

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA KARAKTERISTIK PEKERJA, STATUS GIZI
DAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA
PADA PENGRAJIN BATU BATA DESA BONTOBIRAENG
KABUPATEN GOWA**

FAUZIAH AMIN

K111 15 040



*Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat*

DEPARTEMEN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS HASANUDDIN

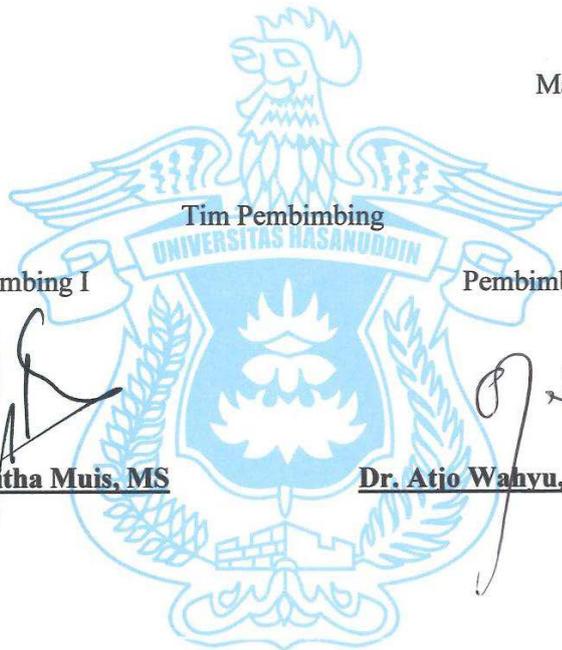
2019



PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi dan disetujui untuk diperbanyak sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.

Makassar, Mei 2019



Tim Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. dr. Masyitha Muis, MS

Dr. Atjo Wahyu, SKM., M.Kes

Mengetahui,
Ketua Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin



Yahya Thamrin, SKM., M.Kes., MOHS, Ph.D





SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fauziah Amin
NIM : K11115040
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
HP : 085397189312
E-mail : fauziahamin97@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa judul skripsi “Hubungan Antara Karakteristik Pekerja, Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan dengan Produktivitas Kerja Pada Pengrajin Batu Bata Desa Bontobiraeng Kabupaten Gowa” benar bebas dari plagiat, dan apabila pernyataan ini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, Mei 2019



Fauziah Amin



RINGKASAN

Universitas Hasanuddin
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Fauziah Amin

“HUBUNGAN ANTARA KARAKTERISTIK PEKERJA, STATUS GIZI, DAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA PENGRAJIN BATU BATA DESA BONTOBIRAENG KABUPATEN GOWA”

(xvi + 85 Halaman + 18 Tabel + 3 Gambar + 13 Lampiran)

Produktivitas merupakan ukuran keberhasilan pekerja menghasilkan suatu produk dalam satuan waktu tertentu. Produktivitas tenaga kerja merupakan salah satu unsur penting dalam memajukan perusahaan karena dengan produktivitas yang tinggi maka perusahaan akan memperoleh hasil yang besar. Sebagai industri informal, pengrajin batu bata di Desa Bontobiraeng harus bisa memaksimalkan produktivitasnya agar dapat menghasilkan keuntungan yang lebih besar pula. Agar tercapai tingkat kesehatan kerja dan produktivitas yang baik, maka zat gizi merupakan sesuatu yang sangat diperlukan oleh tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhan kalorinya sesuai dengan jenis pekerjaannya.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah observasi analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan umur, jenis kelamin, masa kerja, lama kerja, status gizi, kebiasaan sarapan, kecukupan energi sarapan dengan produktivitas pada pengrajin Batu Bata di Desa Bontobiraeng. Jumlah populasi sebanyak 194 orang. Adapun jumlah sampel sebanyak 66 orang diambil dengan teknik *proportional random sampling*. Data diperoleh dari responden menggunakan kuesioner, timbangan dan *microtoice* digital untuk mendapatkan data status gizi, dan *food recall* serta porsimetri untuk mengetahui konsumsi pangan pekerja setiap paginya. Data *food recall* diolah menggunakan program Nutrisurvey dan kemudian keseluruhan data diolah menggunakan SPSS yang hasilnya disajikan dalam tabel dan narasi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji korelasi *Spearman*.

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat 51,5% pekerja yang produktif dan 48,5% pekerja yang tidak produktif. Adapun didapatkan bahwa ada hubungan dengan masa kerja $p=0,002$, lama kerja $p=0,000$, status gizi $p=0,001$, dan kecukupan energi sarapan $p=0,000$. Serta, didapatkan tidak ada hubungan dengan umur $p=0,135$, jenis kelamin $p=0,344$, dan kebiasaan sarapan $p=0,275$ dengan produktivitas dengan produktivitas pada pengrajin batu bata Desa Bontobiraeng. Saran penulis terhadap pekerja ialah pekerja untuk lebih memperhatikan asupan makanan yang dimakan sebelum bekerja dan Puskesmas, Pustu, dan Pemerintah setempat agar dapat bekerja sama untuk lebih mengedukasi pengrajin Batu Bata tentang kecukupan gizi yang seharusnya mereka konsumsi.



Pustaka : 70 (1985 - 2019)
Tema : Produktivitas, Sarapan, Status gizi, Pengrajin batu bata, Bontobiraeng

SUMMARY

Hasanuddin University
Faculty of Public Health
Occupational Health and Safety

Fauziah Amin

“CORRELATION BETWEEN WORKERS CHARACTERISTIC, NUTRITIONAL STATUS AND HABIT OF BREAKFAST WITH WORK PRODUCTIVITY ON BRICK CRAFTSMEN IN BONTOBIRAENG VILLAGE GOWA DISTRICT”

(xvi + 85 Pages + 18 Tabels + 3 Pictures + 13 Attachments)

Productivity is a measure of the success of workers producing products in a certain time unit. Workers productivity is one of the important elements in advancing the company because with a high increase, the company will get great results. As an informal industry, brick makers in Bontobiraeng Village must be able to maximize their productivity in order to generate greater profits. In order to achieve a good level of good health and productivity, nutrition is something that is needed by workers to fulfill their caloric needs according to the type of work.

The type of research is analytic observational with cross sectional approach which aims to determine the relationship of age, gender, years of service, work duration, nutritional status, breakfast habits, adequate breakfast energy with productivity in brick makers in Bontobiraeng Village. The total population is 194 people. The number of samples of 66 people was taken by proportional random sampling technique. Data were obtained from respondents using questionnaires, scales and digital microtoice to obtain nutritional status data, and food recall and food picture to determine workers' food consumption every morning. Food recall data is processed using the Nutrisurvey program and then all data is processed using SPSS, the results of which are presented in tables and narratives. The data analysis that carried out was univariate and bivariate with Spearman correlation test.

The result of the research shows that there were 51,5% of productive workers and 48,5% of unproductive workers. It was found that there was relation with work period $p=0,002$, length of work $p=0,000$, nutritional status $p=0,001$, and adequate breakfast energy $p=0,000$ with productivity. As well, found no relation with Age $p=0,135$, gender $p=0,344$, and breakfast habits $p=0,275$ with productivity. The conclusion of this study is that there is a relation with work period, length of work, nutritional status, and breakfast energy adequacy and there are no relations between age, gender, and breakfast habits in the brick craftsmen of Bontobiraeng Village.



of Libraries: 70 (1985 - 2019)

ls : *Productivity, Breakfast, Nutritional status, Brick Craftsmen, Bontobiraeng*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, rasa syukur yang tak terhingga penulis haturkan kepada ALLAH *Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala rahmat, berkah dan karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Antara Karakteristik Pekerja, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Pada Pengrajin Batu Bata Desa Bontobiraeng Kabupaten Gowa” dapat terselesaikan dengan baik. Salam serta sholawat semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad *Shallallahu 'alaihi wa sallam* beserta keluarga dan sahabatnya yang telah membawa kita ke alam penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Selama proses penyusunan skripsi ini tentunya tidak luput dari peran orang-orang tercinta maka pada kesempatan ini perkenankanlah saya menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada orang tua saya tercinta Ayahanda Muhammad Amin, S.Pd., M.Pd dan Ibunda Naenar AR, S.Pd yang jasa-jasanya tidak akan pernah terbalas oleh apapun dan yang tak henti-hentinya mendoakan dan memotivasi penulis hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan segala kerendahan hati, penulis juga ingin menyampaikan terima kasih serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Aminuddin Syam, SKM., M.Kes., Med.,Ed selaku Deskan Fakultas

dan Masyarakat Universitas Hasanuddin, atas izin penelitian yang telah diberikan.



2. Ibu Dr. dr. Masyitha Muis, MS selaku dosen pembimbing I dan Bapak Dr. Atjo Wahyu, SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
3. Dosen Penguji, Ibu Dr. dr. Syamsiar S. Russeng., MS dan Ibu Dr. Healthy Hidayanti, SKM., M.Kes yang telah memberikan bimbingan, saran, arahan, serta motivasi sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselamatkan.
4. Bapak Dian Saputra Marzuki, SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing, memberi arahan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat atas bekal ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama penulis menempuh bangku kuliah.
6. Pemerintah Kabupaten Gowa, Pemerintah Kecamatan Bontonompo, dan Pemerintah Desa Bontobiraeng yang turut membantu atas perizinan dan mengawal jalannya penelitian ini hingga selesai.
7. Warga Desa Bontobiraeng khususnya para pengrajin batu bata yang telah bersedia ikhlas membantu menjadi responden dalam penelitian ini. Semoga kita semua diberikan Keselamatan dan Kesehatan dalam setiap aktivitas kita.
8. Sahabat penulis Alifah Nurkhairina, Aufa Fairuz Fadillah, Syamrianti Basri, dan Dzar Fadli El-Furqon yang tak henti-hentinya memberikan semangat baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Sahabat penulis Chadijah, Errina Risti R., Nuraisyah S. Andi Nur Restu

lika, Mustika AzZahra, Nurul Khadijah, Yani Anjani, Chaeril Bakri, dan . Fadli. Terima kasih telah menemani dari SMP sampai sekarang. Tidak



lupa pula khususnya teman-teman *BigFam21* dan IX-B dan teman-teman kelas SMA X-12, XII IPA 9, dan teman-teman Alumni Ganesha Operation Tahun Pelajaran 2014-2015 yang masih saling mendukung dan bersilaturahmi hingga sekarang.

10. Sahabat *Jabe Squad* Esliana Fitrida Hamsyah, Ismi Yunita Sari, Nurul Annisa S., Nurul Pratiwi Army, Syahardiwinna, dan Muh. Fahmi Azis yang telah menjadi sahabat penulis saat memulai bangku kuliah sampai sekarang yang siap menghibur ketika sedih dan ada ketika senang.
11. Rekan-rekan seperjuangan PBL Posko Desa Turatea Wanty, Titin, Venny, Devi, Farida, Irma, dan Solihin yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Rekan-rekan seperjuangan KKN Desa Sehat Gowa 2018 Posko Desa Salajo Zal, Olan, Muti, Afi, Nurul, Indra, dan Kiki yang senantiasa memberikan semangat dan dorongan dalam penyelesaian skripsi.
13. Rekan-Rekan seperjuangan Kelas Pengantar Bahasa Inggris FKM 2015, OHSS 2015, dan Angkatan 2015 FKM UNHAS yang senantiasa memberikan semangat dan dorongan dalam penyelesaian skripsi.
14. Teruntuk BTS atau 방탄소년단 (*Bangtan Sonyeondan*) yang selalu menginspirasi penulis untuk tetap berjuang ketika terpuruk dan belajar untuk mencoba lagi ketika gagal lewat karya-karyanya, terima kasih.



Kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan guna penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata, semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* melimpahkan Rahmat-Nya kepada kita. Aamiin.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Makassar, Mei 2019

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
RINGKASAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Tinjauan Umum Tentang Produktivitas Kerja	12
B. Tinjauan Umum Tentang Umur	16
C. Tinjauan Umum Tentang Jenis Kelamin.....	17
D. Tinjauan Umum Tentang Masa Kerja.....	18
E. Tinjauan Umum Tentang Lama Kerja	19
F. Tinjauan Umum Tentang Gizi Kerja.....	20



G.	Tinjauan Umum Tentang Status Gizi.....	24
H.	Penilaian Status Gizi	26
I.	Tinjauan Umum Tentang Sarapan	27
J.	Hubungan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja.....	29
K.	Hubungan Sarapan dengan Produktivitas Kerja	30
L.	Kerangka Teori.....	31
BAB III KERANGKA KONSEP		33
A.	Dasar Pemikiran Variabel Penelitian	33
B.	Kerangka Konsep Penelitian	36
C.	Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	37
D.	Hipotesis Penelitian.....	41
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN		43
A.	Jenis Penelitian.....	43
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian	43
C.	Populasi dan Sampel	43
D.	Pengumpulan Data	44
E.	Instrumen Penelitian.....	45
F.	Pengolahan dan Penyajian Data	47
G.	Analisis Data	48
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN		50
A.	Gambaran Umum Lokasi	50
	Proses Pembuatan Batu Bata.....	51
	Hasil Penelitian	53



D. Pembahasan.....	67
BAB VI PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Rumus untuk menaksir Nilai AMB dari Berat Badan	23
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Energi untuk Tiga Tingkat Aktivitas Fisik.....	23
Tabel 2.3 Indikator Status Gizi	27
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur.....	55
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja.....	56
Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Kerja	56
Tabel 5.5 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi	57
Tabel 5.6 Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan.....	58
Tabel 5.7 Distribusi Responden Berdasarkan Kecukupan Energi Sarapan	58
Tabel 5.8 Distribusi Responden Berdasarkan Produktivitas.....	59
Tabel 5.9 Hubungan Umur dengan Produktivitas.....	60
Tabel 5.10 Hubungan Jenis Kelamin dengan Produktivitas	61
Tabel 5.11 Hubungan Masa Kerjadengan Produktivitas.....	62
Tabel 5.12 Hubungan Lama Kerja dengan Produktivitas	63
Tabel 5.13 Hubungan Status Gizi dengan Produktivitas	64
Tabel 5.14 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Produktivitas.....	65
Tabel 5.15 Hubungan Kecukupan Energi Sarapan dengan Produktivitas	66



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rumus Perhitungan Produktivitas	13
Gambar 2. Kerangka Teori.....	31
Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian	36



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 2. Master Tabel
- Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 4. Surat Izin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Dekan FKM UNHAS
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari UPT P2T-BKPMD
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Bupati Gowa
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian dari Kecamatan Bontonompo
- Lampiran 9. Surat Pernyataan Selesai Meneliti
- Lampiran 10. Uji Normalitas
- Lampiran 11. Analisis Univariat
- Lampiran 12. Analisis Bivariat
- Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semakin majunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi akibat globalisasi membuat setiap negara termasuk Indonesia dituntut untuk meningkatkan produktivitas kerja dari sumber daya manusia (Suma'mur, 2014). Pekerja sebagai sumber daya manusia dalam suatu usaha sangat penting arti dan keberadaannya bagi peningkatan produktivitas kerja di lingkungan kerjanya. Secanggih-canggihnya sarana dan prasarana yang dimiliki, tanpa ditunjang oleh sumber daya manusia yang berkualitas, dapat diperkirakan usaha tersebut sulit untuk maju dan berkembang. Pengembangan sumber daya manusia pada hakekatnya adalah dalam rangka meningkatkan kemampuan sehingga dapat dicapai produktivitas yang lebih tinggi (Serdamayanti, 2009).

Produktivitas yang ditinjau dari sudut pandang dimensi individu adalah suatu sikap mental yang selalu berusaha dan mempunyai pandangan bahwa mutu kehidupan hari ini lebih baik dari hari kemarin dan esok harus lebih baik dari hari ini. Sikap yang demikian akan selalu mendorong untuk tidak merasa puas dengan apa yang telah mereka capai akan tetapi akan selalu mengembangkan diri dan meningkatkan kemampuan kerja. Sedangkan produktivitas kerja adalah perbandingan antara hasil yang dicapai dengan peran serta tenaga kerja persatuan waktu (Ardana dalam Bawinto, 2016).

Kesehatan tenaga kerja dan produktivitas kerja erat bertalian dengan gizi. Berkerja keras yang dilakukan oleh tenaga kerja yang produktif harus



di imbangi dengan pemenuhan gizi yang di konsumsi setiap hari oleh tenaga kerja (Bawinto, 2016). Status gizi dan kondisi kesehatan yang baik akan mempengaruhi kesegaran fisik dan daya pikir yang baik dalam melakukan pekerjaan, tenaga kerja yang ditunjang dengan status gizi yang baik akan bekerja lebih giat, produktif dan teliti dalam bekerja. Sementara tenaga kerja dengan status gizi kurang atau buruk dan berlebih akan memiliki kemampuan fisik yang kurang, kurang motivasi dan semangat, juga lamban dan apatis yang akhirnya akan mengurangi produktivitas kerja (Matulesy dalam Utami, 2014).

Peningkatan disiplin dan produktivitas usaha yang dapat dilakukan untuk kesejahteraan pekerja adalah peningkatan gizi pekerja. Oleh karena itu pekerja perlu mendapatkan asupan gizi yang cukup dan sesuai dengan jenis atau beban pekerjaan yang dilakukannya.

Pemenuhan kecukupan gizi pekerja selama bekerja merupakan salah satu bentuk penerapan syarat keselamatan, dan kesehatan kerja sebagai bagian dari upaya meningkatkan derajat kesehatan pekerja. Gizi merupakan salah satu aspek kesehatan kerja yang memiliki peran penting dalam peningkatan produktivitas kerja. Kebutuhan gizi terutama energi dipengaruhi oleh usia, ukuran tubuh, dan jenis kelamin (Putro, 2017).

Menurut Wolgemuth dalam Utami (2014) pada dasarnya produktivitas kerja setiap orang tidak sama, salah satunya tergantung dari tersedianya zat gizi di dalam tubuh. Kekurangan konsumsi zat gizi bagi seseorang dari standar

um umumnya akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan, aktivitas, dan produktivitas kerja.



Status gizi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi produktivitas kerja. Ketahanan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan dengan produktivitas yang memadai akan lebih dimiliki oleh individu dengan status gizi baik. Status gizi dapat digambarkan melalui indeks massa tubuh (IMT), persentase lemak tubuh, dan kadar hemoglobin. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan produktivitas kerja. Seorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik.

Rendahnya efisiensi kerja akibat keadaan gizi yang kurang dapat menurunkan produktivitas kerja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara persentase lemak tubuh dengan produktivitas kerja. Pekerja yang memiliki persentase lemak tubuh kurang maka akan mempengaruhi kapasitas kerja fisiknya. Selain itu persentase lemak tubuh merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Setiap tenaga kerja dituntut memiliki kesegaran jasmani yang baik sehingga tidak merasa cepat lelah dan performansi kerja tetap stabil untuk waktu yang cukup lama. Tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan mempertinggi risiko kelelahan otot yang dapat menyebabkan keterbatasan dalam menerima beban kerja (Widiastuti, 2015).

Sarapan sangat penting bagi tubuh untuk menghasilkan energi untuk beraktivitas pada pagi hari. Tubuh manusia yang kurang mengkonsumsi makanan di pagi hari akan terasa lemah, baik lemah dalam melakukan kegiatan

maupun dalam berpikir karena kurangnya zat-zat makanan yang diterima yang dapat menghasilkan energi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan



oleh Chaplin dan Smith (2011), sebanyak 62% perawat di Inggris yang rutin sarapan setiap hari rata-rata mempunyai tingkat konsentrasi yang bagus, tingkat stress yang rendah, tingkat kecelakaan rendah dan produktivitas yang bagus. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sarapan dengan tingkat konsentrasi dan produktivitas kerja.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Azizah (2018), berdasarkan analisa tabulasi silang antara hubungan kebiasaan sarapan dengan produktivitas dapat diketahui bahwa pekerja yang memiliki kebiasaan selalu sarapan memiliki tingkat produktivitas yang lebih baik sebesar 76,9%, sedangkan pekerja yang tidak memiliki kebiasaan sarapan memiliki produktivitas lebih rendah atau kurang dari target.

Selain sarapan, status gizi juga mempunyai kaitan dengan produktivitas, secara umum kurang gizi akan menurunkan daya kerja serta produktivitas kerja. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Wahyono (2016) berdasarkan uji korelasi *product moment* dengan *p value* 0,04 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan produktivitas kerja pekerja pembuat bus beton di dusun Blawong I. Faktor gizi merupakan faktor yang perlu mendapat perhatian, yang berkaitan dengan kesehatan dan ketahanan tubuh yang baik, dan pada akhirnya akan mempengaruhi produktivitas kerja seorang tenaga kerja.

Karakteristik pekerja yang berbeda-beda pun dapat menjadi faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja. Salah satunya, penelitian yang dilakukan Perawati (2013) di Industri Shuttlecock Kota Tegal menunjukkan hasil



bahwa terdapat pengaruh positif antara umur dengan produktivitas tenaga kerja dengan nilai koefisien regresi umur sebesar 0,006 yang dapat diartikan bahwa apabila umur yang produktif, maka produktivitas tenaga kerja semakin meningkat. Begitupun dalam penelitian ini membahas bahwa jenis kelamin juga mempengaruhi produktivitas dengan hasil yang didapatkan yaitu terdapat pengaruh positif antara jenis kelamin dengan produktivitas tenaga kerja. Nilai koefisien regresi jenis kelamin sebesar 0,079, bernilai positif, dapat diartikan bahwa jenis kelamin akan mempengaruhi tinggi rendahnya produktivitas kerja. Tenaga kerja laki-laki dianggap akan lebih produktif karena memiliki tenaga yang lebih besar daripada perempuan. Dalam penelitian ini produktivitas laki-laki 0,079% lebih tinggi daripada perempuan.

Pengaruh masa kerja dengan produktivitas juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Pandapotan (2013) yaitu variabel masa kerja bernilai positif 0.186 yang berarti bahwa masa kerja berpengaruh berbanding lurus terhadap produktivitas, artinya jika terjadi peningkatan variabel masa kerja maka akan diikuti oleh peningkatan produktivitas kerja, maka variabel masa kerja dinyatakan berpengaruh signifikan terhadap produktivitas karyawan. Lama kerja pekerja juga cukup berpengaruh bagi produktivitas pekerja. Penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2014) menyatakan bahwa variabel jam kerja berpengaruh terhadap produktivitas pekerja di PT. Putra Jaya Medan dengan nilai *p value* 0,001.



Selain kebiasaan sarapan, kecukupan energi yang diperoleh ketika sarapan penting bagi pekerja. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Harianti

(2012) di Kebun Klambir V PTPN II menyatakan bahwa antara tingkat konsumsi energi dengan produktivitas kerja diketahui nilai $P=0,000$ ($P < 0,05$) artinya ada hubungan bermakna antara tingkat konsumsi energi dengan produktivitas kerja.

Jumlah angkatan kerja di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 133,94 juta orang, naik 2,39 juta orang dibanding tahun 2017. Sejalan dengan itu, Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) sebesar 69,20 persen, meningkat 0,18 persen poin. Sebanyak 73,98 juta orang (58,22 persen) penduduk bekerja di kegiatan informal dalam tahun 2018. Sebanyak 2.378.566 (63,01 persen) bekerja pada kegiatan informal di Sulawesi Selatan, jumlah ini menunjukkan bahwa selama setahun terakhir, pekerja informal naik sebesar 0,64 dibanding tahun 2017 (BPS, 2018).

Pembangunan ekonomi merupakan suatu kegiatan dalam mengukur perkembangan perekonomian di negara-negara berkembang. Dalam pembangunan ekonomi, fokus permasalahan bukan hanya pada masalah perkembangan pendapatan secara riil, tetapi juga kepada modernisasi kegiatan ekonomi, misalnya usaha merombak sektor pertanian yang tradisional, masalah percepatan pertumbuhan ekonomi, tingkat pendapatan perkapita terus meningkat, sedangkan pertumbuhan ekonomi belum tentu diikuti oleh kenaikan pendapatan perkapita (Sukirno, 2008).

Pekerja dalam perekonomian informal membutuhkan lebih banyak sumber daya, kredit kecil, dan memberi saran bagaimana mengelola sumber daya

selanjutnya, bagaimana mereka bisa mempromosikan penjualan dan produk mereka, dan bagaimana mengatasi masalah Keselamatan dan Kesehatan Kerja



di tempat kerja mereka. Pekerja sektor informal juga perlu lebih banyak perhatian terutama dari instansi Pemerintah terkait seperti Kementerian Kesehatan, Kementerian Ketenaga Kerjaan, dan Kemenerian Perindustrian dan Perdagangan. Selain peningkatan kesadaran Keselamatan dan Kesehatan Kerja, mereka membutuhkan bagaimana meningkatkan manajemen, bagaimana bertahan dan berkembang (Markkanen, 2006).

Pada saat ini industri kecil sangat berkembang di masyarakat, seiring dengan kemajuan teknologi dan permintaan pasar. Menurut Liedholm dalam Jumliati (2016) pada umumnya industri kecil lebih banyak berkembang di daerah pedesaan dan kota-kota kecil yang sering kali merupakan usaha sampingan atau pola paruh waktu dari kegiatan ekonomi lainnya. Pengembangan industri kecil sangat dinilai besar peranannya dalam mengembangkan industri manufaktur. Pengembangan industri kecil akan membantu mengatasi masalah pengangguran karena teknologi yang digunakan adalah teknologi padat karya, sehingga bisa memperbesar lapangan kerja dan kesempatan usaha yang akan mendorong pembangunan daerah dan kawasan pedesaan (Mahendra, 2014).

Kebijakan pembangunan yang dilakukan pemerintah daerah saat ini adalah salah satunya meningkatkan bidang industri, tujuan ini sebagai langkah usaha untuk sebagian masyarakat yang nantinya akan bisa berkembang secara mandiri dan dapat menempati posisi yang sangat penting didalam membangun ekonomi khususnya di Kabupaten Gowa terutama industri kecil dan menengah,

nya di dalam peningkatan jumlah usaha yang banyak menyerap tenaga



Perkembangan sektor industri di Kabupaten Gowa tiap tahunnya memiliki pertumbuhan yang cukup signifikan, karena Gowa merupakan daerah yang perkembangan sektor-sektornya selalu mengalami peningkatan. Hal tersebut terlihat dari meningkatnya sektor industri untuk PDRB (Produk Domestik Regional Bruto) tahun 2015 sebesar Rp.13,37 triliun. Sektor Industri merupakan penyumbang PDRB Kabupaten Gowa urutan kedua, dimana sektor industri mengalami kenaikan yang cukup meningkat yaitu dari tahun 2015. Industri tersebut berkembang dengan didukung sektor industri kecil dan menengah. Hal ini yang mendorong pemerintah Kabupaten Gowa untuk lebih meningkatkan sektor industri kecil dan menengah. Pembangunan sektor industri di Kabupaten Gowa merupakan bagian dari pembangunan ekonomi untuk menuju lebih baik. Kabupaten Gowa memiliki suatu sumber daya alam lokal yang cukup memberikan kontribusi dan memiliki suatu potensi kreativitas masyarakat untuk dikembangkan, untuk mendukung pembangunan dan pertumbuhan kesejahteraan masyarakat daerah (Sofyan, 2017).

Salah satu industri yang berkembang saat ini adalah kerajinan batu bata. Adanya kerajinan batu bata diharapkan mampu mempengaruhi perkembangan usaha dan pendapatan untuk dapat meningkatkan ekonomi dan kesejahteraan hidup para pengrajin batu bata di Desa Bontobiraeng Kecamatan Bontonompo Kabupaten Gowa.

Keadaan yang terjadi dilapangan, mayoritas pekerja dalam perekonomian lokal bekerja di bawah kondisi kerja yang buruk dan jam kerja yang tidak dan dengan upah rendah. Telah dilaporkan bahwa para pekerja di



perekonomian informal di Indonesia menderita kekurangan gizi, penyakit parasit, asma, alergi dan kanker kulit, keracunan bahan kimia, keracunan makanan, gangguan muskuloskeletal, masalah saluran pernapasan, limfoid dan penyakit darah, dan lain sebagainya (Markkanen, 2006).

Tingkat kecukupan zat gizi, kebiasaan sarapan dan status gizi tenaga kerja yang berbeda antar tenaga kerja mengakibatkan adanya perbedaan produktivitas kerja yang dimiliki. Selain itu, masalah gizi yang masih terjadi pada pekerja sektor informal menjadikan peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara tingkat kecukupan zat gizi, kebiasaan sarapan dan status gizi dengan produktivitas kerja pengrajin batu bata di Desa Bontobiraeng Kecamatan Bontonompo Kabupaten Gowa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu apakah ada hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi dengan produktifitas pengrajin batu bata di Desa Bontobiraeng Kecamatan Bontonompo Kabupaten Gowa

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi dengann produktivitas pada pengrajin

atu bata di Desa Bontobiraeng.



2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan umur dengan produktivitas pada pengrajin batu bata
- b. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan produktivitas pada pengrajin batu bata
- c. Menganalisis hubungan masa kerja dengan produktivitas pada pengrajin batu bata
- d. Menganalisis hubungan lama kerja dengan produktivitas pada pengrajin batu bata
- e. Menganalisis hubungan status gizi dengan produktivitas pada pengrajin batu bata
- f. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan produktivitas pada pengrajin batu bata
- g. Menganalisis hubungan kecukupan energi sarapan dengan produktivitas pada pengrajin batu bata.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Ilmiah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan bacaan yang dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan serta dapat menjadi salah satu sumber kajian ilmiah, referensi, dan sarana bagi penelitian selanjutnya di bidang keselamatan dan kesehatan kerja serta memberikan

sumbaran mengenai keselamatan dan kesehatan kerja pengrajin batu bata.



2. Manfaat Bagi Pekerja

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang sarapan sehingga status gizi pekerja menjadi lebih baik dan mempunyai produktivitas yang tinggi dan juga meningkatkan kesejahteraan.

3. Manfaat Bagi Peneliti

Memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian khususnya tentang hubungan sarapan dan status gizi terhadap produktivitas pengrajin batu bata.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Produktivitas Kerja

Produktivitas adalah suatu konsep universal yang menciptakan lebih banyak barang dan jasa bagi kebutuhan manusia, dengan menggunakan sumber daya yang terbatas. Kesehatan kerja yang optimal dapat dicapai dengan menyesuaikan antara beban kerja, kapasitas kerja, dan beban tambahan akibat lingkungan kerja. Tercapainya keadaan kesehatan yang optimal, dapat mewujudkan produktivitas kerja yang tinggi. Produktivitas kerja setiap orang tidak sama, salah satunya tergantung dari tersedianya zat gizi di dalam tubuh. Kekurangan konsumsi zat gizi bagi seseorang dari standar minimum umumnya akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan, aktivitas, dan produktivitas kerja (Widiastuti, 2015).

Produktivitas kerja merupakan ukuran keberhasilan pekerja menghasilkan suatu produk dalam satuan waktu tertentu. Seorang tenaga kerja dinilai produktif bila tenaga kerja tersebut mampu menghasilkan keluaran yang lebih banyak dibanding tenaga kerja lainnya dalam satuan waktu yang sama, atau apabila tenaga kerja tersebut menghasilkan keluaran yang sama dengan menggunakan sumber daya yang sedikit. Produktivitas tenaga kerja merupakan salah satu unsur penting dalam memajukan perusahaan karena dengan produktivitas yang tinggi perusahaan akan memperoleh hasil yang besar (Wilda, 2017).

Agar tercapai tingkat kesehatan kerja dan produktivitas yang baik, maka gizi merupakan sesuatu yang sangat diperlukan oleh tenaga kerja untuk



memenuhi kebutuhan kalorinya sesuai dengan jenis pekerjaannya. Status gizi yang baik akan mempengaruhi pekerja dalam melakukan pekerjaannya. Peningkatan gizi dan konsumsi yang seimbang juga dapat meningkatkan kualitas hidup tenaga kerja dan akan mempengaruhi produktivitas tenaga kerja (Azizah, 2018).

Pengukuran produktivitas tenaga kerja dapat dilakukan dengan cara memasukkan hasil fisik perorangan atau per jam kerja diterima secara luas, namun pengukuran tersebut pada umumnya tidak memuaskan, karena adanya variasi jumlah yang diperlukan untuk memproduksi satu unit produk berbeda. Oleh karena itu, digunakan pengukuran waktu tenaga kerja (jam, hari atau tahun). Produktivitas tenaga kerja dapat dinyatakan sebagai suatu indeks yang sederhana.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Sauermann (2016) secara umum, produktivitas dapat didefinisikan sebagai rasio antara ukuran output dan ukuran input. Produktivitas pekerja yang dapat dijadikan ukuran output adalah penjualan atau unit yang diproduksi, berhubungan dengan yang dapat dijadikan inputnya adalah sebagai contoh jumlah jam kerja atau biaya tenaga kerja.

Gambar 1. Rumus Perhitungan Produktivitas

$$\text{Produktivitas} = \frac{\text{output}}{\text{jam kerja}}$$

Sumber: Sauermann, 2016



Banyak faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya produktivitas kerja secara umum yaitu:

a. Umur

Umur seseorang berbanding langsung dengan kapasitas fisik sampai batas tertentu dan mencapai puncaknya pada usia 25 tahun. Pada usia 50-60 tahun kekuatan otot menurun sebesar 25%. Kemampuan sensorimotoris menurun sebanyak 60%. Selanjutnya kemampuan fisik seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun menurun mencapai 50% dari usia orang yang berusia 25 tahun (Tarwaka et al., 2004).

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah perbedaan mendasar antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang lahir (H. R. Putri, 2016). Ukuran dan daya tubuh wanita berbeda dengan pria. Beban kerja pada pria lebih banyak menggunakan kerja dengan menggunakan otot. Sementara pada wanita lebih banyak pada ketrampilan tangan. Laki-laki lebih banyak kebutuhan kalorinya jika dibandingkan dengan wanita. Karena laki-laki lebih banyak bekerja dengan otot sehingga mengeluarkan kalori lebih banyak dibandingkan dengan wanita yang hanya membutuhkan ketrampilan tangan. Selain itu wanita juga memiliki banyak kendala yang berhubungan dengan sistem reproduksinya sehingga akan mempengaruhi produktivitas kerjanya.



Wanita mengalami siklus haid yang tidak teratur, kehamilan, masa nifas, menyusui dan juga menopause. Hal inilah yang mempengaruhi produktivitas pada tenaga kerja wanita (Suma'mur, 2014).

c. Status kesehatan

Seseorang pekerja yang sakit biasanya kehilangan produktivitasnya secara nyata, bahkan tingkat produktivitasnya menjadi nihil. Keadaan sakit yang menahun menjadi sebab rendahnya produktivitas untuk relatif waktu yang panjang. Keadaan diantara sehat dan sakit menjadi sebab turunnya produktivitas yang dapat dilihat secara nyata bahkan besar (Budiono dalam Anggraini, 2010).

d. Masa kerja

Masa kerja adalah kurun waktu atau lamanya tenaga kerja bekerja disuatu tempat. Masa kerja dapat mempengaruhi kinerja baik positif maupun negatif. Akan memberikan pengaruh positif pada kinerja bila dengan semakin lamanya personel, maka semakin berpengalaman dalam melaksanakan tugasnya (Tulus dalam Anggraini, 2010).

e. Beban kerja

Setiap beban kerja yang diterima oleh seseorang harus sesuai atau seimbang baik terhadap kemampuan fisik, kemampuan kognitif maupun keterbatasan manusia yang menerima beban tersebut. Beban Kerja sangat dipengaruhi oleh beban fisik, mental maupun sosial yang mempengaruhi tenaga kerja sehingga upaya penempatan tenaga kerja yang sesuai dengan kemampuan, kecocokan, pengalaman, mengurangi



beban kerja dengan mendesain kembali cara kerja, mesin, serta alat kerja perlu diperhatikan (Tarwaka et al., 2004).

f. Pendidikan

Pendidikan dan pelatihan dapat membentuk dan menambah pengetahuan dan keterampilan tenaga kerja untuk melakukan pekerjaan dengan aman, selamat dalam waktu yang cepat. Pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam cara berfikir dan bertindak dalam menghadapi pekerjaan (Serdamayanti, 2009). Tingkat pendidikan harus selalu dikembangkan baik melalui jalur pendidikan formal maupun informal. Karena setiap penggunaan teknologi hanya akan dapat kita kuasai dengan pengetahuan, ketrampilan dan kemampuan yang handal (Tarwaka et al., 2004).

g. Gangguan lingkungan kerja

Gangguan lingkungan juga dapat mempengaruhi para pekerja dan biasanya sangat tidak membantu untuk upaya mewujudkan produktivitas pekerja. Gangguan fisik yang biasanya terjadi yaitu meliputi suhu, radiasi, sinar, dan getaran. Gangguan kimia yang meliputi logam, debu, aerosol, gas, uap dan kabut serta gangguan biologis yang meliputi bakteri, virus, dan parasit (Suma'mur, 2014).

B. Tinjauan Umum Tentang Umur

Umur sebagai salah satu sifat karakteristik tentang orang, dalam studi

biologi merupakan variabel yang cukup penting karena cukup banyak kit yang ditemukan dengan berbagai variasi frekuensi yang disebabkan



oleh umur (Sofyan, 2013). Peranan variabel umur menjadi sangat penting antara lain karena: pertama, studi tentang hubungan variasi suatu penyakit dengan umur dapat memberikan gambaran tentang faktor penyebab penyakit tersebut. Kedua, umur dapat merupakan faktor sekunder yang harus diperhitungkan dalam mengamati/meneliti perbedaan frekuensi penyakit terhadap variabel lainnya (Putranto, 2014). Menurut Undang-undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan Batas usia kerja (umur produktif bekerja) yang berlaku di Indonesia adalah seseorang yang berumur 15 tahun – 64 tahun. Penggolongan umur berdasarkan perkembangan fisik yang dimulai dari Remaja 12-18 tahun, Dewasa Muda 19-29 tahun, Dewasa Madya 30-49 tahun, dan Dewasa Akhir 50-64 tahun (Harjatmo, 2017).

Faktor usia seseorang ikut menentukan tingkat produktivitas seseorang dalam melakukan pekerjaannya. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin meningkat pula produktivitas seseorang dalam menjalankan pekerjaannya, tetapi akan menurun pula pada usia tertentu sejalan dengan faktor kekuatan fisik yang semakin menurun pula. Faktor usia sangat berpengaruh pada pekerjaan yang sangat mengandalkan kekuatan dan kemampuan fisik tenaga kerja (Tri, 2015).

C. Tinjauan Umum Tentang Jenis Kelamin

Secara fisiologis, kemampuan otot wanita lebih rendah daripada pria atau dengan kata lain wanita hanya memiliki kekuatan fisik $\frac{2}{3}$ dari kekuatan fisik

laki-laki. Dengan demikian, untuk mendapatkan hasil kerja yang sesuai maka diusahakan pembagian tugas antara laki-laki dan wanita. Hal ini



disesuaikan dengan kemampuan, kebolehan, dan keterbatasannya masing-masing (Tarwaka dkk., 2004).

Jenis kelamin adalah perbedaan mendasar antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang lahir. Jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Faktor jenis kelamin ikut menentukan tingkat partisipasi dan produktivitas seseorang dalam bekerja. Tenaga kerja pada dasarnya tidak dapat dibedakan berdasarkan pada jenis kelamin. Secara umum, tingkat produktivitas laki-laki lebih tinggi dari perempuan. Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor – faktor yang dimiliki oleh perempuan seperti fisik yang kurang kuat, dalam bekerja cenderung menggunakan perasaan atau faktor biologis (Herawati, 2013).

D. Tinjauan Umum Tentang Masa Kerja

Masa kerja adalah jangka waktu atau lamanya seseorang bekerja pada suatu instansi, kantor, dan sebagainya. Masa kerja juga merupakan jangka waktu seseorang yang sudah bekerja dari pertama mulai masuk hingga bekerja. Masa kerja dapat diartikan sebagai sepenggalan waktu yang agak lama dimana seseorang tenaga kerja masuk dalam satu wilayah tempat usaha sampai batas tertentu (Suma'mur, 2014).

Masa kerja merupakan salah satu indikator tentang kecenderungan para pekerja dalam melakukan aktivitas kerja (Siagian, 2012), sehingga dapat dikatakan bahwa masa kerja yang lama menunjukkan pengalaman yang lebih

seseorang dengan rekan kerja yang lain. Pendapat yang dikemukakan oleh Marsyah dalam Karima (2017) bahwa masa kerja dapat dilihat dari berapa



lama masa kerja atau pengabdian seseorang karyawan maka setiap pegawai memiliki rasa tanggung jawab, rasa ikut memiliki, keberanian dan mawas diri dalam kelangsungan hidup perusahaan sehingga berpengaruh terhadap produktivitas tenaga kerja. Menurut Tarwaka dkk., (2004), masa kerja di klasifikasikan menjadi masa kerja baru < 5 tahun dan masa kerja lama yaitu ≥ 5 tahun.

E. Tinjauan Umum Tentang Lama Kerja

Lama Kerja ditentukan dalam satuan jam, terhitung sejak mulai bekerja sampai selesai bekerja dalam satu hari. Dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan disebutkan setiap pengusaha wajib melaksanakan ketentuan waktu kerja bagi pekerja yang dipekerjakan dan maksimal 40 jam dalam seminggu di luar waktu lembur. Menurut Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 (pasal 77, ayat 1), bahwa waktu yang di persyaratkan adalah:

1. Waktu kerja siang hari:
 - a. 7 (tujuh) jam 1 (satu) hari dan 40 (empat puluh) jam 1 (satu) minggu untuk 6 (enam) hari kerja dalam 1 (satu) minggu.
 - b. 8 (delapan) jam 1 (satu) hari dan 40 (empat puluh) jam 1 (satu) minggu untuk 5 (lima) hari kerja dalam 1 (satu) minggu.
2. Waktu kerja malam hari, dapat dilakukan dengan:
 - a. 6 (enam) jam 1 (satu) hari dan 35 (tiga puluh lima) jam 1 (satu) minggu untuk 6 (enam) hari kerja dalam 1 (satu) minggu.



- b. 7 (tujuh) jam 1 (satu) hari dan 35 (tiga puluh lima) jam 1 (satu) minggu untuk 5 (lima) hari kerja dalam 1 (satu) minggu.

Lama kerja atau durasi kerja merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya tinggi atau rendahnya suatu produktivitas pekerja. Biasanya semakin lama durasi bekerja semakin banyak pula hasil yang dapat diperoleh ketika bekerja. Tetapi, terlalu lama bekerja melebihi waktu yang ditentukan akan cenderung akan menimbulkan hal-hal yang negatif. Makin panjang waktu kerja makin besar kemungkinan terjadinya hal-hal yang tak diinginkan.

F. Tinjauan Umum Tentang Gizi Kerja

1. Pengertian Gizi Kerja

Gizi kerja didefinisikan sebagai gizi yang diperlukan oleh tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhan kalorinya sesuai dengan jenis pekerjaannya. Gizi kerja sebagai salah satu aspek penting dari kesehatan kerja mempunyai peran penting, baik bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan disiplin dan produktivitas. Kekurangan gizi pada makanan yang dikonsumsi tenaga kerja akan membawa akibat buruk bagi mereka seperti pertahanan tubuh terhadap penyakit menurun, badan menjadi kurus, berat badan menurun, wajah pucat, kurang bersemangat, beraksi lamban, dan lain-lain. Dalam keadaan demikian, sulit tercapainya efisiensi dan produktivitas kerja yang optimal (Manurung, 2014).

Menurut Suma'mur (2014), dengan gizi kerja diharapkan dapat wujudkan kesehatan dan kesejahteraan faktor manusia pada suatu proses produksi (juga distribusi) dan juga dipelihara kemampuan bekerja dan



produktivitas kerjanya pada tingkat yang optimal bahkan bila mungkin lebih ditingkatkan. Kesehatan dan daya kerja sangat erat hubungannya dengan tingkat gizi seseorang. Tubuh memerlukan zat-zat dari makanan untuk pemeliharaan tubuh, perbaikan kerusakan sel dan jaringan dan juga untuk pertumbuhan, yang banyak sedikitnya kebutuhan akan zat makanan ini sangat tergantung kepada usia, jenis kelamin, beban kerja dan keadaan lingkungan dan kalori yang ditimbulkan daripadanya penting peranannya untuk memenuhi energi agar pekerjaan dapat dilakukan dan banyaknya energi dimaksud meningkat sepadan dengan lebih beratnya pekerjaan. Pekerjaan mensyaratkan ada dan cukupnya tenaga untuk mampu bekerja yang sumbernya adalah makanan.

Secara umum, kebutuhan gizi bagi tenaga kerja lebih besar dibandingkan bukan tenaga kerja. Jumlah zat gizi yang dibutuhkan tenaga kerja sangat tergantung dari jumlah tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan suatu jenis pekerjaan. Jumlah ini tergantung dari jumlah otot-otot yang ikut bekerja dan lamanya otot-otot tersebut harus bekerja.

2. Kebutuhan Energi Pekerja

Energi dalam tubuh manusia dapat timbul dikarenakan adanya pembakaran karbohidrat, protein dan lemak, dengan demikian agar manusia selalu tercukupi energinya diperlukan pemasukan zat-zat makanan yang cukup pula ke dalam tubuhnya. Manusia yang kurang makan akan lebih baik

kekuatannya, fisiknya, maupun daya ingatnya serta daya pemikirannya



karena kurangnya zat-zat makanan yang diterima tubuhnya yang dapat menghasilkan energi (Sihite, 2017).

Menurut Kartasapoetra dan Marsetyo (2010) dalam pengertian makanan sebagai sumber energi ternyata energi makanan dalam proses-proses yang terjadi dalam tubuh hanya sebagian saja yang diubah menjadi tenaga, sedang lainnya diubah menjadi panas. Dalam keadaan hanya sedikit melakukan kerja fisik, sebagian besar energi diubah menjadi panas, dan dalam keadaan tidak melakukan pekerjaan fisik maka relatif seluruh energi diubah menjadi panas dan selanjutnya panas akan ke luar dari tubuh.

Konsumsi energi didefinisikan sebagai suatu energi yang dikeluarkan atau dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas tertentu. Konsumsi energi pada manusia diukur dengan kilokalori (kcal). Menurut FAO dan WHO (1985) konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang bila ia mempunyai ukuran dan komposisi tubuh dengan tingkat aktivitas yang sesuai dengan kesehatan jangka panjang dan memungkinkan pemeliharaan aktivitas fisik yang dibutuhkan secara sosial dan ekonomi. Kebutuhan energi orang dewasa diperlukan untuk: angka metabolisme basal, aktivitas fisik dan efek makanan atau pengaruh dinamik khusus makanan (*Specific Dynamic Action/SDA*).

Kebutuhan energi seseorang sehari dapat ditaksir dari kebutuhan dari tiga komponen di atas. Ketiga komponen ini berbeda untuk setiap orang menurut umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, tingkat kesehatan, dan faktor



lain. Guna menaksir nilai AMB cukup digunakan indeks berat badan menurut umur sebagai peubah yang berpengaruh.

Tabel 2. 1.
Rumus untuk menaksir Nilai AMB dari Berat Badan

Kelompok Umur (Tahun)	AMB (kkal/hari)	
	Laki-laki	Perempuan
0-3	$60,9 B - 54$	$61,0 B + 51$
3-10	$22,7 B + 495$	$22,5 B + 499$
10-18	$17,5 B + 651$	$12,2 B + 746$
18-30	$15,3 B + 679$	$14,7 B + 496$
30-60	$11,6 B + 879$	$8,7 B + 829$
>60 tahun	$13,5 B + 478$	$10,5 B + 829$

Sumber: Sudiatri et al., 2014

Guna menaksir kebutuhan energi untuk aktivitas fisik, aktivitas fisik dikelompokkan menurut berat ringannya aktivitas: ringan, sedang, dan berat. Tiap kelompok aktivitas fisik kemudian ditetapkan suatu faktor aktivitas.

Tabel 2.2.
Angka Kecukupan Energi untuk Tiga Tingkat Aktivitas Fisik

Kelompok Aktivitas (x AMB)	Jenis Kegiatan	Faktor Aktivitas
Ringan		
Laki-laki	75% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri, 25% waktu untuk berdiri atau bergerak	1,56
Perempuan		1,55
Sedang		
Laki-laki	25% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri. 75% waktu digunakan untuk aktivitas pekerjaan tertentu	1,76
Perempuan		1,70
Berat		
Laki-laki	40% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri. 60% waktu digunakan untuk aktivitas pekerjaan tertentu.	2,10
Perempuan		2,00

Almatsier, 2009



G. Tinjauan Umum Tentang Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah status kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan *nutrient*, sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi, kurus, normal, resiko untuk gemuk, dan gemuk agar berfungsi secara baik bagi organ tubuh (Sigit, 2012). Gizi tidak berhubungan dengan kesehatan saja tetapi berhubungan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, dan produktivitas kerja. Di Indonesia dihubungkan dengan upaya untuk memacu pembangunan kualitas sumber daya manusia (SDM). Status gizi pada orang dewasa dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah kebiasaannya dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari. Kebiasaan makan tidak dipengaruhi oleh zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan. Namun banyak faktor yang mempengaruhi terbentuknya kebiasaan makan, salah satunya adalah lingkungan.

Umumnya orang dewasa lebih suka mengkonsumsi makanan berlemak, berenergi gurih dan manis. Sementara makanan kaya serat seperti sayur dan buah diabaikan cenderung kurang memperhatikan asupan makanan. Akibatnya, asupan energi (kalori) yang masuk ke dalam tubuh berlebih. Padahal pada usia ini dianjurkan mengkonsumsi makanan yang tinggi serat namun rendah lemak, ini dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan tidak lagi terjadi dan hendaknya pemenuhan zat gizi



dipusatkan untuk pemeliharaan kesehatan agar terbentuk status gizi yang baik (Wilda, 2017).

Status gizi merupakan hasil akhir dari makanan yang masuk ke dalam tubuh sesuai dengan kebutuhan tubuh akan zat gizi tersebut. Status gizi adalah keadaan kesehatan seseorang yang ditentukan dengan kombinasi dari ukuran gizi tertentu. Status gizi kurang atau lebih akan menimbulkan gangguan gizi dan menimbulkan efek toksik yang membahayakan (Supariasa, 2012).

2. Klasifikasi Status Gizi

Status gizi dibagi menjadi tiga, yaitu (Anamis, 2015):

- a. Status gizi kurang (*undernutrition*) merupakan keadaan gizi dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari yang dikeluarkan. Hal ini terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari kebutuhan.
- b. Status gizi normal merupakan keadaan gizi yang seimbang antara jumlah energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan sesuai dengan kebutuhan. Energi yang masuk berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat lainnya.
- c. Status gizi lebih (*overnutrition*) merupakan keadaan gizi dimana jumlah energi yang masuk lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan. Jumlah energi yang masuk melebihi kebutuhan energi yang dianjurkan sehingga zat gizi disimpan dalam bentuk lemak dan mengakibatkan seseorang menjadi gemuk.



H. Penilaian Status Gizi

Penilaian Status Gizi adalah interpretasi dari data yang didapatkan dengan menggunakan berbagai metode untuk mengidentifikasi populasi atau individu yang berisiko atau dengan status gizi buruk. Metode dalam PSG dibagi dalam tiga kelompok. Kelompok pertama, metode secara langsung yang terdiri dari melihat tanda klinis, tes laboratorium, metode biofisik, and antropometri. Kelompok kedua, penilaian dengan melihat statistic kesehatan yang biasa disebut dengan PSG tidak langsung karena tidak menilai individu secara langsung. Kelompok terakhir, penilaian dengan melihat variabel ekologi.

Data penilaian status gizi dapat dikumpulkan dengan berbagai cara. Pengumpulan data ini akan menjadi penting kedudukannya dalam PSG karena akan sangat memengaruhi hasil yang didapat yang pada akhirnya akan memengaruhi juga informasi yang disampaikan. Hal penting lainnya dalam PSG adalah perencanaan dan penerapan (Hartriyanti dan Triyanti, 2014).

Pemenuhan kebutuhan akan zat makanan menentukan status gizi seseorang termasuk tenaga kerja. Status Gizi demikian sangat tergantung kepada latar belakang Pendidikan, kondisi sosial-ekonomi, budaya masyarakat dan juga derajat kesehatan. Unsur terpenting bagi penilaian status gizi adalah tinggi badan dan berat badan yang menentukan besarnya Indeks Massa Tubuh (IMT atau *Body Mass Index* (BMI)) yaitu berat badan (BB) dibagi kuadrat tinggi badan (TB) atau $IMT = BB/TB^2$ dengan satuan kg per m². Apabila nilai $IMT < 18,5$,

status gizi adalah kurang; status gizi normal, jika nilai $IMT 18,5 - 24,9$; status status gizi lebih bila nilai $IMT 25,0 - 27 \text{ kg/m}^2$ (Suma'mur, 2014).



Untuk mengetahui status gizi maka ada beberapa kategori yang digunakan untuk menentukan bagaimana status gizi seseorang, seperti yang terlihat pada tabel berikut:

Tabel 2.3
Indikator Status Gizi

Status Gizi		IMT
Sangat Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
Kurus	Kekurangan berat badan tingkatan ringan	17,1 – 18,4
Normal	Normal	18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27,0
Sangat Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

Sumber: Suma'mur, 2014

I. Tinjauan Umum Tentang Sarapan

Visi Indonesia sehat 2015 bertujuan untuk mensejahterakan rakyat dalam peningkatan kesehatan termasuk gizi. Undang-undang nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 141 ayat 1 menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat.

Sarapan pagi adalah makanan yang dimakan pada saat pagi hari sebelum memulai aktivitas. Tubuh membutuhkan asupan makanan agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Pada pagi hari, tubuh membutuhkan asupan energi yang banyak karena pada pagi hari seseorang melakukan banyak aktivitas. Oleh

itu, setiap orang sangat disarankan untuk sarapan pagi agar dapat melakukan aktivitas tanpa merasa kelelahan. Sarapan pagi adalah suatu kegiatan penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat



mengandung unsur gizi seimbang. Ini berarti kita benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Arianti, 2014).

Menurut Supriati dalam Iswari (2014) sarapan atau makan pagi yaitu suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktifitas fisik pada pagi hari berupa mengkonsumsi makanan yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Konsumsi sarapan yang disarankan untuk memenuhi jumlah kalori adalah 300-500 kkal.

Waktu sarapan yang baik adalah antara pukul 05.00 hingga 09.00 pagi. Sarapan pagi berarti memutus masa puasa antara makan malam sampai dengan waktu makan pagi kembali. Bila puasa tersebut tidak disudahi dengan sarapan pagi, cadangan glukosa dalam tubuh seseorang hanya cukup untuk aktivitas selama dua hingga tiga jam pada pagi hari (Khan dalam Citra, 2013).

Sarapan tak hanya sekedar mengisi bahan bakar hingga kenyang saja. Ketua Umum PERGIZI Pangan Indonesia Prof. Dr. Ir. Hardinsyah menjelaskan bahwa sarapan sehat seharusnya dapat memenuhi sebanyak 25 sampai 30% dari total angka kebutuhan gizi (AKG) yang diperlukan setiap harinya. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2011) sarapan pagi harus memenuhi sebanyak 20-25% dari kebutuhan kalori sehari, makan siang dan makan malam masing-masing 30% sedangkan makanan selingan dapat dilakukan dua kali dengan porsi masing-masing 10%. Hal ini sejalan dengan

diungkapkan Porter (2019) dari *British Dietic Association* yang



menyatakan bahwa sarapan harus dapat memenuhi 20-25% dari kebutuhan nutrisi harian yang dianjurkan.

Oleh karena itu kebutuhan zat gizinya harus terpenuhi, karena selain otak, tubuh sangat membutuhkan energi untuk bekerja dan energi tersebut tidak diperoleh bukan hanya dari karbohidrat, melainkan juga dari protein, lemak, air dan serat. Wied Harry Apriadji seorang penulis dan pakar kuliner sehat menganjurkan untuk menghindari mengonsumsi sarapan dengan porsi yang “mini”. Porsi sarapan yang terlampau kecil tidak akan mampu memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh (Nestlé Indonesia, 2018).

J. Hubungan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja

Zat gizi merupakan sesuatu yang sangat diperlukan oleh tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhan kalorinya sesuai dengan jenis pekerjaannya. Tujuannya adalah untuk mencapai tingkat kesehatan kerja dan produktivitas dengan baik. Status gizi yang baik akan mempengaruhi pekerja dalam melakukan pekerjaannya. Peningkatan gizi dan konsumsi yang seimbang juga dapat meningkatkan kualitas hidup tenaga kerja dan akan mempengaruhi produktivitas tenaga kerja (Azizah, 2018).

Status gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja. Ketahanan dan kemampuan tubuh dalam melakukan pekerjaan dengan produktivitas yang memadai dimiliki pada individu berstatus gizi baik. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang adalah asupan gizi

didapat dari makanan dan minuman yang dikonsumsi. Konsumsi makanan akan dasar dari yang menentukan keadaan gizi seseorang. Tingkat gizi



terutama bagi pekerja kasar merupakan penentu derajat produktivitasnya (Ningrum, 2017).

Asupan gizi adalah jumlah konsumsi makanan ditentukan oleh kuantitas makanan. Asupan gizi seseorang biasanya bisa diukur memakai formulir *food recall* selama waktu tertentu misalnya selama satu hari, kemudian dibandingkan dengan kebutuhan energi berdasarkan ukuran tubuhnya dan aktivitas fisiknya (Russeng, 2011).

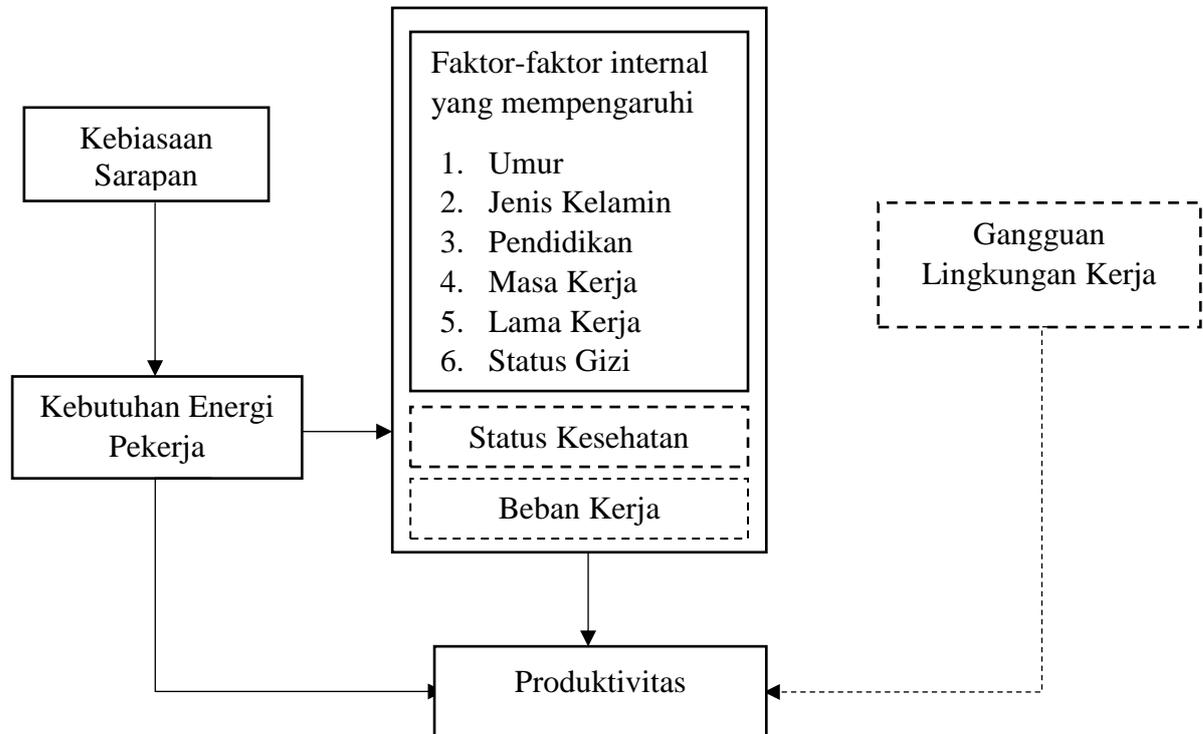
K. Hubungan Sarapan dengan Produktivitas Kerja

Sarapan mempunyai pengaruh penting terhadap produktivitas. Sarapan merupakan salah satu aspek dari kebiasaan atau cara hidup sehat sebelum melakukan aktifitas fisik. Makanan harus bersifat ringan, mudah dicerna dan berfungsi menambah kalori sesuai dengan kebutuhan. Makanan yang berat atau susah dicerna bisa mengakibatkan penurunan pada produktivitas kerja (Suma'mur, 2014).

Sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas (Khomsan, 2010).



L. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi dari Teori Tarwaka et al. (2004), Suma'mur (2014), Anggraini (2010), Azizah (2018).

Keterangan:

————— : Variabel yang akan diteliti

- - - - - : Variabel yang tidak diteliti

Sarapan pagi merupakan kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas sehari-hari. Hidangan saat sarapan sebaiknya terdiri dari makanan yang sehat dan cukup sampai sebelum waktu makan siang tiba. Pekerja membutuhkan energi dari sarapan karena diharapkan sarapan dapat menyediakan energi yang

digunakan untuk melakukan aktivitas di pagi hari.

Status gizi merupakan faktor penting dalam produktivitas kerja. Status gizi dipengaruhi oleh pola konsumsi kebiasaan sarapan, sehingga mempengaruhi



tingkat kecukupan energi sarapan yang dibutuhkan dan aktivitas fisik tenaga kerja. Status gizi yang baik dapat mempengaruhi kesegaran fisik, konsentrasi dan ketelitian dalam melakukan pekerjaan. Apabila tenaga kerja memiliki status gizi yang kurang maka kesegaran fisik, konsentrasi dan ketelitian dalam melakukan pekerjaan juga akan berkurang.

Produktivitas juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi yaitu jenis kelamin, usia, pendidikan, masa kerja, beban kerja dan status gizi. Usia pertengahan dua puluhan merupakan puncak kinerja fisik yang baik dan akan menurun seiring dengan bertambahnya usia (Tarwaka, 2004). Masa kerja juga mempengaruhi produktivitas kerja yang ada karena semakin lama masa kerja maka akan semakin tinggi pengalaman dan keterampilan yang akan mendukung untuk meningkatkan produktivitas. Lama kerja juga dapat berpengaruh terhadap produktivitas, semakin lama orang bekerja dan tidak sesuai dengan kemampuan tubuhnya, produktivitasnya dapat menurun.

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi adalah gangguan-gangguan dari lingkungan kerja. Lingkungan kerja biasanya tidak membantu untuk upaya mewujudkan produktivitas kerja yang optimal. Suhu yang tinggi dapat membuat pekerja dalam keadaan *heat stress*. Pencahayaan dan penerangan yang tidak sesuai ketika bekerja juga dapat menyebabkan kelelahan pada mata.

Lingkungan kerja yang sering-sering penuh oleh debu, uap, dan gas lainnya

pihak dapat mengganggu produktivitas kerja dan mengurangi mutu hasil (Suma'mur, 2014).

