

Hubungan Pola Makan dan Kelelahan Kerja dengan Status Gizi pada Petani di Desa Jayamulya Kabupaten Indramayu

Chintya Marcelly^{1*} Galuh Chandra Irawan² Asyifa Riana³

^{1,2,3} Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan Immanuel Bandung
email : chintyamarcelly01@gmail.com

ABSTRAK

Petani padi merupakan pekerja dengan aktivitas fisik tinggi namun rentan mengalami ketidakseimbangan asupan gizi akibat pola konsumsi yang kurang beragam. Tingginya beban kerja tanpa pemulihan yang memadai kerap memicu kelelahan kronis yang berdampak pada penurunan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dan kelelahan kerja terhadap status gizi pada petani padi di Desa Jayamulya, Kabupaten Indramayu. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian sebanyak 90 petani dipilih melalui teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), skala kelelahan kerja Subjective Self Rating Test (SSRT), dan pengukuran antropometri menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis penelitian ini meliputi analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan Uji Korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa petani memiliki status gizi kurang (66,7%), jenis makan tidak beragam (84,4%), jumlah makan kurang (37,8%), frekuensi makan jarang (52,2%), dan kelelahan kerja tinggi (21,1%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi ($p=0,000$), di mana petani dengan pola konsumsi rendah protein dan sayur cenderung mengalami gizi kurang. Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan status gizi ($p=0,041$), dimana petani yang memiliki frekuensi makan mengalami gizi kurang. Selain itu, kelelahan kerja juga berhubungan signifikan dengan status gizi ($p=0,001$). Pola makan tidak seimbang dan tingkat kelelahan tinggi berkontribusi pada status gizi yang belum optimal pada petani padi di Desa Jayamulya. Diperlukan edukasi tentang pola makan dan manajemen kelelahan kerja guna meningkatkan kesehatan dan produktivitas.

Kata Kunci : pola makan, kelelahan kerja, status gizi, petani padi

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara agraris yang memiliki peran penting dalam menjaga ketahanan pangan nasional. Kontribusi sektor pertanian terhadap Produk Domestik Bruto (PDB) pada tahun-tahun terakhir menunjukkan peran vitalnya dalam perekonomian nasional¹⁰. Namun, meskipun pertanian tetap menjadi tulang punggung perekonomian, berbagai tantangan terus menghambat produktivitas dan kesejahteraan petani, terutama di daerah seperti Kabupaten Indramayu yang menjadi lumbung padi nasional⁴. Kondisi ini diperparah oleh perubahan iklim, ketergantungan terhadap pupuk kimia, serta kurangnya regenerasi petani muda⁸. Di sisi lain, kebijakan pemerintah dalam mendukung sektor pertanian sering kali belum menyentuh persoalan mendasar seperti akses terhadap teknologi dan kepastian harga hasil panen⁷. Hal ini menimbulkan kerentanan sosial-ekonomi yang berdampak pada turunnya motivasi petani dalam meningkatkan hasil produksi¹.

Salah satu isu yang krusial adalah minimnya keberpihakan kebijakan terhadap petani

gurem, yang hanya memiliki lahan sempit dan terbatas dalam mengakses modal⁵. Jumlah petani gurem semakin meningkat setiap tahunnya, sementara pemilikan lahan justru menyusut akibat alih fungsi lahan dan pewarisan yang tidak seimbang². Kondisi ini menimbulkan ketimpangan antara kebutuhan produksi pangan dan ketersediaan sumber daya yang memadai⁴. Selain itu, penggunaan pupuk kimia secara berlebihan tanpa diimbangi dengan pemahaman akan dampak jangka panjangnya telah mengakibatkan penurunan kualitas tanah dan ketergantungan petani terhadap subsidi⁶. Ketika subsidi pupuk tersendat atau terjadi kelangkaan, petani mengalami kesulitan besar untuk mempertahankan hasil panennya³. Oleh karena itu, transformasi sistem pertanian yang lebih berkelanjutan menjadi urgensi yang tak terelakkan⁷.

Dalam konteks keberlanjutan pertanian, pengembangan pertanian ramah lingkungan menjadi salah satu solusi strategis yang perlu digalakkan melalui pendekatan ekologis dan sosial⁶. Pertanian ramah lingkungan tidak hanya menjaga keseimbangan ekosistem, tetapi juga menjamin keberlangsungan sumber daya alam dan produksi jangka panjang⁵. Di tengah tantangan perubahan iklim yang menyebabkan ketidakpastian musim tanam, pendekatan ini mampu memberikan adaptasi lebih baik bagi petani dalam mengatur pola tanam dan penggunaan sumber daya alam secara bijaksana¹. Meski demikian, adopsi pertanian ramah lingkungan masih menghadapi hambatan karena kurangnya akses informasi, pendampingan teknis, serta resistensi dari petani yang terbiasa dengan metode konvensional⁹. Dalam hal ini, diperlukan sinergi antara pemerintah, penyuluh pertanian, dan lembaga swadaya masyarakat untuk membangun kesadaran dan kapasitas petani⁸.

Peningkatan produktivitas pertanian juga sangat dipengaruhi oleh aspek pengetahuan dan pendidikan petani mengenai teknologi dan praktik pertanian modern⁹. Program pelatihan dan penyuluhan perlu difokuskan pada keterampilan praktis yang aplikatif di lapangan, termasuk penggunaan pupuk organik, pengendalian hama terpadu, serta pemanfaatan teknologi irigasi hemat air⁴. Keberhasilan implementasi pertanian berkelanjutan sangat tergantung pada kemampuan petani dalam memahami serta menerapkan inovasi tersebut secara konsisten². Selain itu, keberadaan kelompok tani yang solid dan aktif berperan penting dalam mendorong kolaborasi dan pertukaran pengetahuan antarpetani⁸. Dengan demikian, penguatan kelembagaan petani juga menjadi faktor penting dalam mewujudkan ketahanan pangan berbasis masyarakat lokal¹¹.

Ketahanan pangan tidak semata-mata ditentukan oleh hasil panen yang melimpah, tetapi juga oleh akses masyarakat terhadap pangan yang bergizi, aman, dan terjangkau⁵. Data menunjukkan bahwa masih terdapat ketimpangan distribusi pangan di berbagai wilayah, terutama di daerah terpencil dan miskin⁶. Di sisi lain, pola konsumsi masyarakat juga turut memengaruhi sistem produksi pertanian nasional, di mana peningkatan konsumsi beras harus diimbangi dengan diversifikasi pangan untuk mengurangi ketergantungan terhadap satu jenis komoditas⁷. Dalam hal ini, perlu dilakukan edukasi publik untuk mengubah preferensi konsumsi masyarakat menuju pola makan yang lebih beragam dan sehat¹. Pemerintah memiliki peran strategis dalam menetapkan kebijakan harga, distribusi logistik, serta pengembangan infrastruktur pascapanen untuk memperkuat sistem pangan nasional¹⁰.

Terakhir, tantangan regenerasi petani menjadi persoalan krusial yang dapat mengancam keberlangsungan sektor pertanian dalam jangka panjang². Generasi muda cenderung enggan terjun ke dunia pertanian karena dipersepsikan sebagai pekerjaan yang berat, tidak menjanjikan secara ekonomi, dan kurang bergengsi⁴. Padahal, inovasi teknologi digital dalam pertanian modern membuka peluang besar bagi generasi muda untuk terlibat dalam agribisnis yang lebih efisien dan menguntungkan⁹. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan ekosistem pertanian yang inklusif,

adaptif, dan kompetitif agar menarik minat generasi muda dan menciptakan lapangan kerja baru yang berorientasi pada keberlanjutan³. Dengan demikian, masa depan pertanian Indonesia tidak hanya akan bergantung pada produktivitas saat ini, tetapi juga pada komitmen untuk terus berinovasi dan membangun generasi petani masa depan yang tangguh dan berdaya saing⁸.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan kelelahan kerja dengan status gizi pada petani padi di Desa Jayamulya Kabupaten Indramayu. Populasi dalam penelitian ini adalah 800 petani padi, dan jumlah sampel ditentukan dengan rumus *Slovin* dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 90 sampel yang dipilih secara acak menggunakan teknik *simple random sampling* agar setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi petani laki-laki pemilik lahan yang aktif bekerja di lahan pertanian, berdomisili di Desa Jayamulya, bersedia menjadi sampel dengan mengisi *informed consent*, serta mampu berkomunikasi dan menjawab *kuesioner*. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah petani yang memiliki penyakit yang memengaruhi pola makan dan tidak dapat bekerja di lahan, serta petani yang tidak dapat dijumpai saat pengumpulan data. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *informed consent* sebagai bukti kesediaan responden, *timbangan digital* dan *microtoise* untuk mengukur status gizi, formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* untuk mengetahui jenis dan jumlah zat gizi yang dikonsumsi, serta *kuesioner Subjective Self Rating Test (SSRT)* untuk mengukur tingkat kelelahan kerja yang terdiri dari 30 pertanyaan dengan tiga indikator, yaitu pelemahan kegiatan, pelemahan motivasi, dan kelelahan fisik.

Teknik pengumpulan data meliputi data primer yang terdiri dari pengukuran asupan makan dan kelelahan kerja menggunakan *SQ-FFQ* dan *SSRT*, serta data sekunder berupa gambaran umum lokasi penelitian yang diperoleh dari kepala desa. Pengolahan data dilakukan melalui proses *editing*, *coding*, *entry data*, dan *cleaning*. Pada tahap *coding*, variabel seperti status gizi, pola makan (jenis, frekuensi, jumlah), dan kelelahan kerja diklasifikasikan menjadi beberapa kategori kode untuk memudahkan analisis. *Entry data* dilakukan menggunakan perangkat lunak untuk memastikan keakuratan dan kemudahan pengolahan data, sedangkan *cleaning* dilakukan untuk memeriksa kesalahan selama proses *entry data*. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis *univariat* untuk mendeskripsikan karakteristik tiap variabel dan analisis *bivariat* menggunakan uji korelasi *Spearman* guna mengetahui hubungan antara pola makan dan kelelahan kerja terhadap status gizi, dengan nilai signifikansi ditentukan pada $p < 0,05$. Penelitian ini memperhatikan aspek etika karena melibatkan manusia sebagai subjek penelitian dan telah disetujui oleh *Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)* Institut Kesehatan Immanuel Bandung dengan nomor 090/KEPK/IKI/E2/VI/2025. Lokasi penelitian dilaksanakan di Desa Jayamulya Kecamatan Kroya Kabupaten Indramayu, dengan waktu pelaksanaan dimulai sejak penyusunan proposal pada bulan Mei hingga pengumpulan data pada bulan Juni tahun 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Usia	n	%
30-49	29	32.2
50-69	59	65.6
70-89	2	2.2
Total	90	100
Tingkat Pendidikan		
Tidak sekolah	30	33.3
SD	35	38.9
SMP	18	20
SMA	6	6.7
S1	1	1.1
Total	90	100

Tabel 1 menunjukkan 90 responden dengan berbagai kelompok usia. Berdasarkan jumlah responden sebagian besar terdiri dari kelompok usia 50-69 tahun terdapat 59 orang (65.6%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan, responden dengan pendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 35 orang (38,9%), Tidak sekolah sebanyak 30 orang (33,3%), Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 18 orang (20%), Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 6 orang, dan Sarjana (S1) sebanyak 1 orang (1,1%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gambaran Pola Makan Berdasarkan Jenis

Jenis Makanan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Beragam	76	84.4
Beragam	14	15.6
Total	90	100

Berdasarkan tabel 2 ditemukan 76 orang (84.4%) dengan jenis makanan tidak beragam, dan 14 orang (15.6%) dengan jenis makanan beragam.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Gambaran Pola Makan Berdasarkan Jumlah

Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Mean (Min-Max)
Kurang	34	37.8	2077,8
Cukup	41	45.6	(1158.2-
Lebih	15	16.7	2987.0)
Total	90	100	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan rata-rata konsumsi energi dari semua jenis makanan yaitu 2077,8

kkal, yang terendah yaitu 1158,2 kkal, dan yang tertinggi 2987 kkal. Setelah dibandingkan dengan AKG dan diklasifikasikan didapatkan sebagian besar responden jumlah konsumsi energi cukup yaitu 41 orang (45,6%), responden jumlah konsumsi energi kurang 35 orang (37,8%), dan responden dengan jumlah konsumsi energi lebih 15 orang (16,7%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Gambaran Pola Makan Berdasarkan Frekuensi

Frekuensi Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Mean (Min-Max)
Jarang	47	52.2	497
Sering	43	47.8	(395-610)
Total	90	100	

Berdasarkan tabel 4 skor rata-rata frekuensi makan responden yaitu 497, skor terendah frekuensi makan responden yaitu 395 yang termasuk kategori frekuensi makan kurang dan nilai tertinggi jumlah frekuensi makan responden yaitu 610 yang termasuk frekuensi makan sering. Ditemukan 47 orang (52,2%) dengan frekuensi makan jarang, dan 43 orang (47,8%) dengan frekuensi makan sering.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Gambaran Kelelahan Kerja

Kelelahan Kerja	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Mean (Min-Max)
Tinggi	19	21.1	
Sedang	56	62.2	76.34
Rendah	15	16.7	(47-98)
Total	90	100	

Berdasarkan tabel 5 skor rata-rata frekuensi kelelahan kerja responden yaitu 76,34, skor terendah tingkat kelelahan kerja responden yaitu 47 yang termasuk kategori kelelahan kerja ringan dan nilai tertinggi tingkat kelelahan kerja responden yaitu 98 yang termasuk tingkat kelelahan kerja tinggi. Ditemukan 56 orang (62,2%) dengan tingkat kelelahan kerja sedang, 15 orang (16,7%) dengan tingkat kelelahan kerja ringan, dan 19 orang (21,1%) dengan tingkat kelelahan kerja tinggi.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Gambaran Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Mean (Min-Max)
Kurang	60	66.7	
Normal	10	11.1	19.74
Lebih	20	22.2	(15.43-28.60)
Total	90	100	

Berdasarkan tabel 6 rata-rata responden yaitu 19,74, IMT terendah yaitu 15,43, dan IMT tertinggi yaitu 28,60. Setelah diklasifikasikan didapatkan 60 orang (66,7%) mengalami status gizi kurang, 10 orang (11,1%) mengalami status gizi normal dan 20 orang (22,2%) mengalami status gizi

lebih.

Tabel 7 Hubungan Pola makan berdasarkan Jenis dengan status Gizi

Jenis Makan	Status Gizi						Total		p value
	Kurang		Normal		Lebih				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak Beragam	54	60	9	10	13	14.4	76	84.4	0.018
Beragam	6	6.7	1	1.1	7	7.8	14	15.6	

Berdasarkan tabel 7 dapat disimpulkan bahwa sebagian responden mengonsumsi jenis makan tidak beragam dengan status gizi kurang 54 orang (60%), status gizi normal 9 orang (10%), dan status gizi lebih 13 orang (14,4%). Responden yang mengonsumsi jenis makan beragam dengan status gizi kurang 6 orang (6,7%), status gizi normal 1 orang (1,1%), dan status gizi lebih 7 orang (7,8%). Setelah diuji statistik menggunakan Uji Korelasi Spearman diketahui nilai p adalah 0.018 (<0,05), artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan berdasarkan jenis dengan status gizi.

Tabel 8 Hubungan Pola makan berdasarkan Jumlah dengan status Gizi

Jumlah makan	Status Gizi						Total		p value
	Kurang		Normal		Lebih		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	32	35.6	1	1.1	1	1.1	34	37.8	0.000
Cukup	26	28.9	9	10.0	6	6.7	41	45.6	
Lebih	2	2.2	0	0.0	13	14.4	15	16.7	

Berdasarkan tabel 8 dapat disimpulkan bahwa sebagian responden memiliki pola makan yang cukup dengan status gizi kurang sebanyak 26 orang (28,9%), status gizi normal 9 orang (10%), dan status gizi lebih 6 orang (6,7%). Responden yang memiliki pola makan kurang dengan status gizi kurang 32 orang (35,6%), status gizi normal 1 orang (1,1%) dan status gizi lebih 1 orang (1,1%). Responden yang memiliki pola makan lebih dengan status gizi kurang 2 orang (2,2%), dan status gizi lebih 13 orang (14,4%). Setelah diuji statistik menggunakan Uji Korelasi Spearman diketahui nilai sig adalah 0.000 (<0,05), artinya, terdapat hubungan signifikan antara pola makan berdasarkan jumlah dengan status gizi.

Tabel 9 Hubungan Pola makan berdasarkan Frekuensi dengan status Gizi

Frekuensi makan	Status Gizi						Total		p value
	Kurang		Normal		Lebih				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Jarang	35	38.9	7	7.8	5	5.6	47	52.2	0.041
Sering	25	27.8	3	3.3	15	16.7	43	47.8	

Berdasarkan tabel 9 dapat disimpulkan bahwa sebagian responden memiliki frekuensi makan kurang dengan status gizi kurang 35 orang (38,9%), status gizi normal 7 orang (7,8%), dan status gizi lebih 5 orang (5,6%). Responden yang memiliki frekuensi pola makan baik dengan status gizi kurang 25 orang (27,8%), status gizi normal 3 orang (3,3%), dan status gizi lebih 15 orang

(16,7%). Setelah diuji statistik menggunakan Uji Korelasi Spearman diketahui nilai p adalah 0.041 ($<0,05$), artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan berdasarkan frekuensi dengan status gizi.

Tabel 10 Hubungan Kelelahan Kerja dengan status Gizi

Kelelahan Kerja	Status Gizi						Total		p value
	Kurang		Normal		Lebih		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Tinggi	16	17.8	2	2.2	1	1.1	19	21.1	0.001
Sedang	39	43.3	6	6.7	11	12.2	56	62.2	
Rendah	5	5.6	2	2.2	8	8.9	15	16.7	

Berdasarkan tabel 4.9 dapat disimpulkan bahwa sebagian responden memiliki tingkat kelelahan kerja sedang dengan status gizi kurang 39 orang (43,3%), status gizi normal 6 orang (6,7%), dan status gizi lebih 11 orang (12,2%). Responden yang memiliki tingkat kelelahan kerja ringan dengan status gizi kurang 5 orang (5,6%), status gizi normal 1 orang (2,2%), dan status gizi lebih 8 orang (8,9%). Dan responden yang memiliki tingkat kelelahan kerja tinggi dengan status gizi kurang 16 orang (17,8%), status gizi normal 2 orang (2,1%), dan status gizi lebih 1 orang (1,1%). Setelah diuji statistik menggunakan Uji Korelasi Spearman diketahui nilai sig adalah 0.001 ($<0,05$), artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kelelahan kerja dengan status gizi.

Jenis makanan yang dikonsumsi oleh seseorang sangat berpengaruh terhadap status gizinya. Konsumsi makanan yang beragam dan seimbang dari berbagai kelompok makanan seperti sumber karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral akan membantu mencukupi kebutuhan gizi harian. Pada petani padi, kecenderungan untuk mengonsumsi makanan pokok seperti nasi dalam jumlah besar sering tidak diimbangi dengan asupan lauk-pauk, sayur, dan buah yang mencukupi. Ketidakseimbangan jenis makanan ini dapat menyebabkan status gizi yang kurang optimal, seperti kekurangan mikronutrien meskipun energi tercukupi. Oleh karena itu, hubungan antara jenis pola makan dengan status gizi dapat dikatakan signifikan, di mana semakin beragam jenis makanan yang dikonsumsi, semakin baik pula status gizi individu⁴.

Jumlah makanan yang dikonsumsi juga menjadi indikator penting dalam menentukan status gizi. Konsumsi makanan dalam jumlah yang terlalu sedikit atau terlalu banyak dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Pada kelompok petani padi, sebagian besar bekerja dalam durasi yang panjang dan menguras energi sehingga memerlukan asupan makanan dalam jumlah yang cukup. Namun, apabila jumlah konsumsi makanan tidak sesuai dengan kebutuhan energi dan aktivitas fisik yang dilakukan, maka dapat menyebabkan status gizi kurang atau bahkan berisiko obesitas jika kelebihan asupan energi. Dengan demikian, ada hubungan yang kuat antara jumlah asupan makanan dan status gizi, di mana keseimbangan antara jumlah konsumsi dan kebutuhan tubuh sangat menentukan kondisi gizi seseorang.

Frekuensi makan harian merupakan aspek lain yang berpengaruh terhadap status gizi. Idealnya, seseorang mengonsumsi makanan utama tiga kali sehari dengan selingan makanan ringan bergizi dua kali. Namun dalam kenyataannya, banyak petani yang hanya makan dua kali sehari karena keterbatasan waktu atau kebiasaan. Frekuensi makan yang kurang dapat

menyebabkan kekurangan energi dan zat gizi penting, terutama jika makanan yang dikonsumsi tidak padat gizi. Sebaliknya, terlalu sering makan tanpa memperhatikan kualitas makanan justru dapat memicu kelebihan berat badan. Oleh karena itu, frekuensi makan yang sesuai dan teratur akan membantu menjaga status gizi tetap seimbang dan optimal, terlebih bagi mereka yang memiliki aktivitas fisik tinggi seperti petani¹².

Kelelahan kerja secara langsung maupun tidak langsung dapat memengaruhi status gizi seseorang. Aktivitas fisik yang berat dan berulang seperti yang dilakukan oleh petani padi dapat meningkatkan kebutuhan energi dan nutrisi tubuh. Jika asupan makanan tidak dapat mengimbangi kebutuhan tersebut, maka tubuh akan mengalami defisit energi yang dalam jangka panjang dapat menurunkan status gizi. Kelelahan kerja yang kronis juga dapat menurunkan nafsu makan dan memperburuk metabolisme tubuh. Sebaliknya, status gizi yang buruk juga dapat mempercepat timbulnya kelelahan karena tubuh kekurangan zat gizi esensial untuk menghasilkan energi. Maka dari itu, terdapat hubungan timbal balik yang erat antara kelelahan kerja dan status gizi yang saling mempengaruhi satu sama lain⁵.

KESIMPULAN

1. Petani berusia antara 30-89 tahun dengan mayoritas tingkat pendidikan tidak sekolah 33,3%, tingkat Sekolah Dasar (SD) 38,9%, tingkat SMP 20% dan SMA 6,7%.
2. Pola makan berdasarkan jenis dengan tidak beragam 84,4%, dan beragam 15,6%. Pola makan berdasarkan jumlah dengan jumlah pola makan kurang 37,8%, cukup 45,6%, dan lebih 16,7%, sementara pola makan berdasarkan frekuensi jarang 52,2%, frekuensi sering 47,8%.
3. Kelelahan kerja pada tingkat ringan (16,7%), sedang (62,2%) dan berat (21,1%),
4. Status gizi petani 66,7% gizi kurang, 11,1% gizi normal, dan 22,2% gizi lebih.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan berdasarkan jenis ($p=0,018$), jumlah (0,000) dan frekuensi (0,041) dengan status gizi responden.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi responden dengan nilai $p=0,001$.

DAFTAR PUSTAKA

1. Antika, R., & Prameswari, G. N. (2023). Hubungan Masa Kerja, Usia, Status Gizi, Kecukupan Energi, Kebiasaan Merokok dengan Kelelahan Kerja pada Petani Padi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 3(1), 127–136. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v3i1.53917>
2. Fauzi, I., I*, L., Ilmu, J., Masyarakat, K., Keolahragaan, I., & Artikel, I. (2020). Penyelenggaraan Makan Siang, Kebugaran Jasmani dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(Special 1), 328–338. <https://doi.org/10.15294/HIGEIA.V4ISPECIAL>
3. Kita, D. K. D., Suandi, S., & Damayanti, Y. (2020). Keterkaitan Pendapatan Usahatani Padi Sawah Terhadap Status Gizi Rumah Tangga Petani Padi Di Desa Rawan Pangan Kecamatan Muara Sabak Timur Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Ilmiah Sosio-Ekonomika Bisnis*, 23(02), 26–33. <https://doi.org/10.22437/JISEB.V23I02.11904>

4. Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>
5. P2PTM Kemenkes. (2019). Klasifikasi Obesitas setelah Pengukuran IMT. Kementerian Kesehatan.
6. Purwaningtyas, D. R. (2019). Perilaku Gizi, Status Gizi, dan Morbiditas Penyakit Infeksi pada Petani dan Buruh Tani Perempuan di Pemalang. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 3(2), 105–111. <https://doi.org/10.22236/ARKESMAS.V3I2.3051>
7. Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018.
8. Rostia Rini, A., Syainah, E., Yanti, R., Gizi, J., & Kemenkes Banjarmasin, P. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Pola Konsumsi Pangan Dengan Status Gizi Pada Pekerja (Studi Di Pabrik Tahu Sumber Makmur Banjarbaru). *Sains Medisina*, 1(5).
9. Sahri, J. R., Hidayah, N., Fadhilah, N., Faudi, A., & Abidin, I. (2022). Tanaman Pangan Sebagai Sumber Pendapatan Petani Di Kabupaten Karo. *Jurnal Inovasi Penelitian*.
10. Saptana, & Efendi, E. (2020). Struktur Agraria Dan Akses Petani Terhadap Sumber Daya Produksi. *Jurnal Agro Ekonomi*.
11. Umamah, B. (2019). Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Pada Petani Padi Di Kecamatan Wonosari Kabupaten Bondowoso. <https://Repository.Unej.Ac.Id/Handle/123456789/97636>
12. Tobelo, C. D., Malonda, N. S. H., Amisi, M. D., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester Vi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. In *Jurnal Kesmas (Vol. 10, Issue 2)*.
13. Wibowo, A. S. (2021). Agricultural Indicators 2020. *Statistics Indonesia*, October, 152 P. <https://www.bps.go.id/publication/2024/10/14/8a17b449f72bcd692f99c4ec/indikator-pertanian-2023.html>
14. Widya Putri, D., Dwi Sayekti, W., Ranga Jurusan Agribisnis, K. K., Pertanian, F., Lampung, U., Soemantri Brodjonegoro No, J., & Lampung, B. (2020). Pengambilan Keputusan Dalam Pemilihan Sayuran Dan Pola Konsumsi Sayuran Rumah Tangga Petani Sayuran Di Desa Gisting Atas Kecamatan Gisting Kabupaten Tanggamus. *Jurnal Ilmu-Ilmu Agribisnis*, 7(3), 420–427. <https://doi.org/10.23960/jia.v7i3.3782>