REV-05_Pedoman_P2_COVID-19_13_Juli_2020.pdf.
- Kusgiyanto, W., Suroto & Ekawati. (2017). 'Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), pp. 413–423.
- Ramdan, I. M. (2018). *Kelelahan Kerja Pada Penenun Tradisional Sarung Samarinda*. pp. 1-304.
- Ruslani, L. & Nurfajriah. (2015). 'Analisis Beban Kerja Fisiologi dan Psikologi Karyawan Pembuatan Baju di PT Jaba Garmino Majalengka', *Bina Teknik*, 11(2), pp. 114–123.
- Sabaruddin, E. E. & Abdillah, Z. (2019). 'Hubungan Asupan Energi, Beban Kerja Fisik, Dan Faktor Lain Dengan Kelelahan Kerja Perawat', *Jurnal Kesehatan*, 10(2), pp. 107–117. doi: 10.38165/jk.v10i2.15.
- Sari, A. R. & Muniroh, L. (2017). 'Hubungan Kecukupan Asupan Energi dan Status Gizi dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi (Studi di PT. Multi Aneka Pangan Nusantara Surabaya)', *Amerta Nutrition*, 1(4), p. 275. doi: 10.20473/amnt.v1i4.7127.
- Satgas Covid-19. (2021). 'Beranda Satgas Penanganan COVID-19', *Satgas Covid-19*. Available at: <https://covid19.go.id/>.
- Soraya, D., Sukandar, D. & Sinaga, T. (2017). 'Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada

- guru SMP', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), pp. 29–36. doi: 10.14710/jgi.6.1.29-36.
- Spotbalinews.com. (2020). 'Nataru, Pengiriman Paket JNE di Bali meningkat hingga 20 Persen SpotBaliNews'. Available at: <https://spotbalinews.com/nataru-pengiriman-paket-jne-di-bali-meningkat-hingga-20-persen.html>.
- Tasmi, D. (2015). 'Hubungan Status Gizi Dan Asupan Energi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Di Pt. Perkebunan Nusantara I Pabrik Kelapa Sawit Pulau Tiga Tahun 2015', *Keselamatan dan Kesehatan Kerja USU*, pp. 7–88.
- Uburo, I. (2014). 'Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi', *Jurnal e-Biomedik*, 2(1). doi: 10.35790/ebm.2.1.2014.3753.