

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang**

Nelayan adalah orang yang mata pencahariannya melakukan penangkapan ikan. Nelayan kecil adalah nelayan yang melakukan penangkapan ikan untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, baik yang tidak menggunakan kapal penangkapan ikan maupun yang menggunakan kapal penangkapan ikan berukuran kumulatif paling besar 10 (sepuluh) *gross tonnage* (PERMEN-KP 2020).

Kelelahan adalah fakta kehidupan industri perikanan, seperti kelelahan fisik dan atau mental yang ekstrim disebabkan oleh kurang tidur. Kelelahan dapat mencegah nelayan dapat melakukan pekerjaan dengan benar dan aman sehingga dapat membahayakan hidup dan kehidupan anggota awak lainnya. Nelayan membutuhkan tidur 7-8 jam per malam untuk pemulihan 100% yang sesuai untuk pekerjaan (Russeng, 2021).

Kelelahan bisa diartikan menurunnya kondisi performa kerja, efisiensi, dan kekuatan fisik atau daya tahan tubuh yang terus berkurang dalam melakukan kegiatan. Keterampilan dan juga peningkatan kecemasan dan kebosanan. Kelelahan akibat kerja diartikan sebagai berkurangnya kekuatan dan ketahanan fisik pada tubuh dalam melanjutkan pekerjaan yang harus dilakukan (Setyaningsih, 2021).

Pekerjaan sebagai nelayan memiliki kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh aktivitas bekerja yang cenderung dilakukan di malam hari dan berada di lautan terbuka dalam waktu yang cukup lama serta perubahan cuaca dan suhu tubuh nelayan yang berubah-ubah sehingga menyebabkan kesulitan untuk tidur serta faktor lainnya yaitu kelelahan pada saat bekerja karena menunggu dan menarik tangkapan setiap saat dalam keadaan terjaga sehingga menyebabkan terjadi gangguan tidur dan menyebabkan nyeri kepala (Nusalaut, 2019). Yang sedang mengonsumsi obat-obatan penenang seperti antidepresan, yang sedang menderita penyakit yang mempengaruhi tidur seperti depresi, asma, trauma kapitis, stroke (disebabkan

dengan penyakit jantung,diabetes,hipertensi dan juga bias dari depresi), memiliki kadar kolestrol >200 mg/dl (Fahturosi, 2020).

Berdasarkan data (ILO, 2004) setiap tahun ada data sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan dari 58.115 sampel, 32,8% diantaranya mengalami kelelahan, sedangkan jika pekerja mengalami kecelakaan kerja yang disebabkan oleh faktor kelelahan, maka akan berdampak langsung pada tingkat produktivitas kerjanya.

Berdasarkan wawancara langsung nelayan sebanyak 20 orang nelayan, ternyata 20 nelayan tersebut mengalami tanda-tanda kelelahan seperti mengantuk, pusing, merasa lelah diseluruh badan dan merasa haus. Hasil observasi dan wawancara dengan nelayan, didapatkan informasi bahwa nelayan melakukan pekerjaannya dengan posisi kerja berdiri, setengah membungkuk dan jongkok. Kurangnya jam tidur pada nelayan, dan didalam tubuh nelayan memproduksi sel darah merah berkurang sehingga tampak pucat karena kekurangan oksigen dan kelelahan pada nelayan mengakibatkan adanya kelelahan otot, keluhan muskuloskeletal kategori tinggi terjadi dikarenakan akibat aktifitas yang monoton terjadi pada saat dalam perjalanan yang sangat cukup jauh, duduk terlalu lama, proses pengangkatan/penarikan jala dan pengangkutan hasil tangkapan.

Berdasarkan penelitian terdahulu cara para nelayan menurunkan kelelahan dengan menyediakan makanan ringan maupun berat untuk dikonsumsi yang berbeda setiap harinya. Akibat kelelahan otot dan keluhan muskuloskeletal menurunkan kelelahannya dengan cara melakukan peregangan secara berkala yaitu dengan menggerakkan otot dan sendi kepala, leher, bahu, lengan, pinggang, dan kaki. (Setyaningsih, 2021).

Upaya dalam mengimbangi beban kerja yang tinggi dilakukan dengan peningkatan gizi dan kualitas istirahat agar pemulihan tenaga menjadi lebih baik. Rendahnya status kesehatan kerja juga disebabkan karena adanya penyakit akibat kerja yang dialami pekerja selama melaut (Rosa, 2020)

Pisang raja mengandung gizi nutrisi 100 gram diantaranya kalsium 10 miligram, zat besi 0,8 miligram, fosfor 22 miligram, vit C 10 miligram, protein 1,2 gram, lemak 0,2 gram, Air 65,8 g, Vitamin

B1 0,06 mg(Shahila, 2021).Kandungan Pisang Ambon memiliki Energi 30,89 (Kkal) Air 92,12 (g). Karbohidrat 7,01 (g) Protein 0,24 (g) Lemak 0,21 (g) Fosfor 0,42 (g) Kalium 52,04 (mg) Vitamin B6 0,15 (mg)dari pisang raja dan pisang ambon yaitu pisang raja lebih baik dikonsumsi pada saat untuk menurunkan kelelahan karena protein dan kalori yang dikandung oleh pisang raja lebih tinggi dan sedangkan pada pisang ambon memiliki kandungan yang lebih rendah,maka dari itu pisang raja baik untuk menurunkan kelelahan.(Ariani, 2021).

Komponen karbohidrat terbesar pada buah pisang raja berada pada pati daging buah,karena pada saat pisang dalam keadaan matang akan berubah menjadi sukrosa, glukosa dan fruktosa dan pisang juga merupakan makanan yang berguna untuk usus serta meningkatkan kemampuan suatu jenis bakteri yang menjaga kekebalan tubuh sehingga melancarkan pencernaan. Selain itu, pisang juga untuk pembentukan antibody melawan infeksi dan dapat menurunkan kelelahan pada pekerja yang melakukan aktivitas setiap harinya(Mashuri, 2020).

Hasil penelitian Cendikia(2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dan peningkatan produktivitas pada seluruh kelompok yang diberikan perlakuan berupa olahraga peregangan, pemberian buah pisang, maupun keduanya selama 7 hari. Walaupun begitu, jika dilihat dari besaran signifikansi dalam capaian produktivitas, maka perlakuan antara pemberian olahraga peregangan dan asupan buah pisang raja secara bersamaan memiliki pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan perlakuan lainnya.

Hasil penelitian Junaidi(2020)Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok kontrol yang diberi air mineral 600 ml memiliki rerata asam laktat paling tinggi dibanding kelompok yang diberi buah pisang raja dan kelompok yang diberi vitamin B1, B6, dan B12 yaitu 10,7 mmHg. Rerata asam laktat kelompok eksperimen I yang diberi buah pisang raja menunjukkan paling rendah yaitu 4,9 mmHg.

Hasil penelitian Yuhana(2018) Pemberian buah pisang dengan istirahat pendek dan peregangan disarankan untuk dapat diterapkan di setiap perkebunan kelapa sawit untuk mengurangi keluhan muskuloskeletal dan menurunkan kelelahan agar produktivitas kerja meningkat.

Efek pemberian buah pisang pada penurunan kelelahan kerja bagi pekerja bagian pelintingan rokok,sebelum pemberian buah pisang pada pekerja dilakukan pengukuran kelelahannya sangat tinggi,dan

pada saat diberikan buah pisang pada pekerja tingkat kelelahannya menurun (Mashuri,2020).Menurut Penelitian (Yuhana,2018) pemberian buah pisang pada pekerja perkebunan kelapa sawit PT. Ssd Kalimantan Timur dapat memberikan sumber energi untuk meningkatkan cadangan glikogen dalam tubuh untuk dapat menurunkan kelelahan otot dan kram pada pekerja yang melakukan aktifitas setiap harinya..

Dari permasalahan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“efektivitas pemberian buah pisang raja(*musa textilia*) terhadap penurunan kelelahan pada nelayan di wilayah medan belawan”**.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu apakah ada efektivitas pemberian buah pisang raja (*musa textilia*) terhadap penurunan kelelahan pada nelayan di wilayah Medan Belawan?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian buah pisang raja(*musa textilia*) terhadap penurunan kelelahan pada nelayan di wilayah Medan Belawan.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Bagi Nelayan**

Memberikan informasi mengenai kelelahan kerja dan diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dan sebagai masukan terhadap upaya penurunan kelelahan pada pekerja.

### **1.4.2. Bagi Akademik**

Digunakan sebagai bahan perkuliahan agar menambah wawasan mahasiswa dan dipakai sebagai dokumen ilmiah untuk bahan penelitian selanjutnya.

### **1.4.3. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat menambah ilmu dan wawasan bagi peneliti serta menjadi salah satu referensi bagi peneliti untuk mengaplikasikan dan mengembangkan ilmu yang telah didapat selama belajar di fakultas kesehatan masyarakat.