# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Dalam suatu perusahaan selalu saja dikaitkan dengan tenaga kerja atau pekerja karena tenaga kerja merupakan salah satu asset yang dimiliki perusahaan dimana keberadaannya secara langsung maupun tidak langsung ikut menentukan maju mundurnya suatu perusahaan. Suatu perusahaan selalu mempunyai peluang untuk lebih maju apabila didalam suatu perusahaan mempunyai tenaga kerja yang sehat (Kusdiantari, 2009). Tenaga kerja yang sehat maka secara langsung produktivitasnya akan meningkat. Tingkat kesehatan dan produktivitas tenaga kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah gizi kerja (Sumardiyono, *et al*., 2007).

Pekerjaan memerlukan tenaga yang sumbernya adalah makanan, agar daya tubuh tetap terjaga, badan tidak cepat lelah dan meningkatkan produktivitas kerja, karena setiap pekerjaan memiliki beban kerja tersendiri (Depkes, 2003), Gizi tenaga kerja harus selalu diperhatikan karena gizi merupakan zat gizi atau zat makanan yang diperlukan tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhannya sesuai dengan jenis pekerjaannya sehingga daya kerja dan kesehatan tenaga kerja menjadi setinggi-tingginya. Gizi kerja yang baik akan meningkatkan derajad kesehatan tenaga kerja dan derajad kesehatan yang tinggi akan meningkatkan produktivitas tenaga kerja yang berarti meningkatkan produktivitas perusahaan dan produktivitas nasional (Kusdiantari, 2009).

Setiap orang dalam kehidupannya membutuhkan dan mengkonsumsi berbagai bahan makanan untuk memelihara pertumbuhan dan perkembangan. energi dapat timbul karena adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak dalam tubuh manusia (Kartasapoetra, 2008). Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok bagi setiap orang dari janin dalam kandungan, bayi, balita, usia sekolah, remaja, dewasa, dan usia lanjut (Direktorat Gizi Masyarakat, 2000). Pemilihan makanan yang tidak benar bukan saja akan

menurunkan produktivitas, tetapi juga dapat menimbulkan penurunan derajad kesehatan dengan segala komplikasi yang mungkin terjadi (Budiono S,1991).

Menurut Sunarti *et al.*,(2006) dan Sintha (2001) makan pagi memberikan arti yang sangat penting yaitu menyediakan energi. Pekerja *housekeeping* yang tidak pernah makan pagi dapat mengalami kondisi menurunnya kadar gula darah sehingga pasokan kerja otak kekurangan pasokan energi. Tubuh memecah simpanan glikogen untuk mempertahankan kadar gula normal. Apabila cadangan glikogen habis, tubuh akan kesulitan memasok energi dari gula darah ke otak yang akhirnya mengakibatkan badan menjadi gemetar, cepat lelah dan gairah bekerja dapat menurun (Wardoyo dan Mahmudiono, 2013). Makan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal, maka konsentrasi dalam bekerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas kerja. Makan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak,vitamin dan mineral Pustika (2015). Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh (Khomsan, 2003).

Menurut berbagai kajian, frekuensi makan yang baik adalah 3 kali sehari, hal ini berarti makan pagi hendaknya jangan ditinggalkan dan bisa dilakukan antara pukul 05.00-07.00 (Khomsan A, 2004). Makan pagi merupakan suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik di pagi hari dan menyumbangkan gizi 20-30% dari kebutuhan energi sehari (Soekirman, 2000). Makan pagi diharapkan dapat menjaga penyediaan kalori untuk dipergunakan 2 jam pertama pagi hari sebelum waktunya makanan kecil kira-kira pukul 10.00 akan meningkatkan lagi kalori yang mungkin sudah berkurang sesudah digunakan (Moehji S, 2003).

Hal lain yang dapat mempengaruhi produktivitas adalah beban kerja. Menurut Hart & Staveland (1988) dalam Tarwaka (2015) beban kerja adalah sesuatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas-tugas, lingkungan kerja, keterampilan, perilaku dan persepsi pekerja. Pada umumnya tingkat

beban kerja optimum akan di capai apabila tidak ada tekanan dan ketegangan berlebihan baik secara fisik dan secara mental. Beban kerja dari seorang pekerja perlu diperhatikan, sehingga dapat memberikan dampak yang baik terhadap produktivitas. Penelitian yang dilakukan oleh Datunsolang (2017) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan produktivitas.

Dalam bekerja setiap individu pasti akan melakukan suatu usaha untuk bertahan dan meningkatkan kinerja didalam pekerjanya. Forsyth (2009) memaparkan bahwa agar dapat bertahan dan terus bersaing dalam bekerja, maka setiap individu dituntut untuk lebih produktif, efisien, dan efektif dalam suatu bidang yang ditekuni. Hal ini disebabkan karena pada tiap aspek pekerjaan menuntut individu untuk bekerja dengan giat guna menghasilkan kinerja yang maksimal dalam memperoleh suatu keluaran (o*utput)* baik itu berupa barang atau jasa. Bekerja secara produktif, efisien dan efektif, maka individu dapat memanfaatkan dengan sebaik-baiknya sarana dan prasarana yang telah disediakan serta menghasilkan kinerja yang optimal dan dengan demikian dapat tercapailah tingkat produktivitas yang tinggi Forsyth (2009) .

Penelitian yang dilakukan oleh Florencio *et al.,* (2008) menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi energi dengan produktivitas kerja. Pekerja dengan konsumsi cukup akan dapat meningkatkan produktivitas kerjanya. Faktor lain yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja yaitu kapasitas kerja meliputi umur, jenis kelamin, kesegaran jasmani, status gizi, antropometri, beban kerja dan beban tambahan seperti beban kerja karena faktor fisik, kimia, biologis, dan sosial (Tarwaka, 2004).

Faktor-faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja, baik yang berhubungan dengan tenaga kerja maupun yang berhubungan dengan lingkungan perusahaan dan kebijaksanaan pemerintah secara keseluruhan. Karyawan akan bekerja dengan produktif atau tidak tergantung pada motivasi, kepuasan kerja, tingkat stress, kondisi fisik pekerjaan, system kompensasi, desain pekerjaan, dan aspek-aspek ekonomis, teknik serta keprilakuan lainnya (Nur'aini,2002).

Apartemen Royal Mediterania Garden Residences merupakan sebuah apartemen di Jakarta Barat, yang mempekerjakan banyak karyawan. Diantaranya adalah karyawan bagian *housekeeping*. Karyawan bagian housekeeping memiliki beban kerja seperti memastikan kebersihan, kerapihan, kelengkapan, keindahan, kenyamanan, dan keamanan di seluruh area apartemen. Berdasarkan survey yang dilakukan, pekerja *housekeeping* pada apartemen tersebut terdiri dari laki-laki dan perempuan. Parameter yang harus dilakukan oleh pekerja housekeeping adalah kehadiran dari hasil penilaian rata-rata kehadiran pekerja sebulan terakir adalah 95%, keterlambatan dari hasil penilaian rata-rata 25%, briefing dari hasil penilaian rata-rata 75%, grooming dari hasil penilaian rata-rata 75%, tanggung jawab dari hasil penilaian rata-rata 80 %, inisiatif & cekatan dari hasil penilaian rata-rata 70%, 5S dari hasil penilaian rata-rata 85%, pengetahuan chemical dari hasil penilaian rata-rata 73%, teknik kerja dari hasil penilaian rata-rata 90%, dan pengetahuan mesin dari hasil penilaian rata-rata 65%, dengan waktu kerja 8 jam per hari. Rata-rata mereka mulai bekerja pukul 06.00 WIB, sebelum melakukan pekerjaan banyak pekerja yang tidak mempunyai kebiasaan makan pagi. Mereka baru makan setelah mereka merasakan lapar, hal tersebut biasanya dilakukan lebih dari jam 09.00 WIB setelah mereka melakukan pekerjaannya. Hal inilah yang mendasari penulis untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Konsumsi Makan Pagi dan Beban Kerja Terhadap Produktivitas Kerja pada Pekerja *Housekeeping* di Apartemen Royal Mediterania Garden Residences Tahun 2019.

## B. Identifikasi Masalah

Makan pagi dan beban kerja merupakan aspek kesehatan kerja yang memiliki peran penting dalam meningkatkan produktivitas kerja dari pekerja. Oleh karena itu makan pagi harus dilakukan sebelum melakukan pekerjaan, apalagi pekerjaan yang berat-berat. Manusia membutuhkan energi makan pagi karena dalam makan pagi diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibat tidak makan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk

melakukan aktivitas terutama proses kerja yang dilakukan pada pagi hingga siang hari (Moehji, 2009)

Apabila para pekerja dengan beban kerja yang berat tidak makan pagi maka dapat menyebabkan produktivitas kerja, selain itu apabila tidak makan pagi tubuh akan memperoleh energi dengan memecah/menguras cadangan gula yang tersimpan dalam hati hingga akhirnya kita akan merasa lelah/capek serta lemas karena tidak ada makanan yang masuk untuk membakar cadangan gula tersebut (Khomsan, 2002). Akibat kebiasaan konsumsi energi makan pagi yang kurang baik dengan beban kerja yang berat dapat menurunkan produktivitas kerja.

Produktivitas kerja merupakan satu hal penting yang menuntut tingkat daya saing, baik pada tingkat individu, perusahaan, industri, maupun pada tingkat negara (Sumbodo, 2007). Tenaga kerja dinilai produktif jikalau ia mampu menghasilkan keluaran (output) yang lebih banyak dibandingkan dengan tenaga kerja lain, dalam satuan waktu yang sama, atau bila orang itu menghasilkan keluaran yang sama dengan memakai sumberdaya yang lebih sedikit. Dengan kata lain, seorang tenaga kerja menunjukantingkat produktivitas yang sesuai dengan standar yang lebih tinggi bila ia mampu menghasilkan produk yang sesuai dengan standar yang telah ditentukan dalam satuan waktu yang lebih singkat atau memakai sumberdaya yang lebih sedikit (Ravianto, 1990).

## C. Pembatasan Masalah

Agar tidak meluasnya objek dalam penelitian, dengan segala keterbatasan maka peneliti membatasi masalah penelitian dengan meneliti konsumsi makan pagi, dan beban kerja pekerja, serta mengidentifikasi responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, dan lama bekerja terhadap produktivitas kerja.

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan konsumsi makan

pagi dan beban kerja terhadap produktivitas kerja pada pekerja *housekeeping* di apartemen royal mediterania garden residences tahun 2019?

## E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi energi makan pagi dan beban kerja terhadap produktivitas kerja pada pekerja *housekeeping* di apartemen royal mediterania garden residences tahun 2019.

2. Tujuan Khusus

   a) Mengidentifikasi karakteristik responden, meliputi: umur, jenis kelamin, pendidikan, dan lama bekerja responden pekerja *housekeeping* di apartemen royal mediterania garden residences
   b) Mengidentifikasi konsumsi makan pagi pada pekerja *housekeeping* di apartemen royal mediterania garden residences
   c) Mengidentifikasi beban kerja responden pekerja *housekeeping* di apartemen royal mediterania garden residences
   d) Mengidentifikasi produktivitas kerja pada pekerja *housekeeping* di apartemen royal mediterania garden residences
   e) Menganalisis hubungan konsumsi makan pagi terhadap produktivitas kerja pada pekerja *housekeeping* di apartemen royal mediterania garden residences
   f) Menganalisis hubungan beban kerja terhadap produktivitas kerja pada pekerja *housekeeping* di apartemen royal mediterania garden residences

## F. Manfaat Penelitian

1. Apartemen Royal Mediterania Garden Residences

   Memberi masukan terhadap pekerja *housekeeping* untuk meningkatkan konsumsi energi makan pagi dan beban kerja. Sehingga dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan produktivitas kerja pada pekerja *housekeeping* di apartemen royal mediterania garden residences.

2. Manfaat Bagi Peneliti

Dapat menamba pengetahuan tentang perubahan konsumsi makan pagi dan beban kerja terhadap produktivitas kerja pada pekerja *housekeeping* di apartemen royal mediterania garden residences tahun 2018.

3. Manfaat bagi Responden

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai konsumsi makan pagi dan beban kerja terhadap produktivitas kerja bagi responden di apartemen royal mediterania garden residences

## G. Keterbaruan Penelitian

**Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian**

| No | Nama | Judul | Desain Penelitian | Hasil |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Risaldi, Wirapuspita, & Iriyani | Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Produktivitas Pekerja Wanita Di PT. Idec Abadi Wood Industries Tarakan Tahun 2017 | *Cross sectional study* | Hasil dari penelitian menunjukkan ada hubungan antara status gizi (IMT) dengan produktivitas (0,001<0.05), asupan energi dengan produktivitas (0,008<0.05), asupan zat besi dengan produktivitas (0,045<0.05). Dan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan produktivitas (0,243<0.05) |
| 2 | Putri | Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Kebiasaan Sarapan, dan Status Gizi Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Bagian *Sewing* PT Pintu Mas Garmindo, Bogor Tahun 2016 | *cross sectional* | Berdasarkan uji korelasi terdapat hubungan yang signifikan antara TKE (r=0.626 p=0.000), TKP (r=0.513 p=0.000), TKE sarapan (r=0.375 p=0.002), TKP sarapan (r=0.258 p=0.039), dan status gizi (r= -0.387 p=0.002) dengan produktivitas kerja. Sementara tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi sarapan, TKFe dan TKVit C dengan produktivitas kerja (p>0.05). |
| 3 | Pawenrusi1, Kamariana & Nurkamelia | Determinan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Di Bagian Produksi Pt Charoen Pokphand Indonesia Kota Makassar Tahun 2016 | *cross sectional study* | Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja didapatkan nilai (ρ = 0,004 < α 0,05), sarapan pagi didapatkan nilai (ρ 0,001 < α 005, dan masa kerja didapatkan nilai (ρ 0,027 < α 0,05). Terdapat hubungan antara status gizi, sarapan pagi, masa kerja dengan produktivitas kerja. |

| No | Nama | Judul | Desain Penelitian | Hasil |
|---|---|---|---|---|
| 4 | Novanda & Dwiyanti | Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Kalori Kerja Dengan Produktivitas Di Pabrik Sepatu Tahun 2014 | *cross sectional* | Rata-rata kebutuhan kalori kerja responden berdasarkan AKG 2004 sebesar 743,44 kkal sedangkan rata-rata kalori makan siang industri sebesar 451,88 kkal. Makan siang industri hanya memenuhi 61% rata-rata kebutuhan kalori kerja. Intake kalori tenaga kerja rata-rata sebesar 324,14 kkal atau sebesar 71,46% dari kalori yang disediakan. Tingkat produktivitas kerja rata-rata sebesar 97%. Hasil analisis menunjukkan hubungan yang signifi kan antara umur dan tingkat beban kerja dengan produktivitas. |
| 5 | Lestari, Iskari Ngadiarti, & Harjatmo | Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Asupan Zat Gizi Makro (Energt Dan Protetn) Dengan Status Gizi Anak Yang memperoleh PMT-AS di SD Negeri Plalan 1 Surakarta Tahun 2013 | *cross sectional* | Rata-rata usia karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia adalah (24±1.915) tahun. Rata-rata karyawan di PT Wyeth Indonesia telah bekerja selama (27±22.656)bulan. Rata-rata asupan energi sarapan sebesar (500.4±165.2)kalori. Rata-rata asupan protein sarapan sebesar (13.0±4.4)gr. Sedangkan Rata-rata produktivitas kerja sebesar (90.3±18.01)%. Dari hasil uji didapat bahwa tidak ada hubungan antara usia, lama kerja, asupan energi dan protein saat sarapan dengan produktivitas kerja karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia ($p \geq 0.05$). |
| 6 | Harianti, Kalsum, & Mahyuni | Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dengan Produktivitas Kerja Pekerja Sortasi Lansia di Kebun Klambir V PTPN II Tahun 2012 | *cross sectional* | Hasil menunjukan bahwa tingkat konsumsi energi baik ( 52,0%), produktivitas kerja yang sesuai standar (69, 2%) dan produktivitas yang tidak sesuai dengan standar (30,8%). Tingkat konsumsi energi kurang (48,0%), produktivitas kerja sesuai standar tidak ada (0%) dan produktivitas kerja tidak sesuai standar (100 %). |