

Hubungan Asupan Kalori, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja Karyawan Universitas Muhadi Setiabudi

Lutfiyatul Khasanah¹, Yuniarti Dewi Rahmawati*², Anggray Duvita Wahyani³
Prodi SI Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhadi Setiabudi Brebes
e-mail* :yuniartidewi.rahmawati@gmail.com

ABSTRAK

Produktivitas kerja karyawan sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kualitas kinerja sehingga dapat mencapai tujuan perusahaan secara efektif dan efisien. Produktivitas karyawan yang tinggi akan menghasilkan pencapaian yang maksimal dalam pekerjaan. Produktivitas kerja dipengaruhi oleh berbagai hal salah satunya yaitu asupan kalori, kebiasaan sarapan dan status gizi tenaga kerja. Gizi kerja merupakan salah satu syarat untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, khususnya bagi para pekerja. Kondisi gizi lebih atau kurang yang dialami oleh tenaga kerja akan mempengaruhi pada kondisi kesehatan dan kemampuan mobilitas sehingga dapat mempengaruhi kemampuan kerja dan produktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk Menganalisis hubungan asupan kalori, kebiasaan sarapan dan status gizi dengan produktivitas kerja karyawan universitas muhadi setiabudi. Desain Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional dan pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik total sampling sebanyak 40 karyawan sampel staf karyawan universitas muhadi setiabudi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan recall 24 jam. Hasil analisis data menggunakan uji chis-square diketahui bahwa variabel penelitian yang berhubungan dengan produktivitas kerja karyawan dengan asupan kalori ($p=0.027$), kebiasaan sarapan ($p=0.002$) dan status gizi ($p=0.000$). simpulan hasil Terdapat hubungan asupan kalori, kebiasaan sarapan dan status gizi dengan produktivitas kerja karyawan.

Kata kunci : Produktivitas, asupan kalori, kebiasaan sarapan dan status gizi.

ABSTRACT

Employee productivity is needed in improving the quality of performance so that it can achieve company goals effectively and efficiently. High employee productivity will result in maximum achievement in work. Work productivity is influenced by various things, one of which is calorie intake, breakfast habits and the nutritional status of the workforce. Work nutrition is one of the requirements to achieve optimal health status, especially for workers. The condition of more or less nutrition experienced by the workforce will affect the health condition and mobility ability so that it can affect work ability and productivity. Objective Analyzing the relationship between calorie intake, breakfast habits and nutritional status with the work productivity of Muhadi Setiabudi University employees. Method This research uses quantitative research. The design of this study used a cross sectional approach and the sampling technique was using a total sampling technique of 40 employees, a sample of staff from Muhadi Setiabudi University. Collecting data using a questionnaire and 24-hour recall. Results Based on data analysis using the chis-square test, it is known that the research variables related to employee work productivity are calorie intake ($p=0.027$), breakfast habits ($p=0.002$) and nutritional status ($p=0.000$). Conclusion There is a relationship between calorie intake, breakfast habits and nutritional status with employee work productivity.

Keywords : Productivity, calorie intake, breakfast habits and nutritional status.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang sangat pesat khususnya di lingkungan birokrat dewasa ini mendorong instansi atau organisasi untuk mengoptimalkan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi berbagai tantangan yang kompleks. Tanggung jawab terhadap pimpinan merupakan suatu tantangan yang harus dihadapi oleh setiap instansi dimana instansi harus mempersiapkan strategi yang kuat agar dapat mengemban amanah dari para pembuat kebijakan. Produktivitas kerja karyawan sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kualitas kinerja sehingga dapat mencapai tujuan perusahaan secara efektif dan efisien. Produktivitas karyawan yang tinggi akan menghasilkan pencapaian yang maksimal dalam pekerjaan. Salah satu faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja adalah gizi. Gizi kerja merupakan salah satu syarat untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, khususnya bagi para pekerja. Gizi kerja diperlukan oleh pekerja untuk memenuhi kebutuhan energi sesuai dengan jenis pekerjaan. Tingkat kebiasaan sarapan pegawai dalam suatu instansi dapat dilihat salah satunya dari kinerja karyawan.¹

Asupan kalori dapat mempengaruhi ketersediaan energi seseorang, kebutuhan energi untuk pekerja merupakan kebutuhan gizi normalnya ditambah dengan kebutuhan gizi kalori atau energi untuk dapat melaksanakan aktivitas dalam melakukan pekerjaannya. Asupan kalori serta zat gizi yang baik secara kuantitas maupun kualitas dapat menentukan tingkat kesehatan dan produktivitas tenaga kerja. Asupan kalori yang tidak sesuai dengan kebutuhan atau aktivitas fisik dapat menjadi penyebab dari terjadinya gizi buruk. Asupan kalori dan zat gizi yang baik secara kualitas maupun kuantitas dapat menentukan tingkat kesehatan dan produktivitas tenaga kerja. Tenaga kerja dengan kategori kurang kalori dapat mengalami penurunan konsentrasi serta ketelitian dalam saat melakukan pekerjaannya sehingga memungkinkan terjadinya kecelakaan kerja bila didukung dengan penggunaan alat kerja yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Sedangkan tenaga kerja dengan kategori kelebihan kalori akan mudah mengantuk, malas, serta terjadi penurunan kecepatan dalam bekerja.²

Sarapan merupakan bagian dari pola makan. Definisi sarapan adalah kegiatan mengkonsumsi makanan dan minuman sebelum jam 9 pagi dan memenuhi sebagian kalori harian. Salah satu manfaat dari sarapan adalah tersedianya energi yang cukup untuk beraktivitas hingga siang hari dan apabila sarapan terlewat, seseorang akan cenderung untuk mengkonsumsi kudapan dan makanan tinggi kalori yang pada akhirnya akan berakibat pada peningkatan kadar lemak tubuh.³ Kondisi kurang kalori dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi tenaga kerja yang dapat menurunkan produktivitas kerja. Hal ini disebabkan karena kemampuan kerja seseorang sangat dipengaruhi oleh jumlah kalori yang tersedia, dimana kalori tersebut diperoleh dari makanan sehari - hari khususnya dari karbohidrat, protein dan lemak.

Status gizi terbagi atas 2 kategori, dikatakan status gizi normal dan tidak normal. Status gizi yang tidak normal merupakan status gizi yang kurang atau lebih dalam tubuh seseorang. Status gizi yang tidak normal dapat mengganggu kapasitas dan ketahanan tubuh. Akibatnya tubuh mudah lelah, konsentrasi kurang dan rentan terkena penyakit infeksi. Salah satu upaya yang mempunyai dampak yang cukup penting dalam meningkatkan sumber daya manusia yaitu peningkatan status gizi.⁴

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian berjenis kuantitatif dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Universitas Muhadi Setiabudi pada bulan Juni sampai bulan Juli 2021. Variabel bebas (independen) yaitu asupan kalori, kebiasaan sarapan dan status gizi sedangkan variabel terikat (dependen) yaitu produktivitas kerja. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pekerja yang ada di Universitas Muhadi Setiabudi. Teknik pengumpulan data ini menggunakan kuesioner dan recall 24 jam. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu yang menolak untuk diteliti maupun yang tidak ada saat penelitian. Uji statistik yang digunakan

untuk menguji hubungan adalah uji *Chis-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan kalori, kebiasaan sarapan dan status gizi dengan produktivitas kerja karyawan Universitas Muhadi Setiabudi. Subjek dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi dengan jumlah sampel 40 responden. Kemudian dilakukan pengukuran tinggi dan berat badan selanjutnya dilakukan pengisian kuesioner dan recall 24 jam.

1. Hubungan Asupan Kalori dengan Produktivitas Kerja Karyawan

Analisis hubungan asupan kalori dengan produktivitas kerja menggunakan analisis *Chis-square*.

Tabel 1. Hasil uji *Chis-square* hubungan asupan kalori dengan produktivitas kerja karyawan Universitas Muhadi Setiabudi Brebes

Produktivitas Kerja	Asupan kalori dengan produktivitas kerja				<i>p</i> – value
	Tepat		Tidak Tepat		
	n	%	n	%	
Produktif	11	57.9 %	4	19.0%	0.027
Tidak Produktif	8	42.1%	17	81.0%	
Total	19	100%	21	100%	

Keterangan : bermakna ($p < 0,05$) dengan uji *Chi-square*

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa hasil tabel silang menunjukkan presentase karyawan yang berproduktivitas kerja produktif dan yang asupan kalorinya tepat sebanyak 11 (57,9%), sedangkan yang berproduktivitas kerja tidak produktif tetapi asupan kalorinya tepat sebanyak 8 (42,1%). Dibandingkan dengan karyawan yang berproduktivitas kerja produktif tetapi asupan kalorinya tidak tepat sebanyak 4 (19,0%). Hasil uji statistik diperoleh nilai p yaitu = 0,027 yang berarti ada hubungan asupan kalori terhadap produktivitas kerja karyawan.

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* terkait asupan kalori terhadap produktivitas kerja diperoleh ada hubungan produktivitas kerja dengan asupan kalori terhadap karyawan Universitas Muhadi Setiabudi dengan nilai $p < \alpha$ atau 0,027. Karyawan yang memiliki asupan kalori memenuhi standar kalori yang ditentukan akan tidak mudah lelah dalam melakukan pekerjaan, sedangkan pekerja yang memiliki asupan kalori tidak memenuhi standar yang ditentukan akan lebih mudah lelah dalam bekerja sehingga produktivitas dalam bekerja tidak seperti pekerja yang memiliki asupan kalori yang tepat.²⁸ Energi dibutuhkan tubuh untuk memelihara fungsi dasar tubuh yang disebut metabolisme basal sebesar 60 – 70 % dari kebutuhan energy total. Kebutuhan energi untuk metabolisme basal dan diperlukan untuk fungsi tubuh seperti mencerna, mengolah dan menyerap makanan dalam alat pencernaan, serta untuk bergerak berjalan, bekerja dan beraktifitas lainnya. Tingkat Kecukupan energi ini akan mempengaruhi produktivitas kerja dan status gizi.[5]

Produktivitas kerja karyawan adalah kemampuan memperoleh manfaat sebesar-besarnya dari sarana dan prasarana yang tersedia dengan menghasilkan output dan input yang optimal. Serta pengelolaan gizi yang baik akan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga produktivitas karyawan dapat ditingkatkan.[6] Hasil penelitian Mokalau, R . Adkk (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan kalori dengan produktivitas kerja. [7] Hal ini sesuai dengan penelitian ini bahwa terdapat adanya hubungan asupan kalori dengan produktivitas kerja karyawan. Hal ini dipengaruhi karena faktor asupan kalori yang tidak tepat.

2. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Karyawan

Analisis hubungan kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja menggunakan analisis *Chi-square*.

Tabel 2. Hasil uji *Chi-square* hubungan kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja karyawan Universitas Muhadi Setiabudi Brebes.

Produktivitas Kerja	Kebiasaan Sarapan				P value
	Tepat		Tidak Tepat		
	n	%	N	%	
Produktif	12	66.7%	3	13.6%	0.002
Tidak Produktif	6	33.3%	19	86.4%	
Total	18	100 %	22	100%	

Keterangan : bermakna ($p < 0,05$) dengan uji *Chi-square*

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa hasil tabel silang menunjukkan presentase karyawan yang berproduktivitas kerja produktif dan yang tepat Sarapan pagi sebanyak 12 (66.7%), sedangkan yang berproduktivitas kerja tidak produktif tetapi sarapan pagi tepat sebanyak 6 (33.3%). Dibandingkan dengan karyawan yang berproduktivitas kerja produktif tetapi tidak tepat sarapan pagi sebanyak 3 (13,6%). Hasil uji statistik diperoleh nilai p yaitu = 0,002 yang berarti ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap produktivitas kerja karyawan.

Penelitian ini sepaham dengan penelitian I Masjid (2020) yang menyatakan bahwa ada pengaruh sarapan pagi terhadap produktivitas kerja karyawan. Hal ini dipengaruhi karena faktor kebiasaan sarapan pagi yang banyak tidak dilakukan oleh karyawan. Sehingga bisa berdampak produktivitas kerja yang menurun serta mengakibatkan mutu dari hasil kerja tidak memenuhi standar yang telah ditetapkan. Untuk dapat mengurangi resiko turunnya produktivitas kerja karyawan maka dilakukan beberapa cara seperti, memberikan informasi tentang manfaat mengkonsumsi sarapan pagi dikarenakan dapat meningkatkan konsentrasi karyawan saat bekerja, memenuhi kebutuhan energi yang sesuai dengan jenis pekerjaan seseorang agar daya tahan tubuh kerja menjadi lebih maksimal, dianjurkan supaya mengkonsumsi buah-buahan segar agar terpenuhi kebutuhan vitamin dalam tubuh. Mengkonsumsi gizi seimbang seseorang telah mempersiapkan diri untuk memulai aktivitas dengan persiapan yang lengkap. Kekurangan asupan zat gizi pada pagi hari akan mengakibatkan kondisi tubuh akan menunjukkan gejala penurunan konsentrasi. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda-beda, sehingga kebutuhan gizi harus disesuaikan dengan karakteristik umur, jenis kelamin, dan masa kerja setiap karyawan.[8]

3. Hubungan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Karyawan

Analisis hubungan status gizi dengan produktivitas kerja menggunakan analisis *Chi-square*.

Tabel 3. Hasil uji *Chi-square* hubungan status gizi dengan produktivitas kerja karyawan Universitas Muhadi Setiabudi Brebes.

Produktivitas Kerja	Status Gizi				P value
	Normal		Tidak normal		
	n	%	n	%	
Produktif	14	77.8%	1	4.5%	0.000
Tidak Produktif	4	22.2%	21	95.5%	
Total	18	100 %	22	100%	

Keterangan : bermakna ($p < 0,05$) dengan uji *Chi-square*

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa hasil tabel silang menunjukkan persentase karyawan yang berproduktivitas kerja produktif dan yang status gizi normal sebanyak 14 (77.8%), sedangkan yang berproduktivitas kerja tidak produktif tetapi status gizi normal sebanyak 4 (22.2%). Dibandingkan dengan karyawan yang berproduktivitas kerjanya tidak produktif tetapi status gizi tidak normal sebanyak 21 (95.5%). Hasil uji statistik diperoleh nilai p yaitu = 0,000 yang berarti ada hubungan status gizi terhadap produktivitas kerja karyawan.

Gizi kerja adalah gizi yang diterapkan pada karyawan untuk memenuhi kebutuhannya sesuai dengan jenis dan tempat kerja dengan tujuan dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas yang setinggi-tingginya. Energi diperlukan manusia untuk mempertahankan proses kerja tubuhnya dan menjalankan kegiatan fisik. Dalam hubungannya dengan produktivitas kerja, seseorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik. Seseorang yang kurus dengan kekurangan berat badan tingkat berat maupun ringan, yaitu IMT $< 17,0$ dan IMT $17,0-18,4$ maka orang tersebut akan kurang mampu bekerja keras, sedangkan orang yang gemuk atau kelebihan berat badan, yaitu IMT $25,1-27,0$ dan IMT $> 27,0$ maka orang tersebut kurang gesit dan lamban dalam bekerja. Sedangkan orang yang mempunyai berat badan normal dengan IMT $18,5-25,0$ akan lebih lincah dalam bekerja. [9]

Hasil penelitian Sumigar, J.T. dkk (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja.[10] Hal ini sesuai dengan penelitian ini bahwa terdapat adanya hubungan status gizi dengan produktivitas kerja karyawan. Hal ini dipengaruhi karena faktor status gizi yang masih banyak tidak normal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalori, kebiasaan sarapan dan status gizi dengan produktivitas kerja karyawan Universitas Muhadi Setiabudi Brebes.

SARAN

Bagian ini adalah opsional. Apabila ada maka saran-saran berisi saran penelitian lebih lanjut untuk menutup kekurangan penelitian saat ini atau pengembangan dari penelitian yang sudah dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Dilakukan sosialisasi tentang sarapan kepada seluruh karyawan di Universitas Muhadi Setiabudi Brebes untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mengkonsumsi sarapan pagi.
2. Pada Institut Universitas Muhadi Setiabudi Brebes membuat program kerja dan memberikan sarapan kepada seluruh pekerja
3. Mengadakan pemeriksaan rutin terkait status gizi karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Jamil A. Komunikasi Organisasi Terhadap Kinerja Pegawai: Studi Kasus Pada Universitas Muhadi Setiabudi Brebes. *Probisnis*. 2019 Feb 1;12(1):43-55.
- [2] Kartasapoetra G, Marsetyo H. Ilmu Gizi: Korelasi Gizi, Kesehatan, Dan Produktivitas Kerja.
- [3] Utama Lj, Sembiring Ac, Sine Jg. Perilaku Sarapan Pagi Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Anemia Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian*

- Journal Of Nutrition). 2018;7(1):63-8.
- [4] Sumigar Jt, Kawatu Pa, Korompis Ge. Hubungan Antara Motivasi Kerja Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Bagian Open Area Di Pt. Tropica Cocoprima Desa Lelema Kabupaten Minahasa Selatan. *Kesmas*. 2020;9(4).
 - [5] Shandra Christy Sh. Pengaruh Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Smart Phone Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Kecukupan Asupan Energi Dan Protein Calon Pengantin Diwilayah Kerja Puskesmas Silungkang Tahun 2019 (Doctoral Dissertation, Universitas Perintis Indonesia).
 - [6] Saleh Ar, Utomo H. Pengaruh Disiplin Kerja, Motivasi Kerja, Etos Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Bagian Produksi Di Pt. Inko Java Semarang. *Among Makarti*. 2018 Aug 16;11(1).
 - [7] Moku Ra, Kawatu Pa, Kalesaran Af. Hubungan Antara Asupan Kalori Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Bagian Pemasangan Jaringan Saluran Udara Tegangan Menengah Di Pt. Matracom. *Kesmas*. 2020;9(1).
 - [8] Masjid I. Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Di Pt. Global Permai Abadi Medan Timur (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
 - [9] Risaldi R, Wirapuspita R, Kamarudin I. Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Produktivitas Pekerja Wanita Di Pt. Idec Abadi Wood Industries Tarakan. *Jurnal Kesehatan*. 2017;5(1):52-9.
 - [10] Sumigar Jt, Kawatu Pa, Korompis Ge. Hubungan Antara Motivasi Kerja Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Bagian Open Area Di Pt. Tropica Cocoprima Desa Lelema Kabupaten Minahasa Selatan. *Kesmas*. 2020;9(4).