

## ANALISIS STATUS GIZI MENGGUNAKAN PENGUKURAN INDEKS MASSA TUBUH DAN BEBAN KERJA DENGAN METODE 10 DENYUT PADA TENAGA KESEHATAN

*Nutrition Status Analysis Using BMI and Workload Measurement  
with 10 Pulse Method in Health Workers*

Lia Aprilia Budiman<sup>1\*</sup>, Rosiyana<sup>2</sup>, Annisa Sekar Sari<sup>3</sup>, Sherli Jesinata Safitri<sup>4</sup>, Rizky Dwi Prasetyo<sup>5</sup>,  
Hasna AlyaRizqina<sup>6</sup>, Irma Sri Neng I Kasim<sup>7</sup>, Viona Mona Indriany Korwa<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

\*Email: [liaapriliabudiman81@gmail.com](mailto:liaapriliabudiman81@gmail.com)

### ABSTRAK

Kondisi status gizi seseorang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh. Tenaga kesehatan memiliki peranan penting dalam tercapainya status gizi yang baik untuk masyarakat dan kedudukan tenaga kesehatan yang sangat penting sebagai pelaku dalam tujuan pembangunan adanya sumber daya manusia yang berkualitas dan memiliki produktivitas yang tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran IMT dan Beban Kerja Dengan Metode 10 Denyut Pada Tenaga Kesehatan. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kualitatif. Responden dalam penelitian ini yaitu seluruh tenaga kesehatan yang bekerja di rumah sakit dan di puskesmas. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara dan dokumentasi didapatkan jumlah responden 16 tenaga kesehatan seperti perawat dan bidan. Instrumen dalam penelitian ini yaitu wawancara. Analisis data secara deskriptif analisis. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada Pengaruh Lingkungan Kerja, Beban Kerja, dan Psikologi Kerja terhadap Status Gizi pada Tenaga Kesehatan. Maka dapat disimpulkan prioritas masalah yaitu respondent yang mengalami kegemukan (obesitas), respondent yang mengalami Beban kerja dan Stress akibat kerja. Saran yang di berikan kepada Pimpinan Rumah Sakit adalah pemenuhan kebutuhan gizi karyawan dengan menyediakan kantin sehat dan bersih, edukasi gizi kerja, serta pemberian waktu istirahat yang cukup sehingga dapat tercapai peningkatan lingkungan kerja serta untuk mencegah terjadinya kelelahan kerja dan stress akibat kerja.

**Kata kunci:** Status Gizi, Tenaga Kesehatan, Stress Kerja

### ABSTRACT

*The condition of a person's nutritional status can be seen from the food consumed and the use of nutrients in the body. Health workers have an important role in achieving good nutritional status for the community and the position of health workers are very important as actors in the development goals of the existence of quality human resources and have high productivity. The purpose of this study is to find out nutrition status analysis using BMI and workload measurement by 10 pulse method in health workers. This type of research is qualitative research. Respondents in this study were all health workers who worked in hospitals and in health centers. Data collection techniques by interviewing and documentation obtained the number of respondents 16 health workers such as nurses and midwives. The instrument in this study is an interview. Analyze data descriptively. The conclusion of this study is that there is an Influence of Work Environment, Workload, and Work Psychology on Nutritional Status in Health Workers. Then it can be concluded the priority of the problem is respondent who is overweight (obesity), respondent who experiences workload and stress due to work. The advice given to hospital leaders is to fulfill the nutritional needs of employees by providing healthy and clean canteens, work nutrition education,*

*and providing adequate rest time so that it can be achieved to improve the work environment and to prevent the occurrence of work fatigue and stress due to work.*

**Keywords:** *Nutritional Status, Health Workers, Work Stres*

---

## PENDAHULUAN

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Almatsier, 2010). Cara menentukan status gizi seseorang atau kelompok yaitu dengan melakukan penilaian status gizi baik secara langsung yaitu dengan antropometri, klinis, biokimia dan biofisik dan yang tidak langsung yaitu dengan survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (Supriasa, 2012).

Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 2003 menyebutkan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Pada bahasan ini, kesehatan mencakup empat aspek yaitu fisik (badan), mental (jiwa), sosial dan ekonomi. Kesehatan fisik antara lain dipengaruhi oleh higienitas, medis, diet (pola makan) dan olahraga. Kesehatan mental mencakup tiga komponen yaitu pikiran, emosional, dan spiritual. Kesehatan sosial terwujud apabila seseorang mampu berhubungan dengan orang lain secara baik. Kesehatan ekonomi terlihat dari produktifitas seseorang dalam arti mempunyai kegiatan yang menghasilkan sesuatu yang dapat menyongkong hidup dan keluarganya secara finansial.

Jumlah angkatan kerja di Indonesia terus meningkat. Saat ini mencapai 113,74 juta jiwa dan yang bekerja mencapai 104,49 juta jiwa (BPS, 2009). Saat ini diperkirakan setengah rakyat Indonesia atau 100 juta mengalami kekurangan gizi, padahal disadari bahwa faktor gizi akan bisa menentukan kualitas bangsa (Karyadi, 2005). Menurut sumber data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah dari 484.389 orang anak yang menderita gizi buruk adalah 15.500 atau sekitar 3,2% dan gizi kurang sebesar 164.692 atau sekitar 34,7% (Khomsan, 2007).

Profesi tenaga kesehatan seperti: dokter, perawat, ahli gizi dan sebagainya merupakan pengaruh besar terhadap kesehatan masyarakat baik gizi dari masyarakat ataupun dari segi kesehatan lainnya, namun dalam dalam hal ini perlu diperhatikan dalam pengamatan dan penilaian gizi kerja pada tenaga kesehatan, hal ini kami meneliti dengan melakukan pengamatan dengan observasi lapangan dengan mengacu penilaian status gizi tenaga kesehatan seperti dokter, perawat, ahli gizi dengan metode kualitatif.

Pemenuhan kecukupan gizi pekerja selama bekerja merupakan salah satu bentuk penerapan syarat keselamatan, dan kesehatan kerja sebagai bagian dari upaya meningkatkan derajat kesehatan pekerja. Gizi merupakan salah satu aspek kesehatan kerja yang memiliki peran

penting dalam peningkatan produktivitas kerja. Hal ini perlu menjadi perhatian semua pihak, terutama pengelola tempat kerja mengingat para pekerja umumnya menghabiskan waktu sekitar 8 jam setiap harinya di tempat kerja. Rendahnya produktivitas kerja dianggap akibat kurangnya motivasi kerja, tanpa menyadari faktor lainnya seperti gizi pekerja. Perbaikan dan peningkatan gizi mempunyai makna yang sangat penting dalam upaya mencegah morbiditas, menurunkan angka absensi serta meningkatkan produktivitas kerja. Berat ringannya beban kerja seseorang ditentukan oleh lamanya waktu melakukan pekerjaan dan jenis pekerjaan itu sendiri. Semakin berat beban kerja, sebaiknya semakin pendek waktu kerjanya agar terhindar dari kelelahan dan gangguan fisiologis yang berarti atau sebaliknya.

Penilaian status gizi pekerja perlu dilakukan, karena dengan mengetahui status gizi pekerja dapat ditentukan kebutuhan gizi yang sesuai serta pemberian intervensi gizi bila diperlukan. Penilaian status gizi dilakukan melalui beberapa cara antara lain: pemeriksaan biokimia, pemeriksaan klinis, pemeriksaan biofisik dan antropometri. Antropometri merupakan metode yang paling sering digunakan dalam penilaian status gizi. Metode ini menggunakan parameter berat badan (BB) dan tinggi badan (TB).

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan dengan kualitatif, karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penilaian status gizi kerja pada tenaga kesehatan. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara dan dokumentasi yang didapatkan

dari jumlah responden 16 tenaga kesehatan seperti perawat dan bidan. Analisis data dilakukan secara deskriptif analisis, dengan instrument wawancara untuk mengukur indeks massa tubuh (IMT) menggunakan standar Pendoman Penilaian Status Gizi Kemenkes RI, Food recall 1 x 24 jam menggunakan standar Pendoman Survey Makanan Kemenkes RI, lingkungan kerja serta beban kerja menggunakan standar Peraturan Menteri Ketenagakerjaan RI no 5 Tahun 2018 tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja Lingkungan Kerja dengan memodifikasi kuisioner, dan psikologi kerja menggunakan standar kuisioner Stress Diagnostic Survey.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Responden**

Subjek pada penelitian ini adalah 18 orang tenaga kesehatan yang berprofesi sebagai Dokter, Bidan, Perawat, dan Rekam Medis. Karakteristik yang diidentifikasi meliputi umur, tinggi badan (TB), berat badan (BB), jenis kelamin, dan bagian pekerjaan. Distribusi frekuensi hasil observasi karakteristik individu dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan hasil observasi dengan metode kuesioner Food Recall 24 Jam dapat diketahui sebaran umur dari 16 tenaga kesehatan yaitu responden terbanyak terdapat pada kelompok umur 21 – 30 tahun yaitu 10 orang (62,5%), selanjutnya kelompok umur 31 – 40 tahun sebanyak 4 orang (25%) dan responden terkecil terdapat pada kelompok umur 40 – 50 tahun 2 orang (12,5%). Seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (100%).

Berat badan (BB) responden paling banyak ada pada 50-60 kg yaitu sebanyak 10 orang (62,5%) selanjutnya pada berat badan > 60 kg sebanyak 5

orang (31,25%) dan responden berat badan terkecil < 50 kg yaitu 1 orang (6,25%).

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB), Jenis Kelamin, dan Jenis Pekerjaan**

No	Variabel	Karakteristik	N	Presentase (%)
1	Umur (tahun)	21 – 30	10	62,5
		31 - 40	4	25
		40 - 50	2	12,5
2	Berat Badan (kg)	<50	1	6,25
		50 – 60	10	62,5
		>60	5	31,25
3	Tinggi Badan (cm)	<150	1	6,25
		150 – 160	11	68,75
		>160	4	25
4	Jenis Kelamin	Laki – Laki	0	0
		Perempuan	16	100
5	Jenis Pekerjaan	Perawat	6	37,5
		Bidan	7	43,75
		Dokter	1	6,25
		Rekam medis	2	12,5

Tinggi badan (TB) responden paling banyak ada pada 150 – 160 kg yaitu sebanyak 11 orang (68,75%), selanjutnya pada tinggi badan > 160 kg sebanyak 4 orang (25%) dan responden tinggi badan terkecil < 150 kg yaitu 1 orang (6,25%).

Responden terbanyak bekerja sebagai bidan sebanyak 7 orang (43,75%), selanjutnya sebagai perawat sebanyak 6 orang (37,5%), selanjutnya rekam medis 2 orang (12,5%), dan yang paling sedikit dokter umum 1 orang (6,25%).

**Analisis Data**

Analisis data responden menggunakan metode antropometri dengan pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) untuk mengetahui status gizi dari ke 16 responden tersebut. Dari ke-16 responden terdapat 5 responden yang mengalami kegemukan yaitu responden no. 1, 7, 9, 13 dan 14 (31,25%). Sedangkan untuk ke-11 responden lainnya memiliki IMT yang normal (68,75%).

**Beban Kerja**

Dari hasil penilaian beban kerja didapatkan hasil beban kerja dari masing-masing tenaga kesehatan. Berikut merupakan hasil penilaian beban kerja pada masing-masing responeden dengan berdasarkan umur.

Dari tabel hasil wawancara tersebut, ke-16 responden pernah mengalami beban kerja pada saat bekerja.dengan kelompok umur 21-46 tahun.

Dari hasil observasi dan perhitungan yang dilakukan terhadap 16 responden tenaga kesehatan dapat disimpulkan behawa peningkatan denyut nadi termasuk dalam kategori beban kerja berat. Dengan rata-rata denyut nadi kerja per detik yaitu 5,28-6,95 per detik.

**Prioritas Masalah**

Dari keemambelas responden terdapat 5 responden yang mengalami kegemukan yaitu responden no 1, 7, 9, 13 dan 14 (31,25%).

Sedangkan untuk ke-11 responden lainnya memiliki IMT yang normal (68,75%). Dan Dari tabel 18 hasil wawancara, dapat dilihat 14 responden merasa lingkungan kerja sudah memadai (87,5%). Selanjutnya, semua pararesponden pernah mengalami beban kerja dan sebanyak 14 responden (87,5%) mengalami

stress ditempat kerja. Selanjutnya 37,5% pekerja pernah mengalami dehidrasi. Maka dapat disimpulkan prioritas masalah yaitu respondent yang mengalami kegemukan (obesitas), respondent yang mengalami Beban kerja dan Stress akibat kerja.

**Tabel 2. Hasil data pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT)**

No	Nama	Tinggi Badan	Berat Badan	Nilai IMT	Interpretasi
1	Ali Mahda (Perawat)	163	55	20,7	Normal
2	Setya Indria (Perawat)	158	52	20,8	Normal
3	Tuti Kurnia (Bidan)	165	70	25,7	Kegemukan
4	Wunita (Bidan)	155	48	19,9	Normal
5	Yuni Rofi. M (Perawat)	152	52	22,5	Normal
6	Ayu Setyorini (Bidan)	168	70	24,8	Kegemukan
7	Vita Elyani (Bidan)	155	67	27,8	Kegemukan
8	Ika Yuli Ermawati (Bidan)	155	51	21,22	Normal
9	Hesti retna	167	70	25,09	Kegemukan
10	Hanifa Helmi	160	55	21,48	Normal
11	Marni	152	52	23,37	Normal
12	Lathifa	160	55	21,48	Normal
13	Musdalifah Muftuhatul Jannah Hae	154	60	25,29	Kegemukan
14	Siti Maryam Sirfefa	147	58	26,84	Kegemukan
15	Rosalia Indah	160	53	20,70	Normal
16	Putri Amalia	160	59	23,04	Normal

### Perencanaan Alternatif Solusi

Obesitas merupakan kondisi kelebihan akumulasi lemak pada tubuh individu yang tidak seimbang dengan tinggi badan individu. Konsep pengukuran obesitas mengacu pada nilai indeks masa tubuh (IMT) dari perhitungan berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan kuadrat (m<sup>2</sup>). Nilai IMT yang menunjukkan obesitas untuk di Indonesia adalah apabila IMT lebih besar dari 27,0 kg/m<sup>2</sup>. Namun pengukuran ini sangat bergantung pada tinggi badan dan tidak dapat membedakan massa otot dengan massa lemak tubuh.

Sedangkan obesitas sentral merupakan kondisi penumpukan lemak di sekitar abdominal

(perut) atau dikenal dengan perut buncit. Metode pengukurannya dengan menggunakan lingkaran perut (diukur tepat di bawah ruas tulang rusuk terakhir dan di atas pusar) dengan batas normal apabila lingkaran perut kurang dari 90 cm untuk laki-laki dan 80 cm untuk perempuan. Obesitas sentral juga dapat dilihat berdasarkan rasio lingkaran perut dan lingkaran tulang panggul. Jika perut memiliki lingkaran yang lebih besar dibandingkan tulang panggul, maka sudah dapat dipastikan individu tersebut mengalami obesitas sentral alias buncit.

### 1. Alternatif Solusi Pencegahan Terjadinya Penyakit Obesitas Yaitu:

#### a) Mengatur Pola Makan

Salah satu cara mengatasi obesitas yang paling penting yakni mengatur kebiasaan makan. Pola makan yang tidak sehat merupakan penyebab kegemukan yang paling sering dialami oleh orang-orang. Asupan kalori yang lebih banyak dibandingkan yang dibakar tentu dapat menyebabkan penumpukan lemak. Bahkan, kebiasaan makan yang tidak dibarengi aktivitas fisik ini juga dipengaruhi oleh porsi dan

pemilihan makanan. Akibatnya, penumpukan lemak terjadi dan bisa memicu kenaikan berat badan yang mungkin berujung pada obesitas. Meski begitu, Anda tidak bisa mengatur pola makan sembarangan, terutama ketika menderita obesitas. Berikut ini beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika merencanakan porsi dan menu makanan untuk penyandang obesitas.

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Umur, dan Timbul Beban Kerja**

No	Nama	Umur (Tahun)	Apakah pernah timbul beban kerja
1	Ali Mahda	23	Pernah
2	Setya Indria	25	Pernah
3	Tuti Kurnia	27	Pernah
4	Wunita	25	Pernah
5	Yuni Rofi. M	37	Pernah
6	Ayu Setyorini	29	Pernah
7	Vita Elyani	37	Pernah
8	Ika Yuli Ermawati	31	Pernah
9	Hesti retna	21	Pernah
10	Hanifa Helmi	21	Pernah
11	Marni	44	Pernah
12	Lathifa	33	Pernah
13	Musdalifah Muftuhatul Jannah Hae	26	Pernah
14	Siti Maryam Sirfeffa	46	Pernah
15	Rosalia Indah	21	Pernah
16	Putri Amalia	22	Pernah

#### b) Hitung Kebutuhan Kalori

Sebelum mulai mengatur pola makan, Anda perlu tahu terlebih dahulu berapa banyak kalori yang dibutuhkan. Menghitung berapa banyak kebutuhan kalori harian pun perlu mengenali dahulu berapa berat badan ideal. Jika sudah diketahui berapa berat badan ideal sesuai tinggi, angka ini dapat dimasukkan ke dalam hitungan kebutuhan kalori. Perhitungan ini biasanya juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis kelamin dan intensitas aktivitas fisik harian. Bila berat badan saat ini dengan berat

badan ideal terlampau jauh, tentu menghasilkan perbedaan asupan kalori yang sangat berbeda. Jadi, pengurangan kalori akan dilakukan bertahap hingga mencapai angka kebutuhan kalori sesuai dengan berat badan ideal.

#### c) Pilih Bahan Makanan yang Tepat

Setelah berhasil mengetahui berapa kebutuhan kalori, maka bisa mulai merancang menu makanan sebagai cara mengatasi obesitas. Kunci utama dari menghilangkan lemak saat kegemukan ini adalah pola makan yang sehat. Tidak hanya

menghindari junk food, kita perlu membiasakan diri terhadap kebiasaan makan guna memenuhi gizi seimbang sesuai kondisi tubuh.

#### d) Rancang Aturan Menu Makan

Cara mengatasi obesitas dengan diet bukan berarti hanya makan satu kali dalam sehari atau tidak makan seharian. Tubuh tetap butuh makanan untuk menghasilkan energi. Itu sebabnya, masih boleh makan tiga kali sehari, bahkan dibarengi dengan camilan. Walaupun demikian, ada hal yang perlu diubah dari aturan jam makan anda. Sebagai contoh, anda bisa sarapan jam 7, lalu dilanjutkan camilan pagi sekitar pukul 10. Jam makan siang bisa Anda atur pukul 12 siang, kemudian makan selingan kembali pukul 4 sore. Terakhir, usahakan untuk makan malam pada pukul 6 atau 7 malam.

Perlu diingat bahwa pilihan camilan dan makanan perlu disesuaikan dengan kebutuhan kalori masing masing.

#### e) Berolahraga dan Beraktivitas

Berolahraga dan Beraktivitas Selain mengatur pola makan, cara mengatasi obesitas lainnya adalah mulai rutin berolahraga atau sekadar sering bergerak. Banyak orang yang telah terbukti berhasil mempertahankan diet penurunan berat badan mereka dengan olahraga teratur. tidak perlu langsung berolahraga dengan intensitas berat guna mendapatkan hasil yang instan. Olahraga yang disarankan untuk penyandang obesitas dapat dimulai secara perlahan dan sedikit demi sedikit Berikut hal yang perlu diperhatikan ketika mulai aktif bergerak dan rutin berolahraga ketika mengalami kegemukan.

Tabel. 4 Hasil pengukuran denyut nadi pada Responden dengan kelompok umur

No	Nama	Umur (Tahun)	DNI (Detik)	DNK (Detik)				Rerata DNK (Detik)
				1	2	3	4	
1	Ali Mahda	23	9,21	7,84	7,32	6,45	5,45	5,74
2	Setya Indria	25	8,45	7,55	6,22	5,75	4,31	5,95
3	Tuti Kurnia	27	8,60	6,54	6,25	5,85	5,32	5,99
4	Wunita	25	9,45	8,65	7,45	6,32	5,41	6,95
5	Yuni Rofi. M	37	8,33	7,23	6,85	6,34	5,13	6,38
6	Ayu Setyorini	29	8,25	7,34	6,54	6,23	5,43	6,38
7	Vita Elyani	37	9,33	7,95	7,25	6,55	5,85	6,9
8	Ika Yuli Ermawati	31	8,58	7,75	6,87	6,21	4,85	6,42
9	Hesti retina	21	8,54	6,87	6,54	5,45	4,78	5,91
10	Hanifa Helmi	21	8,21	6,74	5,82	5,17	4,65	5,59
11	Marni	44	9,37	7,40	6,31	5,26	4,65	5,90
12	Lathifa	33	8,33	6,90	5,66	5,22	4,72	5,62
13	Musdalifah Muftuhatul Jannah Hae	26	8,95	7,06	6,12	5,04	4,35	5,64
14	Siti Maryam Sirfefa	46	8,57	7,50	6,45	5,31	4,58	6,18
15	Rosalia Indah	21	8,10	6,90	5,31	4,65	4,28	5,28
16	Putri Amalia	22	8,69	6,74	5,71	4,84	4,38	5,41

#### f) Olahraga

Umumnya, para penyandang obesitas

perlu melakukan aktivitas intensitas sedang setidaknya 150 menit dalam seminggu. Hal

ini bertujuan mencegah kenaikan berat badan atau untuk mempertahankan berat badan yang turun. Bila ingin angka timbangan semakin turun, usahakan untuk berolahraga 300 menit atau lebih dalam seminggu. bisa melakukannya secara bertahap dengan meningkatkan jumlah olahraga saat daya tahan dan kebugaran meningkat.

#### **g) Aktivitas Fisik**

Berbeda dengan olahraga, aktivitas fisik meliputi kegiatan rumah tangga sederhana seperti menyapu, mengepel, atau lebih sering berjalan kaki. Dengan lebih banyak bergerak, tubuh akan membakar lemak dan kalori lebih banyak. mungkin bisa mengubah kebiasaan sederhana yang dapat memberikan manfaat, meliputi: memarkir kendaraan lebih jauh dari pintu masuk, menyelesaikan pekerjaan rumah tangga, berkebun dan bangun pagi secara rutin, dan memakai alat pelacak langkah kaki. Jumlah langkah kaki yang disarankan untuk menjaga tubuh tetap fit yaitu 10.000 langkah setiap hari. Anda bisa meningkatkan jumlah langkah secara bertahap untuk mencapai angka tersebut sebagai cara mengatasi obesitas.

## **2. Alternatif Untuk Menghilangkan Beban Kerja dan Stres Kerja**

### **a) Kenali Batas Kemampuan**

Mengenali sampai mana batas kemampuan pekerja dalam menanggung beban pekerjaan adalah hal yang penting untuk mengurangi stres dalam pekerjaan. Dengan begini, pekerja juga dapat memperhitungkan berapa lama waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan beban kerja.

Selain itu, pekerja dapat terhindar dari rasa lelah berlebihan.

### **b) Bicarakan dengan Atasan**

Bagi sebagian orang, berbicara dengan atasan atau melakukan sesi curhat kecil terkadang merupakan hal yang agak canggung. Tapi, cobalah bicarakan mengenai stres yang dialami kepada atasan. Pekerja juga berhak untuk menolak atau mengatakan tidak pada atasan, jika merasa beban yang diberikan sudah melewati batas kemampuan, atau bahkan beban pekerjaan yang diberikan di luar dari tanggung jawab pekerjaan. Tujuannya bukan untuk mengeluh, melainkan untuk membuat rencana efektif dalam mengelola stres kerja.

### **c) Lupakan Pekerjaan Sejenak**

Lupakan pekerjaan sejenak pekerjaan dengan melakukan beristirahat, melakukan peregangan, dan carilah hiburan yang dapat membuat pekerja tertawa. Tertawa dapat memberikan dampak positif bagi tubuh dan jiwa. Jangan lupa bahwa cuti adalah hak pekerja, dan jika memang diperlukan, pekerja bisa mengambil cuti selama beberapa waktu untuk menenangkan diri dan menjauhi stres kerja.

### **d) Melakukan Olahraga atau Aktivitas Lain**

Beberapa olahraga dan aktivitas yang dapat menghilangkan stres dan tentu saja meningkatkan stamina, antara lain: Jalan santai atau jalan cepat, menari, yoga / meditasi, renang, dan menyanyi, serta melakukan kegiatan liburan dan rekreasi.

## **3. Pengertian Beban Kerja**

Beban kerja adalah keadaan dimana pekerja dihadapkan pada tugas yang harus diselesaikan pada waktu tertentu. Kategori lain dari beban kerja adalah kombinasi dari beban kerja kuantitatif dan kualitatif. Beban kerja secara kuantitatif yang timbul karenatugas-tugas terlalu banyak atau sedikit, sedangkan beban kerja kualitatif jika pekerja merasa tidak mampu melakukan tugas atau tugas tidak menggunakan keterampilan atau potensi dari pekerjaan. Beban kerja fisik atau mental yang harus melakukan terlalu banyak hal, merupakan kemungkinan sumber stres pekerjaan. Kesimpulan beban kerja adalah kemampuan tubuh untuk menerima pekerjaan dapat berupa beban fisik dan beban mental (Munandar, 2011).

#### **4. Faktor Beban Kerja**

##### **a) Faktor Eksternal**

Yaitu beban yang berasal dari luar tubuh pekerja, seperti; Tugas-tugas yang bersifat fisik, seperti stasiun kerja, tata ruang, tempat kerja, alat dan sarana kerja, kondisi kerja, sikap kerja, dan tugas-tugas yang bersifat psikologis, seperti kompleksitas pekerjaan, tingkat kesulitan, tanggung jawab pekerjaan. Organisasi kerja, seperti lamanya waktu bekerja, waktu istirahat, shift kerja, kerja malam, sistem pengupahan, model struktur organisasi, pelimpahan tugas dan wewenang. Dan Lingkungan kerja adalah lingkungan kerja fisik, lingkungan kimiawi, lingkungan kerja biologis dan lingkungan kerja psikologis.

##### **b) Faktor Internal**

Faktor internal adalah faktor yang berasal

dari dalam tubuh itu sendiri akibat dari reaksi beban kerja eksternal. Faktor internal meliputi faktor somatis (jenis kelamin, umur, ukuran tubuh, status gizi, dan kondisi kesehatan) dan faktor psikis (motivasi, persepsi, kepercayaan, keinginan dan kepuasan).

#### **5. Dampak Beban Kerja**

Beban kerja yang terlalu berlebihan akan mengakibatkan stres kerja baik fisik maupun psikis dan reaksi-reaksi emosional, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan mudah marah. Sedangkan pada beban kerja yang terlalu sedikit dimana pekerjaan yang dilakukan karena pengulangan gerak yang menimbulkan kebosanan. Kebosanan dalam kerja rutin sehari-hari karena tugas atau pekerjaan yang terlalu sedikit mengakibatkan kurangnya perhatian pada pekerjaan sehingga secara potensial membahayakan pekerja (Manuaba, 2010).

## **PENUTUP**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan dengan judul “Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Imt Dan Beban Kerja Dengan Metode 10 Denyut Pada Tenaga Kesehatan” maka dapat disimpulkan bahwa penilaian status gizi merupakan upaya interpretasi atas hasil pengukuran antropometri. Interpretasi hasil pengukuran antropometri dapat digunakan untuk melakukan skrining kasus kurang gizi atau skrining terhadap risiko penyakit metabolik. Selain itu, beban kerja merupakan keadaan dimana pekerja dihadapkan pada tugas yang harus diselesaikan pada waktu tertentu. Beban kerja dapat dipengaruhi oleh

faktor internal dan eksternal. Dampak dari beban kerja yang terlalu berlebihan akan mengakibatkan stres kerja baik fisik maupun psikis dan reaksi-reaksi emosional, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan mudah marah. Adapun penilaian status gizi menggunakan pengukuran IMT didapat dari enam belas responden tenaga kesehatan terdapat 5 responden yang mengalami kegemukan yaitu responden no 1, 7, 9, 13 dan 14 (31,25%). Sedangkan untuk ke-11 responden lainnya memiliki IMT yang normal (68,75%). Dari hasil observasi dan perhitungan beban kerja menggunakan metode 10 denyut yang dilakukan terhadap 16 responden tenaga kesehatan dapat disimpulkan bahwa peningkatan denyut nadi termasuk dalam kategori beban kerja berat. Dengan rata-rata denyut nadi kerja per detik yaitu 5,28-6,95 per detik.

Saran yang dapat diberikan antara lain sebaiknya menu makanan yang disediakan disesuaikan dengan kebutuhan kalori sesuai dengan tingkat pekerjaannya. Selain itu, sebaiknya dilakukan penyuluhan tentang gizi kepada seluruh pekerja baik yang tinggal di dalam rumah sakit maupun di luar rumah sakit sehingga

pekerja mampu memilih makanan yang tidak berbahaya untuk kesehatan, serta melakukan penyuluhan kepada penjamah makanan tentang syarat syarat penjamah makanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Heraswati, L. (2019). Hubungan Status Gizi dan Beban Kerja Mental dengan Produktivitas Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Dr. Oen Surakarta.
- Kepmenkes no :1593/MENKES/SK/XI/2005 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia.
- Lathifah, T. (2021). KONSEP DASAR ILMU GIZI.
- Perwitasari, D., & Tualeka, A. R. (2014). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Subjektif Pada Perawat di RSUD DR. Mohommad Soewandhi Surabaya. *The Indonesian Journal of Safety, Health and Environment*, 1(1), 15-23.
- 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), 275. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7127>
- Sari, D. Y., Dewanto, W. K., & Surateno, S. (2017). Aplikasi pemantauan status gizi berdasarkan pengukuran antropometri menggunakan metode fuzzy logic. *Jurnal Teknologi Informasi dan Terapan*, 4(1), 71-79.
- Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2019). Penilaian Status Gizi.