

Hubungan Antara Asupan Makan dan Beban Kerja dengan Produktivitas Kerja di Bagian Produksi PT X Tahun 2022

Widiyanti¹, Tating Nuraeni², Eko Maulana Syaputra^{*3}

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Wiralodra

*Korespondensi Penulis: ekomaulanasyaputra@unwir.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Dari hasil observasi lapangan didapatkan permasalahan yaitu Beban kerja disana tinggi karena pekerja diharuskan membuat keramik sesuai target, produktivitas kerja dapat dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya asupan makan yang berlebihan dan tingginya beban kerja yang mereka hasilkan.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan makan dan beban kerja dengan produktivitas kerja pada pekerja di bagian produksi PT. X Tahun 2022.

Metode Penelitian : Jenis penelitian yang digunakan dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini sebanyak 300 responden. Sampel yang diambil menggunakan *Rumus Slovin* sebanyak 75 responden. Pengukuran penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengetahui konsumsi makan, beban kerja dan produktivitas kerja. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan uji *Che square*.

Hasil Penelitian : hasil yang digunakan yaitu uji *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: Responden yang produktivitas kerja rendah sebanyak 14 responden (18,7%) dan yang mengalami produktivitas kerja tinggi sebanyak 61 responden (81,3%). Responden yang memiliki asupan makanan memenuhi sebanyak 54 responden (72,0%) dan yang mengalami asupan makanan tidak memenuhi sebanyak 21 responden (28,0%). Responden yang memiliki beban kerja tinggi sebanyak 55 responden (73,3%) dan yang mengalami beban kerja rendah sebanyak 20 responden (26,7%). Ada hubungan antara asupan makanan dengan produktivitas kerja pada pekerja di bagian produksi PT. X Tahun 2022 dengan nilai *P-value* 0,000. Ada hubungan antara beban kerja dengan produktivitas kerja pada pekerja di bagian produksi PT. X Tahun 2022 dengan nilai *P-value* 0,000.

Keseimpulan dan Saran : Bagi perusahaan diharapkan agar lebih memperhatikan jam kerja bagi pekerja terutama bagian produksi agar tidak ada pekerja yang melakukan pekerjaan diluar jam operasional.

Kata Kunci: Asupan Makan, Beban Kerja, Produktivitas kerja

ABSTRACT

Background : From the results Field observations found problems, namely the workload there is high because workers are required to make ceramics according to the target, work productivity can be influenced by many factors, one of which is excessive food intake and the high workload they produce.

Purpose : This study aims to determine the relationship between food intake and workload with work productivity of workers in the production division of PT. X in 2022.

Research Methods: This type of research used a cross sectional. The population of this study were 300 respondents. Samples were taken using the Slovin formula as many as 75 respondents. Measurement of this study using a questionnaire to determine food consumption, workload and work productivity. Data analysis was carried out by univariate, bivariate with *Che square* test.

Research Results: the results used are *chi square* test. The results of this study indicate that: 14 respondents (18,7%) with low work productivity and 61 respondents (81.3%). Respondents who had adequate food intake were 54 respondents (72.0%) and those who experienced inadequate food intake were 21 respondents (28.0%). Respondents who have a high workload are 55 respondents (73.3%) and those who experience a low workload are 20 respondents (26.7%). There is a relationship between food intake and work productivity of workers in the production division of PT. X in 2022 with a *Pof* 0.000. There is a relationship between workload and work productivity of workers in the production division of PT. X in 2022 with a *Pof* 0.000.

Conclusions and Suggestions: Companies are expected to pay more attention to working hours for workers, especially the production department so that no workers do work outside of operating hours.

Keywords: Food Intake, Workload, Work productivity

PENDAHULUAN

Dalam suatu perusahaan selalu saja dikaitkan dengan tenaga kerja atau pekerja karena tenaga kerja merupakan salah satu aset yang dimiliki perusahaan dimana keberadaannya secara langsung maupun tidak langsung ikut menentukan maju mundurnya suatu perusahaan (Kusdiantari, 2009). 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). 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).

Tingkat konsumsi makan adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang umum dikonsumsi/dimakan penduduk dalam jangka waktu tertentu. Makan siang akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Salah satu cara untuk meningkatkan produktivitas kerja dengan dilihat dari beban kerja yang mereka dapatkan, bahwa beban kerja yang di berikan pada pekerja perlu di sesuaikan dengan kemampuan psikis dan fisik pekerja bersangkutan, keadaan perjalanan, waktu perjalanan dari tempat ke tempat kerja yang seminimal mungkin dan seaman mungkin berpengaruh terhadap kondisi kesehatan kerja pada umumnya dan kelelahan kerja khususnya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada di PT. X terdapat beberapa pekerja yang kurang semangat bekerja dikarenakan Beban kerja disana tinggi karena pekerja diharuskan membuat keramik sesuai target, Pekerja yang menghasilkan target akan mendapatkan reward sehingga pekerja bersaing untuk mendapatkan produktivitas kerjanya. Sebagian pekerja ada yang tidak makan siang sehingga beban kerja yang mereka hasilkan semakin menurun dan beban kerja yang terlalu berat dan tidak diimbangi dengan konsumsi makan maka kemampuan pekerja dapat mengakibatkan menurunnya kualitas kerja. Hal ini disebabkan karena sebagian besar pekerja masih membeli makanan tambahan dari luar perusahaan meskipun pihak perusahaan sudah menyediakan makanan di kantin bagi para pekerja. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Asupan Makan dan Beban Kerja dengan Produktivitas Kerja di Bagian Produksi PT. X Tahun 2022 ”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini sebanyak 300 responden. Sampel yang diambil menggunakan *Rumus Slovin* sebanyak 75 responden. Pengukuran penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengetahui konsumsi makan, beban kerja dan produktivitas kerja. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan uji *Che square*.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Asupan Makanan, Beban Kerja dan Produktivitas Kerja

| Variabel | N | % |
|----------------------------|----|------|
| Asupan Makan | | |
| Tidak Memenuhi | 21 | 28,0 |
| Memenuhi | 54 | 72,0 |
| Beban Kerja | | |
| Rendah | 20 | 26,7 |
| Tinggi | 55 | 73,3 |
| Produktivitas Kerja | | |
| Produktivitas Rendah | 14 | 18,7 |
| Produktivitas Tinggi | 61 | 81,3 |

(Sumber : Data Primer, 2022).

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil univariat asupan makan yang dialami oleh pekerja di bagian produksi PT. X terdapat 21 responden (28,0%) yang tidak memenuhi , 54 responden (72,0%) yang memenuhi. Beban kerja yang dialami oleh pekerja di bagian produksi PT. X terdapat 20 responden (26,7%) yang mengalami beban kerja rendah, 55 responden (73,3%) mengalami beban kerja tinggi. Produktivitas Kerja pada pekerja di bagian produksi PT. X terdapat 14 responden (18,7%) mengalami produktivitas rendah, dan 61 responden (81,3%) mengalami produktivitas tinggi.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2 Hubungan Asupan Makan dengan Produktivitas Kerja pada Pekerja Bagian Produksi PT. X Tahun 2022

| Produksi P. A Tahun 2022 | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------|------|----------------------|------|-------|------|----------------|
| Asupan Makanan | Produktivitas Kerja | | | | | | |
| | Produktivitas Rendah | | Produktivitas Tinggi | | Total | | <i>p-value</i> |
| | N | % | n | % | N | % | |
| Tidak Memenuhi | 14 | 18,7 | 7 | 9,3 | 21 | 28,0 | |
| Memenuhi | 0 | 0 | 54 | 72,0 | 54 | 72,0 | 0,000 |
| Total | 14 | 18,7 | 61 | 81,3 | 75 | 100 | |

(Sumber : Data Primer, 2022).

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan asupan makan tidak memenuhi yang mengalami tingkat produktivitas rendah sebanyak 14 responden (18,7%),

tingkat produktivitas tinggi sebanyak 7 responden (9,3%). Sedangkan asupan makan memenuhi yang mengalami tingkat produktivitas tinggi sebanyak 54 responden (72,0%). Dari hasil uji statistik *chi square* dengan menggunakan SPSS yang dilakukan, diperoleh nilai *Pvalue* = 0,000 ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara asupan makan dengan produktivitas kerja pada pekerja dibagian produksi PT. X tahun 2022.

Tabel 3 Hubungan Beban Kerja dengan Produktivitas Kerja pada Pekerja Bagian Produksi PT. X Tahun 2022

| Produktivitas Kerja Tahun 2022 | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------|------|----------------------|------|-------|------|----------------|
| Beban Kerja | Produktivitas Kerja | | | | | | <i>p-value</i> |
| | Produktivitas Rendah | | Produktivitas Tinggi | | Total | | |
| | N | % | n | % | N | % | |
| Rendah | 14 | 18,7 | 6 | 8 | 20 | 26,7 | 0,000 |
| Tinggi | 0 | 0 | 55 | 73,3 | 55 | 73,3 | |
| Total | 14 | 18,7 | 61 | 81,3 | 75 | 100 | |

(Sumber : Data Primer, 2022).

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan beban kerja rendah yang mengalami tingkat produktivitas rendah sebanyak 14 responden (18,7%), tingkat produktivitas tinggi sebanyak 6 responden (8%). Sedangkan beban kerja tinggi yang mengalami tingkat produktivitas tinggi sebanyak 55 responden (73,3%). Dari hasil uji statistik *chi square* dengan menggunakan SPSS yang dilakukan, diperoleh nilai *Pvalue* = 0,000 ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan produktivitas kerja pada pekerja dibagian produksi PT. X tahun 2022.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Asupan Makan Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di Bagian Produksi PT. X Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa dari 75 responden paling banyak sudah memenuhi asupan makan. Asupan makan sangat dibutuhkan bagi semua pekerja yang akan melakukan pekerjaannya agar pada saat bekerja dan juga produktivitas pekerja tersebut tercapai. Jenis makanan yang dikonsumsi nasi putih, ikan goreng, ayam goreng, tahu/tempe, sayuran dan juga biasanya dipagi hari mereka mengkonsumsi teh sebelum mereka berangkat kerja.

Pekerja sebagian besar memiliki asupan makan memenuhi hal ini dikarenakan para pekerja banyak mengkonsumsi makanan yang tingkat kalorinya tinggi seperti nasi kuning, nasi campur, mie goreng dan kurangnya mengkonsumsi buah-buahan hal ini dikarenakan dari pekerja memilih mengkonsumsi makanan berat yang mampu membuat perut menjadi cepat kenyang lebih lama, dibandingkan mengkonsumsi buah-buahan. Bahkan dari pihak perusahaan sudah menyediakan kantin dan berbagai varian menu makanan dan terdapat buah-buahan juga, tetapi kebanyakan pekerja lebih suka mengkonsumsi makanan yang dibawa dari rumah atau beli di warung makan yang tidak diketahui asupan makan yang cukup atau lebih untuk para pekerjanya.

Menurut (Wignjosoebroto, 2000) perbaikan dalam produktivitas semata-mata tidak harus melalui penambahan kecepatan bekerja, yaitu dimana jam kerja sebagai faktor masukan yang diperkecil atau dipersingkat nilai waktunya dengan cara meninggikan performans kerja manusianya. Hasil penelitian yang dilakukan (Arianti, 2013) menyatakan bahwa kecukupan gizi mempunyai peranan sangat penting dalam menentukan produktivitas kerja karena dapat menunjukkan hasil yang dicapai oleh pekerja sesuai dengan kecukupan dan penyebaran kalori yang digunakan pada saat bekerja.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bawinto, 2016) dari 41 responden terdapat 22 responden yang bekerja produktif artinya lebih banyak responden yang memiliki produktivitas kerja yang tinggi atau baik. (Lund dan Burk, 1984) menyebutkan konsumsi pangan seseorang sangat tergantung pada sikap, pengetahuan dan tiga motivasi utama terhadap pangan yaitu kebutuhan biologis, psikologis serta sosial. Kurangnya konsumsi akan mampu berdampak pada menurunnya kondisi kesehatan individu yang secara tidak langsung mempengaruhi produktivitas melalui tingginya tingkat absensi serta kesalahan kerja.

2. Hubungan Beban Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di Bagian Produksi PT. X Tahun 2022

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pekerja bagian produksi di PT. X Tahun 2022 yaitu selalu melebihi batas waktu ketika bekerja, dimana pekerja setiap harinya harus memenuhi target yang mereka peroleh. Hal ini mengakibatkan tingginya beban kerja yang diterima oleh pekerja dari proses pembuatan keramik sampai proses pemackingan. Pekerja sering pulang kerja melebihi jam operasional yang seharusnya mulai bekerja dari jam 8 pagi sampai jam 4 sore tapi pada kenyataannya para pekerja masih sering pulang kerja lebih dari jam 4 sore dikarenakan pembuatan keramik belum mencapai target yang perusahaan butuhkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan tabel diatas diperoleh responden yang memiliki beban kerja rendah dengan produktivitas rendah sebanyak 14 responden (70%) dan yang mengalami produktivitas tinggi sebanyak 6 responden (30%). Sedangkan yang memiliki beban kerja tinggi dengan produktivitas tinggi sebanyak 55 responden (100%), Dari hasil uji statistic chi square dengan menggunakan SPSS yang dilakukan, diperoleh nilai $Pvalue = 0,000$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan ada hubungan antara beban kerja dengan produktivitas kerja.

Hasil penelitian lainnya yang tidak jauh berbeda diungkapkan oleh (Suryani, 2015) bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan produktivitas kerja yang dilakukan pekerja bagian corrugator di PT. Purinusa Ekapersada Semarang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Girsang, 2010) yang memperlihatkan bahwa Kondisi berpotensi mempengaruhi tidak tercapainya target produksi di PT. Cahaya Kawi Ultra Polyintraco Medan ini adalah beban kerja yang terlalu besar yang diberikan kepada karyawan. Beban kerja yang harus diselesaikan karyawan tidak seimbang dengan waktu kerja yang diberikan kepada karyawan untuk memproduksi *Spring Bed* di PT. Cahaya Kawi Ultra Polyintraco akibatnya sering para karyawan banyak yang tidak hadir baik karena sakit atau alpha yang diduga stress dalam bekerja.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara asupan makanan dan beban kerja dengan produktivitas kerja pada pekerja di bagian produksi PT. X Tahun 2022.

SARAN

1. Bagi pekerja disarankan untuk selalu menjaga asupan makan yang seimbang agar dapat bekerja secara produktif.
2. Pekerja harus memiliki waktu istirahat yang cukup sebelum dan sesudah bekerja serta juga harus mengonsumsi makanan yang bergizi agar produktivitas kerja tidak menurun.
3. Jika beban kerja berdampak negatif harus dikurangi seperti pekerjaan melebihi kapasitas pekerja, penambahan jam kerja yang tidak menentu supaya karyawan dapat bekerja secara efektif dan efisien agar bisa mencapai produksi yang sesuai dengan target perusahaan sehingga kinerja karyawan dapat meningkat dengan baik.
4. Bagi peneliti yang ingin meneliti dengan judul yang sama diharapkan untuk meneliti variabel-variabel lain yang belum diteliti, seperti variabel asupan energi dengan tingkat konsentrasi kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, Ni Nengah. 2013. Gizi dan Produktivitas Kerja. *Jurnal Skala Husada*. Vol.10 (2) : 214-218
- Bawinto, G., et al. 2016. Hubungan Antara Status Gizi dengan Produktivitas Kerja pada Pekerja Sangrai Kacang di Kecamatan Kawangkoan. *Jurnal Media Kesehatan*. 8(3) : pp, 1-6.
- Departemen Kesehatan RI. 2003. *Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit*. Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat. Jakarta
- Girsang E, 2010. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Bagian Produksi Pada PT. Cahaya Kawi Ultra Polyintraco Medan. *Skripsi*. Fakultas Ekonomi. Universitas Sumatera Utara.
- Kartasapoetra G, Marsetyo. 2008. *Ilmu Gizi, Kolerasi Gizi, Kesehatan Dan Produktivitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kusdiantari. 2009. *Pemenuhan Kebutuhan Kalori Pada Penyelenggaraan Makanan di Kantin Bina Guna Kimia Ungaran*. Tugas Akhir Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Lund dan Burk, 1984. *Panel on Factors Affecting Food Selection Committee on Food and Nutrition Board Commission on Life Sciences national Research Council*. In *M.F.Selection, Methodologies For Food Selection Research*. Washington D C: The National Academy Press
- Setyawati, L., 2010. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books
- Suryani, 2010. Hubungan Antara Status Gizi dan Beban Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Pekerja Bagian Corrugator di Purinusa Ekapersada Semarang, *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Wignjosobroto, S., 2000. *Ergonomi Studi Gerak dan Waktu Teknik Analisis Untuk Meningkatkan Produktivitas Kerja*, Jakarta: PT. Gunawidya.