

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Energi rakyat berasal dari aset, terutama yang berasal dari industri tertentu. Basis energi manusia yang dikelola dengan baik membantu kemajuan industri. Manajemen di industri mencoba banyak pendekatan berbeda untuk menciptakan tempat yang baik dan aman bagi pekerja untuk bekerja. Hal ini dapat diupayakan, misalnya, dengan memberikan kompensasi yang sesuai, meningkatkan pembibitan untuk meningkatkan keterampilan, dan menciptakan area aktivitas yang mendukung sehingga setiap karyawan berharap untuk mencapai kebahagiaan pada hari berikutnya dan berkomitmen pada tujuan industri untuk meningkatkan keterampilan penanganannya. Kelelahan pekerja adalah terkait dengan lingkungan kerja yang tidak aman. Hal ini menyebabkan kekuatan aktivitas menghasilkan energi dalam jumlah yang signifikan untuk profesinya, yang dapat menyebabkan kelelahan dalam tanggung jawabnya. (Mattola, 2020)

Menurut (Tarwaka 2013) dalam penelitian (Nurfaizah, 2019) Masalah kelelahan membutuhkan perhatian. Kelelahan aktivitas dapat terjadi dalam profesi apa pun, formal atau informal, terlepas dari pengaturannya. Tanda-tanda kelelahan yang paling umum adalah kelemahan, kantuk, pusing, kesulitan berpikir, kurang konsentrasi, kecemasan, pemikiran buruk, lesu, kelesuan dan keanehan di tempat kerja, kurangnya semangat untuk bekerja, ketidakseimbangan dalam berdiri, tubuh gemetar, ketidakmampuan untuk mengontrol tindakan, dan kemampuan fisik dan spiritual yang berkurang.

Kelelahan kerja juga disebabkan oleh lingkungan kerja yang monoton, yang dapat membuat pekerja tidak nyaman saat melakukan pekerjaannya. Respon fisiologis, seperti peningkatan tekanan darah atau masalah kesehatan lainnya, adalah respons terhadap area aktivitas pada saat yang sama, ada reaksi psikologis berupa tekanan mental, depresi, dll, yang dapat mengganggu keseimbangan hidup (Mattola, 2020).

Kelelahan aktivitas adalah kelelahan mental atau fisik yang mempersulit seseorang untuk bekerja dengan nyaman dan efektif. Ada banyak faktor yang biasanya berkontribusi pada masalah pekerja yang mengalami aktivitas kelelahan. Faktor internal (usia, status vitamin, status perkawinan, motivasi, dan masalah intelektual) dan faktor eksternal (jam aktivitas, berat aktivitas, aktivitas fisik, dan area aktivitas) terdiri dari beberapa aspek tersebut (Dasvin et al., 2021). Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap penurunan kesehatan pekerja adalah aktivitas kelelahan (Tarwaka, 2014).

Kompleksitas kasus yang dihadapi industri dan tekanan profesi yang semakin meningkat saat ini disebabkan oleh kemajuan teknologi di sektor pabrik. Tubuh individu kemudian harus menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Salah satu aspek yang berkontribusi terhadap pembangunan ekonomi suatu negara adalah penyediaan fasilitas pabrik perbankan. jalur pembayaran berikutnya, terutama jika bank dipandang sebagai perantara keuangan antara pihak yang memiliki keuntungan perhitungan (surplus share) dan pihak yang membutuhkan akuntansi (bagian penting). (Putri & Amanda, 2021).

Menurut Supomo (2011) Peran perbankan Indonesia dalam menopang perekonomian negara telah ditunjukkan. Namun, perbankan Indonesia menghadapi sejumlah kesulitan dalam upaya membangun sistem perbankan yang kuat. Kesulitan-kesulitan tersebut antara lain disebabkan oleh persaingan yang ketat di pasar. sektor bisnis dan beragam produk dan layanan tuntutan pelanggan. Akibatnya, bank membutuhkan dukungan profesional selain investasi dan teknologi.

Salah satu masalah yang timbul dan terkait dengan pekerja dalam menghadapi tuntutan perusahaan yang semakin tinggi adalah kelelahan kerja. Kelelahan kerja berarti kondisi tersebut disertai dengan penurunan keterampilan dan energi yang tinggi dalam mengerjakan tugas. Kondisi yang dikenal dengan istilah “kelelahan aktivitas” sering terjadi pada pekerja, suatu kondisi yang membuat pekerja merasa tidak mampu menyelesaikan pekerjaannya. Kelelahan sering terjadi pada tempat kerja yang tingkat beban kerjanya terlalu tinggi dengan tingkat penggunaan energi yang lebih tinggi sehingga menyebabkan pekerja mengalami overworking, namun jika tingkat beban kerja lebih rendah maka hal ini menyebabkan pekerja merasa bosan (kurang stres). Kelelahan kerja dapat mengakibatkan penurunan perhatian, persepsi lambat dan sulit, serta pemikiran lambat dan sulit (Putri & Amanda, 2021)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa perasaan sedih adalah penyebab kematian kedua setelah penyakit jantung. Departemen Sumber Daya Manusia Jepang melakukan penelitian terhadap 12.000 industri dan merekrut hampir 16.000 pekerja yang dipilih secara acak. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa 65% pekerja mengeluh kelelahan fisik akibat pekerjaan

yang intens dan perasaan kehilangan. Sebuah penelitian dilakukan di departemen manufaktur sebuah perusahaan di Indonesia, yang hasilnya menunjukkan bahwa sakit kepala dan bahu pegal biasanya merupakan gejala kelelahan yang dialami pekerja dan sakit punggung (Mattola, 2020).

Di dunia sekarang ini, aktivitas vitamin memainkan peran penting dalam mengurangi kelelahan. Aktivitas vitamin adalah perspektif kesehatan. Perubahan tidak dapat dihindari oleh setiap warga negara selama dia masih hidup. Beberapa perubahan ini sangat cepat, sementara yang lain lambat. Akibatnya, dapat mencakup berbagai perspektif, termasuk rutinitas, norma, dan kesehatan, antara lain. Mayoritas karyawan, menyukai area aktivitas, tidak sarapan secara teratur. Tubuh kita membutuhkan energi untuk melakukan tindakan. Makanan adalah sumber energi; namun, makanan tidak dapat digunakan secara langsung; melainkan diubah menjadi zat yang dapat diserap dan digunakan tubuh sebagai sumber energi baru. (Retnani, 2010).

Sarapan atau disebut juga istilah "sarapan" mengacu pada makanan yang dimakan di pagi hari sebelum kategori tersebut. Itu bisa datang dalam bentuk makanan ringan atau bahan dasar dan lauk pauk. Sarapan atau sarapan menyumbang hampir satu atau tiga dari makanan sehari-hari. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan bahwa sarapan yang mengandung karbohidrat (55-65%), protein (12-15%), lemak (24-30%), dan vitamin merupakan salah satu yang memenuhi standar vitamin. Mineral juga dapat ditemukan pada buah-buahan dan sayuran. (Dou, 2020).

Agar tubuh menghasilkan energi untuk aktivitas pagi hari, sarapan sangatlah penting. Orang yang tidak makan di pagi hari akan merasa lemas, tidak akan bisa berolahraga atau berpikir jernih karena tubuh tidak akan mendapatkan cukup makanan untuk energi. Analisis tahun 2018 tentang hubungan antara rejimen sarapan dan kinerja oleh Aziza menemukan bahwa pekerja yang mengikuti rejimen sarapan memiliki tingkat produktivitas 76,9% lebih tinggi daripada mereka yang tidak. Di sisi lain, karyawan yang tidak mengikuti pola Daya produksi sarapan kurang dari atau sama dengan target (Amin, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2011 Menurut Chaplin dan Smith, 62% perawat wanita di Inggris yang rutin sarapan pagi mampu berkonsentrasi dengan baik, mengalami tingkat stres mental, stres, dan produktivitas yang rendah. berdampak pada produktivitas dan konsentrasi aktivitas. (DR. dr. Edi Hartoyo et al., 2015)

Pada penelitian (Setiyawan, 2017) yang dikutip dari (Putra et al., 2018) Kebiasaan tidak sarapan akan selalu mengakibatkan kekurangan dan ketidakseimbangan nutrisi. Setiap orang cenderung melewati sarapan, padahal sarapan sangat penting untuk menjaga aktivitas sehari-hari dan menyediakan salah satu kebutuhan vitamin harian. sarapan setiap hari dalam rangka meningkatkan kualitas gizinya, Akibatnya konsumsi vitamin dapat meningkat. Menurut penelitian yang dilakukan di lima kota besar, 17% lansia tidak sarapan sama sekali dan 13% tidak sarapan sama sekali. Anak-anak dibayar untuk melupakan sarapannya mulai dari 17% di Jakarta menjadi 59% di Yogyakarta. (Astuti, 2012).

Berdasarkan hal tersebut di atas, kebiasaan sarapan di antara para pekerja berbeda, yang menyebabkan kelelahan di tempat kerja. Berdasarkan survey awal terhadap 12 karyawan mengenai hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Bank SUMUT Medan memiliki 9 orang pegawai yang memiliki jadwal sarapan tidak pasti, dan 3 orang lagi yang sarapannya hanya berupa roti, teh manis dan kopi. Peneliti menemukan beberapa karyawan mengantuk, kurang semangat, kurang fokus, dan mengalami keluhan seperti badan pegal-pegal karena tidak sarapan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT. Bank SUMUT Medan”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan fakta dan data di atas maka diperoleh rumusan masalah berupa “Apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja pada karyawan FT. Bank SUMUT Medan”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Bank SUMUT Medan.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk menganalisis kelelahan kerja karyawan di PT. Bank SUMUT Medan.
2. Untuk menganalisis kebiasaan sarapan pagi pada karyawan di PT. Bank SUMUT Medan.
3. Menganalisis pola konsumsi makan karyawan di PT. Bank SUMUT Medan.
4. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Bank SUMUT Medan
5. Menganalisis pola konsumsi makan dengan kelelahan kerja karyawan di PT. Bank SUMUT Medan.



### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam mengevaluasi apakah kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi kelelahan.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### a. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam dan komprehensif terkait hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja.

**b. Bagi Karyawan di PT. Bank SUMUT Medan**

Benefit bagi karyawan PT. Bank SUMUT Medan diharapkan dapat berbicara tentang pentingnya sarapan dan juga menjadi motivasi untuk menjadikan sarapan sebagai kebiasaan untuk menghindari kelelahan kerja.

**c. Bagi Perusahaan**

Manfaat bagi PT. Bank SUMUT Medan yaitu memberikan gambaran bahwa kebiasaan sarapan pagi juga berpengaruh terhadap tingkat kelelahan kerja karyawan sehingga diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi karyawan dan perusahaan.

