

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran umum lokasi penelitian

Provinsi Kalimantan Utara merupakan provinsi yang baru terbentuk pada Tahun 2011 yang dimana bagian dari provinsi Kalimantan Timur. Provinsi Kalimantan Utara terdapat 5 kabupaten yaitu Kabupaten Tanjung Selor Sebagai Ibu Kota, Kabupaten Bulungan, Kabupaten Malinau, Kabupaten Tarakan dan Kabupaten Nunukan. Belakangan ini salah satu kabupaten yang ada di Kalimantan Utara menjadi sorotan publik karena hasil budi daya rumput laut yang banyak. Kabupaten tersebut adalah kabupaten Nunukan, Kabupaten Nunukan terletak di bagian utara Pulau Kalimantan, berbatasan dengan Malaysia di sebelah utara, Kabupaten Malinau di sebelah selatan, Kabupaten Bulungan di sebelah barat, dan Laut Sulawesi di sebelah timur.

Di Kabupaten Nunukan mempunyai daerah yang mayoritas pekerjaannya yaitu melakukan budidaya rumput laut lebih tepatnya di Kecamatan Nunukan selatan kelurahan Tanjung Harapan. Kelurahan Tanjung Harapan berbatasan dengan Selat Makassar di sebelah timur, Kelurahan Nunukan di sebelah barat, dan Kecamatan Sebuku di sebelah selatan. Letaknya yang strategis membuat Kelurahan Tanjung Harapan menjadi salah satu pusat ekonomi dan perdagangan di Kabupaten Nunukan. Kelurahan Tanjung Harapan

memiliki jumlah penduduk sekitar 5.000 jiwa, dengan mayoritas penduduk beragama Islam. Penduduk Kelurahan Tanjung Harapan berasal dari berbagai suku bangsa, termasuk suku Tidung, Bulungan, dan lain-lain.

B. Hasil penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan data penelitian pada petani rumput laut di Kelurahan Tanjung Harapan Kecamatan Nunukan Selatan Kabupaten Nunukan Kalimantan Utara Tahun 2025 yang kemudian di olah dengan menggunakan program SPSS dan hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut.

1. Karakteristik responden

a. Karakteristik responden berdasarkan umur

Adapun umur responden pada petani rumput laut di Kelurahan Tanjung Harapan Kecamatan Nunukan Selatan Kabupaten Nunukan Provinsi Kalimantan Utara dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. 1
Distribusi responden berdasarkan umur pada petani
rumpul laut di kelurahan Tanjung Harapan
Kabupaten Nunukan
Tahun 2025

Umur	N	(%)
18-25	40	36,7
26-35	45	41,3
36-45	20	18,3
46-55	4	3,7
Total	109	100

Sumber: Departemen kesehatan, 2022

Berdasarkan tabel 5.1 dapat di lihat bahwa umur pekerja yang berjumlah paling banyak yaitu pekerja yang berumur 26-35 tahun sebanyak 45 (41,3%) responden, dan yang terkecil berumur 46-55 tahun sebanyak 4 (3,7%) responden.

b. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Adapun jenis kelamin responden pada petani rumput laut di Kelurahan Tanjung Harapan Kecamatan Nunukan Selatan Kabupaten Nunukan Provinsi Kalimantan Utara adalah jenis kelamin laki-laki sebanyak 109 responden.

2. Analisis univariat

a. Status kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian responden tentang Umur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. 2
Distribusi responden berdasarkan status kesehatan pada
petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan
Kabupaten Nunukan
Tahun 2025

Status kesehatan	n	(%)
Tidak ada riwayat penyakit	77	70,6
Ada riwayat penyakit	32	29,4
Total	109	100

Sumber: Data primer

Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan status kesehatan petani

rumput laut adalah sehat 77 (70,6%) responden, sedangkan sakit sebanyak 32 (29,4%) responden.

b. Durasi kerja

Berdasarkan hasil penelitian responden tentang Durasi kerja dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. 3
Distribusi responden berdasarkan durasi pada petani
rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan
Kabupaten Nunukan
Tahun 2025

Durasi kerja	n	(%)
Memenuhi syarat	43	39,4
Tidak memenuhi syarat	66	60,6
Total	109	100

Sumber: Data primer

Berdasarkan Tabel 5.3 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan durasi kerja petani rumput laut adalah memenuhi syarat 43 (39,4%) responden, sedangkan tidak memenuhi syarat sebanyak 66 (60,6%) responden.

c. Beban kerja

Berdasarkan hasil penelitian responden tentang Beban kerja dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. 4
Distribusi responden berdasarkan beban kerja pada
petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan
Kabupaten Nunukan
Tahun 2025

Beban kerja	n	(%)
Tidak terjadi kelelahan	25	22,9
Diperlukan perbaikan	76	69,7
Bekerja dalam waktu singkat	8	7,3
Diperlukan tindakan segera	0	0
Tidak diperbolehkan beraktivitas	0	0
Total	109	100

Sumber: Data primer

Berdasarkan Tabel 5.4 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan beban kerja petani rumput laut adalah diperlukan perbaikan sebanyak 76 (69,7%) responden, bekerja dalam waktu singkat 8 (7,3%) responden.

d. Status gizi

Berdasarkan hasil penelitian responden tentang status gizi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. 5
Distribusi responden berdasarkan status gizi pada petani
rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan
Kabupaten Nunukan
Tahun 2025

Status gizi	n	(%)
Kurus	45	41,3
Normal	59	54,1
Gemuk	5	4,6
Obesitas	3	2,8
Total	109	100

Sumber: Data primer

Berdasarkan Tabel 5.5 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan status gizi petani rumput laut adalah normal 59 (54,1%) responden, dan obesitas 3 (2,8%) responden.

e. Kelelahan kerja

Kelelahan kerja adalah suatu kondisi fisik dan mental yang disebabkan oleh pekerjaan yang melelahkan, baik secara fisik maupun mental. Kelelahan kerja dapat mempengaruhi produktivitas, kualitas kerja, dan kesehatan pekerja.

Kelelahan kerja pada petani rumput laut di akibatkan oleh intensitas pekerjaan yang besar. Berdasarkan hasil penelitian responden tentang kelelahan kerja dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. 6
Distribusi responden berdasarkan kelelahan kerja pada
petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan
Kabupaten Nunukan
Tahun 2025

Kelelahan kerja	n	(%)
Lelah	78	71,6
Tidak lelah	31	28,4
Total	109	100%

Sumber: Data sekunder

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan kelelahan kerja yang mengalami kelelahan sebanyak 78 (71,6%) responden dan yang tidak lelah sebanyak 31(28,4%) responden.

3. Analisis bivariat

a. Hubungan status kesehatan dengan kelelahan kerja

Tabel 5. 7
Hubungan status kesehatan dengan kelelahan kerja pada
petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan
Kabupaten Nunukan
Tahun 2025

Status kesehatan	Kelelahan kerja				Total		P (value)
	Lelah		Tidak lelah				
	n	%	n	%	n	%	0,056
Ada riwayat penyakit	27	84,4	5	15,6	32	100	
Tidak ada riwayat penyakit	51	66,2	26	33,8	77	100	
Jumlah	78	71,6	31	28,4	109	100	

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa yang memiliki tidak ada riwayat penyakit pada status kesehatan

yang mengalami lelah sebanyak 51 (66,2%), dan yang memiliki riwayat penyakit yang tidak lelah sebanyak 5 (15,6%) responden.

Hasil uji statistik menggunakan Chi-square diperoleh nilai $p=0,056 > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan status kesehatan dengan kelelahan kerja pada petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan tahun 2025.

b. Hubungan durasi kerja dengan kelelahan kerja

Tabel 5. 8
Hubungan durasi kerja dengan kelelahan kerja pada petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan Kabupaten Nunukan Tahun 2025

Durasi kerja	Kelelahan kerja				Total		<i>P</i> (value)
	Lelah		Tidak lelah				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak memenuhi syarat	54	81,8	12	18,2	66	100	0,003
Memenuhi syarat	24	55,8	19	44,2	43	100	
Jumlah	78	71,6	31	28,4	109	100	

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa tidak memenuhi syarat pada durasi kerja yang mengalami lelah sebanyak 54 (81,8%) responden. Sedangkan, memenuhi syarat yang mengalami yang tidak lelah sebanyak 12 (18,2%) responden.

Hasil uji statistik menggunakan Chi-square diperoleh nilai $p=0,03 < 0,05$ yang berarti ada hubungan status durasi kerja dengan kelelahan kerja pada petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan tahun 2025.

c. Hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja

Tabel 5. 9
Hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan Kabupaten Nunukan Tahun 2025

Beban kerja	Kelelahan kerja				Total		P (value)
	Lelah		Tidak lelah				
	n	%	n	%	n	%	
Bekerja dalam waktu singkat	7	87,5	1	12,5	8	100	0,002
Diperlukan perbaikan	60	78,9	16	21,1	76	100	
Tidak terjadi kelelahan	11	44,0	14	56,0	25	100	
Jumlah	78	71,5	31	28,4	109	100	

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa pada kategori diperlukan perbaikan yang mengalami lelah sebanyak 60 (78,9%) responden dan bekerja dalam waktu singkat yang tidak lelah sebanyak 1 (12,5%) responden

Hasil uji statistik menggunakan Chi-square diperoleh nilai $p=0,002 > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan status kesehatan dengan kelelahan kerja pada petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan tahun 2025.

d. Hubungan status gizi dengan kelelahan

Tabel 5. 10
Hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada
petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan
Kabupaten Nunukan
Tahun 2025

Status gizi	Kelelahan kerja				Total		<i>P</i> (value)
	Lelah		Tidak lelah				
	n	%	n	%	n	%	0,687
Obesitas	3	100	0	0,0	3	100	
Gemuk	6	66,7	3	33,3	9	100	
Normal	59	72,0	23	28,0	82	100	
Kurus	10	66,7	5	33,3	15	100	
Jumlah	78	71,6	31	28,4	109	100	

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan bahwa pada kategoro normal yang mengalami lelah sebanyak 59 (72,0%) responden dan yang tidak lelah sebanyak 0 (0%) responden.

Hasil uji statistik menggunakan Chi-square diperoleh nilai $p=0,687 > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan status kesehatan dengan kelelahan kerja pada petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan tahun 2025.

C. Pembahasan

Setelah dilakukan analisis data terhadap 109 responden pada Petani Rumput Laut di Kelurahan Tanjung Harapan maka hasil dari analisis tersebut masing-masing akan dibahas sebagai berikut:

a. Karakteristik umum responden

Faktor usia seseorang akan mempengaruhi metabolisme basal dari individu tersebut. Semakin tua individu tersebut maka metabolisme basal akan semakin menurun maka individu tersebut akan mudah mengalami kelelahan. Hasil penelitian berdasarkan umur responden menunjukkan bahwa responden dengan umur 18-25 sebanyak 40 (36,7%), 26-35 sebanyak 45 (41,3%), 36-45 sebanyak 20 (18,3%), dan umur 46-55 sebanyak 4 (3,7%).

Berdasarkan hasil penelitian pada kategori umur 26-35 memiliki jumlah terbanyak karena pada golongan umur tersebut merupakan umur yang sangat produktif untuk bekerja khususnya pada petani rumput laut. Pada usia 26-35 tahun, seseorang umumnya berada pada puncak kekuatan fisik dan daya tahan tubuh, yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas budidaya rumput laut seperti melakukan pembibitan, pemanenan, pengeringan, Ini menjadikan kelompok usia ini paling siap secara fisik untuk menghadapi tantangan kerja di sektor kelautan dan perikanan. Berbeda dengan pekerja yang telah berusia lanjut akan cepat merasa lelah dan tidak akan bergerak dengan gesit ketika melakukan pekerjaannya. Usia seseorang akan mempengaruhi kondisi tubuhnya,

seseorang yang berusia muda sanggup melakukan pekerjaan berat maka sebaliknya jika orang yang sudah berusia lanjut akan cepat mengalami kelelahan saat bekerja dibandingkan yang berusia muda.

Proses penuaan atau bertambahnya umur dapat menurunkan menurunnya kekuatan otot sehingga mudah mengalami kelelahan. Fungsi faal tubuh yang dapat berubah karna faktor usia mempengaruhi kelelahan tubuh dan kapasitas kerja seseorang. Seseorang yang berumur muda sanggup melakukan pekerjaan berat dan sebaliknya jika seorang berusia lanjut maka kemampuan untuk melakukan pekerjaan berat akan menurun karna cepat lelah dan tidak bergerak dengan gesit ketika melaksanakan tugasnya sehingga mempengaruhi kinerjanya.

Tenaga kerja yang berumur 40-50 tahun akan lebih cepat menderita kelelahan dibandingkan dengan tenaga kerja yang relating lebih muda. Selain itu tenaga kerja yang berumur tua akan mengalami penurunan fungsi otot yang berdampak terhadap kelelahan dalam melakukan pekerjaanya. Dan penurunan kekuatan otot akan menyebabkan kelelahan kelelahan otot yang terjadi karna akumulasi asam laktat dalam otot. Orang yang paling baik

bekerja adalah orang yang masih muda, atau masih produktif. Orang yang masih kuat bekerja akan tetapi bertanggung jawab dengan pekerjaan yang dilakukan. Biasanya orang yang sudah tua akan cepat merasa lelah dibandingkan orang yang masih muda.

Perempuan dan laki laki dapat mengalami kelelahan ditempat kerja namun penyebabnya tidak selalu sama. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa laki laki yang paling banyak mengalami kelelahan kerja dibanding perempuan hal ini dikarenakan karna beban kerja yang dilakukan oleh laki laki lebih berat dibanding perempuan karena laki laki hampir mengerjakan semua proses dalam pembudidayaan rumput laut seperti dalam proses pembibitan, penanaman, mengangkat rumput laut kedarat dan proses pengeringan. Sedangkan perempuan tidak mengerjakan semua proses pada pembudidayaan rumput laut, perempuan lebih banyak mengerjakan pada proses pembibitan dan pengeringan.

Hal ini bisa juga terjadi karena faktor faktor lain seperti kebiasaan laki laki yang suka begadang sehingga kurang waktu istirahat padahal waktu istirahat merupakan suatu faktor penting untuk mencegah kelelahan. Karena istirahat diperlukan untuk memulihkan tenaga yang terpakai

selama bekerja atau bisa juga karena tidak terbiasa olahraga sehingga daya tahan tubuh petani rumput laut yang berjenis kelamin laki laki justru lebih mudah mengalami kelelahan

b. Hubungan status kesehatan dengan kelelahan kerja pada petani rumput laut di Kelurahan Tanjung Harapan.

Sehat adalah suatu keadaan yang mencerminkan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial seseorang, bukan hanya sekadar bebas dari penyakit atau cacat. Menurut definisi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sehat berarti berada dalam kondisi sempurna baik secara fisik, mental, maupun sosial, sehingga individu dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan melibatkan lebih dari sekadar aspek fisik; kesehatan mental dan sosial juga sangat penting untuk mencapai kualitas hidup yang baik (Putri et al, 2022)

Hasil penelitian mengenai status kesehatan menunjukkan bahwa yang memiliki riwayat penyakit yang mengalami kelelahan sebanyak 27 (84,4%) yang tidak merasakan lelah sebanyak (15,6%), dan yang tidak memiliki riwayat penyakit yang lelah sebanyak 51(66,2%)

responden dan yang tidak lelah sebanyak 26 (33,8%) responden.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa yang lebih banyak merasakan kelelahan yaitu pada kategori yang tidak memiliki riwayat penyakit yaitu sebanyak 51 (66,2%). Hal ini menunjukkan bahwa Petani rumput laut yang tidak memiliki riwayat penyakit umumnya berada dalam kondisi fisik yang masih kuat dan bugar. Hal ini menjadikan mereka kelompok yang paling aktif terlibat dalam keseluruhan proses kerja budidaya mulai dari penanaman, pemeliharaan, hingga panen. Tanpa adanya batasan kesehatan, mereka cenderung mengambil porsi kerja yang lebih besar, bahkan bekerja melebihi jam kerja normal, terutama saat musim panen tiba. Kelelahan yang dialami petani rumput laut tanpa riwayat penyakit bukanlah tanda adanya gangguan kesehatan, melainkan hal ini dikarenakan tingginya intensitas pekerjaan yang mereka jalani karena merasa mampu secara fisik.

Hasil uji statistik menggunakan Chi-square diperoleh nilai $p=0,056 > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan status kesehatan dengan kelelahan kerja pada petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Husin dkk., 2023) dimana hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0.180$ menunjukkan (> 0.05), berarti tidak ada hubungan antara status kesehatan dengan kelelahan kerja pada buruh pelabuhan Manado.

c. Hubungan durasi kerja dengan kelelahan kerja pada petani rumput laut.

Durasi adalah seberapa lama seseorang melakukan aktivitas fisik atau non-fisik. Aktivitas fisik adalah kegiatan yang membutuhkan banyak energi dan melibatkan gerakan tubuh, contohnya lari, bermain sepakbola, dan bersepeda. Aktivitas non-fisik adalah aktivitas yang membutuhkan sedikit energi dan lebih banyak berfikir, seperti belajar, menghitung, dan mengerjakan tugas sekolah. Durasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah lamanya sesuatu berlangsung; rentang waktu. Tubs dan Sylvia mengatakan bahwa durasi adalah seberapa lama sesuatu dapat diukur dengan rentang waktu. Penggunaan kata "durasi" sudah sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari dan dikenal oleh kebanyakan orang. Durasi adalah kata yang sama dengan waktu acara atau kegiatan (Pranata et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dapat di lihat bahwa pada kategori yang tidak memenuhi syarat yang merasakan lelah sebanyak 54 (81,8%) dan yang tidak lelah 12 (18,2%) responden, sedangkan pada kategori yang memenuhi syarat yang merasakan lelah sebanyak 24 (55,8%) dan yang tidak lelah sebanyak 19 (44,2%) responden.

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa yang paling banyak merasakan lelah yaitu pada kategori tidak memenuhi syarat sebanyak 54 (81,8%). Hal ini menunjukkan bahwa durasi kerja sangat mempengaruhi terjadinya kelelahan pada petani rumput laut. Proses yang dilakukan pada petani rumput laut sangat banyak seperti melakukan pembibitan, melakukan masa pemanenan, melakukan pengeringan rumput laut dan lain-lainya hal inilah yang menyebabkan durasi kerja petani rumput laut lebih banyak dan juga banyak petani merasa harus terus bekerja tanpa henti untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. Akibatnya, waktu istirahat sering diabaikan, dan pemulihan tubuh pun tidak terjadi secara optimal.

Hasil uji statistik menggunakan Chi-square diperoleh nilai $p=0,03 < 0,05$ yang berarti ada hubungan status durasi kerja dengan kelelahan kerja pada petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan tahun 2025. Hasil

penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Darmayanti dkk., 2021) terdapat hubungan jam kerja dengan kelelahan kerja dengan p value (0,001).

d. Hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada petani rumput laut.

Beban kerja adalah jumlah tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan oleh seseorang dalam jangka waktu tertentu, baik secara fisik maupun mental. Beban kerja mencakup segala bentuk aktivitas yang menuntut tenaga, pikiran, waktu, dan konsentrasi untuk mencapai suatu tujuan kerja. Beban kerja pada petani rumput laut merujuk pada jumlah dan intensitas aktivitas fisik maupun mental yang harus dilakukan oleh petani dalam menjalankan usaha budidaya rumput laut, mulai dari tahap persiapan hingga panen dan pasca-panen. (Asnora, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dari 109 pekerja pada kategori bekerja dalam waktu singkat yang merasakan lelah sebanyak 7 (87,5%) pekerja, yang tidak lelah 1 (12,5%) pekerja. Pada kategori diperlukan perbaikan yang merasakan lelah sebanyak 60 (78,9%), sedangkan tidak lelah 16 (21,1%) pekerja. Pada kategori tidak terjadi kelelahan yang merasa lelah sebanyak 11 (44,0%), sedangkan tidak lelah 14 (56,0%) pekerja.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa jumlah yang terbanyak yaitu pada kategori diperlukan perbaikan yaitu sebanyak 60 (78,9%), hal ini menunjukkan bahwa beban kerja pada petani rumput laut sangat erat kaitanya terjadinya kelelahan kerja. Beban kerja yang dialami oleh petani rumput laut yaitu dimulai dari mereka harus bangun lebih awal untuk mengambil rumput laut yang siap di panen, kemudian proses pemamanan rumput laut sangat berat yaitu petani rumput laut harus menarik rumput laut ke atas perahu. Kemudian cuaca yang ekstrim dilaut menjadi beban tersendiri untuk petani rumput laut, kemudian setelah masa panen petani rumput laut melakukan proses pengeringan yang dilakukan kurang lebih 4 hari apabila cuaca yang mendukung. Proses-proses tersebutlah yang menyebabkan terjadinya kelelahan kerja pada petani rumput laut.

Hasil uji statistik menggunakan Chi-square diperoleh nilai $p=0,002 > 0,05$ yang berarti ada hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan tahun 2025. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Anugrah dkk, 2022) bahwa terdapat hubungan beban

kerja dengan kelelahan kerja pekerja bengkel dengan value ($p=0,017$).

e. Hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada petani rumput laut.

Status gizi adalah kondisi kesehatan tubuh yang tercipta dari keseimbangan antara kebutuhan dan asupan nutrisi, yang merupakan dampak dari pola makan serta pemanfaatan zat gizi. Ada berbagai kategori status gizi, termasuk kurus, normal, berisiko untuk kelebihan berat badan, dan obesitas, yang semuanya penting agar organ tubuh dapat berfungsi dengan optimal. Nutrisi tidak hanya mempengaruhi kesehatan, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan otak, kemampuan untuk belajar, dan tingkat produktivitas dalam bekerja (Zulfiani & Fuadah, 2024).

Hasil uji statistik menggunakan Chi-square diperoleh nilai $p=0,687 > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada petani rumput laut di kelurahan Tanjung Harapan tahun 2025. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Malik dkk, 2021) tidak terdapat hubungan status gizi dengan kelelahan kerja dengan value($p=0,296$).

Berdasarkan hasil penelitian dari 109 petani rumput laut pada kategori kurus yang merasa lelah sebanyak 10 (66,7%) petani rumput laut, sedangkan yang tidak lelah sebanyak 5 (33,3%) pekerja rumput laut. Pada kategori Normal yang merasakan lelah sebanyak 59 (72,0%), sedangkan yang tidak lelah sebanyak 23 (28,0%) petani rumput laut. Pada kategori gemuk yang merasakan lelah sebanyak 6 (66,7%), sedangkan yang tidak lelah 3 (33,3%) petani rumput laut. Pada kategori obesitas yang merasa lelah sebanyak 3 (100%), yang tidak lelah sebanyak 0 (0.0%) petani rumput laut.

Hasil penelitian tersebut dapat di lihat bahwa jumlah yang paling tertinggi yaitu pada kategori normal yang merasakan lelah yaitu sebanyak 59 (72,0%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun seorang petani rumput laut memiliki status gizi yang tergolong normal, hal tersebut tidak menjamin bahwa ia terbebas dari risiko kelelahan kerja. Petani rumput laut umumnya bekerja di lingkungan terbuka dengan paparan sinar matahari yang tinggi, kelembapan ekstrem, dan kondisi medan kerja yang tidak selalu bersahabat. Aktivitas mereka juga sangat mengandalkan kekuatan fisik, termasuk mengangkat beban berat, dan melakukan pekerjaan

secara berulang dalam waktu lama. Meskipun kebutuhan nutrisi harian mereka mungkin telah tercukupi, akumulasi beban kerja fisik yang berat dalam jangka waktu lama tetap dapat menyebabkan kelelahan otot dan penurunan kapasitas fisik secara bertahap.