

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap manusia pasti melakukan aktivitas fisik, dalam hal tersebut diperlukannya energi dan kebugaran fisik yang mendukung. Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor penting untuk menjalankan rutinitas sehari-hari. Kebugaran jasmani berhubungan dengan status kesehatan seseorang.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator produktivitas kerja. Produktivitas kerja adalah kemampuan menghasilkan barang dan jasa dari berbagai sumber daya atau faktor produksi yang digunakan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas pekerjaan yang dihasilkan dalam suatu perusahaan. Meningkatnya produktivitas dalam bekerja tidak lepas dari pengaruh faktor-faktor seperti kebugaran jasmani, status gizi, beban kerja, kapasitas kerja, beban tambahan akibat lingkungan kerja jasmani (Utami, 2013).

Kebugaran jasmani adalah salah satu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan atau stress yang layak. Untuk meningkatkan kemampuan manusia atau tenaga kerja agar mempunyai produktivitas kerja yang optimal, maka diperlukan tenaga kerja yang mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi, sehingga mampu mengatasi beban kerja yang diberikan kepadanya (Utami, 2013).

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh semua orang dan semua profesi tanpa terkecuali. Untuk dapat melaksanakannya seorang tenaga kerja tidak hanya memerlukan makan yang sehat dan bergizi dengan nilai kalori yang cukup sesuai dengan jenis pekerjaan mereka, tetapi juga membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Meskipun secara fisik tenaga kerja dalam keadaan sehat dengan asupan gizi yang cukup, tetapi apabila tidak bugar maka tenaga kerja tersebut dalam melakukan pekerjaannya akan cepat menjadi lelah. Pekerja yang sehat dan bugar dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas perusahaan (Häkkinen A, 2009).

Dampak rendahnya kebugaran jasmani bagi karyawan dapat menyebabkan kelelahan yang dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi sehingga dapat mengganggu konsentrasi dalam bekerja, menurunnya efisiensi dan produktivitas pekerjaan, *human error* (kesalahan dalam pelaporan tugas), tingkat absen meningkat, dan sering telat dalam menyelesaikan tugas. Bagi suatu perusahaan dapat berdampak pada

menurunnya produktivitas perusahaan, sehingga dapat menyebabkan citra perusahaan menjadi kurang baik (Fiqih Naila Fikar, 2017).

Pada dasarnya kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor dari dalam yaitu genetik, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, status gizi, kadar hemoglobin, status kesehatan, kebiasaan merokok, kecukupan istirahat, masa kerja serta konsumsi alkohol. Dan faktor dari luar yang meliputi beban kerja, *shift* kerja, waktu pemulihan, dan pekerjaan monoton (Nurhasan,dkk,2005). Kebugaran jasmani berkaitan dengan menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Pekerja yang tidak bugar akan mempengaruhi penurunan kinerja, kurang semangat, lamban dan juga apatis serta pesimis (WHO, 2013).

Kebugaran jasmani setiap orang tidak sama, salah satunya tergantung dari zat gizi yang terdapat didalam tubuh. Kekurangan konsumsi zat gizi bagi seseorang umumnya akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan, aktivitas dan produktivitas kerja (Wolgemuth et al., 1982).

Kebiasaan makan mempunyai pengaruh pada kebugaran jasmani. Kebiasaan makan yang teratur sangat penting bagi tubuh untuk menghasilkan energi untuk beraktifitas disetiap harinya. Kebiasaan makan dikelompokkan sebagai berikut: jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi selama satu hari kerja, dan berdasarkan konsumsi makanan mingguan seseorang. Kebiasaan makan pada pekerja *shift* dan *non-shift* sangat berbeda. Pada umumnya pekerja *shift* memiliki perubahan kebiasaan makan serta jam makan yang tidak beraturan (Freitas et al., 2015). Beberapa studi internasional menunjukkan bahwa kerja *shift* dapat mempengaruhi kualitas gizi seseorang, serta frekuensi makanan tertentu (makanan ringan, permen dan kopi) yang mereka konsumsi (Esquirol et al., 2009; Sudo & Ohtsuka, 2001). Bersamaan dengan hal tersebut, terjadi peningkatan jumlah makanan yang dikonsumsi, seperti lebih sering mengkonsumsi makanan ringan dibandingkan dengan makanan utama atau bahkan melewatkan waktu makan utama. Hal tersebut telah diindikasikan sebagai faktor risiko untuk diabetes melitus (Mekary, Giovannucci, Willett, Dam, & Hu, 2012). Selain itu, kebiasaan makan pekerja juga dapat bervariasi sesuai dengan jenis kegiatan yang mereka lakukan (Freitas et al., 2015). Melewatkan waktu makan utama (sarapan, makan siang dan makan malam) dikaitkan dengan kebugaran kardiorespirasi yang diukur dan dilaporkan oleh (Cuenca-García et al., 2014) yang memperluas temuan sebelumnya. Temuan sebelumnya dari Studi HELENA menunjukkan bahwa konsumsi sarapan, sebagaimana dinilai oleh kuesioner '*Food Choices and Preferences*', dikaitkan dengan profil kardiovaskular, termasuk pengukuran kebugaran kardiorespirasi sebagai penanda kesehatan, pada remaja Eropa (Hallström et al., 2013).

Faktor lain yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani adalah status hidrasi. Status hidrasi sangat penting untuk proses pengaturan suhu tubuh. Kehilangan cairan melalui keringat merupakan salah satu mekanisme pendinginan tubuh (D'Anci et al., 2011). Apabila tubuh mengalami dehidrasi maka terdapat juga beberapa gangguan yang timbul seperti gangguan pada kesehatan, performa fisik dan kebugaran (Hardinsyah dkk, 2009). Dehidrasi adalah kehilangan cairan yang berlebihan dari jaringan tubuh. Apabila terjadi ketidakseimbangan cairan di dalam tubuh, maka akan timbul kejadian dehidrasi atau kehilangan air secara berlebihan (Tamsuri, 2009).

Selain itu, usia juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dan produktivitas seseorang dalam bekerja. Usia pekerja juga menentukan keberhasilan dalam melakukan pekerjaan. Pada umumnya, pekerja yang berumur lebih tua memiliki kekuatan fisik yang lemah dan terbatas, dibandingkan dengan pekerja yang berusia muda (Amron & Taufik, 2009).

Kemudian, pergantian jam kerja (*shift*) cukup mempengaruhi kebugaran jasmani seorang pekerja. Karena pergantian jam kerja (*shift*) yang tidak menentu dapat menyebabkan kelelahan berlebihan dan jam tidur yang berantakan, sehingga pekerja menjadi malas berolahraga. Pekerjaan fisik yang rendah, kebiasaan merokok, tidak berolahraga, hipertensi, diabetes mellitus dan asma merupakan faktor dominan terhadap rendahnya kebugaran jasmani. Oleh karena itu, selain memperlihatkan faktor-faktor berpengaruh tersebut, pekerja dengan tingkat aktivitas fisik rendah perlu melakukan latihan fisik (*Med J Indones, 2009*). Kegiatan yang berhubungan dengan kerja dikategorikan rendah, moderate dan tinggi. Kegiatan terkait dengan pekerjaan yang tinggi adalah pekerjaan yang dilakukan oleh penggali dan buruh; kegiatan yang terkait dengan pekerjaan moderat dilakukan oleh tukang kayu, *dustmen*, tukangbatu dan pekerjaan seperti pengeboran; sedangkan kegiatan terkait dengan pekerjaan yang rendah dilakukan oleh pekerja kantor, penjahit, instrumen monitor panel, dll (Diana, Basuki, & Kurniarobbi, 2009).

Penelitian (Diana et al., 2009) menjelaskan bahwa subjek dengan aktivitas kerja ringan memiliki risiko empat kali lipat mengalami kebugaran jasmani yang buruk dibandingkan dengan subjek yang melakukan aktivitas fisik tinggi.

Penjelasan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan hubungan asupan makanan, status hidrasi, umur, pergantian jam kerja (*shift*) dan kebugaran jasmani pada karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat.

1.2 Identifikasi Masalah

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor, hal yang memiliki peranan penting dan menentukan adalah kecukupan gizi dan pergantian jam kerja (*shift*). Berdasarkan latar belakang peneliti dan juga hasil pengamatan dapat diidentifikasi masalah yaitu; kurangnya informasi dan pemahaman karyawan tentang pentingnya kebutuhan zat gizi serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat luasnya pembahasan namun waktu yang tersedia sangat terbatas, maka peneliti membatasi ruang lingkup pembahasan tentang “Hubungan Asupan Makanan, Status Hidrasi, Umur, Pergantian Jam Kerja (*shift*) dan Kebugaran Jasmani pada Karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat”.

1.4 Rumusan Masalah

Peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan asupan makanan, status hidrasi, umur, pergantian jam kerja (*shift*) dan kebugaran jasmani pada karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat.

1.5 Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui apakah ada hubungan asupan makanan, status hidrasi, umur, pergantian jam kerja (*shift*) dan kebugaran jasmani pada karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui asupan makanan karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat
- b. Mengetahui status hidrasi karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat
- c. Mengetahui umur karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat
- d. Mengetahui pergantian jam kerja (*shift*) karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat
- e. Mengetahui kebugaran jasmani karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat
- f. Menganalisis asupan makanan dan kebugaran jasmani karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat
- g. Menganalisis status hidrasi dan kebugaran jasmani karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat
- h. Menganalisis umur dan kebugaran jasmani karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat

- i. Menganalisis pergantian jam kerja (*shift*) dan kebugaran jasmani karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat
- j. Menganalisis variabel independen manakah yang sangat mempengaruhi variabel dependen (kebugaran jasmani).

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Program Studi
 - a. Dapat memberikan informasi terkait dengan hubungan asupan makanan, status hidrasi, umur, pergantian jam kerja (*shift*) dan kebugaran jasmani pada karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat.
 - b. Dapat dijadikan studi acuan terkait kebugaran jasmani pada karyawan Universitas Esa Unggul Kebon Jeruk, Jakarta Barat.
2. Manfaat bagi Peneliti
 - a. Sebagai media pengaplikasian Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan khususnya Jurusan Gizi yang telah dipelajari selama studi.
 - b. Dapat dijadikan referensi atau sumber dan acuan dalam melakukan penelitian lanjutan.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswi perminatan Program Studi Gizi Masyarakat Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat pada bulan Juli 2018. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan makanan, status hidrasi, umur, pergantian jam kerja (*shift*) dan kebugaran jasmani pada karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat.

1.8 Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

No	Judul	Penulis	Metode	Hasil
1.	Status Gizi, Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja Wanita	Sri Rahayu Utami (2012)	<ul style="list-style-type: none"> Jenis penelitian menggunakan <i>explanatory research</i> dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> Populasi = 73 orang dengan sampel = 45 orang Pengambilan sampel menggunakan metode <i>simple random sampling</i> Pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Harvard Step Test dan produktivitas menggunakan lembar data produktivitas Analisis data menggunakan uji <i>Chi-Square</i> dengan $\alpha = 0,05$. 	Didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara status gizi ($p=0,005$), tingkat kebugaran jasmani ($p=0,001$) dengan produktivitas kerja.
2.	<i>Association of Breakfast consumption with objectively measured and self-reported physical activity, sedentary time</i>	M Cuenca-Garci'a et al.(2013)	<ul style="list-style-type: none"> <i>Studi Cross-sectional</i> (n=2148, umur 12.5 – 17.5 tahun) Konsumsi sarapan menggunakan Recall 24 jam dan kuisioner. Aktivitas fisik, waktu menetap dan 	<ul style="list-style-type: none"> Tidak adahubungan antara konsumsi sarapan dengan aktivitas fisik Tidak ada hubungan antara konsumsi sarapan dengan kebugaran jasmani. Namun, remaja laki-laki yang selalu sarapan memiliki kebugaran jasmani lebih tinggi

	<i>and physical fitness in European adolescents: the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study</i>		kebugaran jasmani diukur dan dilaporkan sendiri.	dibandingkan dengan remaja laki-laki yang tidak sarapan. (hasil konsisten $P \leq 0.005$)
3.	Hubungan Konsumsi Cairan dengan Status Hidrasi pada Pekerja Industri Laki-laki	Khairunissa Andayani (2013)	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian Observasional dengan desain <i>cross sectional</i>. Dengan jumlah sampel 73 orang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Konsumsi cairan berhubungan dengan status hidrasi ($r = -0,319$ dan $p = 0,006$). 28,8% pekerja yang memiliki status hidrasi baik. Sisanya mengalami pre-dehidrasi (dehidrasi ringan 37,0% dan dehidrasi sedang 15,1%), sedangkan yang mengalami dehidrasi sebesar 19,2%.
4.	Gambaran Asupan Zat Gizi, Status Gizi dan Produktivitas Kerja pada Pekerja Pabrik Kelapa Sawit Bagerpang Estate PT. PP. Lonsum 2013	Farah Marlinda Syam, Zulhaida Lubis, Mhd. Arifin Siregar (2013)	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian deskriptif • $n = 72$ orang 	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45,8% pekerja memiliki tingkat kecukupan energi kategori normal, dengan kontribusi energi rata-rata berasal dari karbohidrat 67,7%, 20,5% berasal dari lemak dan 11% dari protein. Sebanyak 48,6% pekerja memiliki tingkat kecukupan protein kategori normal. Sementara itu, lebih dari setengah (95,8%) pekerja memiliki tingkat kecukupan zat besi kategori kurang. Status gizi pekerja berdasarkan BMI, separuh

				pekerja (59,7%) memiliki status gizi normal dan 40,3% pekerja memiliki status gizi lebih. Lebih dari setengah (69,4%) pekerja pabrik minyak sawit Bagerpang memiliki produktivitas kerja pada tingkat yang baik dan 30,6% pekerja pada tingkat yang cukup.
5.	Status Dehidrasi Jangka Pendek Berdasarkan Hasil Pengukuran PURI (Periksa Urin Sendiri) Menggunakan Grafik Warna Urin pada Remaja Kelas 1 dan 2 di SMAN 63 Jakarta Tahun 2015	Donna Pertiwi (2015)	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian kuantitatif dengan desain studi <i>cross sectional</i> • n= 75 responden. • Analisa data dalam penelitian ini terdiri dari analisis data univariat dan analisis data bivariat dengan menggunakan uji statistik <i>chi square</i>. 	Menunjukkan bahwa remaja kelas 1 dan 2 di SMAN 63 Jakarta yang mengalami dehidrasi jangka pendek sebanyak 45.3%.Adanya hubungan yang bermakna antara obesitas (Pvalue = 0.036), konsumsi cairan (Pvalue = 0.000), pengetahuan tentang air dan dehidrasi (Pvalue = 0.000) dengan status dehidrasi jangka pendek berdasarkan hasil pengukuran PURI (periksa wana urin) menggunakan grafik warna urin pada remaja kelas 1 dan 2 di SMAN 63 Jakarta.

6.	Physical Fitness of Woman Worker in Cashewnut Factory in Meghalaya	International Journal of Physical Education, Sports and Health (2016)	<ul style="list-style-type: none"> n = 40 pekerja perempuan di pabrik (kacang mete) dengan umur 20-50 tahun <p>Kebugaran jasmani dicatat dengan bantuan empat metode:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dengan menggunakan <i>Wooden Stool Ergometer</i> Dengan menilai VO_2 max dari responden Dengan menilai kekuatan genggam tangan Dengan menilai kekuatan punggung 	<p>Mean:</p> <ul style="list-style-type: none"> Massa badan tanpa lemak 33.62 kg Berat lemak 11.58 kg VO_2 max = 23.22 ml/kg/menit BMI = 19.46 dan 92.5 % <p>pekerja termasuk kelompok mesomorfik</p> <p>Kebugaran jasmani pada pekerja perempuan 75 % masuk dalam kategori rata-rata rendah dan 25 % masuk dalam kategori rata-rata tinggi dalam step test dan VO_2 max</p>
7.	Hubungan Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, Usia dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Produktivitas Kerja Karyawan Astra World Juanda, Jakarta Pusat	Erren Nurul Hikmah (2016)	<ul style="list-style-type: none"> sampel = 42 orang, diobservasi satu kali <p>Analisis data dengan data kualitatif. Analisa statistik dengan uji <i>chi square</i>. Tes kebugaran dengan <i>Harvard step test</i>.</p>	<p>Ada hubungan signifikan kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap produktivitas kerja ($p < 0.05$), variable usia dan kebugaran tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap produktivitas kerja ($p > 0.05$)</p>
8.	Hubungan Indeks Massa Tubuh, Durasi Kerja dan Beban Kerja terhadap	Fiqih Naila Fikar, Suroto, Baju	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan observasional analitik <i>Cross Sectional</i> N = 35 orang, n = 31 orang 	<p>Tidak ada hubungan antara IMT dgn kebugaran jasmani (Pvalue = 0.789), durasi kerja dan kebugaran jasmani (Pvalue = 0.399) dan beban</p>

	<p>Kebugaran Jasmani Karyawan Konstruksi di PT. X</p>	<p>Widjasena(2017)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan sampel menggunakan <i>Purposive Sampling</i> dengan kriteria inklusi • Tes kebugaran menggunakan <i>YMCA 3 Minute Step Test</i> • Uji statistik menggunakan <i>Spearman rank</i> 	<p>kerja dan kebugaran jasmani (Pvalue = 0.081)</p>
<p>9.</p>	<p><i>Physical Activity, Energy Expenditure, Nutritional Habits, Quality of Sleep and Stress Levels in Sift-working-health care personel</i></p>	<p>Frederick Charles Roskoden, Janine KruÈ ger, Lena Johanna Vogt, Simone GaÈrtner, Hans Joachim Hannich, Antje Steveling, Markus M. Lerch, Ali A. Aghdassi (2017)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • n =46 responden <i>University Medical Departemen</i>. 23 orang bekerja dalam <i>shift</i> (semua perawat) dan 23 orang bekerja dalam <i>non-shift</i> (10 perawat, 13 staf administrasi). Dibagi menjadi 3 sub-grup SN (<i>Shift Nurse</i>), NN (<i>Non Shift Nurse</i>) dan NO (<i>Non Shift Office Staff</i>) • Semua diteliti lebih dari 7 hari dengan <i>multisensory accelerometer</i> dan membuat catatan makanan harian secara rinci. • Aktivitas fisik dinilai dengan <i>resting energy expenditure</i> (REE) dan <i>metabolic equivalents of task</i> (METs). Kualitas tidur dinilai dengan <i>Pittsburgh Sleeping Quality Index</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pada keseluruhan aktivitas fisik rata-rata di METs tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok (SG dan NS) dan ketiga sub-kelompok (SN, NN dan NO) • Perawat dengan kerja <i>non-shift</i> (NN) secara signifikan lebih rendah REEnya dibanding kelompok lainnya (p <0,05). Proporsi lemak dalam makanan secara signifikan lebih tinggi (p<0,05) pada kelompok pekerja kantor <i>non-shift</i> (NO) (median= 42% SE=1,2) • Namun, saat menganalisis aktivitas fisik rata-rata selama jam kerja ada perbedaan yang signifikan: *Pekerja SG lebih aktif daripada pekerja NS (2,1 vs 1,7 METs, p<0,01)

			<p>and stressload using the Trier Inventory for Chronic Stress questionnaire (TICS).</p>	<p>*SN lebih aktif daripada pekerja NO (2,095 vs 1,52 METs, $p < 0,05$)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kerja <i>shift</i> tidak berpengaruh pada aktivitas fisik secara keseluruhan namun dikaitkan dengan kebiasaan makan dan tingkat stres yang berbeda.
10.	<p>Hubungan Asupan Energi, Asupan Protein dan Status Gizi dengan Produktivitas kerja pada Tenaga Kerja Wanita Bagian <i>Finishing</i> PT. Hanil Indonesia Nepen Teras Boyolali</p>	<p>Puji Astuti (2017)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penelitian bersifat observasional dengan desain <i>cross sectional</i> • n= 45 orang • Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i> • Analisis statistik menggunakan uji <i>Rank Spearman</i> 	<p>Sebesar 53,3% responden memiliki asupan energi kurang, 64,4% responden memiliki asupan protein kurang, 44,4% responden memiliki status gizi normal dan 68,9% responden memiliki produktivitas kerja tinggi. Hasil analisis bivariat diketahui hubungan asupan energi dengan produktivitas kerja dengan $p=0,048$; hubungan asupan protein dengan produktivitas kerja dengan $p=0,988$; dan hubungan status gizi dengan produktivitas kerja dengan $p=0,005$.</p> <p>Tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan produktivitas kerja, terdapat hubungan antara asupan energi dan status gizi dengan produktivitas kerja pada pekerja wanita bagian <i>Finishing</i> 3 PT. Hanil Indonesia Nepen Teras Boyolali.</p>

Pergantian Jam Kerja (<i>Shift</i>)	<i>Shift</i> kerja adalah semua pengaturan jam kerja, sebagai pengganti atau tambahan jam kerja sebagaimana yang biasa dilakukan dan sering terjadi pada jam kerja yang tidak teratur	<ul style="list-style-type: none">- Kuisisioner- Data Sekunder	Wawancara	<ul style="list-style-type: none">- <i>Shift</i> Pagi (08.00-15.00 WIB)- <i>Shift</i> Sore (15.00-21.00 WIB)	Nominal
---------------------------------------	---	---	-----------	---	---------



Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul