

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN KALORI DENGAN PRODUKTIFITAS KERJA PADA PEKERJA BAGIAN PEMASANGAN JARINGAN SALURAN UDARA TEGANGAN MENENGAH DI PT. MATRACOM

Reinindo Aries Mokalu*, Paul A. T Kawatu*, Angela F. C. Kalesaran*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Latar Belakang: Asupan kalori bagi pekerja ditunjukkan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan serta mengupayakan daya kerja yang optimal untuk itu kebutuhankalori haruslah sesuai dengan beban kerjanya. Asupan kalori dan zat gizi yang baik secara kuantitas maupun kualitas dapat menentukan tingkat kesehatan dan produktivitas tenaga kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan kalori dengan produktivitas kerja pada pekerja pemasangan jaringan SUTM di PT. MATRACOM. *Metode Penelitian :* Penelitian ini menggunakan survei analitik dengan pendekatan cross sectional study atau studi potong lintang dan jumlah populasi yang diambil adalah seluruh pekerja yang berjumlah 64 pekerja. Instrumen dalam penelitian ini yaitu kuesioner. *Analisis yang digunakan yaitu uji chi square. Hasil Penelitian:* Hasil yang didapatkan terdapat hubungan antara asupan kalori dengan produktivitas kerja ($p=0.048$) ($p<0,05$). *Kesimpulan :* Terdapat hubungan antara asupan kalori dengan produktivitas kerja pada pekerja di PT. MATRACOM

Kata Kunci : Asupan Kalori , Produktivitas Kerja

ABSTRACT

Background: Calorie intake for workers is shown to maintain and improve health status and to strive for optimal working power for calorie needs must be in accordance with the workload. Calorie intake and nutrients both in quantity and quality can determine the level of health and productivity of the workforce. The purpose of this study was to determine the relationship between calorie intake and work productivity in SUTM network installation workers at PT. MATRACOM. *Research Methods:* This study used an analytic survey with a cross sectional study or cross sectional study and the total population taken was 64 workers. The instruments in this study were questionnaires. The analysis used is the chi square test. *Research Results:* The results found there is a relationship between calorie intake and work productivity of workers at PT.MATRACOM.

Keywords : Calorie Intake , Work Productivity.

PENDAHULUAN

Produktivitas kerja seorang tenaga kerja merupakan hasil nyata yang terukur, yang dapat dicapai seseorang dalam lingkungan kerja yang nyata untuk setiap satuan waktu. Produktivitas kerja tersebut dipengaruhi oleh kapasitas kerja (umur, jenis kelamin, kesegaran jasmani, status gizi, antropometri), beban kerja, dan beban tambahan akibat lingkungan yang terdiri dari beban kerja karena faktor fisik, kimia, biologis, dan sosial (Tarwaka, 2004)

Keselamatan dan kesehatan kerja merupakan salah satu aspek perlindungan tenaga kerja yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003. Disamping itu keselamatan dan kesehatan kerja dapat diharapkan untuk menciptakan kenyamanan kerja dan keselamatan kerja yang tinggi. Jadi, unsur yang ada dalam kesehatan dan keselamatan kerja tidak terpaku pada faktor fisik, tetapi juga mental, emosional dan psikologi.

Kesehatan adalah faktor sangat penting bagi produktivitas dan peningkatan

produktivitas tenaga kerja selaku sumber daya manusia. Kondisi kesehatan yang baik merupakan potensi untuk meraih produktivitas kerja yang baik pula. Pekerjaan yang menuntut produktivitas kerja yang tinggi hanya dapat dilakukan oleh tenaga kerja dengan kondisi kesehatan prima. Sebaliknya keadaan sakit atau gangguan kesehatan menyebabkan tenaga kerja tidak atau kurang produktif dalam melakukan pekerjaannya. Tenaga kerja yang sakit dan tidak bekerja menyebabkan yang bersangkutan tidak produktif selama dia sakit dan tidak bekerja (Suma'mur 2013).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan rancangan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bagian pemasangan jaringan saluran udara tegangan menengah di PT. MATRACOM . Pada bulan Oktober-november 2019. Jumlah sampel yang diambil yaitu seluruh populasi berjumlah 64 pekerja . instrument penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Chi Square

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik responden terdiri dari umur, jenis kelamin dan IMT

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur	N	%
> 26 Tahun	42	65.6
≤ 26 Tahun	22	34.4
Total	64	100

Hasil penelitian pada tabel 1 diperoleh responden yang berumur > 26 tahun berjumlah 42 orang dengan presentase (65.6%) dan responden berumur ≤ 26 tahun berjumlah 22 orang dengan presentase (34.4%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	64	100
Total	64	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa semua responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 64 (100%) responden.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan IMT

IMT	N	%
Normal	63	98.4
Gemuk	1	1.6
Total	64	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi normal sebanyak 63 (98.4%) responden sedangkan responden dengan imt gemuk 1 (1.6%) responden .

Analisis Univariat

Asupan kalori

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Kalori

Asupan Kalori	N	%
Kurang	21	32.8
Cukup	43	67.2
Total	64	100

Data pada tabel 4 menunjukkan bahwa asupan kalori responden yang kurang sebanyak 21 (32.8 %) responden sedangkan responden dengan asupan kalori cukup sebanyak 43 (67.2 %).

Produktivitas Kerja

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Produktivitas Kerja

Produktivitas Kerja	N	%
Buruk	21	32.8
Sedang	18	28.1
Baik	25	39.1
Total	64	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa produktivitas kerja responden yang buruk berjumlah 21 (32.8%) sedangkan responden yang cukup berjumlah 18 (28.1%) dan responden yang baik berjumlah 25 (39.1%) .

Analisis Bivariat

Tabel 1. Hubungan Antara Asupan Kalori Dengan Produktivitas Kerja

Asupan Kalori	Produktivitas Kerja						Total	%	p value
	Buruk		Sedang		Baik				
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	21	6.9	0	5.9	0	8.2	21	32.8%	0.000
Cukup	0	0	18	12.1	25	16,8	43	67.2%	
Total	21	21.0	18.	18.0	25	25.0	64	100%	

Tabel 6 merupakan hasil uji statistik *chi square* antara asupan kalori dengan produktivitas kerja. Tabel tersebut menunjukkan bahwa 21 responden (6.9%) responden yang memiliki asupan kalori kurang dengan produktivitas kerja buruk dan 18 responden(12.1%) responden yang memiliki asupan kalori cukup dengan produktivitas sedang serta 25 responden (16,8%) responden memiliki asupan kalori cukup dengan produktivitas kerja baik. Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ dengan tingkat kesalahan (α) 0,05 atau dengan perkataan lain nilai $p < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan

dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan kalori dengan produktivitas kerja pada pekerja di PT Matracom.

Asupan Kalori

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 6 menunjukkan bahwa dari 64 responden paling banyak sudah memiliki asupan kalori yang cukup. Asupan kalori sangat dibutuhkan bagi semua pekerja yang akan melakukan pekerjaannya agar pada saat pekerja dan juga produktivitas pekerja tersebut tercapai. Jenis makanan yang dikonsumsi nasi putih , ikan goreng, sayuran dan juga biasa dipagi hari mereka

mengonsumsi teh sebelum mereka berangkat bekerja. Makanan para pekerja tidak terlalu bervariasi dikarenakan pada siang hari pekerja di PT. Matracom makan siang di mess yang telah disediakan dan setelah itu dimalam hari baru mereka mencari makanan masing-masing. Asupan kalori yang kurang akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa. Pemecahan glikogen akan menghasilkan asam laktat, sehingga jika asupan kalori kurang maka asam laktat di tubuh akan menumpuk. Penumpukan asam laktat tersebut akan menimbulkan rasa lelah akibat otot sulit berkontraksi (Santoso 2009). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bawinto, 2016) bahwa rata-rata responden berdasarkan hasil penelitian pada pekerja sangrai kacang menunjukkan 27 pekerja sangrai kacang berstatus gizi gemuk (65,9%), 13 pekerja berstatus gizi normal (31,7%), dan 1 pekerja berstatus gizi kurus (2,4%). Yang termasuk dalam kategori produktif sebanyak 22 pekerja (53,7%) dan yang tidak produktif sebanyak 19 pekerja (46,3%) Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Chi-square diperoleh hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja sebesar 0,048 Para pekerja di harapkan agar menjaga dan mempertahankan status gizi yang normal untuk menunjang produktivitas kerja para pekerja. memiliki asupan kalori yang cukup.

Produktivitas Kerja

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Ariati (2013), menyatakan bahwa kecukupan gizimempunyai peranan sangat penting dalam menentukan produktivitas kerja karena dapat menunjukkan hasil yang dicapai oleh pekerja sesuai dengan kecukupan dan penyebaran kalori yang digunakan pada saat bekerja. Seorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik (Kartasapoetra 2012). Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa produktivitas kerja responden paling banyak memiliki produktivitas baik dibandingkan dengan yang memiliki produktivitas kerja cukup dan buruk. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bawinto (2016) dari 41 responden terdapat 22 responden yang bekerja produktif artinya lebih banyak responden yang memiliki produktivitas kerja yang baik.

Hubungan antara asupan kalori dengan produktivitas kerja

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa ada hubungan antara asupan kalori dengan produktivitas kerja pada pekerja di PT matracom. Hasil ini didasarkan pada hasil uji *chi square* dengan nilai $p=0,000$ dimana nilai $p<0,05$, artinya terdapat hubungan yang bermakna antara dua variable yang diuji.

Hal ini dilihat dari penelitian (Dwiyanti, 2014) bahwa hasil analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara umur dan tingkat beban kerja dengan produktivitas. Sedangkan jenis kelamin dan intake kalori individu tidak berhubungan dengan produktivitas. Kesimpulan penelitian adalah penyelenggaraan makan siang belum sesuai dengan kebutuhan kalori kerja, penyediaan makan siang industri memegang peranan dalam memenuhi kebutuhan kalori kerja. Asupan kalor yang kurang menyebabkan produktivitas kerja yang buruk karena pada saat jam makan siang atau jam istirahat beberapa pekerja langsung menyibukan diri dengan urusan pribadi mereka sehingga jam makan siang mereka terganggu. Asupan kalori yang kurang akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa. Pemecahan glikogen akan menghasilkan asam laktat, sehingga jika asupan kalori kurang maka asam laktat di tubuh akan menumpuk. Penumpukan asam laktat tersebut akan menimbulkan rasa lelah akibat otot sulit berkontraksi (Santoso 2009).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini antara lain:

1. Responden dengan asupan kalori cukup sebanyak 43 (67.2 %) responden
2. Responden dengan produktivitas kerja baik berjumlah 25 (39.1%) .

3. Terdapat hubungan antara asupan kalori dengan produktivitas kerja pada pekerja di PT. MATRACOM .

SARAN

1. Bagi pekerja untuk selalu menjaga asupan kalori agar dapat bekerja secara produktif .
2. Pekerja harus memiliki waktu istirahat yang cukup sebelum dan sesudah bekerja serta juga harus mengkonsumsi makanan bergizi agar produktivitas kerja tidak menurun
3. Penelitian ini juga dijadikan referensi yang ada di Fakultas Kesehatan Masyarakat agar menambah wawasan bagi pembacanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto Dkk. 2010. *Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja*.
file:///C:/Users/USER/Documents/EFKAM/all%20jurnal/jurnal%20pro.pdf. KEMAS 5 (2) (2010) 145-150.
- Anies., 2005, *Seri Kesehatan Umum Penyakit Akibat Kerja*, PT. Elez Media Komputindo, Gramedia, Jakarta, 55-56.
- Anies 2014. *Kedokteran Okupasi Berbagai Penyakit Akibat Kerja dan Upaya Penanggulangan dari Aspek Kedokteran*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Aruben dkk. 2018. *Hubungan Asupan Energi, Protein, Status Gizi, Dan Suhu Lingkungan Dengan Produktivitas Kerja (Studi Pada Para Pekerja Cv. Industri Plastik*

Babatan Ungaran, Kabupaten Semarang) Tahun 2018)
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/22066>.
Volume 6, Nomor 5, Oktober 2018
(ISSN: 2356-3346).

Farikha dkk, 2016. *Hubungan Status Gizi, Karakteristik Individu Dengan Produktivitas Pekerja Sorting Dan Packing.*

file:///C:/Users/USER/Documents/EFKAM/all%20jurnal/jurnal%20terkait.pdf . Vol. 5, No 1 Jan-Jun 2016 : 71-80 .

Sovian P. 2012. Pengaruh Kesehatan, pelatihan dan penggunaan alat pelindung diri terhadap kecelakaan kerja pada pekerja konstruksi di kota Tomohon. *Media engineering*

Sutrisno, E. 2009. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Kencana Prenada Media.

Tarwaka, 2010. *Ergonomi Industri*, Surakarta : Harapan Press