

Jurnal Peneletian Kesmasy	Vol. 3 No. 2	Edition: November 2020 – April 2021
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKSY">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKSY</a>	
Received: 26 April 2021	Revised: 27 April 2021	Accepted: 28 April 2021

## **HUBUNGAN STATUS GIZI DAN PEMENUHAN ZAT GIZI DENGAN TINGKAT PRODUKTIVITAS PADA PEKERJA DI PT PELITA ADI PRATAMA DESA SEI MERBAU TANJUNG BALAI**

**Anggi Isnani Parinduri<sup>1</sup>, Annisa Febriana Siregar<sup>2</sup>, Nadia Husna<sup>3</sup>,  
Raisha Octavariny<sup>4</sup>, Atika Dewi<sup>5</sup>**

Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam  
Jl. Sudirman No.38 Lubuk Pakam Kec. Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang,  
Sumatera Utara  
Email: [anggisnani@outlook.com](mailto:anggisnani@outlook.com)

### **Abstract**

*One of the factors that influence work productivity is the level of nutritional intake of workers as seen from the nutritional status of worker. A person with good nutrition will have better work capacity and endurance, and vice versa in worker with poor nutritional conditions and with a heavy workload will disrupt work and reduce the level of work productivity. This study aims to determine the relationship of nutritional status and nutrient fulfillment with the level of productivity in workers in Pelita Adi Pratama village, Sei Merbau Tanjung Balai in 2020. This research is a quantitative study with cross sectional design. The population in this study were all workers at PT Pelita Adi Pratama in Sei Merbau Tanjung Balai village. Samples of 34 were conducted in total sampling and data collection methods were taken by questionnaire. Bivariate data analysis used Chi Square test with a confidence level of 95%,  $\alpha = 0,05$ . Based on the bivariate results there is a relationship between nutritional status and the level of productivity in workers ( $p$  value = 0,010), there is no relationship between the fulfillment of productivity ( $p$  value = 0,481), there is no relationship between the fulfillment of carbohydrate nutrients and the level of productivity ( $p$  value = 0,535), there is no relationship between the fulfillment of protein nutrients with the level of productivity ( $p$  value = 0,579), there is no relationship between the fulfillment of fat nutrients with the level of productivity ( $p$  value = 0,624). It is recommended for workers to better understand and know the nutritional needs needed by each so that they can apply it in everyday life.*

**Keywords:** nutrition status, fulfillment of nutrients, productivity level

## **1. PENDAHULUAN**

Daya saing yang kuat merupakan kunci untuk dapat bertahan di tengah persaingan ketat era globalisasi. Industri barang maupun jasa harus mampu memberikan ciri khas keunggulannya masing-masing. Keunggulan-keunggulan yang dimiliki harus dipertahankan, diperbaharui dan ditingkatkan secara terus-menerus. Hal ini harus dilakukan agar proses pencapaian tujuan perusahaan dapat berjalan sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Pemanfaatan segala sumberdaya yang dimiliki oleh perusahaan merupakan cara yang dilakukan untuk meningkatkan daya saing perusahaan. Salah satu sumber daya tersebut adalah pekerja. Pekerja merupakan aset yang perlu diperhatikan untuk menunjang tercapainya daya saing yang kuat diantara perusahaan lainnya (Priscilia, 2017).

Suma'mur (2014) Perbandingan antara tenaga kerja yang digunakan untuk menghasilkan produksi dalam satuan waktu tertentu, untuk bekerja produktif, pekerjaan harus dilakukan dengan cara kerja dan pada lingkungan kerja yang memenuhi syarat kesehatan. Gangguan kesehatan dan tekanan di tempat kerja yang tinggi akan dapat menurunkan prestasi dan

produktifitas pekerja yang pada akhirnya secara tidak langsung juga menurunkan daya saing perusahaan tersebut. Gangguan kesehatan dan daya kerja juga dikarenakan oleh berbagai faktor yang bersifat fisik, kimiawi, biologis, dan mental psikologi yang terdapat dilingkungan kerja.

Budiarta, dkk (2015) bahwa pengelolaan sumber daya manusia atau tenaga kerja yang tepat akan dengan mengetahui penempatan, masa kerja dan uraian pekerjaan yg tepat akan mampu menghasilkan terciptanya atmosfer lingkungan kerja yang mendukung terwujudnya perusahaan dengan produktifitas yang tinggi. Semakin baik kemampuan pekerja yang dimiliki maka akan semakin baik hasil yang dicapai, demikian pula sebaliknya.

Sumber daya perusahaan yang mempengaruhi kinerja adalah pekerja. Pekerja yang produktif akan dapat mencapai hasil yang optimal. Dalam menuju hal tersebut yang mendukung terciptanya kondisi prima dari pekerja adalah asupan nutrisi. Risaldi (2017) asupan nutrisi akan memberikan tenaga bagi para pekerja. Asupan gizi yang cukup dan tepat sesuai dengan tingkat pekerjaannya akan menghasilkan pekerja yang produktif dan secara tidak langsung akan berkaitan dengan daya saing perusahaan.

Indikator keberhasilan dan tercapainya kinerja dari pekerja adalah produktifitas tenaga kerjanya. Produktifitas yang tinggi akan menggambarkan atau dikatakan berhasil dan sebaliknya tidak berhasil.

PT. Pelita Adi Pratama merupakan perusahaan yang bergerak di bidang pengolahan minyak, dimana sekumpulan individu melakukan suatu kegiatan rancangan untuk mencapai tujuan yang tertentu. Dari survei awal yang dilakukan di PT. Pelita Adi Pratama kepada 10 orang pekerja menunjukkan bahwa tenaga kerja melakukan pekerjaan selama 8 jam dalam sehari dan memiliki waktu istirahat 1 jam dimulai dari pukul 12:00-13:00 WIB. Proses pekerjaan yang dilakukan banyak menguras tenaga yang dimana pekerja melakukan aktivitas fisik seperti memanjat di ketinggian 20 meter dan bukan hanya itu pekerja juga selalu terpapar sinar matahari yang membuat pekerja sering merasa lelah, mudah capek, tidak fokus melakukan pekerjaan yang bisa menyebabkan produktivitas kerja menurun. Pada saat survei wawancara kepada pekerja, peneliti menanyakan terkait fasilitas yang diberikan dari segi konsumsi pangan. Setelah didapat informasi ternyata perusahaan sudah menyediakan makan siang untuk seluruh pekerja, akan tetapi,

pekerja tidak memakai waktu istirahat untuk makan siang, dikarenakan berbagai hal diantaranya pekerja merasa lelah dan capek yang berlebihan sehingga pekerja lebih memilih waktu istirahat untuk tidur siang dari pada makan siang. Maka hal ini dapat menyebabkan status gizi maupun kebutuhan gizi pekerja tidak membaik sehingga dapat menurunkan produktivitas kerja. Berdasarkan hasil survei awal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan status gizi dan pemenuhan zat gizi dengan tingkat produktivitas pada pekerja di PT Pelita Adi Pratama Desa Sei Merbau Tanjung Balai Tahun 2020.

## **2. METODE PENELITIAN**

Rancangan dari penelitian ini adalah kuantitatif yang bersifat survei analitik.

Desain penelitian ini menggunakan rancangan Cross Sectional bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan pemenuhan zat gizi dengan tingkat produktivitas pada pekerja di PT Pelita Adi Pratama desa sei merbau tanjung balai tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja di PT Pelita Adi Pratama yaitu sebanyak 34 orang pekerja. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik total

sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara melalui bantuan instrumen berupa kuesioner. Data sekunder penelitian diperoleh dari tempat usaha yaitu data tentang jumlah pekerja yang ada di bagian produksi. Setelah data terkumpul. Kemudian diolah dengan menggunakan uji chi square pada taraf nyata ( $\alpha=5\%$ ).

### 3. HASIL

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan nilai status gizi**

No	Klasifikasi	N	%
1	Kurus	2	5,9 %
2	Normal	24	70,6 %
3	Gemuk	8	23,5 %
<b>Total</b>		<b>34</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa nilai status gizi yang berada dalam kategori kurus dengan jumlah frekuensi 2 pekerja dengan persentase 5,9%, dan nilai status gizi dalam kategori normal dengan jumlah frekuensi 24 pekerja dengan persentase 70,6% dan nilai status gizi dalam kategori gemuk dengan jumlah frekuensi 8 pekerja dengan persentase 23,5%.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pemenuhan Zat Gizi (Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak)**

Pemenuhan Zat Gizi	n(34)	%
Energi		
Kurang	11	32,4%

Cukup	23	67,6%
Karbohidrat		
Kurang	27	79,4%
Cukup	7	20,6%
Protein		
Kurang	2	5,9%
Cukup	32	94,1%
Lemak		
Kurang	8	23,5%
Cukup	26	76,5%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 34 pekerja terdapat 11 pekerja (32,4%) dengan pemenuhan zat gizi energi yang berada dalam kategori kurang dan 23 pekerja (67,6%) berada dalam kategori cukup. Dari 34 pekerja terdapat 27 pekerja (79,4%) dengan pemenuhan zat gizi karbohidrat yang berada dalam kategori kurang dan 7 pekerja (20,6%) yang berada dalam kategori cukup. Dari 34 pekerja terdapat 2 pekerja (5,9%) berada dalam kategori kurang dan 32 pekerja (94,1%) berada dalam kategori cukup. Dari 34 pekerja terdapat 8 pekerja (23,5%) yang berada dalam kategori kurang dan 26 pekerja (76,5%) yang berada dalam kategori cukup.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Produktivitas**

No	Klasifikasi	N	%
1	Tidak Baik	26	76,5 %
2	Baik	8	23,5 %
<b>Total</b>		<b>34</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa tingkat produktivitas yang berada dalam kategori tidak baik dengan jumlah frekuensi 26

pekerja dengan persentase 76,5%. dan yang berada dalam kategori baik dengan jumlah frekuensi 8 pekerja dengan persentase 23,5%.

**Tabel 4 Hubungan status gizi dengan tingkat produktivitas pada pekerja**

Status Gizi	Tingkat Produktivitas			P Value
	Tidak Baik	Baik	Jumlah	
	n	n	N	
K	10	3	13	0,010
N	6	11	17	
G	0	4	4	
<b>Total</b>			<b>34</b>	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal sebanyak 32,3% cenderung memiliki produktivitas kerja yang baik, sedangkan responden dengan status gizi kurus sebanyak 29,4% cenderung produktivitas kerja tidak baik.

**Tabel 5 Hubungan Pemenuhan Zat Gizi Energi dengan tingkat produktivitas pada pekerja**

Energi	Tingkat produktivitas			P value
	Tidak baik	Baik	Jlh	
	N	N	N	
Kurang	9	2	11	
Cukup	17	6	23	
<b>Total</b>			<b>34</b>	

**Tabel 6 Hubungan Pemenuhan Zat Gizi Karbohidrat dengan tingkat produktivitas pada pekerja**

Karbohidrat	Tingkat produktivitas			P Value
	Tidak	Baik	Jumlah	
	k	k	h	

	baik			e
	N	n	n	
Kurang	21	6	27	0,53
Cukup	5	2	7	5
<b>Total</b>			<b>34</b>	

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa responden dengan pemenuhan zat gizi karbohidrat cukup sebanyak 28,6% cenderung memiliki produktivitas kerja yang baik, sedangkan responden dengan pemenuhan zat gizi kurang sebanyak 77,8% cenderung memiliki produktivitas kerja tidak baik.

**Tabel 7 Hubungan Pemenuhan Zat Gizi protein dengan tingkat produktivitas pada pekerja**

Protein	Tingkat produktivitas			P value
	Tidak baik	Baik	Jumlah	
	N	n	n	
Kurang	2	0	2	0,579
Cukup	24	8	32	
<b>Total</b>			<b>34</b>	

Berdasarkan tabel 7 diatas menunjukkan bahwa responden dengan pemenuhan zat gizi protein cukup sebanyak 25,0% cenderung memiliki produktivitas kerja yang baik, sedangkan responden dengan pemenuhan zat gizi kurang sebanyak 100,0% cenderung memiliki produktivitas kerja tidak baik.

**Tabel 8 Hubungan Pemenuhan Zat Gizi lemak dengan tingkat produktivitas pada pekerja**

Lemak	Tingkat produktivitas			P value
	Tidak baik N	Baik n	Jumlah N	
Kurang	6	2	8	0,624
Cukup	20	6	26	
	Total		34	

Berdasarkan tabel 4.8 diatas menunjukkan bahwa responden dengan pemenuhan zat gizi lemak cukup sebanyak 25,0% cenderung memiliki produktivitas kerja yang baik, sedangkan responden dengan pemenuhan zat gizi kurang sebanyak 76,9% cenderung memiliki produktivitas kerja tidak baik.

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 orang pekerja di PT Pelita Adi Pratama dengan mayoritas status gizinya normal sebanyak 24 orang (70,6%) dan yang status gizinya kurus sebanyak 2 orang (5,9%) dan yang status gizinya gemuk sebanyak 8 orang (23,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas pekerja status gizinya tergolong baik sehingga dapat melakukan pekerjaan dengan baik.

Hasil penelitian mengenai pemenuhan zat gizi dinilai dengan menggunakan aplikasi nutrisurvey . Berdasarkan tabel 4.2 diketahui

bahwa dari 34 pekerja terdapat 11 pekerja (32,4%) dengan pemenuhan zat gizi energi yang berada dalam kategori kurang dan 23 pekerja (67,6%) berada dalam kategori cukup . Dari 34 pekerja terdapat 27 pekerja (79,4%) dengan pemenuhan zat gizi karbohidrat yang berada dalam kategori kurang dan 7 pekerja (20,6%) yang berada dalam kategori cukup. Dari 34 pekerja terdapat 2 pekerja (5,9%) berada dalam kategori kurang dan 32 pekerja (94,1%) berada dalam kategori cukup. Dari 34 pekerja terdapat 8 pekerja (23,5%) yang berada dalam kategori kurang dan 26 pekerja (76,5%) yang berada dalam kategori cukup.

Hasil analisis data secara statistik dengan menggunakan uji Chi Square menunjukkan bahwa ada hubungan status gizi dengan tingkat produktivitas pada pekerja di PT Pelita Adi Pratama Desa Sei Merbau Tanjung Balai Tahun 2020, dimana  $p = (0,010) < \alpha (0,05)$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pekerja yang berstatus gizi normal memiliki produktivitas baik dengan status gizi lainnya. Dapat diketahui bahwa ada hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja yang artinya bahwa produktivitas yang baik dipengaruhi oleh status gizi yang baik pula atau normal. Dapat

diartikan juga bahwa pekerja di PT Pelita Adi Pratama yang status gizinya normal dapat meningkatkan produktivitas yang baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Risaldi Tahun 2017 tentang hubungan status gizi dengan tingkat produktivitas pekerja di PT. Idec Abadi Wood Industries Tarakan. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara status gizi dengan tingkat produktivitas dengan nilai  $p = 0,001$  yang berarti penelitian ini berhubungan. Dengan demikian status gizi sangat berhubungan dengan tingkat produktivitas. Hal ini sejalan dengan yang dilakukan peneliti.

Hasil analisis data secara statistik dengan menggunakan uji chi square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara protein dengan tingkat produktivitas kerja pada tenaga kerja di PT Pelita Adi pratama tahun 2020 dimana nilai  $p = 0,579 > 0,05$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian azizah dan kartika tahun 2015 yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara asupan protein dengan produktivitas kerja.

Hasil analisis data secara statistik dengan menggunakan uji chi square menunjukkan bahwa

tidak ada hubungan antara energi dengan tingkat produktivitas kerja pada tenaga kerja di PT Pelita Adi pratama tahun 2020 dimana nilai  $p = 0,481 > 0,05$ . Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian ike 2014 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan produktivitas kerja.

Hasil analisis data secara statistik dengan menggunakan uji chi square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara karbohidrat dengan tingkat produktivitas kerja pada tenaga kerja di PT Pelita Adi pratama tahun 2020 dimana nilai  $p = 0,535 > 0,05$ . Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian santoso 2015 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan produktivitas kerja.

Hasil analisis data secara statistik dengan menggunakan uji chi square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara lemak dengan tingkat produktivitas kerja pada tenaga kerja di PT Pelita Adi pratama tahun 2020 dimana nilai  $p = 0,624 > 0,05$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rina Kusriana 2015 menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan produktivitas kerja.

Seperti halnya karbohidrat dan protein, lemak merupakan sumber energi bagi tubuh. Fungsi utama dari lemak adalah untuk memberi tenaga bagi tubuh. Disamping fungsinya sebagai sumber tenaga, lemak juga merupakan bahan pelarut dari beberapa vitamin yaitu A,D,E,K (asmira sutanto :20).

## 5. KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu:

Ada hubungan status gizi dengan tingkat produktivitas pada pekerja di PT Pelita Adi Pratama Desa Sei Merbau Tanjung Balai Tahun 2020 (p value = 0,010)

Tidak ada hubungan pemenuhan zat gizi protein dengan tingkat produktivitas pada pekerja di PT Pelita Adi Pratama Desa Sei Merbau Tanjung Balai Tahun 2020 (p value = 0,579)

Tidak ada hubungan pemenuhan zat gizi energi dengan tingkat produktivitas pada pekerja di PT Pelita Adi Pratama Desa Sei Merbau Tanjung Balai Tahun 2020 (p value = 0,481)

Tidak ada hubungan pemenuhan zat gizi karbohidrat dengan tingkat produktivitas pada pekerja di PT Pelita Adi Pratama Desa Sei Merbau Tanjung Balai Tahun 2020 (p value = 0,535)

Tidak ada hubungan pemenuhan zat gizi lemak dengan tingkat produktivitas pada pekerja di PT Pelita Adi Pratama Desa Sei Merbau Tanjung Balai Tahun 2020 (p value = 0,624).

## DAFTAR PUSTAKA

- Budiarta Sri R. (2015). Hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita unit spinning 1 bagian winding PT. Apacinti Comporabawen. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph>. Univ Negeri Semarang.
- Priscilia. (2017). Analisis produktivitas kerja pada PT. Berkat Anugerah Raya. Program Manajemen Bisnis, Universitas Kristen Petra. Surabaya
- Risaldi. (2017). Hubungan status gizi dengan tingkat produktivitas pekerja pada wanita di PT Idec Abadi Wood Industries Tarakan. Fakultas Kesehatan Masyarakat Univ Mulawarman.
- Suma'mur. (2014). Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES). Jakarta : Sagung Seto Wibowo