

GAMBARAN STATUS GIZI PEKERJA BANGUNAN WANITA DI KECAMATAN TEMBALANG KOTA SEMARANG TAHUN 2016

Danan Surya Fitriyanto, Laksmi Widajanti, Ronny Aruben, M. Zen Rahfiludin
Mahasiswa Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro
E-mail : danansoeryaf@gmail.com

ABSTRACT

On-site construction work for women is heavy, and the complexity of the factors is direct. Nutrition status in workers has an important role, both for the interest and in order to improve discipline and work productivity. Therefore, it is needed and in accordance with the type or work performed. This research is an observational analytic research with cross-sectional approach. Data were collected using questionnaires and body mass index instruments (IMT). The research was conducted in four housing in Tembalang sub-district, Bukit Cemara Residence, Griya Tembalang Sejahtera, Citra Grand, and Bukit Pandanaran. The number of samples in this study using Lamesshow sample formula is 67 women workers. Female construction workers who have thin category have 3 people (4.9%) who have high productivity level and 3 people (4.9%) who have low productivity level. Women with normal nutritional status are 25 people (40.9%) who have high productivity and 7 people (11.4%) have low level. Meanwhile, on nutritional status of fat there are 8 people (13.1%) which have high productivity and 15 people (24.6%) have low level. There is correlation of nutrient status with work productivity at woman worker of building in Tembalang Sub-district Semarang City.

Keywords : *Nutritional Status, Female Construction Workers, Semarang City*

PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan ekonomi di era globalisasi saat ini, seluruh masyarakat dituntut untuk bekerja, mulai dari karyawan/ti, pedagang, TNI, Polisi hingga buruh bangunan. Menurut data dari BPS (Badan Pusat Statistik) pekerjaburuh bangunan di Indonesia adasekitar 1.129.647.175 orang yang tersebar di seluruh Indonesia. ¹Hal ini menjadi dorongan yang kuat bagi wanita untuk bekerja di luar rumah. Beberapa tahun terakhir ini, keterlibatan wanita pada sector public menunjukkan angka yang terus meningkat dan mendorong

motivasi wanita untuk bekerja.²

Jumlah pekerja wanita di Indonesia setiap tahun semakin meningkat. Pada tahun 2007 mencapai 2,12 juta orang (35,37%). Peningkatan ini dilihat dari segi positif bertambahnya tenaga produktif, dan dari segi negatif status kesehatan maupun gizi pekerja umumnya belum mendapat perhatian yang baik.³⁴

Penelitian pada pekerja wanita di Pemalang menunjukkan sebesar 80,9% pekerja wanita kurang produktif. Penelitian lain tepatnya di Sukoharjo menunjukkan

sebesar 44,1% pekerja wanitanya kurang produktif.^{5,6}

Salah satu jenis industri pembangunan yang banyak membutuhkan tenaga kerja wanita yaitu proyek pembangunan di perumahan, seperti sejumlah perumahan di Kecamatan Tembalang yang saat ini banyak dibangun.⁶ Pekerjaan konstruksi di lapangan bagi wanita yang relatif berat, serta kompleksitas faktor-faktor yang mempengaruhi pekerja wanita baik pendukung maupun penghambatnya, secara langsung berpengaruh terhadap kinerja pekerja. Peningkatan kinerja pekerja wanita di sektor konstruksi, dalam hal ini pekerja lapangan, sangat penting karena menunjukkan eksistensi dalam pekerjaan dan selanjutnya berpengaruh pada upah dan tingkat penghasilan, hingga masa kerja.⁷ Masalah kecukupan pangan dan gizi mutlak didapatkan oleh tenaga kerja, tanpa makanan dan minuman yang cukup maka kebutuhan akan energi untuk bekerja akan diambil dari energi cadangan yang terdapat dalam sel tubuh. Kekurangan makanan yang terus menerus akan menyebabkan susunan fisiologis tubuh terganggu. Apabila hal ini terjadi akibatnya tenaga kerja yang bersangkutan tidak dapat melakukan pekerjaan secara baik dan produktivitas kerja akan menurun bahkan dapat mencapai target rendah.⁸

Kekurangan zat gizi, khususnya energy dan protein, pada tahap awal menimbulkan rasa lapar dalam jangka waktu tertentu berat badan menurun yang disertai dengan kemampuan (produktivitas) kerja. Kekurangan yang berlanjut akan mengakibatkan keadaan gizi kurang dan gizi buruk. Apabila tidak ada perbaikan konsumsi energy dan

protein yang mencukupi akhirnya akan mudah terserang infeksi (penyakit).⁵

Setelah dilaksanakan observasi awal oleh peneliti dengan pengamatan langsung di lapangan, didapatkan informasi mengenai keadaan status gizi pekerja bangunan wanita Kecamatan Tembalang Kota Semarang sangat beraneka ragam, mulai dari sebagian besar pekerja wanita menjadi pembantu tukang atau sering disebut "kernet". Hasil studi pendahuluan serta wawancara dengan pekerja wanita langsung, peneliti mendapatkan banyak pekerja wanita kurang memperhatikan asupan makanan mereka. Pekerja wanita hanya mengonsumsi makanan nasi bungkus ukuran kecil yang dibelidari pedagang keliling ataupun membawa bekal sendiri. Mayoritas dari pekerja wanita bangunan di Kecamatan tembalang membawa bekal yang hanya memenuhi kebutuhan karbohidrat, seperti nasi putih dan lauk (tempe/tahu/telur/mie goreng). Asupan air para pekerja wanita di Kecamatan Tembalang Kota Semarang juga masih kurang dari 8 gelas per hari. Hal ini dapat memungkinkan para pekerja wanita tidak selalu dapat memenuhi status gizi yang dapat memengaruhi standar produktivitas pekerja.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Status Gizi Pekerja Bangunan Wanita di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian diskriptif dengan menggunakan hasil observasi dan wawancara. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian adalah seluruh subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh pekerja wanita bangunan Kecamatan Tembalang pada bulan Juli-Agustus 2016. Jumlah populasi yang terhitung sebanyak 100 orang pekerja bangunan wanita. Dengan menggunakan rumus Lemeshow didapat jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian ini sebanyak 67 orang wanita pekerja bangunan yang bekerja di Kecamatan Tembalang Kota Semarang yaitu di Perumahan Bukit Cemara Residence, Pandanaran Hills dan Perumahan Citra Grand.

Dari 67 Sampel penelitian diteliti dengan menggunakan kuesioner serta pengukuran antropometri menggunakan meteran dan timbangan untuk mendeskripsikan status gizi Indeks Massa Tubuh (IMT) pekerja bangunan wanita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perumahan Bukit Cemara Residence (BCR) berada pada Kelurahan Bulusan Kecamatan Tembalang Kota Semarang, merupakan perumahan dengan pegawai pekerja bangunan wanita paling banyak di Kecamatan Tembalang. Perumahan Bukit Cemara Residence ini mempekerjakan sekitar 50 orang pekerja bangunan wanita dalam pembangunan perumahannya.

Citra Grand Semarang beralamatkan di Jalan Kopol R. Soekanto, Sambiroto, Tembalang,

Sambiroto, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah. Perumahan yang memiliki luas total 60 hektar ini dikembangkan dengan konsep "City of Festival".

Pandanaran Hills merupakan salah satu perumahan yang terletak di perbukitan Sambiroto Semarang dengan udara yang masih sejuk dan asri. Pandanaran Hills yang beralamat Ruko Pandanaran Hills Blok AA No. 36 Jln. Sambiroto Raya Semarang ini memiliki lokasi strategis, hanya 10 menit dari UNDIP Tembalang dengan akses jalan besar.

Pekerja melakukan kegiatan pembangunan dimulai dari pukul 08.00 hingga 16.00. Para pekerja beristirahat dari pukul 12.00 hingga 13.00. Aktivitas yang dilakukan pekerja dimulai dari pembuatan adonan semen dan yang untuk pekerja wanita sendiri memulainya dengan mengangkat bahan bangunan seperti bata, semen maupun genteng yang akan dipergunakan untuk pembangunan rumah.

Pekerja wanita di perumahan bekerja selama enam hari dari hari senin sampai dengan hari sabtu. Pembayaran gaji dilakukan setiap hari sabtu sore setelah seluruh pekerjaan selesai. Para pekerja wanita mendapatkan gaji sekitar Rp50.000,00 – Rp 65.000,00 tergantung dari lamanya mereka bekerja. Untuk usia sendiri pekerja wanita di perumahan berkisar dari usia 30 tahun hingga 70 tahun. Masa kerja pekerja wanita berkisar 1 tahun hingga paling lama 12 tahun.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia	Frekuensi (orang)	Persen (%)
Produktif	23	37,7
Tidak Produktif	38	62,3
Total	61	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa usia produktif pekerja bangunan wanita (15-49 tahun) sebanyak 23 orang dengan presentase 37,7%. Sedangkan pekerja bangunan wanita usia tidak

produktif (≥ 50 tahun) yaitu sebanyak 38 orang dengan persentase 62,3%. Rata-rata usia pekerja bangunan wanita pada penelitian ini adalah 49,9 tahun.

Tabel 2 Gambaran Status Gizi IMT Responden

IMT	Frekuensi (orang)	Persen (%)
Kurus	6	9,8
Normal	32	52,5
Gemuk	23	37,7
Jumlah	61	100

Berdasarkan tabel 2, Pekerja bangunan wanita dengan status gizi yang paling banyak pada tingkat indeks masa tubuh normal yaitu sebanyak 32 orang dengan persentase 52,5%. Sedangkan untuk indeks masa tubuh pekerja bangunan wanita yang paling sedikit pada tingkat kurus yaitu 6 orang dengan persentase 9,8%. Rata-rata indeks masa tubuh seluruh pekerja bangunan wanita yaitu 23,6 (normal), nilai maksimum indeks masa tubuh sebesar 32,9.

Status gizi pekerja merupakan gambaran keadaan fisik pekerja yang disebabkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi pekerja yang diperoleh dari makanan sehari-hari dengan zat gizi yang dikeluarkan untuk menunjang aktivitas pekerjaan mencapai target produktivitas.⁹

Metode pengukuran status gizi pada penelitian ini menggunakan metode antropometri.¹⁰ Indikator antropometri yang dapat digunakan untuk menilai status gizi antara lain

berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dihitung dan menghasilkan angka indeks masa tubuh (IMT).

Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan pembagian berat badan (dalam kilogram) terhadap kuadrat berat badan (dalam meter). Indeks Masa Tubuh (IMT) yang telah didapat kemudian diklasifikasikan menjadi tiga yaitu kurus ($< 18,4$), normal ($18,5-25,0$) dan gemuk (> 27).

Status gizi responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 61 pekerja wanita, responden yang memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) kurus sebanyak 6 orang (9,8%). Sedangkan responden yang memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) normal dengan frekuensi paling besar yaitu 34 orang (55,7%) dan responden dengan IMT gemuk yaitu 21 orang (34,4%).

Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial, status

gizi lebih terjadi karena tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksik yang membahayakan. Baik pada status gizi kurang, maupun status gizi lebih terjadi gangguan gizi.¹¹

Indeks massa tubuh kategori kurus disebabkan pola makan yang tidak teratur dan jumlah asupan makanan terutama protein, lemak dan karbohidrat yang tidak sesuai dengan kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh tenaga kerja sebagai pekerja dengan beban kerja berat. Diketahui bahwa protein, lemak dan karbohidrat merupakan unsure utama penghasil energi. Kurangnya asupan makanan yang diperoleh oleh tenaga kerja menyebabkan menurunnya energi yang dihasilkan oleh tubuh sehingga tenaga kerja tidak memiliki daya kerja yang maksimal ketika melakukan aktivitas kerja. Hal inilah yang menyebabkan sebagian besar tenaga kerja kategori tidak normal memiliki tingkat produktivitas kerja tidak baik.¹²

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Suma'mur (2001) yang mengatakan bahwa status gizi dapat memengaruhi tingkat produktivitas kerja.¹² Status gizi dapat dinilai dari setiap jenis zat gizi, baik makro maupun mikro. Zatgizimakro yang utama adalah protein, lemak dan karbohidrat. Fungsi utama zat gizi adalah sumber zat tenaga/energi, zat pembangun dan zat pengatur. Lemak dan karbohidrat adalah unsure utama sebagai penghasil energi. Energi yang dihasilkan langsung digunakan untuk aktivitas tubuh. Selain itu fungsi dari zat gizi adalah untuk membantu tubuh mempertahankan suhu, kenetralan dan membentuk antibodi.¹³

Bagi pekerja dengan aktivitas berat, energy dan gizi seimbang menjadi syarat utama penentu tingkat produktivitas kerja. Konsumsi energy dan gizi seimbang dapat meningkatkan ketahanan fisik. Status gizi kurang pengaruhnya terhadap pekerja adalah penurunan berat badan disebabkan tingkat konsumsi energi yang tidak mencukupi sehingga simpanan lemak tubuh terpakai ditandai penurunan berat badan secara drastis, perubahan perilaku dengan penurunan kepekaan syaraf motorik yang mengakibatkan penderita akan merasa lesu, cepat lelah, mudah terkena stress mental, produktivitas kerja menurun menyebabkan target tidak tercapai. Status gizi lebih disebabkan ketidak seimbangan antara konsumsi kalori dengan kebutuhan atau pemakaian energi. Menyebabkan kegemukan sehingga mempunyai kecenderungan menderita penyakit jantung, darah tinggi dan gula. Pada umumnya orang ini akan cepat gerah, lelah serta cenderung membuat kekeliruan dalam bekerja, berdampak target kerja tidak tercapai.

Gizi pada pekerja mempunyai peran penting, baik bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan disiplin dan produktivitas. Oleh karena itu pekerja perlu mendapatkan asupan gizi yang cukup dan sesuai dengan jenis atau beban pekerjaan yang dilakukannya. Kekurangan nilai gizi pada makanan yang dikonsumsi tenaga kerja sehari-hari akan membawa akibat buruk terhadap tubuh, seperti: pertahanan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan fisik kurang, berat badan menurun, badan menjadi kurus, muka pucat kurang bersemangat, kurang motivasi,

bereaksi lamban dan apatis dan lain sebagainya. Dalam keadaan yang demikian itu tidak bisa diharapkan

tercapainya efisiensi dan produktivitas kerja yang optimal.¹²

KESIMPULAN

Hasil penelitian Gambaran Status Gizi Pekerja Bangunan Wanita di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang Tahun 2016 maka dapat diambil kesimpulan bahwa usia responden yang paling besar berada pada rentang 41-50 tahunnya itu sebanyak 30 orang dengan persentase 49,2%. Usia responden yang paling sedikit berada pada rentang usia 61-70 tahun yaitu sebanyak 5 orang dengan persentase 8,2%. Sedangkan status gizi yang paling banyak pada tingkat indeks masa tubuh normal yaitu sebanyak 32 orang dengan persentase 52,5%. Sedangkan untuk indeks masa tubuh responden yang paling sedikit pada tingkat kurus yaitu 6 orang dengan persentase 9,8%.

DAFTAR PUSTAKA

1. Statistik BP. BPS [Internet]. 2016. Available from: www.bps.go.id
2. Haryanto S. Peran Aktif Wanita Dalam Peningkatan Pendapatan Rumah Tangga Miskin: Studi Kasus Pada Wanita Pemecah Batu Di Pucanganak Kecamatan Tugu Trenggalek. 2008;9(2):216–27.
3. Kartasapoetra G, Marsetyo. Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja). Jakarta: Rineka Cipta; 2008.
4. Departemen Kesehatan. Direktorat jenderal pembinaan kesehatan masyarakat. Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi Untuk Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur. Jakarta Al-Mawardi Prima; 1998.
5. Hardinsyah, Martianto D. Gizi Terapan. 1992.
6. L.T. Astuti. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Hemoglobin, dan Kesegaran Jasmani dengan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja Wanita Bagian Packaging (Studi di PT Danliris, Banaran, Grogol, Sukoharjo). 2007;
7. Farah MS, Lubis Z, Siregar MA. Gambaran Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Dan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Pabrik Kelapa Sawit Bagerpang Estate PT. PP. Lonsum. Kesehatan. 2013;2013.
8. Susanti W. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Produktivitas Tenaga Kerja Wanita di Perusahaan Rokok Pamor Kudus,. 2002.
9. Wardhani MW. Hubungan Gizi Kerja dengan Produktivitas Tenaga Kerja. Universitas Sebelas Maret Surakarta; 2008.
10. Euis S. Mengasuh dengan Hati. Tantangan yang Menyenangkan. Jakarta: PT Elex Media Komputindo; 2004.
11. Sunita Almatsier. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama; 2010.
12. Suma'mur. Ergonomi Untuk Produktivitas Kerja. Jakarta: CV. Haji Masagung; 2001.
13. Proverawati, Kusumawati. Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan.

Yogyakarta: Nuha Medika;
2010.

