

HUBUNGAN STATUS GIZI, KEBIASAAN SARAPAN, DAN DURASI TIDUR TERHADAP PRODUKTIVITAS PEKERJA PT SEJAHTERA BUANA TRADA SUNTER

Akhsan Fikri Wiguna¹, Megah Stefani¹

¹Prodi Gizi Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan Universitas Sahid, Jakarta

ABSTRAK:

Produktivitas di Indonesia selama 25 tahun terakhir terus mengalami peningkatan sebanyak 3,1% per tahunnya. Sumber daya manusia memiliki peranan yang penting untuk mendukung hal tersebut, yang mana perlu memiliki sumber daya manusia yang bermutu dan berkualitas tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara status gizi, kebiasaan sarapan dan durasi tidur terhadap produktivitas pekerja. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan penarikan subjek secara *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Data yang digunakan untuk penelitian ini adalah dua jenis data. Data primer meliputi data karakteristik subjek, kebiasaan sarapan, durasi tidur dan data antropometri. Data primer ini diperoleh dengan cara wawancara langsung kepada subjek menggunakan kuesioner yang dirancang oleh peneliti dengan acuan penelitian sebelumnya dan dilakukan pengukuran antropometri secara langsung. Data sekunder pada penelitian ini adalah *key performance indicators* atau data hasil produk yang dihasilkan oleh setiap pekerja PT. Sejahtera Buana Trada. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pekerja di PT. Sejahtera Buana Trada Sunter (71,8%) memiliki produktivitas yang tinggi, hal ini menunjukkan bahwa produktivitas pekerja tergolong baik. Terdapat hubungan antara status gizi dengan produktivitas pekerja dengan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$). Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan produktivitas dengan nilai $p=0,003$ ($p<0,05$). Terdapat hubungan antara durasi tidur dengan produktivitas pekerja dengan nilai $p=0,004$ ($p<0,05$). Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan antara status gizi, kebiasaan sarapan, dan durasi tidur terhadap produktivitas pekerja PT. Sejahtera Buana Trada.

Kata kunci: durasi tidur, kebiasaan sarapan, status gizi, pekerja , produktivitas

ABSTRACT :

Over the last 25 years, productivity in Indonesia has increased by 3.1% per year. Human resources play an important role in facilitating this, and they must be of high quality. The objective of this study was to look at the relationship of nutritional status, breakfast habits, and sleep duration on worker productivity. This study's design was cross-sectional, with subjects chosen through purposive sampling. Data analysis using the chi-square test. There are two types of data used in this study. Data on subject characteristics, breakfast habits, sleep duration, and anthropometric data are examples of primary data. This primary data was obtained through a direct interview with the subject using a questionnaire designed by the researcher concerning previous research, as well as through direct anthropometric 22

measurements. The secondary data in this study are key performance indicators or product data generated by each worker's PT. Sejahtera Buana Trada. The findings revealed that the vast majority of PT employees. Sejahtera Buana Trada Sunter (71.8%) has a high productivity, indicating that worker productivity is quite good. There is a $p=0.002$ ($p<0.05$) relationship between nutritional status and worker productivity. There is a $p=0.003$ ($p<0.05$) relationship between breakfast habits and productivity. There is a $p=0.004$ ($p<0.05$) relationship between sleep duration and worker productivity. The study concluded that there is a relationship between nutritional status, breakfast habits, and sleep duration with worker productivity of PT. Sejahtera Buana Trada.

keywords: *breakfast habits, nutritional status, productivity, sleep duration, workers*