



**HUBUNGAN STATUS GIZI, POLA MAKAN DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA PEKERJA
DI PT. GATRA TAHUN 2019**

SKRIPSI

MUTIA SHAFITRA

1510713069

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 KESEHATAN MASYARAKAT
2019**



**HUBUNGAN STATUS GIZI, POLA MAKAN DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA PEKERJA
DI PT. GATRA TAHUN 2019**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

MUTIA SHAFITRA

1510713069

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 KESEHATAN MASYARAKAT
2019**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Mutia Shafitra

NRP : 1510713043

Tanggal : 03 Juli 2019

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 03 Juli 2019

Yang menyatakan,



(Mutia Shafitra)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mutia Shafitra
NRP : 1510713069
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Di PT Gatra Tahun 2019

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 03 Juli 2019

Yang menyatakan,



(Mutia Shafitra)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Mutia Shafitra

NRP : 1510713069

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Di PT Gatra Tahun 2019

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Dra. Marina Ery S., MM

Ketua Penguji



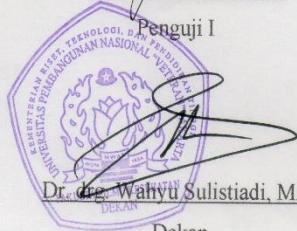
Agustina, SKM., Mkes

Penguji I



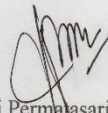
Putri Permatasari, SKM., MKM

Penguji II (Pembimbing)



Dr. dr. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan



Putri Permatasari, SKM., MKM

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 03 Juli 2019

HUBUNGAN STATUS GIZI, POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA PEKERJA DI PT GATRA TAHUN 2019

Mutia Shafitra

Abstrak

Menurut ILO 2017, lebih dari tiga dasawarsa terakhir, Indonesia mendapatkan keuntungan yang luar biasa dalam pembangunan manusia. Dengan nilai indeks pembangunan manusia (HDI) sebesar 0,68, Indonesia berada dalam kelompok negara dengan “pembangunan manusia menengah”. Secara keseluruhan, negara ini menduduki peringkat ke-113 dari 188 negara pada 2015, di mana peringkat itu sudah meningkat tiga kali dari tahun 2010. Pertumbuhan HDI mengalami pelambanan pada 2010 hingga 2015 (meningkat 0,92 persen) (International Labour Organization, 2017). Transformasi struktural perekonomian Indonesia menunjukkan bahwa produktivitas tenaga kerja, ketenagakerjaan dan demografi berkontribusi positif terhadap pertumbuhan ekonomi (Khatiwada dan Lennon, 2017). Status gizi dan pola konsumsi pekerja dinilai cukup penting dalam upaya peningkatan produktivitas kerja. Kekurangan zat-zat gizi dalam makanan berdampak terjadinya gangguan kesehatan dan penurunan produktivitas kerja (Anies, 2014). Penelitian ini dilakukan pada pekerja bagian redaksi dan marketing di PT Gatra pada bulan Februari-Juni 2019. Jumlah sampel pada penelitian ini 57 orang dan menggunakan desain *cross sectional study*. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi Square. Variabel dependen pada penelitian ini adalah produktivitas kerja sedangkan variabel independennya adalah status gizi, pola makan dan aktivitas fisik. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada 19 orang (33,3%) yang mengalami penurunan produktivitas. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara status gizi (p value = 0,026), frekuensi makan (p value = 0,015), dan jenis makanan (p value = 0,046). Sedangkan variabel yang tidak berhubungan adalah aktivitas fisik (p value = 0,624). Pekerja disarankan lebih memperhatikan pola makannya, karena asupan gizi yang masuk kedalam tubuh akan memberikan energi dan berdampak pada peningkatan produktivitas. Perusahaan dapat menerapkan gizi kerja sebagai upaya promotif dan preventif untuk memperhatikan asupan gizi mengingat produktivitas erat kaitannya dengan status gizi dan pola makan.

Kata Kunci : Produktivitas, Status Gizi, Pola Makan, Aktivitas Fisik

RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS, EATING PATTERN AND PHYSICAL ACTIVITIES WITH PRODUCTIVITY WORKERS IN PT GATRA IN 2019

Mutia Shafitra

Abstract

According to the ILO 2017, over the past three decades, Indonesia has benefited tremendously in human development. With the value of the human development index (HDI) of 0.68, Indonesia is in the group of countries with "medium human development". Overall, this country ranks 113 out of 188 countries in 2015, where the ranking has increased three times from 2010. Growth of HDI experienced slowdown in 2010 to 2015 (an increase of 0.92 percent) (International Labor Organization, 2017). The structural transformation of the Indonesian economy shows that labor, labor and demographic productivity contribute positively to economic growth (Khatiwada and Lennon, 2017). Nutritional status and consumption patterns of workers are considered quite important in an effort to increase work productivity. Lack of nutrients in food affects health problems and decreases work productivity (Anies, 2014). This research was conducted at the editorial staff and marketing staff at PT Gatra in February-June 2019. The number of samples in this study was 57 people and used a cross sectional study design. The statistical test used is the Chi Square test. The dependent variable in this study is work productivity while the independent variables are nutritional status, diet and physical activity. Based on the results of the study it was found that there were 19 people (33.3%) who experienced a decrease in productivity. The results of bivariate analysis showed a relationship between nutritional status (p value = 0.026), frequency of eating (p value = 0.015), and type of food (p value = 0.046). While unrelated variables are physical activity (p value = 0.624). Workers are advised to pay more attention to their diet, because nutrient intake into the body will provide energy and have an impact on increasing productivity. Companies can implement work nutrition as a promotive and preventive effort to pay attention to nutritional intake given that productivity is closely related to nutritional status and diet.

Keyword: Productivity, Nutritional Status, Diet, Physical Activity

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah Yang Maha Esa, atas segala rahmat, berkah dan karunia-Nya, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk terus berusaha berkarya sampai saat ini, dan dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan Status Gizi, Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di PT Gatra Tahun 2019”.

Terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak Dr. Wahyu Sulistiadi, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Putri Permatasari, SKM, MKM, selaku Ketua Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat UPN “Veteran” Jakarta serta selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan saran dan masukan yang sangat bermanfaat dalam pembuatan skripsi ini dan responden yang sudah membantu dalam penelitian.

Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan Kepada Ayah, Ibu, Kakak dan Adik yang menjadi motivator dan selalu mendukung penulis baik secara moral maupun moril. Manusia istimewa yang menemani dan memberikan semangat dikala penyusunan skripsi ini. Teman seperjuangan semasa kuliah Tami, Gina, Winda, Tiara, Musdika serta kawan “Selusin” yang telah membantu dan mendukung dan selalu menjadi pengingat penulis dalam proses penulisan skripsi penulis.

Jakarta, 03 Juli 2019

Penulis

Mutia Shafitra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	6
I.4 Manfaat	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Produktivitas Kerja	8
II.2 Status Gizi	17
II.3 Pola Makan.....	24
II.4 Kerangka Teori.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
III.1 Kerangka Konsep	34
III.2 Definisi Operasional	35
III.3 Hipotesis Penelitian	38
III.4 Desain Penelitian	38
III.5 Waktu dan Tempat Penelitian	38
III.6 Populasi dan Sampel.....	39
III.7 Teknik Pengumpulan Data.....	39
III.8 Etika Penelitian.....	40
III.9 Instrumen Penelitian	41
III.10 Manajemen Data.....	42
III.11 Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
IV.1 Gambaran Umum Perusahaan.....	44
IV.2 Hasil Penelitian.....	45
IV.3 Pembahasan.....	50
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	56

BAB V PENUTUP	57
V.1 Kesimpulan.....	57
V.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	20
Tabel 2	Menu makanan pada Orang Dewasa.....	27
Tabel 3	Definisi Operasional	35
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	45
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Produktivitas Kerja, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Responden	46
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden.....	47
Tabel 7	Hubungan Antara Status Gizi dengan Produktivitas Kerja	48
Tabel 8	Hubungan Antara Frekuensi Makanan dengan Produktivitas Kerja	49
Tabel 9	Hubungan Antara Jenis Makanan dengan Produktivitas Kerja	49
Tabel 10	Tabel Silang Antara Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	33
Gambar 2	Kerangka Konsep	34
Gambar 3	Struktur Organisasi Perusahaan.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Persetujuan Etik
- Lampiran 3 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Lembar Observasi Penelitian
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Tabulasi Produktivitas Kerja
- Lampiran 8 Tabulasi Karakteristik Responden
- Lampiran 9 Tabulasi Pola Makan
- Lampiran 10 Tabulasi Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik
- Lampiran 11 Tabulasi Frekuensi
- Lampiran 12 Hasil Tabulasi Silang
- Lampiran 13 Hasil Tabulasi Normalitas
- Lampiran 14 Dokumentasi
- Lampiran 15 Surat Pernyataan Plagiarism
- Lampiran 16 Hasil Turnitin