

# 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