

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Dalam penelitian yang dilakukan di PT Gatra, terdapat 19 pekerja yang tidak produktif. Hal ini dapat dilihat dari status gizi karyawan yaitu sebanyak 19 orang memiliki status gizi malnutrisi. Karyawan di PT Gatra sudah hampir memenuhi frekuensi makan sesuai PGS yaitu sebanyak 42 orang, sisanya belum memenuhi sesuai PGS. Jenis makan karyawan masih belum tergolong beragam, terdapat 28 karyawan dengan jenis makan yang tidak beragam. Untuk hasil aktivitas fisik di PT Gatra, karyawan sudah cukup baik dalam melakukan aktivitas fisik, tidak ada karyawan yang masuk dalam kategori aktivitas fisik ringan. Dilihat dari hubungan antara variabel dependen dan independent, peneliti mendapatkan adanya hubungan antara status gizi karyawan dengan produktivitas kerja di PT Gatra (*p value* 0,026). Terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan produktivitas kerja (*p value* 0,015). Terdapat hubungan antara jenis makanan dengan produktivitas kerja (*p value* 0,046). Serta didapatkan tidak terdapatnya hubungan antara aktivitas fisik dengan produktivitas kerja (*p value* 0,624).

#### **V.2 Saran**

##### **a. Bagi Perusahaan**

- 1) Melakukan promosi kesehatan minimal setahun sekali untuk memberikan pengetahuan khususnya tentang asupan makan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup menjaga kestabilan status gizi tubuh.
- 2) Agar dapat lebih memperhatikan gizi kerja para pekerja mengingat produktivitas kerja erat kaitannya dengan gizi karyawan.
- 3) Agar dilakukannya medical checkup minimal setahun sekali guna melihat gizi karyawan seperti status gizi, cek gula darah, cek tekanan darah dll.

- 4) Dibuatkan kantin didalam area kantor agar sebisa mungkin perusahaan menjaga pola makan karyawan mengingat tidak terkontrolnya uang makan yang diberikan perusahaan

b. Bagi Pekerja

- 1) Untuk lebih memiliki kesadaran dalam memperhatikan asupan makanan yang baik dan sehat
- 2) Untuk tetap melakukan aktivitas fisik guna kebugaraan jasmani
- 3) Melakukan cek kesehatan untuk mengetahui kondisi tubuh yang dikarenakan waktu kerja yang padat dan pola makan yang tidak sehat.
- 4) Tetap menjaga perfoma mencapai target setinggi-tingginya dengan tetep menjaga kesehatan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Disarankan memakai metode food recall ditimbang memakai metode FFQ yang dapat terjadi bias apabila responden lupa berapa frekuensi makanan yang dimakan dalam setahun.
- 2) Disarankan untuk melakukan wawancara pada setiap kuesioner agar tidak ada bias antara pertanyaan dan jawaban
- 3) Disarankan untuk memperluas sasaran penelitian.
- 4) Disarankan untuk menambah variabel penelitian seperti motivasi kerja, hal ini dikarenakan dalam mencapai produktivitas yang baik juga dibutuhkan motivasi pekerja itu sendiri.