



## HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP KELELAHAN KERJA NELAYAN PAYANG DI KAMPUNG TELUK KASAI NAGARI KOTO NAN DUO KECAMATAN BATANG KAPAS KABUPATEN PESISIR SELATAN

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND WORK FATIGUE OF PAYANG FISHERMEN IN TELUK KASAI VILLAGE, KOTO NAN DUO NAGARI, BATANG KAPAS DISTRICT, PESISIR SELATAN REGENCY*

Yeni Herlina\*, Wenny Murdina Asih, Geri Yan Putra  
Program Studi DIII Hiperkes dan Keselamatan Kerja  
Stikes Indonesia

(Email: [yeniherlina2610@gmail.com](mailto:yeniherlina2610@gmail.com), [wenny.murdina@gmail.com](mailto:wenny.murdina@gmail.com) )

#### ABSTRAK

Nelayan payang di Kampung Teluk Kasai, Nagari Koto Nan Duo, Kecamatan Batang Kapas, Kabupaten Pesisir Selatan mengalami berbagai masalah gizi yang berdampak pada kelelahan kerja. Sebagian besar nelayan terbiasa melaut tanpa sarapan dan ketika makan hanya mengonsumsi nasi dengan ikan asin serta jarang mengonsumsi sayur dan buah. Kondisi ini diperburuk dengan kebiasaan mengonsumsi kopi secara berlebihan dan merokok, sehingga tubuh lebih cepat lelah, pusing, bahkan mengalami kram otot saat menarik jaring. Pola makan yang kurang bergizi ini menyebabkan tubuh cepat lemas, pusing, bahkan kram otot saat menarik jaring. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan aktivitas fisik, sehingga status gizi yang rendah mempercepat timbulnya kelelahan kerja. Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel berjumlah 45 responden yang diambil dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan dengan kuesioner yang valid dan reliabel, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar nelayan memiliki status gizi kurus (55,6%) dan mengalami kelelahan kerja tingkat sedang (51,1%). Uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan kelelahan kerja ( $p = 0,000$ ;  $p < 0,05$ ). Disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan kelelahan kerja pada nelayan payang di Kampung Teluk Kasai.

**Kata Kunci :** Status Gizi, Kelelahan, Nelayan Payang

#### ABSTRACT

*Fishermen in Teluk Kasai Village, Koto Nan Duo Village, Batang Kapas District, Pesisir Selatan Regency, experience various nutritional problems that lead to work fatigue. Most fishermen are accustomed to going to sea without breakfast and when they do eat, they only eat rice with salted fish and rarely eat vegetables and fruit. This condition is exacerbated by the habit of excessive coffee consumption and smoking, which causes the body to tire more quickly, cause dizziness, and even experience muscle cramps when pulling nets. This poor nutritional diet causes the body to quickly become weak, dizzy, and*



*even experience muscle cramps when pulling nets. This condition indicates an imbalance between energy intake and physical activity, so that low nutritional status accelerates the onset of work fatigue. This type of research is a quantitative descriptive study with a cross-sectional design. A sample of 45 respondents was drawn using a total sampling technique. Data were collected using a valid and reliable questionnaire, then analyzed using the Chi-Square test. The results showed that the majority of fishermen were underweight (55.6%) and experienced moderate work fatigue (51.1%). A chi-square test showed a significant relationship between nutritional status and work fatigue ( $p = 0.000$ ;  $p < 0.05$ ). It was concluded that there is a significant relationship between nutritional status and work fatigue among payang fishermen in Teluk Kasai Village.*

**Keywords:** *Nutritional Status, Fatigue, Payang Fishermen*

## PENDAHULUAN

Nelayan merupakan suatu kelompok Masyarakat yang hidupnya bergantung langsung pada hasil laut dengan cara penangkapan maupun dengan cara budidaya. Pencapaian nelayan yaitu dengan memanfaatkan sumber daya laut seperti ikan dan biota laut lainnya yang mengandung nilai ekonomis (dapat dikonsumsi dan dijual) secara terus menerus secara musiman dengan penggunaan seperti sarana perahu dan alat tangkap ikan. Hasil tangkapan mereka sangat berpengaruh pada kebutuhan ekonomi dan Kesehatan keluarga masing-masing. Pekerjaan nelayan umumnya dilakukan dalam jangka waktu lama, mulai dari persiapan alat tangkap, berlayar, menangkap ikan, hingga membawa hasil tangkapan kembali ke darat. Aktivitas ini melibatkan penggunaan otot secara berulang dan terus-menerus dalam waktu yang panjang, tanpa disertai waktu istirahat yang memadai. Hal ini berpotensi menimbulkan kelelahan fisik maupun mental. Kelelahan kerja adalah suatu kondisi penurunan kapasitas fisik dan mental yang terjadi akibat paparan kerja berlebihan dalam jangka waktu tertentu. Menurut ILO (2020), kelelahan menjadi salah satu faktor utama penyebab kecelakaan kerja, terutama di sektor perikanan, karena menurunkan

konsentrasi, koordinasi, serta pengambilan keputusan saat bekerja di laut. Kelelahan yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti nyeri otot, gangguan tidur, penurunan daya tahan tubuh, serta peningkatan risiko cedera. Hal ini dapat berdampak langsung terhadap produktivitas kerja dan keselamatan nelayan selama bekerja di laut

Faktor utama yang menyebabkan kelelahan kerja pada nelayan meliputi beban kerja fisik, cuaca ekstrem, jam kerja panjang, serta tidak tersedianya waktu istirahat yang cukup. Namun, salah satu faktor yang sering kali terabaikan adalah status gizi nelayan. Status gizi yang buruk dapat menyebabkan tubuh lebih cepat lelah, daya tahan tubuh menurun, serta mengganggu metabolisme energi. Ketidakseimbangan antara energi yang dikeluarkan dan energi yang masuk dapat memicu kelelahan lebih cepat dibandingkan dengan individu yang memiliki status gizi baik Masalah gizi pada masyarakat pesisir, termasuk nelayan, sangat dipengaruhi oleh rendahnya edukasi gizi, kebiasaan makan yang kurang teratur, konsumsi makanan rendah protein, serta keterbatasan akses



terhadap makanan bergizi dan pelayanan kesehatan. Banyak nelayan yang mengandalkan makanan seadanya seperti nasi putih dan lauk asin, tanpa memperhatikan kecukupan zat gizi harian. Makan tidak teratur, tidak sarapan sebelum bekerja, serta kurangnya konsumsi buah dan sayur adalah pola umum yang ditemukan di kalangan nelayan tradisional (Astuti et al., 2025).

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan kepada beberapa nelayan payang di Kampung Teluk Kasai, diketahui bahwa sebagian besar dari mereka tidak sarapan sebelum berangkat melaut. Aktivitas melaut biasanya dimulai sejak pukul 06.00 atau 07.00 pagi, dan berlangsung hingga menjelang sore, sering tidak makan sebelum melakukan pekerjaan, tidak membawa bekal saat melaut, dengan kondisi laut yang kadang tenang dan kadang berombak besar. Selama bekerja, nelayan melakukan aktivitas fisik berat seperti menarik jaring, mengangkat hasil tangkapan, serta menjaga keseimbangan di atas perahu. Nelayan di kampung Teluk Kasai mengaku sering tidak sarapan sebelum pergi melaut dan tidak membawa bekal, merasa lemas, pusing, dan kehabisan tenaga saat menarik jaring terutama jika belum makan sejak pagi. Bahkan, beberapa dari mereka menyampaikan bahwa kondisi tubuh mereka terasa cepat capek dan sering mengalami

kram otot di bagian bahu dan lengan. Meskipun mereka terbiasa bekerja dalam kondisi seperti itu, banyak yang tidak menyadari bahwa hal tersebut berkaitan dengan pola makan mereka yang kurang baik. Dan ikan hasil tangkapan akan langsung dijual lalu sisa nya baru dibawa pulang. Ini membuktikan bahwa para nelayan jarang mengkonsumsi ikan yang berkualitas. Hal ini menunjukkan adanya indikasi bahwa status gizi para nelayan di kampung ini belum berada dalam kondisi yang ideal. Mereka bekerja dalam aktivitas fisik yang berat, namun energi yang mereka konsumsi dari makanan sehari-hari tidak mencukupi, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Dalam jangka panjang, kondisi seperti ini dapat memicu kelelahan kerja kronis, menurunkan produktivitas, dan berisiko terhadap kecelakaan kerja di laut.

Berdasarkan latar belakang tersebut jelas bahwa status gizi berperan penting dalam menunjang kapasitas kerja nelayan, terutama di tengah tuntutan pekerjaan fisik berat dan lingkungan kerja yang tidak bersahabat. Oleh karena itu, penelitian ini akan menganalisis bagaimana hubungan antara status gizi terhadap kelelahan kerja pada nelayan payang di Kampung Teluk Kasai, Nagari Koto Nan Duo, Kecamatan Batang Kapas, Kabupaten Pesisir Selatan.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan di Kampung Teluk Kasai, Nagari Koto Nan

Duo, Kecamatan Batang Kapas, Kabupaten Pesisir Selatan pada bulan Juli hingga september 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh nelayan payang kampung

Teluk Kasai, Nagari Koto Nan Duo, berjumlah sebanyak 45 orang sampel diambil menggunakan teknik total sampling. Data primer diperoleh langsung dari nelayan payang melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta kuesioner. Data sekunder: jumlah nelayan payang yang diperoleh dari catatan Kepala Kampung Teluk Kasai.

Kemudian data dianalisis dengan uji Chi-Square. Pengolahan data dilakukan melalui tahapan editing, coding, entry, dan tabulating dengan bantuan perangkat lunak SPSS, sedangkan penyajian data ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan narasi sesuai tujuan penelitian.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden**

| Pendidikan | Kategori    | Frekuensi | Persentase |
|------------|-------------|-----------|------------|
|            | SI          | 2         | 4,4 %      |
|            | D3          | 3         | 6,7%       |
|            | SMA/SMK/MAN | 18        | 40%        |
|            | SMP         | 11        | 24,4%      |
|            | SD          | 11        | 24,4%      |
| Umur       | 12-25       | 16        | 35,5%      |
|            | 26-35       | 8         | 17,8%      |
|            | 36-45       | 12        | 26,7%      |
|            | 46-55       | 9         | 20%        |

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Nelayan Payang**

| Kategori | Frekuensi | Persentase(%) |
|----------|-----------|---------------|
| Kurus    | 25        | 55,6%         |
| Normal   | 9         | 20,0%         |
| Gemuk    | 11        | 24,4%         |
| Jumlah   | 45        | 100%          |

**Tabel 3. Distriibusi Frekuensi Nelayan Payang**

| Kategori     | Frekuensi | Persentase(%) |
|--------------|-----------|---------------|
| Kurang Lelah | 9         | 20,0%         |
| Lelah        | 23        | 51,1%         |
| Sangat Lelah | 19        | 28,9%         |
| Jumlah       | 45        | 100%          |

**Tabel 4. Hubungan Status Gizi Dan Kelelahan Kerja Nelayan Payang**

| Status Gizi   | Kelelahan Kerja |       |              | Total | P value |
|---------------|-----------------|-------|--------------|-------|---------|
|               | Kurang Lelah    | Lelah | Sangat Lelah |       |         |
| <b>Kurus</b>  | 0               | 23    | 2            | 25    | 0,001   |
| <b>Normal</b> | 9               | 0     | 0            | 9     |         |
| <b>Gemuk</b>  | 0               | 0     | 11           | 11    |         |
| Total         | 9               | 23    |              | 13    | 45      |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 45 responden seluruhnya berjenis kelamin laki-laki (100%), kelompok umur paling banyak yaitu 12-25 tahun sebanyak orang (35,5%), hasil pengukuran status gizi menunjukkan bahwa sebanyak 25 orang (55,6%) nelayan memiliki status gizi kurus, hasil pengukuran kelelahan menunjukkan 23 responden (51,1%) lelah dan Uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan kelelahan kerja ( $p = 0,000$ ;  $p < 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

### 1. Status Gizi Nelayan Payang

Status gizi merupakan kondisi tubuh sebagai akibat dari keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh untuk berbagai proses biologis seperti metabolisme, pertumbuhan, pemeliharaan jaringan, dan aktivitas fisik. Status gizi dapat dinilai secara antropometri menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang merupakan indikator umum untuk menilai apakah seseorang tergolong kurus, normal, atau gemuk. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020, kategori IMT untuk orang dewasa adalah: kurang dari 18,5 termasuk kurus, 18,5–24,9 adalah normal, dan 25 ke atas tergolong gemuk atau obesitas.

Dalam penelitian ini, mayoritas nelayan payang di Kampung Teluk Kasai tergolong berstatus gizi kurus, yaitu sebanyak 25 orang (55,6%), normal

sebanyak 9 orang (20,0%), dan gemuk sebanyak 11 orang (24,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar nelayan memiliki kekurangan cadangan energi dan massa tubuh. Faktor yang dapat menyebabkan tingginya prevalensi status gizi kurus pada nelayan adalah asupan gizi yang tidak mencukupi kebutuhan harian, baik dari segi jumlah (energi total) maupun kualitas (protein, lemak, karbohidrat, serta mikronutrien seperti zat besi dan vitamin). Sebagai pekerja fisik yang mengandalkan tenaga otot dalam waktu lama di laut, kebutuhan kalori harian nelayan bisa jauh lebih tinggi dari rata-rata pekerja biasa, yaitu sekitar 3000–4000 kkal per hari (Kemenkes RI, 2020).

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil studi oleh Astuti et al. (2025), yang menyatakan bahwa lebih dari 50% nelayan yang memiliki IMT  $< 18,5$  mengalami



gangguan kerja seperti kelelahan cepat, pusing, dan nyeri otot. Penelitian lain oleh Ulva, Hakim, dan Sari (2021) pada nelayan tradisional juga menunjukkan bahwa status gizi berhubungan langsung dengan kemampuan bertahan dalam bekerja di laut lebih dari delapan jam. Mereka yang memiliki status gizi normal mampu menyelesaikan pekerjaan lebih lama dan mengeluhkan lebih sedikit gejala kelelahan dibandingkan dengan yang kurus maupun gemuk. Banyak nelayan mengaku berangkat melaut sejak pagi hari tanpa sarapan terlebih dahulu. Sebagian hanya minum kopi dan merokok sebelum naik ke perahu. Mereka beralasan bahwa sarapan membuat perut terasa berat dan sering bikin mengantuk saat di laut, sebagian besar tidak membawa bekal, sehingga mereka hanya bertahan dengan hanya makan roti, kopi hingga kembali ke darat pada siang atau sore hari. Kondisi ini membuat tubuh terasa lemas, cepat haus, dan tidak jarang ada yang merasa pusing atau gemetar saat menarik jaring. Pola makan sehari-hari nelayan juga sangat sederhana, umumnya hanya berupa nasi dan ikan asin, dengan variasi menu yang minim. Konsumsi sayur dan buah sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat masih jarang dilakukan, sehingga kebutuhan zat gizi mikro tidak terpenuhi secara optimal. Nelayan cenderung mengutamakan makanan yang cepat mengenyangkan dan tahan lama, dibandingkan memperhatikan kualitas gizinya. Kondisi ini diperparah oleh kebiasaan mengonsumsi kopi secara berlebihan dan merokok, yang meskipun memberi efek segar sesaat, justru meningkatkan risiko kelelahan dan memperburuk kondisi kesehatan dalam jangka panjang.

Selain itu, rendahnya pengetahuan gizi serta keterbatasan akses informasi kesehatan membuat sebagian besar nelayan tidak menyadari pentingnya pola makan seimbang. Masyarakat pesisir di kampung ini lebih mengutamakan pemenuhan kebutuhan makan secara kuantitas daripada kualitas, karena keterbatasan ekonomi keluarga. Banyak keluarga nelayan yang hanya mampu membeli bahan makanan murah dan sederhana untuk sekadar mengenyangkan perut, tanpa memperhatikan keseimbangan zat gizi. Bahkan, meskipun nelayan sehari-hari menangkap ikan, sebagian besar hasil tangkapan langsung dijual, sementara yang dikonsumsi biasanya hanya ikan dengan kualitas rendah atau ikan asin.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi yang tidak ideal, khususnya kurus, masih menjadi persoalan yang serius di kalangan nelayan payang. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi berbasis komunitas melalui program edukasi gizi dan peningkatan akses terhadap pangan bergizi seimbang agar status gizi nelayan dapat ditingkatkan dan risiko kelelahan kerja dapat ditekan.

## 2. Kelelahan Kerja Nelayan Payang

Kelelahan kerja merupakan suatu kondisi menurunnya kapasitas kerja yang mencakup aspek fisik, mental, dan emosional, yang terjadi akibat beban kerja yang berlebihan, durasi kerja yang panjang, serta ketidakseimbangan antara asupan energi dengan kebutuhan metabolik tubuh. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), kelelahan kerja adalah kondisi di mana pekerja mengalami



penurunan energi, konsentrasi, dan efektivitas kerja sebagai respon terhadap stres fisik maupun psikologis yang berkepanjangan. Kelelahan juga ditandai dengan berkurangnya kekuatan otot, gangguan koordinasi motorik, dan penurunan daya tangkap mental, sebagai tanda bahwa tubuh telah melewati batas toleransi beban kerja yang dapat diterima secara fisiologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala kelelahan kerja yang paling menonjol pada nelayan payang adalah perasaan tidak tenang dalam bekerja.

Kelelahan kerja pada nelayan payang mencakup aspek fisik dan mental sekaligus. Perasaan tidak tenang dan cemas mencerminkan adanya tekanan psikologis, sedangkan keluhan tubuh yang lelah secara menyeluruh menunjukkan tingginya beban kerja fisik yang tidak diimbangi dengan pemenuhan energi. Temuan ini sejalan dengan distribusi kelelahan kerja yang menunjukkan bahwa sebagian besar nelayan termasuk dalam kategori lelah (51,1%) dan sangat lelah (28,9%), sementara hanya sebagian kecil (20,0%) yang tergolong kurang lelah. Jika dilihat berdasarkan kriteria usia, responden dari kelompok usia dewasa akhir merupakan yang paling banyak mengalami kelelahan sedang dan berat, diikuti oleh kelompok remaja akhir dan dewasa awal, sedangkan kelompok usia lansia awal seluruhnya mengalami kelelahan kerja dalam kategori berat, yang menunjukkan bahwa usia berperan penting terhadap ketahanan fisik nelayan saat bekerja di laut. Dari segi tingkat pendidikan, responden dengan pendidikan terakhir SMA dan SMP mendominasi jumlah nelayan yang mengalami kelelahan sedang dan berat. Hal

ini berbanding lurus dengan data status gizi sebelumnya, di mana kelompok dengan pendidikan menengah ke bawah juga mendominasi kategori gizi kurang. Sementara itu, nelayan dengan pendidikan D3 dan S1 menunjukkan sebaran kelelahan yang lebih rendah, yang mungkin disebabkan oleh lebih baiknya pemahaman terkait manajemen kelelahan dan teknik kerja yang efisien

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Siregar (2020), yang menyatakan bahwa pekerjaan nelayan termasuk dalam kategori pekerjaan dengan beban kerja fisik tinggi karena melibatkan aktivitas berat seperti menarik jaring, mengangkat hasil tangkapan, bekerja dalam kondisi lingkungan yang panas dan lembap, serta sering kali dilakukan dalam waktu yang lama tanpa istirahat yang cukup. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa apabila beban kerja yang tinggi tersebut tidak diimbangi dengan kondisi fisik yang baik, asupan gizi yang memadai, serta pengetahuan dan kesadaran tentang keselamatan dan manajemen kelelahan kerja, maka risiko terjadinya kelelahan akut maupun kronis akan semakin meningkat. Kelelahan yang tidak dikelola dengan baik dalam jangka panjang dapat menurunkan produktivitas dan meningkatkan potensi terjadinya kecelakaan kerja di laut.

Dengan demikian, tingginya tingkat kelelahan pada nelayan payang di Kampung Teluk Kasai merupakan kombinasi aktivitas kerja nelayan payang mengandung beban yang tinggi secara fisik dan mental, pola kerja panjang, lingkungan kerja yang tidak ergonomis, serta status gizi yang tidak



memadai. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dari segi kesehatan kerja dan intervensi gizi bagi nelayan sebagai kelompok pekerja informal yang sangat bergantung pada kondisi fisik untuk produktivitas kerjanya.

### 3. Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kelelahan kerja pada nelayan payang di Kampung Teluk Kasai ( $p$ -value = 0,000). Sebagian besar responden dengan status gizi kurus dan gemuk mengalami kelelahan kerja pada tingkat sedang hingga sangat berat, sedangkan nelayan dengan status gizi normal lebih banyak berada pada kategori kelelahan rendah. Hasil ini menandakan bahwa status gizi berperan penting dalam menentukan ketahanan tubuh terhadap beban kerja fisik di laut.

Faktor usia dan pendidikan turut memperkuat hubungan ini. Usia kerja produktif (remaja akhir hingga dewasa akhir) menunjukkan distribusi kelelahan yang tinggi, terutama pada mereka yang berstatus gizi kurus. Sementara itu, responden dengan pendidikan menengah ke bawah (SMP dan SMA) cenderung mengalami kombinasi antara status gizi buruk dan tingkat kelelahan tinggi, yang menunjukkan potensi risiko kerja yang lebih besar.

Berdasarkan hasil penelitian, nelayan dengan tubuh kurus sering mengeluhkan mudah lemas, pusing, dan kehilangan tenaga ketika menarik pukat atau mengangkat hasil

tangkapan. Beberapa responden mengatakan bahwa setelah beberapa jam bekerja di laut, mereka merasa seluruh tubuh gemetar dan sulit untuk melanjutkan pekerjaan. Kondisi ini diperburuk dengan kebiasaan tidak sarapan, hanya minum kopi dan merokok sebelum berangkat, serta tidak membawa bekal makanan saat melaut. Akibatnya, energi tubuh cepat habis, sehingga kelelahan muncul lebih awal.

Sebaliknya, nelayan yang memiliki status gizi normal atau mendekati normal terlihat lebih kuat dan mampu bertahan lebih lama di laut. Mereka umumnya terbiasa makan lebih teratur, meskipun sederhana, seperti sarapan nasi dengan lauk sederhana atau membawa sedikit bekal. Dalam wawancara, beberapa responden menyebutkan bahwa dengan makan sebelum berangkat, tubuh terasa lebih bertenaga dan tidak mudah pusing ketika ombak besar datang.

Kelelahan kerja juga tidak hanya terkait fisik, tetapi juga psikis. Nelayan dengan tubuh kurus lebih sering melaporkan rasa cemas, gelisah, dan tidak fokus saat bekerja, terutama ketika menghadapi kondisi cuaca buruk. Hal ini dapat dijelaskan karena tubuh yang lemah dan kekurangan energi membuat daya tahan terhadap stres fisik maupun mental menjadi rendah.

Fakta-fakta ini menunjukkan bahwa status gizi yang buruk tidak hanya memengaruhi kekuatan otot dan stamina, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan konsentrasi dan pengendalian emosi. Kondisi ini sesuai dengan pendapat Yuliana (2021) yang menyatakan bahwa individu



dengan status gizi rendah memiliki cadangan energi yang sedikit, massa otot yang lebih kecil, serta metabolisme yang tidak optimal, sehingga lebih cepat mengalami kelelahan. Namun, hasil penelitian di Teluk Kasai menambahkan bukti nyata bahwa kebiasaan sehari-hari nelayan seperti tidak sarapan, hanya mengonsumsi kopi dan rokok, serta pola makan seadanya memperkuat hubungan antara status gizi buruk dengan kelelahan kerja yang tinggi.

Secara fisiologis, status gizi yang tidak ideal, baik kekurangan maupun kelebihan berat badan, berdampak pada efisiensi metabolisme energi dan kerja otot. Menurut Kemenkes RI (2021), kekurangan gizi menyebabkan tubuh kekurangan cadangan energi dan massa otot, sehingga cepat mengalami kelelahan saat bekerja. Di sisi lain, kelebihan berat badan meningkatkan beban mekanik tubuh, yang mengakibatkan kerja jantung dan otot menjadi lebih berat. Kedua kondisi ini menyebabkan kelelahan muncul lebih cepat dibandingkan pada individu dengan status gizi normal. Hal ini sesuai dengan hasil pengamatan dalam penelitian ini, di mana nelayan kurus lebih banyak mengalami kelelahan sangat berat,

dan nelayan gemuk cenderung cepat letih meskipun bekerja dalam waktu yang sama dengan nelayan normal.

Korelasi antara status gizi dan kelelahan kerja juga berkaitan dengan kebiasaan makan dan kondisi sosial ekonomi masyarakat nelayan. Dalam penelitian ini, diketahui bahwa mayoritas responden tidak sarapan sebelum berangkat melaut dan tidak membawa bekal. Padahal, menurut Putri & Suryanto (2021), pola makan yang tidak teratur atau tidak bergizi dapat mengganggu keseimbangan energi tubuh dan menurunkan kemampuan kerja.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa status gizi merupakan salah satu determinan penting dalam mencegah kelelahan kerja pada nelayan payang. Intervensi gizi yang tepat, edukasi pola makan, dan peningkatan akses terhadap makanan sehat di lingkungan pesisir sangat diperlukan untuk mendukung ketahanan kerja dan produktivitas nelayan. Status gizi yang baik bukan hanya menjaga kesehatan jangka panjang, tetapi juga menjadi modal utama dalam mendukung keselamatan kerja dan efisiensi fisik di lapangan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Status gizi mayoritas nelayan payang tergolong memiliki status gizi kurus.
2. Sebagian besar nelayan mengalami kelelahan kerja pada tingkat sedang hingga berat.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja.

### B. Saran

1. Untuk nelayan payang nelayan diharapkan mulai memperhatikan kecukupan gizi harian, terutama zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak sehat, serta zat gizi mikro seperti zat besi, kalsium, dan vitamin B kompleks. nelayan disarankan untuk membiasakan



sarapan setiap pagi sebelum berangkat melaut. Sarapan adalah sumber energi awal yang sangat dibutuhkan tubuh untuk mengawali aktivitas. Meskipun sederhana, sarapan dapat membantu menjaga kestabilan kadar gula darah dan mencegah tubuh mengalami kelelahan lebih cepat di tengah laut. membawa bekal makanan dan air minum saat bekerja di laut juga sangat dianjurkan. Bekal dapat berupa makanan yang mudah dikonsumsi dan bertahan lama, Dengan membawa bekal, nelayan tidak hanya mencegah lapar selama bekerja, tetapi juga menjaga

kestabilan energi tubuh saat melakukan aktivitas fisik berat.

2. Untuk Pemerintah daerah, khususnya melalui dinas kesehatan, dinas kelautan dan perikanan, serta puskesmas setempat, memiliki peran yang sangat penting dalam upaya peningkatan status gizi dan penurunan kelelahan kerja nelayan. Upaya perbaikan gizi tidak hanya menjadi tanggung jawab individu nelayan, tetapi juga memerlukan dukungan sistemik melalui kebijakan, program, dan layanan yang menjangkau langsung komunitas nelayan di daerah pesisir

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahadiyah, A., Mauliani, L., Pertunjukan, S., Interior, J. D., & Futuristik, A. (2019). *Di Jakarta Selatan*. 9(445), 63–68.
- Astuti, N. D. (2025). Literatur Rievew Hubungan Status Gizi, Karakteristik Individu Dengan Produktivitas Pekerja Sorting dan Packing Tahun 2025. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(9), 3710–3716.  
<https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v5i9.32406>
- Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022.* (2022).
- Diana, E., Evendi, A., & Ismail. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Stasiun Pengisian Bulk Elpiji di Indramayu Relationship of Nutrition Status with Work Fatigue at Employee of Bulk LPG Filling Station In Indramayu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 84–88.
- Farhana, S., Sefrina, L. R., & Elvandari, M. (2022). 1666-Article Text-4558-2-10-20220914. *Jurnal Ilmiah Wahan Pendidikan*, 8(7), 368–373.
- Fatmawati Hamid, Salam, J., Dwiseli, F., & Nurgazali, N. (2024). Pengaruh Status Gizi terhadap Tingkat Kelelahan Pekerja PT. Maruki Internasional Indonesia. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 153–164.  
<https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i3.3039>
- Haoxing, Z., & System, C. (n.d.). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析*Title.



Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.  
(2020). *profil kementerian kesehatan indonesia*. kementerian kesehatan indonesia.

Kowaas, C. G., Suoth, L. F., & Malonda, N. S. H. (2019). The Relationship Between Nutritional Status and Workload with Work Fatigue in Fishermen in Uwuran Satu Village, Amurang District, South Minahasa District. *Jurnal Kesmas*, 8(7), 285–290.

Mardalena, I. (2021). Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan (Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–256.

<http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/>  
Notoatmojo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.