

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ASUPAN GIZI, STATUS GIZI DENGAN  
PRODUKTIVITAS KERJA PEKERJA PABRIK  
MAKRONI SAWARGI MEKAR ASIH  
TAHUN 2021**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Pada Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan**

**Oleh  
RIFKY RAMDANI  
CMR0170026**



**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN  
KUNINGAN  
2021**

# HUBUNGAN ASUPAN GIZI, STATUS GIZI DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PEKERJA PABRIK MAKRONI SAWARGI MEKAR ASIH TAHUN 2021

Rifky Ramdani<sup>1</sup>, Fitri Kurnia Rahim<sup>2</sup>, Hamdan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, <sup>2</sup>Dosen Program Studi S1

Kesehatan Masyarakat

Email : Asep.Rifky.ramdani@gmail.com

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Dalam kondisi perkembangan pembangunan kearah industrialisasi dan persaingan pasar yang semakin ketat, sangat diperlukan tenaga kerja yang sehat dan produktif. Asupan gizi pekerja bagian packing di Pabrik Makroni Sawargi Mekar Asih ada yang serapan pagi terlebih dahulu dan ada juga yang tidak. Untuk pekerja yang tidak serapan pagi biasanya mereka mengganti dengan makan siang ketika waktu istirahat dzuhur. Sedangkan untuk status gizi pekerja *packing* rata-rata normal, ada yang memiliki berat badan berlebih sebanyak 4 orang, dan yang memiliki berat badan kurus sebanyak 5 orang. Data perusahaan tahun 2020 menyatakan bahwa terjadi penurunan produksi yaitu 64.800 pack dibandingkan produksi tahun 2019 sebanyak 72.000 pack. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan asupan gizi dan status gizi dengan produktivitas kerja pekerja Pabrik Makroni Sawargi Mekar Asih Tahun 2021.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dengan desain penelitian observasional analitik. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pekerja bagian *packing* dan metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel total (total sampling) yaitu sebanyak 32 responden. Lokasi penelitian yaitu pada Pabrik Makroni Sawargi Mekar Asih tahun 2021. Pengumpulan data dilakukan dengan mengisi lembar *food recall* 24 jam, pengukuran tinggi badan dan berat badan, dan lembar prodyktivitas kerja melalui wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman*.

**Hasil :** Hubungan asupan gizi dengan produktivitas kerja dengan *p value* 0,038, hubungan status gizi dengan produktivitas kerja dengan *p value* 0,000.

**Kesimpulan :** Ada hubungan asupan gizi, status gizi dengan produktivitas kerja pekerja Pabrik Makroni Sawargi Mekar asih tahun 2021.

**Saran :** Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi pekerja *packing* untuk lebih memperhatikan asupan gizi dan status gizi mereka, agar dapat bekerja lebih produktif dan hidup lebih sehat serta terhindar dari penyakit.

**Kata Kunci :** Asupan Gizi, Status Gizi, Produktivitas Kerja

# RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL INTAKE, NUTRITIONAL STATUS AND WORK PRODUCTIVITY OF SAWARGI MEKAR ASIH MAKRONI FACTORY WORKERS IN 2021

Rifky Ramdani<sup>1</sup>, Fitri Kurnia Rahim<sup>2</sup>, Hamdan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Student Of Public Health Study Program, <sup>2</sup>lecturer Of Public Health Study Program

Email : Asep.Rifky.ramdani@gmail.com

## ABSTRACT

**Background :** In the conditions of development development towards industrialization and increasingly fierce market competition, a healthy and productive workforce is urgently needed. The nutritional intake of the packing division workers at the Sawargi Mekar Asih Makroni Factory is absorbed in the morning and some is not. For workers who don't get breakfast in the morning, they usually replace it with lunch during the midday break. As for the nutritional status of packing workers, the average is normal, there are 4 people who are overweight, and 5 people who are underweight. The company's data for 2020 stated that there was a decrease in production, namely 64,800 packs compared to production in 2019 of 72,000 packs. The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional intake and nutritional status with work productivity of workers at the Sawargi Mekar Asih Makroni Factory in 2021.

**Method :** The study uses quantitative research with a cross sectional approach to analytical observational research design. The population in this study was all packing part workers and sampling methods in this study using a total sample of 32 respondents. The research location is at the Macroni Sawargi Mekar Asih Factory in 2021..Data collection is done by filling out 24-hour food recall sheets, measuring height and weight, and work productivity sheets through interviews and observations. Data analysis using Spearman Rank test.

**Results :** The relationship between nutritional intake and work productivity with p value 0.038, the relationship between nutritional status and work productivity with p value 0.000

**Conclusion :** There is a relationship between nutritional intake, nutritional status and work productivity of the Sawargi Mekarasih Macroni factory workers in 2021

**Suggestion :** The results of this study can provide information for packing workers to pay more attention to their nutritional intake and nutritional status, in order to work more productively and live healthier and avoid disease.

**Keywords** : Nutritional Intake, Nutritional Status, Work Productivity

## Pendahuluan

Dalam kondisi perkembangan pembangunan kearah industrialisasi dan persaingan pasar yang semakin ketat, sangat diperlukan tenaga kerja yang sehat dan produktif. Searah dengan hal tersebut, kebijakan pembangunan dibidang kesehatan ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan yang optimal bagi seluruh masyarakat, termasuk masyarakat tenaga kerja. Tenaga kerja memiliki peranan dan kedudukan yang sangat penting sebagai pelaku dan tujuan pembangunan karena dituntut adanya sumber daya manusia yang berkualitas dan mempunyai produktivitas yang tinggi. Tenaga kerja yang demikian mampu meningkatkan kesejahteraan dan daya saing di era globalisasi (Anies, 2017).

Produktivitas kerja dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya yang mempunyai peranan sangat penting dan menentukan adalah kecukupan gizi. Faktor ini akan menentukan prestasi kerja tenaga kerja karena adanya kecukupan dan penyebar kalori yang seimbang selama bekerja. Seseorang yang berstatus gizi kurang tidak mungkin mampu bekerja dengan hasil yang maksimal karena prestasi kerja dipengaruhi oleh derajat kesehatan seseorang. Tenaga kerja yang sehat akan bekerja lebih giat, produktif, dan teliti sehingga dapat mencegah kecelakaan yang mungkin terjadi dalam bekerja. Status gizi mempunyai korelasi positif dengan kualitas fisik manusia. Semakin baik status gizi seseorang semakin baik kualitas fisiknya. Dalam penelitian Himaya H *et al.*, (2019) terdapat hubungan kecukupan energi ( $p=0,000$ ) dan status gizi berdasarkan antropometri ( $p=0,000$ ), dan dalam penelitian Farikha *et al.*, (2016) menunjukkan bahwa status gizi yang normal menghasilkan produktivitas di atas rata-rata dibandingkan dengan status gizi yang lainnya. Ketahanan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan dengan produktivitas yang

memadai akan lebih dipunyai oleh individu dengan status gizi baik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah asupan gizi atau konsumsi makanan, seseorang yang dalam kehidupannya sehari-hari mengkonsumsi makanan yang kurang asupan zat gizi, akan mengakibatkan kurangnya simpanan zat gizi pada tubuh mereka yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, apabila keadaan ini berlangsung lama, maka simpanan zat gizi akan mengalami kehabisan dan pada akhirnya akan terjadi kemerosotan pada jaringan (Supariasa, 2014).

Masalah yang timbul akibat ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan tenaga yang dikeluarkan sangat beragam. Jika makanan yang dimakan berlebih dibanding tenaga yang dikeluarkan maka tubuh akan menjadi gemuk, sebaliknya jika makanan yang dimakan kurang maka tubuh akan menjadi kurus. Kedua masalah ini akan mempengaruhi derajat kesehatan seseorang dan akhirnya akan berpengaruh pada efisiensi dan produktivitas kerja. Oleh karena itu sedapat mungkin usahakan agar jumlah makanan yang dikonsumsi baik dalam kualitas maupun kuantitas sesuai dengan kebutuhan khususnya terhadap tenaga yang dikeluarkan (Tarwaka, *et al.*, 2019).

## Metode

Jenis penelitian ini emnggunakan metode Obsrvasional Analitik yaitu penelitian yang diarahkan untuk menjelaskan suatu keadaan atau situasi. Peneliti mencoba untuk mencari hubungan variabel Asupan Gizi dan Satatus Gizi dengan Produktivitas Kerja untuk menentukan ada tidaknya hubungan antar variabel.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain Cross Sectional. Cross sectional merupakan suatu penelitian

untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (poin time approach). Artinya, tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan (Siyoto *et al.*, 2015)

Analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil studi ini dapat disusun dalam ukuran asosiasi hitung tabel dua-dua. Berikut penjelasan mengenai analisis data yang digunakan : analisis univariat adalah “analisis yang dilakukan terhadap setiap variabel dan hasil penelitian”. Pada

umumnya hasil analisis ini menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel. Tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran umum dengan cara mendeskripsikan variabel yang digunakan dalam penelitian ini melalui distribusi frekuensi (Badriah, 2019). Analisa bivariat adalah analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga memiliki hubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010).

Dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan gizi, status gizi dengan produktivitas pekerja pabrik makroni Sawargi mekar asih tahun 2021 (bagian packing) dengan menggunakan uji statistik *rank spearman*.

## Hasil

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi dan Presentase Menurut Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan, Masa Kerja, Asupan Gizi, Status Gizi, dan Produktivitas Kerja**

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
17 – 25 Tahun	14	43
26 – 35 Tahun	4	12
36 – 45 Tahun	7	21
46 – 55 Tahun	7	21
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – Laki	10	31
Perempuan	22	69
<b>Pendidikan</b>		
Tinggi	13	40,6
Rendah	19	59,4
<b>Masa Kerja</b>		
Lama	7	21,9
Baru	25	78,1
<b>Asupan Gizi</b>		
Kurang	6	18,8
Baik	24	75,0
Lebih	2	6,3
<b>Status Gizi</b>		
Kurus	5	15,6
Normal	23	71,9
Lebih	4	12,5
<b>Produktivitas Kerja</b>		
Produktivitas Rendah	3	9,4
Produktivitas Tinggi	29	90,6
<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel dihalaman sebelumnya, dapat dilihat bahwa dari 65 pekerja *packing*, sebagian besar pekerja *packing* memiliki produktivitas tinggi yaitu sebanyak 90,6%. Sebagian besar pekerja *packing* berumur 17 – 25 tahun yaitu sebanyak 43%. Sebagian besar pekerja *packing* berjenis kelamin perempuan yaitu

sebanyak 69%. Sebagian besar pekerja *packing* berpendidikan rendah sebanyak 59,4%. Sebagian besar pekerja *packing* memiliki masa kerja baru sebanyak 78,1%. Sebagian besar pekerja *packing* memiliki asupan gizi yang baik sebanyak 75%. Sebagian besar pekerja *packing* memiliki status gizi normal sebanyak 71,9%.

### Analisis Bivariat

**Tabel 2 Hubungan Antara Asupan Gizi, Status Gizi dengan Produktivitas Kerja Pekerja Pabrik Makroni Sawargi Mekar Asih Tahun 2021**

Asupan Gizi	Produktivitas Kerja				Total	r	P value	
	Produktivitas Rendah		Produktivitas Tinggi					
	n	%	n	%				
Kurang	2	33,3	4	66,7	6	100	0,369*	0,038
Baik	1	4,2	23	95,8	24	100		
Lebih	0	0	2	100	2	100		
<b>Jumlah</b>	<b>3</b>	<b>9,4</b>	<b>29</b>	<b>90,6</b>	<b>32</b>	<b>100</b>		

  

Status Gizi								
Kurus	3	60,0	2	40,0	5	100	0,596**	0,000
Normal	0	0	23	100	23	100		
Lebih	0	0	4	100	2	100		
<b>Jumlah</b>	<b>3</b>	<b>9,4</b>	<b>29</b>	<b>90,6</b>	<b>32</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel 5.8 dapat dijelaskan bahwa responden dengan asupan gizi yang baik merupakan responden yang paling banyak mempunyai produktivitas tinggi yaitu sebanyak 23 orang (95,8%). Hasil uji statistik didapatkan nilai  $P= 0,038$ , dan  $r= 0,369^*$ .

Kemudian dijelaskan bahwa responden dengan status gizi yang normal memiliki produktivitas kerja tinggi yaitu sebanyak 23 orang (100%). Hasil uji statistik didapatkan nilai  $P= 0,001$ , dan  $r= 0,596^{**}$ .

## Pembahasan

### Hubungan Antara Asupan Gizi Dengan Produktivitas Kerja Pekerja *Packing* Pabrik Makroni Sawargi Mekar Asih Tahun 2021

Berdasarkan Berdasarkan hasil uji statistik hubungan antara asupan gizi dengan produktivitas kerja pekerja *packing* pabrik Makroni Sawargi Mekar Asih di peroleh *p value* sebesar 0,038 jika dibandingkan dengan nilai *alpha* (0,05) berarti nilai *p value* lebih kecil dari nilai *alpha* yang artinya terdapat hubungan antara asupan gizi dengan produktivitas kerja pekerja *packing* pabrik Makroni Sawargi Mekar Asih. Nilai koefisiensi korelasi yang didapat adalah 0,369\* yang berarti kekuatan antara asupan gizi dengan produktivitas kerja tersebut memiliki hubungan cukup kuat dengan arah hubungannya positif.

Hal ini sejalan dengan penelitian Dahlan *et al.*, (2018) berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan asupan kalori terhadap produktivitas nilai  $p = 0,020 < \alpha = 0,05$ . Ada hubungan asupan kalori terhadap produktivitas kerja meubel di nilai  $p = 0,007 < \alpha = 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Asupan Kalori terhadap Produktivitas kerja pada pekerja meubel. Diperkuat dengan penelitian Maghfiroh, (2019) Berdasarkan penelitian dapat

diketahui bahwa hasil *p value* 0,001 sehingga asupan energi berhubungan dengan produktivitas kerja.

Jika kondisi asupan gizi tidak memadai sesuai dengan berat ringannya pekerjaan akan memengaruhi tingkat kesehatan tenaga kerja, jika tenaga mengalami sakit akan menimbulkan penurunan produktivitas kerja, sebaliknya jika asupan gizi memadai sesuai dengan beratnya-ringannya pekerjaan akan mempengaruhi terhadap peningkatannya produktivitas kerja (Sugeng *et al.*, 2016). Diperkuat oleh pendapat Sardjito, (2019) bahwa asupan gizi yang baik membuat berat badan menjadi normal, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini.

Diperkuat juga oleh pendapat Tarwaka *et al.*, (2019) bahwa dengan asupan gizi seimbang maka kesehatan tenaga kerja dapat dipertahankan dan tenaga kerja akan dapat bekerja dengan baik, tidak mudah lelah/capai dan mengurangi terjadinya tingkat kesalahan. Hal ini berarti dapat mengurangi pemborosan terhadap bahan dari perusahaan dan akhirnya akan dapat menambah keuntungan yang tinggi bagi perusahaan salah satunya adalah produktivitas yang tinggi.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan diketahui sebagian besar responden selalu melakukan sarapan pagi sebelum bekerja dan ada beberapa responden yang tidak melakukan sarapan pagi. Makan pagi menjamin penyediaan kalori untuk dipergunakan pada 2 jam pertama bekerja (P.K, 2020). Sedangkan responden dengan asupan gizi kurang dengan produktivitas tinggi sebanyak 4 orang (66,7%) berdasarkan wawancara karena sebagian besar pekerja berada dalam usia produktif yaitu 17- 25 tahun sebanyak 14 orang (43%). Kebanyakan kinerja fisik mencapai puncak dalam umur pertengahan 20 dan kemudian menurun dengan bertambahnya umur dan akan berkurang sebanyak 20% pada usia 60 tahun (Sugeng *et al.*, 2016).

#### **Hubungan Antara Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Pekerja Packing Pabrik Makroni Sawargi Mekar Asih Tahun 2021**

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *Rank Spearman* didapat nilai *p value* 0,000, jika dibandingkan dengan nilai *alpha* (0,05) berarti nilai *p value* lebih kecil dari nilai *alpha* yang artinya terdapat hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja pekerja *packing* pabrik makroni sawargi mekar asih. Nilai koefisiensi korelasi yang didapat adalah

0,596\*\* yang berarti kekuatan antara status gizi dengan produktivitas kerja tersebut memiliki hubungan yang kuat dengan arah hubungannya positif.

Hal ini sejalan dengan penelitian Riyani Putri Farikha *et al.*,(2016) Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa mayoritas responden dari kelompok status gizi (IMT) normal memiliki produktivitas di atas rata – rata dibandingkan dengan kelompok status gizi yang lainnya. Hal tersebut menunjukkan status gizi memiliki hubungan dengan produktivitas pekerja *sorting* dan *packing*.

Pekerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang baik. Tenaga kerja dengan status gizi tidak normal perlu mendapat perhatian. Hal ini karena konsumsi energi yang melebihi kebutuhan sehingga terjadi penumpukan lemak di dalam tubuh. Pekerja tidak dapat melakukan pekerjaan secara baik dan produktivitas kerjanya akan mengalami penurunan. Status gizi yang baik membuat pekerja bekerja dengan kuat sehingga dengan semangat yang tinggi meningkatkan produktivitas kerja (Sedarmayanti, 2017).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan diketahui sebagian besar responden selalu melakukan sarapan pagi

sebelum bekerja ada beberapa yang tidak melakukan sarapan pagi. Kebiasaan makan pagi tersebut akan mempengaruhi keadaan gizi seorang tenaga kerja disamping itu kebiasaan makan pagi juga mempunyai pengaruh penting pada status gizi (Sugeng *et al.*, 2016).

Responden yang berstatus gizi kurang salah satunya diakibatkan selalu menunda sarapan pagi, ini akan mempengaruhi terhadap produktivitas kerjanya. Responden berstatus gizi kurang dengan produktivitas kerja tinggi sebanyak 2 orang (40%) dan responden berstatus gizi lebih dengan produktivitas kerja tinggi sebanyak 4 orang (100%), ini diketahui berdasarkan wawancara semua responden memiliki motivasi yang tinggi.

Pada masa wabah Covid 19 kebutuhan hidup mereka meningkat dan mereka membutuhkan uang lebih, dengan motivasi tinggi mereka mengejar target yang telah ditentukan oleh perusahaan yaitu 100 bungkus/hari. Seseorang dengan sikap mental, motivasi yang tinggi akan memacu dirinya untuk bekerja lebih produktif. Motivasi kerja adalah dorongan kehendak yang ada dalam diri tenaga kerja untuk berperilaku meningkatkan produktivitas kerja (Sugeng *et al.*, 2016).

## **Kesimpulan**

Dari 32 responden, sebagian besar responden memiliki produktivitas tinggi yaitu sebanyak 90.6%. Analisis bivariat dengan uji *rank spearman* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi, status gizi dengan produktivitas kerja pekerja *packing*.

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan dapat menjadi bahan pertimbangan masukan dalam menerapkan program pemberian makanan bergizi saat bekerja oleh pabrik Makroni Sawargi Mekar Asih, agar para pekerja memiliki asupan gizi dan status gizi yang baik sehingga derajat kesehatan pekerja meningkat dan produktivitas kerja semakin tinggi.

## **Daftar Pustaka**

- Anies (2017). Penyakit Akibat Kerja. Jakarta: Kelompok Gramedia.
- Himaya, H. and Wirjatmadi, R. B. (2019). Hubungan antara Kecukupan Energi dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja (PT. Timur Megah Steel Gresik Tahun 2019), *Amerta Nutrition*, 3(4), pp. 269–275.
- Farikha, R. R. P. and Ardyanto, D. (2016). Hubungan Status Gizi, Karakteristik Individu dengan Produktivitas Pekerja Sorting dan Packing', *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 5(1), pp. 71–80.
- Supariasa, I. D. N. (2014). Penilaian Status Gizi. Jakarta : EGC.
- Tarwaka, Solichul, H. and Lilik, S. (2019). Untuk keselamatan, kesehatan

- kerja dan produktivitas, Ergonomi. Surakarta: Uniba Press.
- Siyoto, S. and Ali Sodik, M. (2015) Dasar Metode Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Badriah, D. L. (2019) Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan. Bandung: Multazam.
- Notoatmodjo, S. (2010) Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono (2016) Metode Penelitian Manajemen. Bandung: Alfabeta.
- Dahlan, M. and Samsir (2018) 'Hubungan Pengalaman Kerja Dan Asupan Kalori Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Meubel Di Kabupaten Majene'.
- Maghfiroh, A. L. (2019) 'Hubungan Asupan Energi Dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Berstatus Gizi Lebih Bagian Packaging Di Pt Timur Megah Steel'.
- Riyani Putri Farikha, R. and Ardyanto, D. (2016) 'Hubungan Status Gizi, Karakteristik Individu Dengan Produktivitas Pekerja Sorting Dan Packing'.