

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

AstraWorld adalah unit bisnis PT Astra International Tbk, AstraWorld menyediakan layanan call center, pengolahan data base managemen, data akuisisi, data quallity process, layanan ERA dan lain-lain. Untuk menjalankan peran dari masing-masing divisi maka karyawan AstraWorld harus memberikan pelayanan yang maksimal agar mencapai tujuan dari sebuah perusahaan. Karyawan AstraWorld bekerja dengan posisi duduk dan menatap layar monitor dan juga memberikan pelayanan dengan sistem online sehingga karyawan kurang AstraWorld kurang melakukan aktifitas fisik. Setiap karyawan mendapatkan target dalam sehari untuk mengukur produktivitas kerja apakah sesuai target yang telah ditentukan perusahaan atau tidak.

Pada dasarnya produktivitas dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu beban kerja, kapasitas kerja dan beban tambahan akibat lingkungan kerja. Beban kerja berhubungan dengan beban fisik, mental maupun sosial yang mempengaruhi tenaga kerja. Kapasitas kerja berkaitan dengan kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan pada waktu tertentu. Produktivitas kerja setiap orang tidak sama, salah satunya tergantung dari tersedianya zat gizi didalam tubuh. Kekurangan konsumsi zat gizi bagi seseorang dari standar minimum umumnya akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan, aktivitas dan produktivitas kerja (Wolgemuth, 2002).

Sarapan sebelum berangkat kerja merupakan hal penting dan mempunyai pengaruh pada produktivitas kerja. Sarapan sangat penting bagi tubuh untuk menghasilkan energi untuk beraktifitas pada pagi hari. Tubuh manusia yang kurang

mengonsumsi makanan di pagi hari akan terasa lemah, baik lemah dalam melakukan kegiatan fisik maupun dalam berpikir. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chaplin dan Smith (2011), sebanyak 62% perawat wanita di Inggris yang rutin sarapan setiap hari rata-rata mempunyai tingkat konsentrasi yang bagus, tingkat stress yang rendah dan produktivitas yang bagus. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja.

Faktor lain yang berperan penting terhadap produktivitas kerja adalah status gizi. 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 (Almatsier, 2007). Beberapa penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara status gizi dengan produktivitas kerja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aziza (2008) dan Widiastuti (2009) tentang hubungan status gizi dengan produktivitas kerja menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan produktivitas kerja. Status gizi kurang dapat berpengaruh terhadap kinerja tubuh dalam menjalankan fungsinya masing-masing dan dengan keadaan status gizi dan kesehatan yang baik akan sangat mempengaruhi kesegaran fisik dan daya pikir yang baik dalam melakukan pekerjaan (Khomsan, 2010).

Selain itu juga usia cukup mempengaruhi produktivitas seseorang dalam bekerja. Usia tenaga kerja cukup menentukan keberhasilan dalam melakukan pekerjaan, baik sifat fisiknya maupun non fisik. Pada umumnya, tenaga kerja yang berumur tua mempunyai tenaga fisik yang lemah dan terbatas, sebaliknya tenaga kerja yang berumur muda mempunyai kemampuan fisik yang kuat (Amron, 2009). Menurut Badan Pusat Statistik

penduduk yang berpotensi sebagai modal dalam pembangunan yaitu penduduk usia produktif atau yang berusia 20-64 tahun.

Untuk dapat mengerjakan pekerjaannya seorang tenaga kerja tidak hanya memerlukan makanan yang sehat dan bergizi dengan nilai yang cukup seimbang dengan jenis pekerjaan para pekerja, tetapi juga membutuhkan kebugaran jasmani yang baik pula. Pekerja yang sehat, segar dan bugar dapat meningkatkan efisiensi produktivitas perusahaan (Hiperkes, 2003). Pekerja yang bugar mampu mengerjakan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Sumosardjuno, 1990). Sedangkan pekerja yang tidak bugar akan mempengaruhi penurunan kinerja, kurang semangat, lamban dan juga apatis serta pesimis (WHO, 2013). Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam melakukan berbagai kegiatan sehari-hari sehingga masyarakat kurang bergerak.

Dalam penjelasan di atas produktivitas erat kaitannya dengan hasil kerja yang dicapai oleh pekerja, produktivitas adalah salah satu ukuran perusahaan dalam mencapai tujuannya. Produktivitas kerja penting dalam meningkatkan dan mempertahankan perusahaan yang pada dasarnya menentukan kelangsungan hidup perusahaan. Dampak dari penurunan produktivitas kerja karyawan bagi perusahaan adalah menurunnya performa dan kualitas perusahaan itu sendiri (Puti, 1989). Seorang tenaga kerja dinilai produktif jika mampu menghasilkan keluaran (output) yang lebih banyak dari tenaga kerja lain, untuk satuan waktu yang sama.

Dari penjelasan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan hubungan kebiasaan sarapan, status gizi, usia dan tingkat kebugaran dengan produktivitas kerja karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat.

B. Identifikasi Masalah

Produktivitas kerja dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya yang mempunyai peranan sangat penting dan menentukan adalah kecukupan gizi dan juga tingkat kebugaran. Faktor ini akan menentukan produktivitas kerja. Berdasarkan latar belakang peneliti dan juga hasil pengamatan dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Kurangnya pemahaman karyawan tentang pentingnya faktor faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja
- b. Kurangnya informasi tentang pentingnya kebutuhan zat gizi yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya pembahasan sedangkan waktu yang tersedia sangat terbatas, maka penenliti membatasi ruang lingkup pembahasan tentang “Hubungan antara Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, Usia dan Tingkat Kebugaran dengan Produktivitas Kerja Karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat”.

D. Rumusan Masalah

Peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan sarapan, status gizi, usia dan tingkat kebugaran dengan produktivitas kerja karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat.

E. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui apakah ada hubungan kebiasaan sarapan, status gizi, usia dan tingkat kebugaran dengan produktivitas kerja karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui usia karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat.
- b. Mengetahui kebiasaan sarapan karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat
- c. Mengetahui status gizi karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat.
- d. Mengetahui tingkat kebugaran karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat.
- e. Mengetahui produktivitas kerja karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat.
- f. Mengetahui usia dengan produktivitas kerja karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat.
- g. Mengetahui kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat.
- h. Mengetahui status gizi dengan produktivitas kerja karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat.
- i. Mengetahui tingkat kebugaran dengan produktivitas kerja karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Program Studi

- a. Memberikan informasi terkait dengan hubungan kebiasaan sarapan, status gizi, usia dan tingkat kebugaran dengan produktivitas kerja karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat.
- b. Dapat menjadikan studi acuan terkait produktivitas kerja untuk program kerja Universitas Esa Unggul Kebon Jeruk, Jakarta Barat.

2. Manfaat bagi peneliti

- a. Sebagai media pengaplikasian fakultas ilmu-ilmu kesehatan khususnya ilmu gizi yang telah dipelajari selama studi.
- b. Dapat dijadikan referensi atau sumber dan acuan dalam melakukan penelitian lanjutan.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswi peminatan Gizi Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat pada bulan September 2015. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, status gizi, usia dan tingkat kebugaran dengan produktivitas kerja karyawan Astraworld Juanda Jakarta Pusat.