

## Status Gizi dan Kelelahan Kerja pada Ibu Hamil Bekerja

### *Nutritional Status and Work Fatigue of Pregnant Working Women*

**Annisa Nuradhiani**

Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

\* Email corresponding author: nuradhiani.annisa@untirta.ac.id

Submitted: 10 October, 2021

Revision: 25 October 2021

Accepted: 19 November 2021

DOI:

**Abstrak:** Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang paling rawan terhadap masalah gizi. Status gizi yang kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan anemia dan menimbulkan kelelahan, terutama bagi ibu hamil yang bekerja. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui status gizi serta kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja berdasarkan kajian pustaka. Hasil dari kajian pustaka diketahui bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan produktivitas pekerja wanita, asupan zat besi dengan tingkat produktivitas kerja, kelelahan trimester kehamilan dengan waktu kerja, dan mayoritas ibu hamil memiliki beban kerja berat. Status gizi kurang pada ibu hamil akan berdampak pada kelelahan saat bekerja, sehingga ibu hamil dianjurkan memenuhi kebutuhan gizinya serta membatasi jam kerja, jumlah kerja, beban kerja selama kehamilan, dan memiliki waktu untuk kerja dan istirahat secara bergantian untuk menghindari kelelahan kerja.

**Kata kunci:** Ibu Hamil Bekerja, Status Gizi, Kelelahan Kerja

**Abstract:** Pregnant women are one of the groups who is most vulnerable to nutritional problems. Undernutrition in pregnant women cause anemia and fatigue, especially for pregnant working women. This article aims to determine the nutritional status and work fatigue of pregnant working women based on literature review. The results show that there is a relationship between nutritional status and productivity of female workers, iron intake and work productivity levels, pregnancy trimester fatigue and working time, and the majority of pregnant women have a heavy workload. Undernutrition in pregnant women will have an impact on work fatigue, so pregnant women are recommended to meet their nutritional needs and limit working hours, workload, workload during pregnancy, and having proper time to work and rest in order to avoid work fatigue.

**Keywords:** Pregnant Working Women, Nutritional Status, Work Fatigue

## 1. Pendahuluan

Keberhasilan suatu bangsa ditentukan dari kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dan hal ini dimulai sejak masa kehamilan. Gizi yang berkualitas dalam jumlah yang cukup sangat dibutuhkan untuk kesehatan ibu hamil dan janin dalam kandungan (Ernawati, 2018). Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang paling rawan terhadap masalah gizi. Tidak terpenuhinya gizi sejak masa kehamilan akan menyebabkan kualitas kehidupan selanjutnya, namun kebutuhan gizi yang terpenuhi akan mampu mencapai tingkat status gizi optimal bagi ibu hamil (Hamzah, 2017).

Ibu hamil di Indonesia masih banyak yang mengalami masalah gizi. Masalah gizi yang dialami ibu hamil dapat mengganggu kesehatan ibu dan janin, sehingga tercukupinya gizi pada ibu hamil merupakan hal yang penting. Masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil di Indonesia adalah gizi kurang, seperti Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan anemia

(Kemekes RI, 2014). Status gizi yang kurang pun pada ibu hamil dapat menyebabkan anemia (Laelasari dan Natalia, 2016). Anemia saat kehamilan mempunyai dampak yang buruk bagi ibu dan janin. Dampak anemia pada ibu hamil diantaranya adalah menimbulkan kelelahan (Risaldi *et al*, 2017). Kelelahan ini disebabkan oleh perubahan psikologis, emosional, dan fisik yang terjadi pada ibu hamil. Kelelahan yang terjadi pada ibu hamil ini pun akan berdampak bagi produktivitas jangka pendek dan jangka panjangnya (Muzakir *et al*, 2021). Kelelahan kerja dapat timbul pada semua jenis pekerjaan, baik pekerjaan formal maupun informal. Seorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik, begitu pula sebaliknya pada seorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang buruk dan dengan beban kerja yang berat akan mengganggu kerja dan mempercepat kelelahan (Risaldi *et al*, 2017).

Alasan ibu hamil bekerja kebanyakan adalah untuk membantu ekonomi keluarga (Rinata dan Dewi, 2015). Jam kerja yang panjang, posisi berdiri yang lama, mengangkat beban berat atau beban kerja yang tinggi dapat menjadi ancaman bagi ibu hamil yang bekerja. Salah satu cara untuk menghindari lelah pada ibu hamil adalah membatasi jumlah kerja selama kehamilan, baik itu bentuk pekerjaan rumah yang berat atau pekerjaan berat di luar rumah harus dihindari (Adityanti, 2018). Tenaga kerja wanita, terutama ibu hamil perlu memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan pekerjaannya agar tingkat kesehatan serta produktivitas kerja tercapai optimal dan kelelahan kerja bisa dihindari (Risaldi *et al*, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi serta kelelahan kerja pada ibu hamil yang bekerja berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan.

## 2. Metode

Penulisan artikel ini berdasarkan kajian pustaka (literature review) dari beberapa hasil penelitian yang menganalisis tentang status gizi serta kelelahan kerja yang dialami ibu hamil pekerja. Literatur berasal dari jurnal nasional serta yang terdapat pada Google Scholar dengan menggunakan kata kunci yang relevan dengan artikel ini. Literatur yang digunakan adalah yang terbit sejak tahun 2015 hingga 2021. Hasil dari kajian pustaka dijabarkan secara deskriptif dan disimpulkan berdasarkan hasil dari kajian pustaka yang digunakan.

## 3. Hasil

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat 4 penelitian memiliki pembahasan terkait status gizi ibu hamil bekerja dan kelelahan kerja pada ibu hamil.

Tabel 1. Penelitian tentang status gizi ibu hamil bekerja dan kelelahan kerja pada ibu hamil

No.	Penulis/Judul Artikel (tahun)	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1	Risaldi, et al / Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Produktivitas Pekerja Wanita di PT. Idec Abadi Wood Industries Tarakan (2017)	Cross-sectional dengan 50 responden	Terdapat hubungan antara status gizi dengan produktivitas pekerja wanita ( $0,001 < 0,05$ ) dan terdapat hubungan asupan zat besi dengan tingkat produktivitas kerja ( $0,045 < 0,05$ )
2	Muzakir, et al / Analisis Faktor Risiko Kelelahan Pekerjaan dan Non-Pekerjaan pada Ibu Hamil (2021)	Cross-sectional dengan 100 responden	Terdapat hubungan antara kelelahan trimester kehamilan dengan waktu kerja ( $P < 0,002$ )

3	Rinata, E dan Dewi, M A / Beban Kerja Ibu Hamil dan Kejadian Persalinan Preterm (2015)	Cross-sectional dengan 43 responden	Mayoritas ibu hamil memiliki beban kerja berat (54,8%). Ada hubungan beban kerja ibu hamil dengan kejadian persalinan preterm (P=0,008)
4	Nurlaela, E dan Aryati, D P / Gambaran Kesehatan Ibu Hamil Berdasarkan Aktivitas Kerja di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan (2018)	Deskriptif dengan teknik <i>accidental sampling</i> dan 41 responden	Terdapat 7 responden (17,1%) berisiko tinggi terjadinya kelelahan karena waktu kerja dalam sehari lebih dari 12 jam

#### 4. Pembahasan

Status gizi tenaga kerja merupakan gambaran dari tingkat asupan gizi pekerja. Status gizi pekerja dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Para pekerja memerlukan makanan sebagai sumber kebutuhan akan gizi tenaga kerja dan makanan yang dikonsumsi gizinya harus sesuai dengan pekerjaannya. Masalah kesehatan yang banyak terjadi di Indonesia adalah anemia. Pada kelompok dewasa, anemia terjadi pada wanita usia reproduksi, terutama ibu hamil dan menyusui akibat dari defisiensi zat besi (Risaldi et al, 2017).

Tenaga kerja wanita yang sedang hamil tidak dapat disamakan dengan tenaga kerja wanita yang tidak sedang hamil. Hal ini dikarenakan wanita hamil memerlukan keringanan dan pembatasan terkait kesehatan serta keselamatannya selama bekerja (Rinata dan Dewi, 2015). Berdasarkan hasil penelitian Risaldi et al., terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan tingkat produktivitas kerja wanita. Hal ini dikarenakan zat gizi dari makanan diperlukan untuk melakukan pekerjaan. Bekerja keras setiap hari tanpa diimbangi dengan asupan gizi yang optimal akan menyebabkan pekerja kekurangan tenaga, lemas, dan tidak bergairah dalam melakukan pekerjaan, sehingga akan berdampak pada produktivitas pekerja. Salah satu cara untuk meningkatkan produktivitas kerja terutama menghindari kelelahan kerja pada ibu hamil adalah menjaga pola konsumsi pangan agar status gizi normal dan terhindar dari masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada ibu hamil adalah anemia.

Bagi ibu hamil yang bekerja, kecukupan asupan zat besi sangat penting. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat besi terhadap produktivitas pekerja wanita (Risaldi et al, 2017). Pekerja wanita yang kekurangan zat besi dalam makanan dan memiliki tingkat pekerjaan yang tinggi, akan menyebabkan kelelahan kerja yang berdampak pada menurunnya produktivitas kerja.

Berdasarkan hasil penelitian terkait faktor risiko kelelahan pekerjaan dan non-pekerjaan pada ibu hamil, diketahui bahwa terdapat hubungan antara kelelahan pada ibu hamil yang bekerja di tiap trimester kehamilan ( $P < 0,01$ ) dan terdapat hubungan antara waktu kerja dengan kelelahan ( $P < 0,002$ ). Hal ini dinyatakan dengan 52,8% responden yang bekerja > 8 jam mengalami kelelahan. Ibu hamil yang bekerja dengan jam kerja yang panjang, posisi berdiri atau duduk yang lama, mengangkat beban berat atau memiliki beban kerja yang tinggi akan berdampak bukan cuma pada ibu, namun juga pada janin yang sedang dikandungnya (Muzakir et al, 2021). Pada penelitian lain tentang gambaran kesehatan ibu hamil berdasarkan aktivitas kerja, diketahui bahwa 17,1% responden berisiko tinggi mengalami kelelahan karena waktu kerja dalam 1 hari lebih dari 12 jam (Nurlaela dan Aryati, 2018). Pada penelitian yang dilakukan terkait beban kerja ibu hamil, diketahui bahwa 54% responden memiliki beban kerja berat dikarenakan bekerja dengan sistem shift, jam kerja > 7 jam/hari atau > 49 jam/minggu, kegiatan kerja adalah mengangkat

serta mendorong barang. Setelah bekerja di luar rumah, ibu hamil masih harus melakukan pekerjaan rumah tanpa bantuan orang lain. Hal ini berisiko menyebabkan kelelahan pada ibu hamil (Rinata dan Dewi, 2015).

Berdasarkan Undang-Undang No.13 tahun 2003, pasal 77 ayat 1 tentang ketenagakerjaan berisi pengaturan waktu kerja pada ibu hamil di Indonesia. Diketahui bahwa 7 waktu kerja dalam 1 hari atau 40 waktu kerja dalam 1 minggu untuk 6 hari kerja dalam 1 minggu; atau 8 waktu kerja dalam 1 hari atau 40 waktu kerja dalam 1 minggu untuk 5 hari kerja dalam 1 minggu (DPR RI, 2003). Bagi ibu hamil, kelelahan dapat dihindari dengan membatasi jumlah kerja serta beban kerja. Kelelahan kerja pada ibu hamil pula dapat menyebabkan kurangnya kekuatan ibu saat persalinan. Kegiatan yang dianjurkan dilakukan oleh ibu hamil adalah berjalan serta melakukan aktivitas normal yang tidak melelahkan. Selain itu, waktu istirahat dan aktivitas yang bergantian pada ibu hamil pun dapat membantu mengurangi kelelahan kerja (Nurlaela dan Aryati, 2018).

## **5. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil telaah serta identifikasi beberapa artikel, status gizi kurang pada ibu hamil akan berdampak pada kelelahan saat bekerja. Selain itu, kelelahan saat bekerja pun akan berpengaruh pada status gizi ibu hamil, sehingga ibu hamil yang bekerja diharapkan dapat memenuhi kebutuhan gizi sehingga bisa tercapai status gizi yang optimal selama kehamilan. Kelelahan pada masa kehamilan mampu dihindari dengan membatasi jam kerja, jumlah kerja, beban kerja selama kehamilan, serta memiliki waktu untuk kerja dan istirahat secara bergantian..

## **Referensi**

- Adityanti, Nanda. (2018). Studi kasus wanita bekerja menjelang masa melahirkan. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*;9(2);118-127.
- DPR RI. (2003). Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Jakarta: DPR RI.
- Ernawati A. (2018). Hubungan usia dan status pekerjaan ibu dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil. *Jurnal Litbang*;14(1):27-37.
- Hamzah DZ. (2017). Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Langsa Kota Langsa Provinsi Aceh Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*;2(2):1-11.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta; Kementerian Kesehatan RI.
- Laelasari, L dan Natalia L. (2016). Hubungan antara pengetahuan, status gizi, dan kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Salagedang Kabupaten Majalengka Tahun 2016. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*;2(2):1-9.
- Muzakir H, Prihayati, dan Novianus C. (2021). Analisis faktor risiko kelelahan pekerjaan dan non-pekerjaan pada ibu hamil. *Jurnal Keselamatan, Kesehatan Kerja, dan Lingkungan (JK3L)*;2(1):46-54.
- Risaldi, Wirapusita R, dan K Iriyani. (2017). Hubungan status gizi dan tingkat produktivitas pekerja Wanita di PT. Idec Abadi Wood Industries Tarakan. *Jurnal Kesehatan*;5(1):52-59.
- Rinata E dan Dewi M A. (2015). Beban kerja ibu hamil dan kejadian persalinan preterm. *Jurnal Kebidanan*; 2(1):64-67.