

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, STATUS GIZI, USIA DAN  
TINGKAT KEBUGARAN DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA  
KARYAWAN ASTRA WORLD JUANDA JAKARTA PUSAT**

---

Erren Nurul H<sup>1</sup>, Mury Kuswari, S.Pd, M. Si<sup>2</sup>, Didit Damayanti, M,Sc . Dr. Ph<sup>3</sup>

---

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul  
Jakarta Barat

Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa  
Unggul Jakarta Barat

**ABSTRACT**

This study aims to determine whether the breakfast habits, nutritional status, age and fitness level affects the productivity of employees AstraWorld Junda Central Jakarta. This study uses an analytic study with cross sectional approach, in which each subject of study only observed once, and the measurement is made on the status of a character or a variable subject of research. The subjects were all employees AstraWorld Juanda, Central Jakarta totaling 42 people. The technique of collecting data through observation, field notes, documentation, and a gym with Harvard step test. Data analysis was conducted using qualitative data analysis is to analyze breakfast habits, nutritional status, age and fitness level of employee productivity AstraWorld. Statistical analysis used statistical analysis chi-square test by using computer applications. The results showed that no significant relationship between breakfast habits and nutritional status on work productivity ( $p < 0.05$ ), while in the variable age and fitness level there is no significant relationship to the work productivity ( $p > 0.05$ ). Based on the results of this study concluded that breakfast before the move an important contribution to the body, other than that person's nutritional status also affects work productivity, employee with a normal nutritional status of labor productivity is good. Age does not affect labor productivity this could be because the longer a person works then also increase the work experience and affect the productivity of labor.

**Keywords** : Breakfast habits , nutritional status , age , fitness, work productivity

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kebiasaan sarapan, status gizi, usia dan tingkat kebugaran mempengaruhi produktivitas kerja karyawan AstraWorld Junda Jakarta Pusat. Penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional, dimana setiap subjek penelitian hanya diobservasi satu kali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek penelitian. Subjek penelitian adalah seluruh karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat yang berjumlah 42 orang. Teknik pengumpulan data melalui metode observasi, catatan lapangan, dokumentasi, dan tes kebugaran dengan Harvard step. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis data kualitatif yaitu menganalisa kebiasaan sarapan, status gizi, usia dan tingkat kebugaran terhadap produktivitas kerja karyawan AstraWorld. Analisis statistik yang digunakan adalah analisis statistik uji *ChiSquare* dengan menggunakan aplikasi komputer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap produktivitas kerja ( $p < 0,05$ ), sedangkan pada variabel usia dan tingkat kebugaran tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap produktivitas kerja ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sarapan sebelum beraktivitas memberikan kontribusi yang penting bagi tubuh, selain itu status gizi seseorang juga mempengaruhi produktivitas kerja, karyawan dengan status gizi yang normal menghasilkan produktivitas kerja yang baik. Usia tidak mempengaruhi produktivitas kerja hal ini bisa karena semakin lama seseorang bekerja maka semakin meningkat pula pengalaman kerja dan mempengaruhi produktivitas kerja.

Kata kunci : kebiasaan sarapan, status gizi, usia, kebugaran, produktivitas kerja

### Pendahuluan

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. Pada dasarnya produktivitas dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu beban kerja, kapasitas

kerja dan beban tambahan akibat lingkungan kerja.

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). Selain itu 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 Chaplin dan Smith (2011).

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). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti (2009) tentang hubungan status gizi dengan produktivitas kerja menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan produktivitas kerja.

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).

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). Dalam penjelasan diatas 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)

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*, dimana setiap subjek penelitian hanya diobservasi satu kali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek penelitian. Pelaksanaan penelitian ini kepada karyawan AstraWorlds Juanda Jakarta Pusat, dilakukan pada bulan September 2015 sebanyak 42 orang karyawan AstraWorld. Data kebiasaan sarapan dan usia menggunakan kuesioner, pengukuran status gizi dengan mengukur Berat Badan dan Tinggi Badan, tingkat kebugaran diukur dengan menggunakan Harvard step test. Analisa data yang dilakukan yaitu univariat dan bivariat.

## Hasil dan pembahasan

### Analisis Univariat

Bertujuan untuk memperoleh gambaran dari variabel yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, kebiasaan sarapan, status gizi, tingkat kebugaran dan produktivitas kerja.

Karakteristik	N	Persen %
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	21	50.0
Perempuan	21	50.0
<b>Usia</b>		
19 – 29 tahun	8	19.0
30 – 49 tahun	34	81.0
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SMA	5	11.9
D3	16	38.1
D4/S1	21	50.0
<b>Frekuensi Sarapan</b>		
Tidak terbiasa sarapan (0-3) kali	13	31
Terbiasa sarapan (4-7) kali	29	69
<b>Status Gizi</b>		
Gemuk	19	45.2
Normal	23	54.8
<b>Tingkat Kebugaran</b>		
Bugar	28	66.7
Tidak Bugar	14	33.3
<b>Produktivitas kerja</b>		
Produktif	16	38.1
Tidak produktif	26	61.9

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebesar 50% atau sebanyak 21 orang dari 42 karyawan AstraWorld berjenis kelamin perempuan dan 50% atau sebanyak 21 orang berjenis kelamin lelaki. Hal ini menunjukkan bahwa persentase jenis kelamin karyawan AstraWorld sama rata.

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebesar 81% atau sebanyak 34 orang dari 42 karyawan AstraWorld berada pada usia kategori dewasa muda (19-29) tahun dimana usia tersebut berada pada rentan usia yang sangat produktif. Dan Sebanyak 8 orang dari 42 karyawan AstraWorld atau sebesar 19.0% berada pada usia kategori dewasa muda (30-49) tahun.

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebanyak 21 orang dari 42 karyawan AstraWorld atau sebesar 50% mempunyai latar belakang pendidikan D4/S1. Hal ini sudah sesuai dengan persyaratan penerimaan tenaga kerja di PT. AstraWorld yaitu minimal tenaga kerja berpendidikan tamat SMA/SMK. Sebanyak 16 orang dari 42 karyawan AstraWorld atau sebesar 38.1% mempunyai latar belakang pendidikan D3 dan sebanyak 5 orang atau 11.9% mempunyai latar belakang pendidikan SMA/SMK

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian menunjukkan dari 42 sampel sebesar 69% atau 29 orang karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat terbiasa sarapan (4-7) kali dalam seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan AstraWorld slalu meluangkan

waktu untuk melakukan sarapan sebelum beraktivitas

sebesar 54.8% atau sebanyak 23 orang status gizi karyawan normal dan 45.2% atau sebanyak 19 orang berstatus gizi gemuk. Peneliti tidak menemukan karyawan AstraWorld dengan status gizi kurang atau kurus, peneliti juga tidak menemukan karyawan dengan status gizi dengan obesitas, sehingga peneliti hanya menyebutkan IMT dengan kategori gemuk dan normal.

Berdasarkan hasil penelitian, pada tabel 1 menunjukkan sebesar 66.7% atau sebanyak 28 orang karyawan AstraWorld status kebugaran nya kurang dan sebesar 33.3% atau sebanyak 14 orang memiliki kebugaran yang bagus.

Produktivitas kerja karyawan dihitung berdasarkan jumlah *output* yang dihasilkan oleh

karyawan, apakah sesuai target yang ditentukan perusahaan atau tidak sesuai dengan target setiap devisinya masing-masing. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 sebesar 61.9% atau sebanyak 26 orang karyawan produktif dan sebesar 38.1% atau sebanyak 16 orang tidak produktif

Analisa bivariat bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen yang diujikan dengan menggunakan *chi-square*, dengan batas kemaknaan nilai  $p < 0,05$ . Sehingga apabila hasil penelitian menunjukkan  $p\text{-value} < 0,05$  maka dikatakan ( $H_0$ ) ditolak, artinya kedua variabel secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara variabel independen dan variabel dependen.

Tabel 2. Tabel analisa bivariat variabel independen dan dependen

No	Variabel	Produktif		Tidak Produktif		Total = 42		<i>p value</i>	
		n	%	N	%	n	%		
1	Kebiasaan Sarapan	Tidak Biasa Sarapan	4	30.8	9	69.2	13	100	0.014 *
		Terbiasa Sarapan	22	75.9	7	24.1	29	100	
2	Status Gizi	Gemuk	7	36.8	12	63.2	19	100	0.004 *
		Normal	19	82.6	4	17.4	23	100	
3	Usia	Dewasa Madya	3	37.5	5	62.5	8	100	0.223
		Dewasa Muda	23	67.6	11	32.4	34	100	
4	Tingkat Kebugaran	Tidak Bugar	16	57.1	12	42.9	28	100	0.505
		Bugar	10	71.4	4	28.6	14	100	

Seseorang yang tidak sarapan, pasti tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan yang baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemak yang diambil (Moehji, 2009). Berdasarkan penelitian pada tabel 2 menunjukkan sebesar 69.2% atau sebanyak 9 orang yang tidak terbiasa sarapan (< 4 kali dalam seminggu) berada pada keadaan yang tidak produktif. Hasil uji *ChiSquare* menunjukkan **adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan produktivitas kerja karyawan dengan nilai p value 0.014** ( $p < 0.05$ ).

Keadaan gizi yang baik sebagai salah satu ciri kesehatan yang baik dan dibutuhkan untuk mewujudkan tenaga kerja yang produktif sehingga mampu meningkatkan prestasi dan produktivitas (Depkes, 2005). Berdasarkan penelitian pada tabel 4.12. menunjukkan peneliti tidak menemukan status gizi karyawan AstraWorld yang kurus, Pada status gizi yang gemuk peneliti juga tidak menemukan karyawan AstraWorld dengan obesitas sehingga peneliti mengkategorikan status gizi menjadi gemuk dan normal saja. sebesar 63.2% atau sebanyak 12 orang karyawan tidak produktif berada pada status gizi gemuk. Hasil uji *ChiSquare* menunjukkan

**adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan produktivitas kerja karyawan dengan nilai p value 0.004** ( $p < 0.05$ ).

Kebugaran merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan seseorang. Dengan memiliki fisik sehat dan bugar maka seseorang dapat menjalankan aktifitas harian secara optimal. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.13. menunjukkan sebesar 42.9% atau sebanyak 12 orang tidak produktif dan tidak bugar, sebesar 71.4% atau sebanyak 10 orang karyawan produktif dan bugar. Hasil uji *ChiSquare* menunjukkan **tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran dengan produktivitas kerja karyawan dengan nilai p 0.505** ( $p > 0.05$ ).

Usia perlu diperhatikan karena akan mempengaruhi kondisi fisik, mental, kemampuan kerja dan tanggung jawab. Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.10. menunjukkan proporsi karyawan tidak produktif berada pada rentan usia dewasa madya (30-49) tahun sebesar 62.5%. hal ini **menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara usia dengan produktivitas kerja karyawan dengan nilai p 0.223** ( $p > 0.05$ )

## Kesimpulan dan saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : bahwa tidak ada hubungan antara usia dan tingkat kebugaran terhadap produktivitas kerja karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat, sedangkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan status gizi terhadap produktivitas kerja karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat.

Karyawan AstraWorld Perlu memahami tentang zat gizi yang dapat memenuhi kebutuhan sehari – hari sebelum beraktivitas.

## Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka.
- Elpis Anto Manalu . (2014). Pengaruh Motivasi, Kepemimpinan Dan Disiplin Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Dinas Kehutanan Dan Perkebunan Kabupaten Tapanuli Tengah. Tapanuli : *Jurnal Bisnis dan Manajemen Eksekutif*
- Wolgemuth JC, Latham MC, Cesh A. (2002). *Worker Productivity And The Nutritional Status Of Kenyan Road Construction Laborers*.
- Dietz, W.H., Robinson, T.N. (2005). *Overweight Children and Adolescents*. Massachusetts: *The New England Journal of Medicine*. Available from: <http://content.nejm.org/cgi/reprint/352/20/2100.pdf>
- Pekik, Djoko. (1997). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. (Yogyakarta : CV Andi Offset.).
- Domingo, K.B., Pletcher, M.J., Lightwood, James. (2007). *Adolescent Overweight and Future Adult Coronary Heart Disease*. Massachusetts: *The New England Journal of Medicine*.
- Soekirman. (2000). *Imu Gizi dan Aplikasinya*. (Jakarta : Dirgen Dikti Depdiknas RI)
- Heinberg, L.J., Thompson, J.K., (2009) . *Obesity in Youth: Causes, Consequences, and Cures*. Massachusetts: *The New England Journal of Medicine*.
- Grummer, Strawn LM. (2000). *American Journal of Clinical Nutrition, Dalam : Centers of Disease Control and Prevention. Assessing your weight, About BMI for Adult*.
- Ridker, P.M., Glynn, R.J., 2009. *Obesity and Risk of Death*. Massachusetts: *The New England Journal of Medicine*.

- Falkingham, M. (2010). The Effects of Oral Iron Supplementation on Cognition in Older Children and Adult : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrition Journal* (9 : 4).
- Sobaler, A.M.L., Ortega, R.M., Quintas, M.E, B. & Requejo, A. M. (2003). *Relationship between Habitual Breakfast and Intellectual Performance Logical Reasoning in Well- Nourshed Scholchildreb of Madrid ( Spain )*. *European Journal of Clinical Nutritional*, suppl 1, S49 – s53.
- Fenech, M. (2005). Low intake of calcium, folate, nicotinic acid, vitamin E, retinol,  $\beta$ -carotene and high intake of pantothenic acid, biotin and riboflavin are significantly associated with increased genome instability results from a dietary intake and micronucleus index survey in South Australia. *Oxford Journal of Carcinogenesis Integrative Cancer Research* (vol.26 no.5)
- Maliye, C. H. (2010). Nutrient Intake Amongst Rural Adolescent Girl of Wardha. *Indian Jornal of Community Medicine*. (3:400-402).
- Wijanti, et al. (2012). Hubungan Pola Makan Ibu Hamil Trisimester III dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, **2 (2) ISSN : 2089-4686**.
- Khomsan A. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. (Jakarta: PT. Raja grafindo Persada).
- Hiperkes. (2003). *Higiene Perusahaan, Ergonomi, Kesehatan Kerja Keselamatan Kerja*. (Semarang : Universitas Diponegoro,).
- Sudarno, S.P. (1992) *Pendidikan Kesegaran Jasmani* (Depdikbud Ditjen Dikti P2TK)
- Supariasa, I Nyoman. (2002). *Penilaian Status Gizi*. (Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud RI . (1995) *EROBIKA : Pengertian dan Kegunaan Program Erobika*. (Jakarta : PN Balai Pustaka).
- Korner, Judith, Leibel, R.L. (2003). To Eat or Not to Eat – How the Gut Talks to the Brain. Massachusetts: *The New England Journal of Medicine*.