



## Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat

Huzaila Nur<sup>1</sup>, Evawany Yunita Aritonang<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Sumatera Utara

Corresponding Author : ✉ [huzailanurr31@gmail.com](mailto:huzailanurr31@gmail.com)

### ABSTRACT

Workers of lifting labor are estimated to have the risk of experiencing immediate work fatigue. The lack of nutrients present in the body of workers can cause a decrease in the human body's resistance to work, thereby causing fatigue and increasing workload. Keywords: Bamboo, inventory, Potential, Spread. The method carried out in this study was to see a picture of diet, diet, nutritional status, and work fatigue using questionnaires, food frequency, food recall and direct interviews of as many as 50 people at gas lifting workers at PT. Karya Mandiri Prima, Gebang District, Langkat Regency. From this method, the results were obtained, the workers of the adoptive workers at PT. Karya Mandiri Prima is mostly in the tired category, which is 33 people (66%), the very tired category is 17 people (34%). Another factor is the poor diet of 46 people (92%), and the good ones are only 4 people (8%). The type of food consumed by workers also has an effect on nutritional intake, namely as many as 41 people (82%) in the non-diverse category while the adoptive workers in the diverse category are only 9 people (18%). Meeting the needs of good nutrition can have a positive influence on the degree of health, efficiency and endurance of the labor body. Workers who have malnutrition conditions will experience obstacles in carrying out activities due to a decrease and slowdown in movement.

### Kata Kunci

*Nutritional Status, Intake, Diet, Fatigue, Worker*

## PENDAHULUAN

Pola makan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh responden yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk (lauk hewani dan nabati serta sayur dan buah (Khairiyah, 2016). Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pola makan terdiri dari jenis makanan, frekuensi makan, jadwal makan, dan porsi makan (Siska, 2017). Berikut adalah penjelasan komponen-komponen pola makan tersebut :

Jenis makanan. Jenis makanan merupakan bahan makan yang bervariasi yang jika dimakan, dicerna, dan diserap menghasilkan susunan menu yang sehat dan seimbang. Jenis makanan yang di konsumsi harus variatif dan kaya nutrisi. Diantaranya mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh yaitu

karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral (Oetoro, 2018). Jenis makanan untuk memenuhi gizi seimbang tidak bisa didapatkan hanya dari satu jenis makanan saja, melainkan harus dipenuhi dari bermacam macam jenis bahan makanan. Diantara bermacam macam jenis makanan tersebut terdapat bahan makanan yang kaya akan zat gizi sementara ada juga yang kurang akan zat gizi. Menurut (Sulistyoningsih, 2011) jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jangung, sagu, umbi-umbian, dan tepung.

Frekuensi makan. Frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari atau beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. (Oetoro, 2018). Menurut Departemen Kesehatan RI (2013) frekuensi makan dapat diartikan beberapa kali makan yang meliputi makan pagi, makan siang, makan malam, dan makan selingan. Frekuensi makan terjadi secara berkelanjutan dan berulang. Maka dapat disimpulkan frekuensi makan adalah kejadian yang terjadi secara berkelanjutan dan berulang dalam hal mengkonsumsi makanan, baik itu pada pagi hari, siang hari, sore hari maupun malam hari serta dalam bentuk makanan utama maupun makanan selingan. Makanan utama biasanya adalah makanan yang dikonsumsi pada waktu pagi, siang, dan malam. Sedangkan makanan selingan adalah makanan yang dikonsumsi pada waktu diantara makan pagi dan makan siang serta makan siang dan makan malam.

Pengukuran pola makan. Menurut (Sirajuddin dkk, 2018) terdapat metode yang dapat digunakan untuk menilai asupan makan, antara lain Food Recall 24 jam, penimbangan makanan (*food weighing*), *estimated food record*, *food frequency questionnaire*, dan *dietary history*. Dari kelima metode tersebut, penelitian ini menggunakan metode *food recall* 24 jam dan frekuensi makanan (*food frequency*). Metode *food recall* 24 jam adalah metode survei konsumsi pangan yang fokusnya pada kemampuan mengingat subjek terhadap seluruh makanan dan minuman yang telah dikonsumsi selama 24 jam terakhir (Sirajuddin dkk, 2018). Dengan metode ini akan diketahui ukuran porsi makanan berdasarkan Ukuran Rumah Tangga (URT). Data *food recall* 24 jam yang diperoleh adalah data kuantitatif. Oleh karena itu, data kuantitatif diperoleh dari pertanyaan yang ditanyakan secara teliti dengan menggunakan

alat ukur rumah tangga (sendok, piring, gelas, dan lainnya) yang biasa digunakan sehari-hari (Supariasa dkk, 2016).

Menurut (Supariasa dkk, 2016) metode *food recall* 24 jam mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan adalah mudah dilaksanakan serta tidak membebani responden, biaya relatif murah karena tidak memerlukan peralatan khusus dan tempat yang luas, cepat pelaksanaannya sehingga dapat mencakup banyak responden, dapat digunakan untuk responden yang buta huruf, dan dapat memberikan gambaran nyata yang benar-benar dikonsumsi individu sehingga dapat dihitung asupan zat gizi sehari. Sedangkan kekurangannya adalah tidak dapat menggambarkan asupan makanan sehari-hari bila hanya dilakukan satu hari, ketepatannya tergantung pada daya ingat responden, kecenderungan pada responden yang kurus untuk melaporkan konsumsinya lebih banyak (*The flat slape syndrome*), serta butuh tenaga atau petugas yang terlatih dan terampil dalam menggunakan alat-alat bantu URT.

Seiring dengan perkembangan zaman, saat ini perusahaan harus lebih mengoptimalkan sumber daya manusia yang dimilikinya, karena sumber daya manusia merupakan faktor terpenting bagi perusahaan, dengan sumber daya manusia yang sesuai kebutuhan dapat menjadi penggerak sumber daya yang lain. Dalam hal ini, keselamatan kerja mempunyai pengaruh yang besar terhadap produktivitas karyawan. Semakin banyak fasilitas kesehatan kerja, semakin rendah risiko kecelakaan. Sehingga sangat penting bagi perusahaan untuk memberikan fasilitas yang aman di tempat kerja. Selain keselamatan kerja, faktor lain yang mempengaruhi produktivitas tenaga kerja adalah peningkatan kesehatan gizi (Mau, 2022). Pelaksanaan tugas dan tanggung jawab dari seorang tenaga kerja tersebut membutuhkan asupan zat gizi yang baik dari seorang tenaga kerja. Asupan zat gizi memiliki peran penting dalam menentukan produktivitas kerja seseorang (Melani dkk, 2022). Pemenuhan kecukupan gizi selama bekerja adalah salah satu bentuk penerapan syarat kesehatan dan keselamatan kerja yang mana merupakan upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan pekerja dan mengurangi potensi untuk mengalami kelelahan kerja. Melihat pemaparan tersebut, diperlukan penelitian untuk mengetahui gambaran pola makan dan kelelahan kerja pada buruh angkat di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dilakukan secara deskriptif yaitu pola makan, dan kelelahan kerja pada pekerja buruh angkat gas di PT. Karya Mandiri Prima Kecamatan

Gebang Kabupaten Langkat Tahun 2022. Desain penelitian menggunakan pendekatan cross sectional yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu saat atau periode tertentu dan pengamatan studi hanya dilakukan satu kali selama penelitian.

#### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian. Penelitian dilakukan di kantor PT. Karya Mandiri Prima, yang terletak di Jalan Perjuangan dusun IV, Desa Paluh Manis, Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara. Kecamatan Gebang berjarak ± 70,5 KM dari Kota Medan. Waktu penelitian. Adapun waktu penelitian dilakukan dimulai dari Juni 2022 sampai dengan Agustus 2022.

#### **Populasi dan Sampel**

Populasi. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari pekerja dengan posisi buruh angkat yaitu sebanyak 50 orang. Sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu sebanyak 50 orang. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi.

#### **Metode Analisis Data**

*Editing.* *Editing* adalah upaya yang dilakukan untuk memeriksa kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan dan dilakukan setelah data terkumpul. Pada tahap ini peneliti menghitung banyaknya kuesioner yang telah diisi, kemudian dijumlahkan semuanya. Pada proses pengecekan ini diperiksa apakah jawaban yang ada di kuesioner sudah lengkap, jelas, dan konsisten. Apabila data belum lengkap ataupun ada kesalahan data maka harus dilengkapi dengan mewawancarai ulang pekerja buruh angkat di PT. Karya Mandiri Prima. *Coding.* *Coding* merupakan kegiatan pemberian kode numeric (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. *Coding* juga merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan *coding*. Pemberian kode dilakukan setelah semua data telah dikumpulkan. *Entry.* *Entry* merupakan kegiatan memasukkan data dalam variabel *sheet* dengan menggunakan komputer. *Cleaning data.* *Cleaning data* merupakan kegiatan mengolah pemeriksaan pada setiap data yang telah dimasukkan kedalam komputer yang berfungsi untuk mencegah terjadinya kesalahan saat memasukkan data. Analisis data. Analisis data dalam penelitian ini adalah Analisis Univariat. Analisis Univariat adalah Analisa yang dilakukan untuk menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Data dianalisa secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi dan persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Umum Lokasi Penelitian

PT. Karya Mandiri Prima adalah suatu perusahaan sebagai Agen LPG yang merupakan jaringan distribusi Pertamina yang melaksanakan kegiatan pemasaran LPG kepada konsumen wilayah penyaluran kabupaten langkat. Kantor PT. Karya Mandiri Prima terletak di Jalan Perjuangan dusun IV, Desa Paluh Manis, Kecamatan Gebang, Kabupaten Langkat, Provinsi Sumatera Utara. PT. Karya Mandiri Prima merupakan salah satu perusahaan yang menyerap tenaga kerja untuk buruh angkat (pengangkat gas LPG 3 KG).

### Karakteristik Buruh

Karakteristik buruh di PT. Karya Mandiri Prima meliputi umur dan pendidikan terakhir. Berdasarkan hasil penelitian karakteristik pekerja berdasarkan umur, umur responden yang tertinggi adalah 47 tahun dan umur terendah adalah 24 tahun, diketahui bahwa umur pekerja yang paling banyak adalah pada rentang umur (30-49) tahun yaitu sebanyak 38 orang (76 %) dan kebanyakan pekerja menempuh pendidikan terakhir tamatan SMA yaitu sebanyak 29 orang (58 %), dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Buruh

Karakteristik	(n = 50)	(%)	
Umur (tahun)	24-29	12	24,0
	30-49	38	76,0
Pendidikan terakhir	Tidak tamat sekolah	5	10,0
	Tamat SD	2	4,0
	Tamat SMP	14	28,0
	Tamat SMA	29	58,0

### Pola Makan Buruh Angkat

Hasil dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pola makan buruh di PT. Karya Mandiri Prima berdasarkan jenis, jumlah dan frekuensi makannya. Pola makan buruh dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu baik dan tidak baik.

Jenis makanan buruh. Jenis makanan pada buruh dikategorikan atas 2 kategori, yaitu beragam dan tidak beragam. Hasil penelitian seperti dalam tabel menunjukkan hasil jenis makanan buruh yang terbanyak kategori tidak beragam, dimana sebanyak 41 buruh (82,0%) hanya mengonsumsi makanan pokok-lauk pauk tanpa sayur dan buah, dan hanya 9 buruh saja (18,0%) yang kategori makanannya beragam (makanan pokok-lauk pauk-sayur-buah).

**Tabel 2.**  
**Distribusi Frekuensi dan Persentase kategori Jenis Makanan Buruh**

Jenis Makanan	Keberagaman Makanan								Total	
	MP-LP-S-B		MP-LP-S		MP-LP-B		MP-LP			
	n	%	n	%	n	%	n	%	N=50	%
Beragam	9	18,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	9	18,0
Tidak beragam	0	0	21	51,2	9	22,0	11	22,0	41	82,0

Frekuensi makan buruh berdasarkan kelompok makanan. Frekuensi makan buruh di PT. Karya Mandiri Prima dilihat dari jenis makanan berdasarkan kelompok makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, makanan jajanan dan minuman.

Frekuensi makan buruh berdasarkan kelompok makanan pokok. Berdasarkan hasil penelitian seperti yang terlihat pada tabel diperoleh hasil kategori makanan pokok yang selalu (1-3 kali/hari) dikonsumsi oleh buruh adalah nasi sebanyak 50 orang (100%) atau keseluruhan buruh selalu mengonsumsi nasi setiap harinya, ubi/singkong menjadi makanan pokok yang sering dikonsumsi (1-3 kali/minggu), roti menjadi makanan yang kadang-kadang dikonsumsi (1-3 kali/bulan) dan roti juga menjadi makanan pokok yang kadang-kadang dikonsumsi buruh.

**Tabel 3.**  
**Distribusi Frekuensi dan Persentase Frekuensi Makan Buruh berdasarkan Kelompok Makanan Pokok**

Kelompok makanan pokok	Frekuensi Makan								Total	
	Selalu		Sering		Kadang-kadang		Tidak pernah			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nasi	50	100,0	50	0,0	0	0,0	0	0,0	50	100,0
Mie	19	38,0	21	42,0	4	8,0	6	12,0	50	100,0
Roti	18	36,0	15	30,0	6	12,0	11	22,0	50	100,0
Ubi/singkong	14	28,0	31	62,0	5	10,0	0	0,0	50	100,0

Frekuensi makan buruh berdasarkan kelompok lauk pauk. Pada tabel , kelompok lauk pauk, tempe menjadi lauk yang selalu dikonsumsi (1-3 kali/hari) oleh buruh yaitu sebanyak 45 orang (90,0 %), ayam menjadi lauk yang sering dikonsumsi (1-3 kali/minggu) oleh buruh yaitu sebanyak 24 orang (48,0 %), daging sapi menjadi lauk yang kadang-kadang dikonsumsi (1-3 kali/bulan) oleh buruh yaitu sebanyak 31 orang (62,0 %), dan ikan menjadi lauk yang tidak pernah dikonsumsi oleh buruh yaitu sebanyak 12 orang (24,0 %).

Tabel 4.

**Distribusi Frekuensi dan Persentase Frekuensi Makan Buruh  
berdasarkan Kelompok Lauk Pauk**

Kelompok Lauk Pauk	Frekuensi Makan									
	Selalu		Sering		Kadang-kadang		Tidak pernah		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ikan	27	54,0	11	22,0	0	0,0	12	24,0	50	100,0
Ayam	24	48,0	24	48,0	0	0,0	2	4,0	50	100,0
Daging Sapi	0	0,0	19	38,0	31	62,0	0	0,0	50	100,0
Telur	40	80,0	10	20,0	0	0,0	0	0,0	50	100,0
Tempe	45	90,0	5	10,0	0	0,0	0	0,0	50	100,0
Tahu	33	66,0	16	32,0	0	0,0	1	2,0	50	100,0

Frekuensi makan lansia berdasarkan kelompok sayuran. Pada tabel , diketahui hasil bahwa jenis sayuran yang selalu dikonsumsi (1-3 kali/per hari) adalah bayam yaitu sebanyak 31 orang (62,0 %), kangkung dan sawi menjadi sayuran yang sering (1-3 per minggu) dikonsumsi oleh buruh sebanyak 30 orang (60,0 %) dan 21 orang (42,0 %), Labu jipang dan kol menjadi sayuran yang tidak pernah dikonsumsi oleh buruh yaitu sebanyak 28 orang (56,0 %) dan 18 orang (36,0 %).

**Tabel 5.**  
**Distribusi Frekuensi dan Persentase Frekuensi Makan Buruh**  
**Berdasarkan Kelompok Sayur-sayuran**

Kelompok Sayur-sayuran	Frekuensi Makan									
	Selalu		Sering		Kadang-kadang		Tidak pernah		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kol	20	40,0	12	24,0	0	0,0	18	36,0	50	100,0
Labu jipang	7	14,0	15	30,0	0	0,0	28	56,0	50	100,0
Daun ubi	20	40,0	21	42,0	0	0,0	9	18,0	50	100,0
Sawi	20	40,0	21	42,0	0	0,0	9	0,0	50	100,0
Bayam	31	62,0	19	38,0	0	0,0	0	0,0	50	100,0
Kangkung	20	40,0	30	60,0	0	0,0	0	0,0	50	100,0

Frekuensi makan buruh berdasarkan kelompok buah-buahan. Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 50 orang buruh diperoleh hasil bahwa kelompok buah yang selalu (1-3 kali per hari) dikonsumsi buruh adalah buah pisang yaitu sebanyak 33 orang (66,0 %) dan semangka sebanyak 32 orang (64,0 %). Buah apel dan jambu merupakan buah yang sering (1-3 kali per minggu) dikonsumsi oleh buruh dengan persentase 46 dan 42 persen. Seperti terlihat pada tabel.

**Tabel 6.**  
**Distribusi Frekuensi dan Persentase Frekuensi Makan**  
**Buruh berdasarkan Kelompok Buah**

Kelompok Buah-buahan	Frekuensi Makan									
	Selalu		Sering		Kadang-kadang		Tidak pernah		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nenas	17	34,0	18	36,0	11	22,0	4	8,0	50	100,0
Jeruk	19	38,0	13	26,0	15	30,0	3	6,0	50	100,0
Jambu	17	34,0	21	42,0	6	12,0	6	12,0	50	100,0
Semangka	32	64,0	18	36,0	0	0,0	0	0,0	50	100,0
Apel	4	8,0	23	46,0	21	42,0	2	4,0	50	100,0



Pisang	33	66,0	15	30,0	0	0,0	2	4,0	50	100,0
Mangga	5	10,0	23	46,0	22	44,0	0	0,0	50	100,0

Frekuensi makan buruh berdasarkan kelompok jajanan. Pada tabel , tabel frekuensi makan buruh berdasarkan kelompok jajanan diperoleh hasil bahwa sebanyak 38 orang (76,0 %) selalu (1-3 kali/ hari) mengkonsumsi jajanan gorengan, 11 orang (22,0 %) selalu (1-3 kali/ hari) mengkonsumsi jajanan mie ayam dan 6 orang (12,0 %) selalu (1-3 kali/ hari) mengkonsumsi jajanan bakso.

Tabel 7.

**Distribusi Frekuensi dan Persentase Frekuensi Makan Buruh  
Berdasarkan Kelompok Jajanan**

Kelompok Makanan jajanan	Frekuensi Makan									
	Selalu		Sering		Kadang-kadang		Tidak pernah		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Bakso	6	12,0	17	34,0	15	30,0	12	24,0	50	100,0
Mie ayam	11	22,0	18	36,0	9	18,0	12	24,0	50	100,0
Gorengan	38	76,0	12	24,0	0	0,0	0	0,0	50	100,0

Frekuensi makan buruh berdasarkan kelompok minuman. Berdasarkan hasil penelitian untuk melihat frekuensi konsumsi kelompok minuman pada buruh didapatkan hasil bahwa konsumsi air mineral menjadi frekuensi paling banyak yaitu sebanyak 50 orang (100,0 %) buruh selalu (1-3 kali/hari) dikonsumsi. Teh dan kopi menjadi urutan ke-2 dan ke-3 sebagai minuman yang selalu (1-3 kali/hari) dikonsumsi buruh dengan persentase 86,0 % dan 78,0 %.

Tabel 8.

**Distribusi Frekuensi dan Persentase Frekuensi Makan buruh  
berdasarkan Kelompok Minuman**

Kelompok Minuman	Frekuensi Makan									
	Selalu		Sering		Kadang-kadang		Tidak pernah		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Air mineral	50	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	50	100,0
Teh	43	86,0	6	12,0	0	0,0	1	0,0	50	100,0

Kopi	39	78,0	7	14,0	0	0,0	4	8,0	50	100,0
Susu	2	4,0	5	10,0	28	56,0	15	30,0	50	100,0
Jamu	11	22,0	29	58,0	7	14,0	3	6,0	50	100,0
Soft drink	0	0,0	6	12,0	24	48,0	20	40,0	50	100,0

Jumlah makanan buruh, Jumlah makanan buruh dilihat berdasarkan kecukupan energi, karbohidrat, protein dan lemak yang dikonsumsi dalam sehari dan dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Tingkat kecukupan energi, karbohidrat, lemak dan protein dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu; Lebih (>110% AKG), Baik (80-110% AKG) dan Kurang (<80% AKG). Berdasarkan hasil penelitian seperti terlihat pada tabel 7 diperoleh hasil bahwa buruh dengan kecukupan energi paling banyak adalah kategori lebih sebanyak 27 orang (54,0 %), kecukupan karbohidrat paling banyak adalah pada kategori baik sebanyak 32 orang (64,0 %), kecukupan protein terbanyak adalah pada kategori lebih yaitu sebanyak 38 orang (76,0 %) dan kecukupan lemak pada buruh paling banyak juga pada kategori lebih yaitu sebanyak 36 orang (72,0 %).

Tabel 9.

**Distribusi Frekuensi dan Persentase Kategori Kecukupan Gizi pada Buruh**

Zat Gizi	Kategori	(n = 50)	(%)
Energi	Lebih	27	54,0
	Baik	21	42,0
	Kurang	2	4,0
Karbohidrat	Lebih	13	26,0
	Baik	32	64,0
	Kurang	5	10,0
Protein	Lebih	38	76,0
	Baik	10	20,0
	Kurang	2	4,0
Lemak	Lebih	36	72,0
	Baik	12	24,0
	<b>Kurang</b>	<b>2</b>	<b>4,0</b>

**Kelelahan Kerja Buruh Tingkat kelelahan kerja.**

Pengukuran kelelahan kerja dilakukan untuk mengetahui tingkat kelelahan kerja yang dialami oleh para buruh. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat kelelahan kerja tertinggi yang dialami buruh adalah sangat lelah dengan skor 40 dan yang terendah adalah lelah dengan skor 28.

Responden didominasi oleh buruh yang mengalami tingkat kelelahan kerja kategori lelah sejumlah 33 orang (66,0 %), sementara sisanya mengalami sangat lelah sejumlah 17 orang (34,0 %), seperti terlihat pada tabel.

Tabel 10.

**Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Kelelahan Kerja buruh**

Tingkat Kelelahan Kerja	(n = 50)	(%)
Kurang lelah	0	0,0
Lelah	33	66,0
Sangat lelah	17	34,0

**Umur buruh berdasarkan tingkat kelelahan kerja buruh**

Berdasarkan hasil penelitian tabulasi silang terkait kategori umur dengan tingkat kelelahan kerja, buruh yang berumur < 30 tahun yang mengalami lelah yaitu sebanyak 9 orang (75,0 %) dan yang sangat lelah sebanyak 3 orang (25,0 %). Sementara buruh yang berumur > 30 tahun yang mengalami lelah yaitu sebanyak 24 orang (63,2 %) dan yang sangat lelah sebanyak 14 orang (36,8 %), seperti terlihat pada tabel.

Tabel 11.

**Distribusi Frekuensi dan Persentase Tabulasi Silang Umur Buruh berdasarkan Tingkat Kelelahan Kerja Buruh**

Kategori Umur	Tingkat Kelelahan Kerja			
	Lelah		Sangat lelah	
	n	%	n	%
19-29 (< 30)	9	75,0	3	25,0
30-49 (>30)	24	63,2	14	36,8

**KESIMPULAN**

1. Pola makan pekerja buruh angkat di PT. Karya Mandiri Prima Kecamatan Gebang Kabupaten Langkat sebanyak 46 orang (92 %) termasuk dalam kategori tidak baik. Sedangkan buruh angkat yang termasuk dalam pola makan baik hanya sejumlah 4 orang (8 %).
2. Tingkat kelelahan kerja pekerja buruh angkat di PT. Karya Mandiri Prima sebagian besar berada pada kategori lelah yaitu sebanyak 33 orang (66%), sedangkan sisanya masuk dalam kategori sangat lelah yaitu sejumlah 17 orang (34%).
3. Berdasarkan jumlah makanan dari tingkat kecukupan energi bahwa buruh dengan kecukupan energi pada kategori lebih yaitu dengan total 27 orang dengan status gizi BB lebih (berat) sebanyak 13 orang (48,1%), tingkat kecukupan karbohidrat pada kategori baik sebanyak 32 orang memiliki

status gizi BB lebih (berat) sebanyak 7 orang (21,9 %), pada kecukupan protein dari 38 orang buruh dengan kecukupan protein lebih terdapat 17 orang (44,7%) buruh dengan status gizi normal dan pada tingkat kecukupan lemak ada sebanyak 36 orang buruh pada kategori lebih mengalami status gizi baik sebanyak 14 orang (38,9%).

4. Jenis makanan pekerja buruh angkat di PT. Karya Mandiri Prima sebagian besar berada pada kategori tidak beragam yaitu sebanyak 41 orang (82%) sedangkan buruh angkat dalam kategori beragam hanya sebanyak 9 orang (18%).
5. Frekuensi makanan berdasarkan pengelompokan makanan berdasarkan jenis makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, makanan jajanan dan minuman diketahui bahwa makanan pokok yang selalu dikonsumsi pekerja buruh angkat adalah nasi sebanyak 50 orang (100%), kelompok lauk pauk yaitu tempe sebanyak 45 orang (90%), kelompok sayuran yaitu bayam sebanyak 31 orang (62%), kelompok buah-buahan yaitu pisang sebanyak 33 orang (66%), kelompok makanan jajanan yaitu gorengan sebanyak 38 orang (76%), dan kelompok minuman yaitu air mineral sebanyak 50 orang (100%).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hasibuan, Fitri Raya. (2021). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Pedagang Di Pasar Raya MMTTC Medan. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara.
- Hutahaean, Christofel. (2018). Hubungan Durasi Kerja dengan Tingkat Kelelahan Kerja pada Pekerja Pabrik Tapioka PT. Hutahaean Kecamatan Laguboti Tahun 2018. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara.
- Khairiyah, Evi Luthfiah. (2016). Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta 2016. Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat FKIK UIN Syarif.
- Mau, W. (2022, October). Pengaruh Keselamatan Dan Perbaikan Gizi Kesehatan Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada Masa Pandemic Covid 19 DI PT. Tanjung Sawit Abadi Kalimantan Tengah. In SIMBA: Seminar Inovasi Manajemen, Bisnis, dan Akuntansi (Vol. 4).
- Melani, V., Ronitawati, P., Swamilaksana, P. D., Sitoayu, L., Dewanti, L. P., & Hayatunnufus, F. (2022). Konsumsi Makan Siang Dan Jajanan Kaitannya Dengan Produktivitas Kerja Dan Status Gizi Guru. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 126-134.

- Sirajuddin, Surmita, Tri A. (2018). Survey konsumsi pangan. Kementrian Kesehatan RI.
- Siska, H. (2017). Gambaran Pola Makan Dalam Kejadian Gastritis pada Remaja di SMP Negeri 1 Sekayam Kabupaten Sanggau. Fakultas Kedokteran. Universitas Tanjungpura.
- Supariasa, I Dewa Nyoman., Bachyar Bakri, Ibnu Fajar. (2016). Penilaian status gizi. Penerbit Buku Kedokteran ECG. Jakarta.