

## Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di PT Gatra Tahun 2019

Mutia Shafitra<sup>1\*</sup>, Putri Permatasari<sup>1</sup>, Agustina<sup>1</sup>, Marina Ery<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Pembangunan Nasional Veteran, Jakarta

\*Corresponding author : [mutiashafitra31@gmail.com](mailto:mutiashafitra31@gmail.com)

Info Artikel : Diterima 29 Oktober 2019 ; Disetujui 5 Januari 2020 ; Publikasi 1 Februari 2020

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Transformasi struktural perekonomian Indonesia menunjukkan bahwa produktivitas tenaga kerja, ketenagakerjaan dan demografi berkontribusi positif terhadap pertumbuhan ekonomi. Status gizi dan pola konsumsi pekerja dinilai cukup penting dalam upaya peningkatan produktivitas kerja. Kekurangan zat-zat gizi dalam makanan berdampak terjadinya gangguan kesehatan dan penurunan. Tujuan: untuk mengetahui hubungan status gizi, pola makan dan aktivitas fisik dengan produktivitas kerja pada pekerja di PT Gatra tahun 2019.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain cross sectional study dilakukan pada Bulan Februari hingga Juni 2019. Populasi penelitian ini bagian Redaksi dan Marketing PT Gatra dengan jumlah sampel 57 orang dengan teknik total sampling.

**Hasil:** Adanya hubungan antara status gizi dengan produktivitas ( $p$  value = 0,026), adanya hubungan antara frekuensi makan dengan produktivitas ( $p$  value = 0,015), dan ada hubungan antara jenis makanan dengan produktivitas ( $p$  value = 0,046). Sedangkan variabel yang tidak berhubungan adalah aktivitas fisik dengan produktivitas ( $p$  value = 0,624).

**Simpulan:** Terdapat hubungan antara status gizi, jenis makanan dan pola makan dengan produktivitas kerja. Namun pada variabel aktivitas fisik tidak terdapat hubungan dengan produktivitas kerja.

**Kata kunci:** Produktivitas, Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik

### ABSTRACT

**Title:** *Relationship between Nutritional Status, Diet and Physical Activity with Work Productivity at Workers at PT Gatra in 2019*

**Background:** *The structural transformation of the Indonesian economy shows that labor, employment and demographic productivity contribute positively to economic growth. Nutritional status and consumption patterns of workers are considered quite important in an effort to increase work productivity. Lack of nutrients in food can cause health problems and decrease. Objective: to determine the relationship of nutritional status, diet and physical activity with the work productivity of workers in PT Gatra in 2019.*

**Method:** *This study used a cross sectional study design conducted from February to June 2019. The population of this study was the Editorial and Marketing section of PT Gatra with a total sample of 57 people with total sampling technique*

**Result:** *There is a relationship between nutritional status and productivity ( $p$  value = 0.026), there is a relationship between eating frequency and productivity ( $p$  value = 0.015), and there is a relationship between food types and productivity ( $p$  value = 0.046). While unrelated variables are physical activity with productivity ( $p$  value = 0.624).*

**Conclusion:** *There is a relationship between nutritional status, type of food and diet with work productivity. But in the physical activity variable there is no relationship with work productivity.*

**Keywords:** *Productivity, Nutritional Status, Diet, Physical Activity*

## PENDAHULUAN

Dalam mencapai pertumbuhan yang relatif seimbang dari tahun ke tahun, kini Indonesia dianggap sebagai contoh yang baik terutama sebelum krisis keuangan pada tahun 1997. Perubahan struktural perkenomian di Indonesia membuktikan bahwa ketenagakerjaan, demografi, dan produktivitas tenaga kerja berkontribusi positif dalam pertumbuhan ekonomi (Khatiwada dan Lennon, 2017).

Menurut Wignjosenroto produktivitas di definisikan dengan suatu rasio antara keluaran (*output*) dan masukan (*input*) yang berarti suatu efisiensi dalam bekerja (1). Dalam menunjang keberhasilan suatu perusahaan, produktivitas kerja pekerja merupakan faktor yang sangat penting yang harus dipenuhi. Produktivitas kerja yang tinggi di suatu perusahaan dapat menguntungkan baik untuk kesejahteraan karyawannya maupun untuk menguntungkan dari segi perusahaan. Produktivitas kerja juga mencerminkan etos kerja seorang karyawan yang dapat tercermin lewat sikap mental yang baik. Pekerja ataupun pengusaha di suatu perusahaan wajib untuk meningkatkan produktivitasnya (2).

Pengukuran suatu produktivitas kerja merupakan cara yang penting di semua tingkat ekonomi terutama untuk alat manajemen. Dalam level perusahaan, pengukuran suatu produktivitas kerja digunakan untuk manajemen dengan menganalisa dan mendorong keefisienan produksi diperusahaan tersebut sehingga diharapkan keuntungan yang tinggi untuk perusahaan (3).

Meningkatkan status gizi penduduk merupakan basis pembentukan SDM yang berkualitas (sehat, cerdas, produktif, dan mandiri). Penduduk yang tidak cukup mengkonsumsi pangan, atau mungkin konsumsi pangan sudah mencukupi akan tetapi jika pada konsumsi sehari-hari tidak seimbang akan menimbulkan masalah pada penduduk. (4). Secara nasional rata-rata tingkat konsumsi kalori dan protein masyarakat sudah diatas batas standar nasional yang telah ditetapkan oleh Permekes RI. Sebagai contoh, pada Maret 2017, diperkirakan konsumsi kalori rata-rata nasional per hari per kapita adalah sebesar 2152.4 kkal dan untuk protein adalah sebesar 62.20 gram, ini menunjukkan bahwa angka rata-rata ini dikarakteristikkan melalui asupan kalori dan protein yang sudah berkecukupan. Akan tetapi, jika dilihat menurut klasifikasi daerah, rata-rata konsumsi kalori perkapita sehari didaerah perkotaan masih dibawah batas standar kecukupan konsumsi kalori perkapita sehari yaitu hanya sebesar 2142.61 kkal (5).

Secara nasional rata-rata tingkat konsumsi kalori dan protein masyarakat sudah diatas batas standar nasional yang telah ditetapkan oleh Permekes RI. Sebagai contoh, pada Maret 2017, diperkirakan konsumsi kalori rata-rata nasional per hari per kapita adalah sebesar 2152.4 kkal dan untuk protein adalah

sebesar 62.20 gram, ini menunjukkan bahwa angka rata-rata ini dikarakteristikkan melalui asupan kalori dan protein yang sudah berkecukupan. Akan tetapi, jika dilihat menurut klasifikasi daerah, rata-rata konsumsi kalori perkapita sehari didaerah perkotaan masih dibawah batas standar kecukupan konsumsi kalori perkapita sehari yaitu hanya sebesar 2142.61 kkal (5).

Asupan zat gizi yang baik dibutuhkan oleh seorang pekerja agar dapat menghasilkan produktivitas kerja yang tinggi. Dalam mengkonsumsi makanan, konsumsi pangan sumber energi sangat perlu diperhatikan. Hal tersebut disebabkan karena sumber pangan energi diperlukan oleh tubuh untuk menghasilkan tenaga, selain itu, energi juga dibutuhkan oleh manusia untuk melakukan aktivitas fisik, menunjang pertumbuhan tubuh dan mempertahankan kehidupan seseorang (6). Kebutuhan asupan gizi seseorang dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan dan tinggi badan (7).

Dalam upaya meningkatkan produktivitas kerja, pemantauan status gizi dan pola konsumsi pekerja menjadi suatu aspek yang cukup penting. Defisiensi zat-zat gizi dalam makanan akan menyebabkan adanya gangguan kesehatan dan penurunan produktivitas kerja (Anies, 2014). Pada dasarnya produktivitas mempunyai kaitan erat dengan sistem produksi, dimana faktor-faktor seperti bangunan perusahaan, modal/kapital seperti mesin, bahan baku, peralatan kerja serta tenaga kerja itu sendiri, dikelola dengan cara yang terorganisir untuk mewujudkan barang (*finished goods product*) secara efisien dan efektif (1).

PT Gatra merupakan perusahaan yang bergerak dibidang jurnalistik dimana pekerja bertugas mengumpulkan, menulis dan mempublikasi berita melalui media cetak ataupun media elektronik. Pekerja diperusahaan ini berjumlah 136 orang dengan 42 orang bagian redaksi, 15 orang bagian marketing serta 79 pekerja bekerja sebagai *office* kantor. Hasil pendahuluan pemantauan dilokasi yang dilakukan oleh peneliti di PT Gatra terdapat beberapa gejala-gejala tidak produktif yang dialami oleh pekerja, hal tersebut dinilai dari capaian target pekerja yang masih belum memenuhi target yang diberikan oleh perusahaan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, status gizi pekerja sangatlah beragam ada pekerja yang tergolong normal dan ada juga pekerja yang tergolong malnutrisi (*overnutrition* atau *undernutrition*). Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan manager HRD, didapatkan informasi bahwa tidak adanya pengaturan gizi kerja karyawan, tidak adanya kantin perusahaan/*catering* didalam perusahaan, yang ada hanya pemberian uang makan tanpa pemantauan kembali apakah dengan uang makan saja sudah dapat memenuhi gizi karyawan. Dari hasil tanya jawab dengan salah satu karyawan bagian redaksi, mereka bekerja dengan

jam kerja yang tidak teratur dan tempat yang tidak menentu sehingga mengacu pada pola makan pekerja yang cenderung sembarangan.

Pola konsumsi yang baik dan status gizi yang ideal akan mempengaruhi produktivitas kerja pekerja. Produktivitas kerja yang tinggi secara umum akan menghasilkan hasil dalam jumlah yang besar untuk setiap pekerjaan. Berdasarkan uraian-uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan status gizi, pola makan dan aktivitas fisik dengan produktivitas kerja pada pekerja di PT Gatra Tahun 2019.

#### METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross Sectional* (Potong Lintang). Variabel dependen yang diteliti dalam penelitian ini ialah produktivitas kerja dan variabel independent status gizi, pola makan dan aktivitas fisik. Populasi dalam penelitian ini adalah bagian redaksi dan marketing di PT Gatra yang berjumlah 57 orang dengan pengambilan Teknik menggunakan total sampling dalam pengambilan sampel.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Analisis Univariat

##### a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
<b>Usia</b>		
< 35 Tahun	14	24,6
≥ 35 Tahun	43	75,4
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	38	66,7
Perempuan	19	33,3
<b>Pendidikan</b>		
SMA	2	3,5
D3	2	3,5
S1	52	91,2
S2	1	1,8
<b>Masa Kerja</b>		
< 3 tahun	28	49,1
≥ 3 tahun	29	50,9
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden berusia lebih sama dengan 35 tahun (75,4%), dibandingkan responden berusia kurang dari 35 tahun (24,6%). Pekerja di PT Gatra terbanyak berjenis kelamin laki-laki (66,7%) dibandingkan dengan pekerja wanita (33,3%). Mayoritas pendidikan pekerja PT Gatra ialah S1 (91,2%), sisanya hanya sedikit yang berpendidikan SMA (3,5%), D3 (3,5%), dan S2 (1,8%). Untuk masa kerja di PT Gatra rata-rata karyawan sudah

bekerja lebih dari 3 tahun (50,9%) dan dibawah 3 tahun (49,1%).

##### b. Produktivitas Kerja, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Produktivitas Kerja, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Responden

Produktivitas Kerja	Jumlah	Persentase
Tidak Produktif	19	33,3
Produktif	38	66,7
Status Gizi	Jumlah	Persentase
Malnutrisi	19	33,3
Normal	38	66,7
Aktivitas Fisik	Jumlah	Persentase
Aktivitas Fisik Ringan	37	64,9
Aktivitas Fisik Berat	20	35,1
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian didapatkan adanya pekerja yang tidak produktif (produktivitas rendah) yaitu sebanyak 19 orang (33,3%). Untuk pekerja yang produktif yaitu sebanyak 66,7%. Status gizi pekerja bagian redaksi dan marketing mayoritas ialah normal (66,7%) dibandingkan dengan status gizi malnutrisi (33,3%). Rata-rata pekerja sudah melakukan aktivitas fisik, yaitu aktivitas fisik sedang (64,9%) dan aktivitas fisik berat (35,1%).

##### c. Pola Makan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden

Frekuensi Makan	Jumlah	Persentase
Tidak Sesuai PGS	15	26,3
Sesuai PGS	42	73,7
<b>Jenis Sumber Karbohidrat</b>		
Tidak Beragam	20	35,1
Beragam	37	64,9
<b>Jenis Sumber Protein</b>		
Tidak Beragam	18	31,6
Beragam	39	68,4
<b>Jenis Sumber sayuran</b>		
Tidak Beragam	19	33,3
Beragam	38	66,7
<b>Jenis Sumber Buah</b>		
Tidak Beragam	20	35,1
Beragam	37	64,9
<b>Total</b>	<b>57</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memakan karbohidrat lebih dari 3 kali sehari sesuai PGS (64,9%), sisanya mengkonsumsi karbohidrat kurang dari 3 kali sehari atau tidak sesuai PGS (35,1%). Sebagian besar responden mengkonsumsi jenis protein yang beragam yaitu (68,4%). Responden yang mengkonsumsi jenis sayuran beragam yaitu

(66,7%). Responden yang mengonsumsi jenis sayuran yang beragam yaitu (64,9%).

**Analisis Bivariat**

Tabel 4. Hubungan Antara Status Gizi dengan Produktivitas Kerja

No.	Status Gizi	Produktivitas Kerja				Total	OR (95% CI)	P value
		Tidak Produktif		Produktif				
		N	%	N	%			
	<b>Malnutrisi</b>	11	57,9	8	21,1	19	5,516 (1.555-17.102)	0,013
	<b>Normal</b>	8	42,1	30	78,9	38		

Hasil analisis antara status gizi dengan produktivitas diketahui bahwa pekerja dengan produktivitas kerja baik lebih banyak pada pekerja yang memiliki status gizi normal dibanding status gizi tidak normal. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* = 0,013 (OR 5,516 95% CI 1,555-17,102) dimana  $p < 0,005$  dan dapat disimpulkan terdapat

hubungan yang bermakna antara status gizi dengan produktivitas kerja. Nilai OR menunjukkan 5,516 yang artinya responden dengan status gizi malnutrisi berisiko 5 kali lipat untuk mengalami penurunan produktivitas dibanding responden dengan status gizi normal.

Tabel 5. Hubungan Antara Frekuensi Makanan dengan Produktivitas Kerja

No.	Frekuensi Makan	Produktivitas Kerja				Total	OR (95% CI)	P value
		Tidak Produktif		Produktif				
		N	%	N	%			
	<b>Tidak Sesuai PGS</b>	9	47,4	10	15,8	16	4,800 (1.370-16,812)	0,026
	<b>Sesuai PGS</b>	6	15,8	32	84,2	48		

Hasil analisis antara frekuensi makan dengan produktivitas diketahui bahwa pekerja dengan produktivitas kerja baik lebih banyak pada pekerja yang memiliki frekuensi makan sesuai PGS yaitu 3 kali sehari (84,2%) dibanding frekuensi makan yang tidak sesuai PGS (15,8%). Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* = 0,026 (OR 4,800 95% CI 1,370-16,812) dimana  $p < 0,005$ , dan dapat

disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan produktivitas kerja. Nilai OR menunjukkan 4,800 yang artinya responden dengan frekuensi makan tidak sesuai PGS berisiko 5 kali lipat untuk mengalami penurunan produktivitas dibanding responden dengan frekuensi makan sesuai PGS.

Tabel 6. Hubungan Antara Jenis Makanan dengan Produktivitas Kerja

No.	Jenis Makanan	Produktivitas Kerja				Total	OR (95% CI)	P value
		Tidak Produktif		Produktif				
		N	%	N	%			
	<b>Tidak Beragam</b>	12	63,2	12	31,6	24	3,174 (1,169-11,803)	0,046
	<b>Beragam</b>	7	36,8	26	68,4	34		

Hasil analisis antara jenis makanan dengan produktivitas kerja diketahui bahwa pekerja dengan produktivitas kerja baik lebih banyak pada pekerja yang memiliki jenis makanan beragam (68,4%) dibanding jenis makanan yang tidak beragam (31,6%). Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* = 0,024 (OR 4,431 95% CI 1,364-14,396) dimana  $p$

$< 0,005$ , dan dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan produktivitas kerja. Nilai OR menunjukkan 3,174 yang artinya responden dengan jenis makanan tidak beragam berisiko 3 kali lipat untuk mengalami penurunan produktivitas dibanding responden dengan jenis makanan beragam.

Tabel 7. Tabel Silang Antara Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja

No.	Aktivitas Fisik	Produktivitas Kerja				Total n	OR (95% CI)	P value
		Tidak Produktif		Produktif				
		N	%	N	%			
	<b>Sedang</b>	11	57,9	26	68,4	37	0,635 (0.203-1,982)	0,624
	<b>Berat</b>	8	42,1	12	31,6	20		

Hasil analisis antara aktivitas fisik dengan produktivitas diketahui bahwa pekerja dengan produktivitas kerja baik lebih banyak pada pekerja yang memiliki aktivitas fisik berat dibanding aktivitas sedang. Hasil uji statistik *chi square continuity correction* didapatkan nilai *p value* = 0,624 (OR = 0,635 95% CI 203-1,982) dimana  $p > 0,005$ , sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan produktivitas kerja.

### Hubungan Antara Status Gizi dengan Produktivitas Kerja Terhadap Pekerja Bagian Redaksi dan Marketing

Status gizi merupakan bentuk keadaan keseimbangan dalam variabel tertentu, atau bentuk dari keadaan gizi dalam variabel tertentu. Keadaan gizi yang dimaksud ialah keadaan akibat keseimbangan antara konsumsi makanan, penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut. Indikator status gizi ialah tanda-tanda yang dapat dilihat untuk menggambarkan status gizi seseorang (8). Hasil penelitian yang telah dilakukan di PT Era Media Infromasi/Gatra menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja, dengan *p value* = 0,013 dimana  $P < 0,05$  (OR = 4,800 95% CI 1.370- 16.812), artinya pekerja di PT Era Media Informasi yang berstatus gizi tidak normal memiliki risiko 4,800 kali lebih besar mengalami penurunan produktivitas dibanding pekerja yang berstatus gizi normal.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan pada pekerja *sorting* dan *packing* di PT.DPG Multiakeramik Group, 8 pekerja dengan status gizi normal memiliki produktivitas tinggi (>142 box) dibanding 6 pekerja dengan status gizi tidak normal (<142 box) (9). Hasil status gizi ini juga sesuai dengan penelitian Utami (2012) pada pekerja wanita di PT Apac Inti Corpora, dari 25 orang yang memiliki produktivitas tinggi 12 lainnya berstatus gizi normal, dan dari 20 orang yang tidak produktif, hanya 1 orang yang berstatus gizi normal, dimana *P value* 0,005 yang artinya ada hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja di PT Apac Inti Corpora (10). Penelitian yang dilakukan di Kecamatan Kawangkoan menunjukkan dari 41 responden ada 13 responden yang berstatus gizi normal dan termasuk dalam kategori produktif sebanyak 11 pekerja dan 2 pekerja termasuk dalam kategori tidak produktif, sedangkan responden yang berstatus gizi gemuk berjumlah 27 responden dan 11

orang diantaranya termasuk dalam kategori produktif dan 16 orang lainnya termasuk dalam kategori tidak produktif, dimana *p value* 0,048 (nilai  $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja (11).

Hal ini sesuai dengan teori (12) bahwa pekerja yang memiliki kondisi gizi baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik pula. Kesehatan pekerja juga perlu diperhatikan sebab dapat mempengaruhi kesegaran fisik dan daya pikir untuk bekerja lebih giat, produktif dan teliti. Sebaliknya status gizi kurang atau berlebih memiliki kemampuan fisik kurang, kurang motivasi dan semangat, lamban, dapat mengurangi produktivitas kerja (Anderson dan Krathwohl, 2009). Gizi yang kurang mencerminkan kurangnya asupan zat gizi dalam tubuh sehingga kurang menghasilkan produksi tenaga akibatnya tubuh menjadi lesu, kurang bergairah untuk melakukan berbagai kegiatan dari kondisi tubuh yang demikian tentunya akan banyak menimbulkan kerugian (peka akan macam-macam penyakit), kemalasan untuk bekerja yang akhirnya akan mengurangi produktivitas kerja.

### Hubungan Antara Pola Makan dengan Produktivitas Kerja Terhadap Pekerja Bagian Redaksi dan Marketing

Pola makan dalam penelitian ini digambarkan melalui frekuensi makan dan asupan makanan. Berdasarkan hasil penelitian di PT Era Media Informasi menunjukkan tingkat produktivitas kerja baik terjadi pada frekuensi makan lebih dari 3 kali sehari sebesar 37 orang (64,9%). Hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square continuity correction* didapatkan nilai *p value* = 0,026 (OR 5,741 CI 1,559-20,947), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan produktivitas kerja. Dari analisis ini dapat diketahui bahwa semakin sering mengkonsumsi makanan semakin banyak energi yang didapatkan oleh tubuh sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan menyebabkan terjadinya kekurangan gizi atau sebaliknya pola konsumsi yang tidak seimbang juga mengakibatkan zat gizi tertentu berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Adriani dan Bambang, 2014).

Kualitas makanan menunjukkan adanya semua zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh termasuk gizi makro (karbohidrat, protein), serat

dan jajanan/cemilan yang akan mempengaruhi tingkat kesehatan dan produktivitas pekerja. Kesehatan adalah faktor penting bagi produktivitas dan peningkatan produktivitas tenaga kerja selaku sumber daya manusia. Kondisi kesehatan yang baik merupakan potensi untuk meraih produktivitas kerja yang baik pula. Sebaliknya keadaan sakit atau gangguan kesehatan menyebabkan tenaga kerja tidak atau kurang produktif dalam melakukan pekerjaannya. Tenaga kerja yang sakit atau mengalami gangguan kesehatan menurun dalam kemampuan bekerja fisik, berfikir, atau melaksanakan pekerjaan sosial-kemasyarakatan sehingga hasil kerjanya berkurang. Sangat rendahnya produktivitas pada tenaga kerja yang secara klinis sakit adalah hal biasa tetapi tidak jarang bahwa gangguan kesehatan yang tidak berarti pun dapat saja mengakibatkan sangat rendahnya produktivitas kerja (Suma'mur, 2013).

Penggolongan bahan makanan tersebut berfungsi pertama sebagai zat gizi penghasil energi, ialah karbohidrat, lemak dan protein. Zat gizi ini sebagian besar dihasilkan oleh makanan pokok. Kedua, zat gizi pembangun sel, terutama diperankan oleh protein. Oleh karena itu, bahan pangan lauk-pauk digolongkan makanan sumber zat pembangun. Ketiga, zat pengatur, termasuk di dalamnya vitamin dan mineral. Bahan pangan sumber mineral dan vitamin adalah buah dan sayur. Vitamin dan mineral berlaku sebagai pengatur aktivitas internal tubuh dengan jalan melancarkan proses oksidasi, memelihara fungsi normal otot dan saraf serta bagian tubuh lainnya, mempertahankan vitalitas jaringan dan menunjang kelangsungan fungsi-fungsi organ tubuh (Suma'mur, 2013). Selain itu, Bahan pangan penghasil zat pengatur bertugas menjalankan dan mengatur proses metabolisme tubuh. Bila seseorang kekurangan zat pengatur dalam waktu lama akan timbul berbagai penyakit defisiensi gizi (Sudiarta dan Indrawani, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat produktivitas kerja terbanyak terjadi pada asupan energi yang baik yang mengalami produktivitas kerja kategori produktif yaitu sebesar 27 orang (71.7%). Hasil analisis antara asupan karbohidrat dengan produktivitas kerja diketahui bahwa pekerja dengan produktivitas kerja baik lebih banyak pada pekerja yang memiliki asupan karbohidrat yang baik dibanding asupan karbohidrat yang tidak baik. Hasil uji statistik *chi square continuity correction* didapatkan nilai  $P = 0,028$  dimana  $P < 0,005$ , sehingga Ho ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan produktivitas kerja.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat produktivitas kerja terbanyak terjadi pada asupan protein yang baik yang mengalami produktivitas kerja, kategori produktif yaitu sebesar 28 orang (73.7%). Hasil analisis antara asupan protein dengan produktivitas kerja diketahui bahwa pekerja dengan produktivitas kerja baik lebih

banyak pada pekerja yang memiliki asupan protein yang baik dibanding asupan protein yang tidak baik. Hasil uji statistik *chi square continuity correction* didapatkan nilai  $P = 0,003$  dimana  $P < 0,005$ , sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan produktivitas kerja.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat produktivitas kerja terbanyak terjadi pada asupan serat yang baik yang mengalami produktivitas kerja, kategori produktif yaitu sebesar 31 orang (81,6%). Hasil analisis antara asupan serat dengan produktivitas kerja diketahui bahwa pekerja dengan produktivitas kerja baik lebih banyak pada pekerja yang memiliki asupan serat yang baik dibanding asupan serat yang tidak baik. Hasil uji statistik *chi square continuity correction* didapatkan nilai  $P = 0,001$  dimana  $P < 0,005$ , sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan produktivitas kerja.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat produktivitas kerja terbanyak terjadi pada asupan protein yang baik yang mengalami produktivitas kerja, kategori produktif yaitu sebesar 28 orang (73.7%). Hasil analisis antara asupan jajanan dengan produktivitas kerja diketahui bahwa pekerja dengan produktivitas kerja baik lebih banyak pada pekerja yang memiliki asupan jajanan yang baik dibanding asupan jajanan yang tidak baik. Hasil uji statistik *chi square continuity correction* didapatkan nilai  $P = 0,002$  dimana  $P < 0,005$ , sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan jajanan dengan produktivitas kerja.

### **Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja Terhadap Pekerja Bagian Redaksi dan Marketing**

Aktivitas fisik adalah sesuatu yang menggunakan energi atau tenaga untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, olahraga, dan lain-lain. Setiap kegiatan fisik membutuhkan energi yang berbeda menurut lamanya intensitas dan sifat kerja otot. (13). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan produktivitas kerja, dengan  $P = 1,000$  dimana  $P > 0,05$  (OR = 4,800 95% CI 1.370- 16.812).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan pada pekerja karyawan industri PT Bunyamin Inovasi Teknik, dimana tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan produktivitas pekerja *p value* = 0,349, dari 34 responden semuanya hanya melakukan aktivitas fisik rendah, dipenelitian ini dijelaskan bahwa dengan aktivitas yang tinggi bukan berarti mempunyai produktivitas yang tinggi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rochmah (2015) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan produktivitas kerja. Hal tersebut disebabkan karena aktivitas yang dilakukan rata-rata

termasuk ke dalam aktivitas ringan, sehingga energi yang dikeluarkan sedikit dan tidak terlalu mempengaruhi produktivitas kerja.

## **SIMPULAN**

Dalam penelitian yang dilakukan di PT Gatra, terdapat 19 pekerja yang tidak produktif. Hal ini dapat dilihat dari status gizi karyawan yaitu sebanyak 19 orang memiliki status gizi malnutrisi. Karyawan di PT Gatra sudah hampir memenuhi frekuensi makan sesuai PGS yaitu sebanyak 42 orang, sisanya belum memenuhi sesuai PGS. Jenis makan karyawan masih belum tergolong beragam, terdapat 28 karyawan dengan jenis makan yang tidak beragam. Untuk hasil aktivitas fisik di PT Gatra, karyawan sudah cukup baik dalam melakukan aktivitas fisik, tidak ada karyawan yang masuk dalam kategori aktivitas fisik ringan. Dilihat dari hubungan antara variabel dependen dan independent, peneliti mendapatkan adanya hubungan antara status gizi karyawan dengan produktivitas kerja di PT Gatra. Terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan produktivitas kerja. Terdapat hubungan antara jenis makanan dengan produktivitas kerja. Serta didapatkan tidak terdapatnya hubungan antara aktivitas fisik dengan produktivitas kerja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Wignjosuebrototo S. ERGONOMI Studi Gerak dan Waktu. I Ketut Gunarta, editor. Surabaya: Prima Printing; 2016. 5 hal.
2. Ardika S. Pengaruh upah dan pengalaman kerja terhadap produktivitas karyawan kerjaninan ukiran Kabupaten Subang. *Econ J Trikonomika*. 2010;13:91–100.
3. Muchdarsyah Sinungan. PRODUKTIVITAS, Apa dan Bagaimana. Jakarta: PT. Bumi Aksara; 2008.
4. Anies. Kedokteran Okupasi: Berbagai Penyakit Akibat Kerja dan Upaya Penanggulangan dari Aspek Kedokteran. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media; 2014.
5. Badan Pusat Statistik. Konsumsi Kalori dan Protein Penduduk Indonesia dan Provinsi. In Badan Pusat Statistik; 2017.
6. Almatsier. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama; 2010.
7. Par'i HM. Penilaian Status Gizi. Rezkina E, editor. Jakarta: EGC; 2017.
8. Supariasa i dewa N, Bakri B, Fajar I.
9. 12. Budiono A. S. Bunga Rampai Hiperkes dan KK. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro Semarang; 2016.
10. 13. Huriyati E. Aktivitas Fisik Remaja SMP di Kabupaten Bantul Serta Hubungannya dengan Kejadian Obesitas di Bantul. *J Gizi Klin Indones*. 2004.