



HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA

Eko Haris Adrianto, Dina Nur Anggraini Ningrum✉

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima 4 September 2009
Disetujui 12 Oktober 2009
Dipublikasikan Januari 2010

Keywords:
Physical freshness levels
Nutritional status
Work productivity

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat ke-segaran jasmani dan status gizi dengan produktivitas kerja penyadap karet di unit Plantukan/Blabak PT. Perkebunan Nusantara IX Boja Kabupaten Kendal. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik, dengan pendekatan belah lintang. Populasinya adalah seluruh pekerja penyadap karet di unit Plantukan/Blabak PT. Perkebunan Nusantara IX Boja Kabupaten Kendal Tahun 2007 yang berjumlah 118 orang. Sampel sejumlah 55 orang diperoleh dengan menggunakan teknik restriksi. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan statistik uji *chi-square* ($\alpha = 5\%$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat ke-segaran jasmani dengan produktivitas kerja ($p = 0,033$) dan status gizi dengan produktivitas kerja ($p = 0,020$).

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between the level of physical fitness and nutritional status of the productivity of workers in the rubber tappers Plantukan units/Blabak PT. Nusantara Plantation District IX Boja Kendal. This type of research is a descriptive analytic cross sectional approach. It's population of rubber tappers of all workers in the unit Plantukan/Blabak PT. Nusantara Plantation District IX Boja Kendal in 2007 amounted to 118 peoples. The samples a number of 55 peoples were obtained using the technique Restrictions. The data in this study were processed using chi-square test statistic ($\alpha = 5\%$). The results showed that there is a significant relationship between level of physical fitness with labor productivity ($p = 0.033$) and nutritional status with labor productivity ($p = 0.020$).

© 2010 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1, Lantai 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
Email: dinanan@yahoo.com

Pendahuluan

Produktivitas kerja seorang tenaga kerja merupakan hasil nyata yang terukur, yang dapat dicapai seseorang dalam lingkungan kerja yang nyata untuk setiap satuan waktu. Produktivitas kerja tersebut dipengaruhi oleh kapasitas kerja (umur, jenis kelamin, kebugaran jasmani, status gizi, antropometri), beban kerja, dan beban tambahan akibat lingkungan yang terdiri dari beban kerja karena faktor fisik, kimia, biologis, dan sosial (Tarwaka, 2004). Status gizi bagi pekerja adalah faktor penentu produktivitas kerjanya, makanan bagi pekerjaan berat ibarat bensin untuk kendaraan beban kerja yang terlalu berat sering disertai penurunan berat badan. Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas sumber daya manusia dan kualitas hidup. Oleh karena itu program perbaikan gizi bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi konsumsi pangan, agar terjadi perbaikan status gizi masyarakat (Blazos, *et al.*, 2007). Peningkatan status gizi diarahkan pada peningkatan intelektualitas, produktivitas kerja, prestasi belajar, dan prestasi olahraga serta penurunan angka gizi salah (Hariadi, 2001).

Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh semua orang baik dari anak-anak sampai usia lanjut dan semua profesi tanpa terkecuali dengan kesegaran jasmani yang baik tubuh akan terhindar dari berbagai macam penyakit (Lacquaniti *et al.*, 2009). Untuk dapat melaksanakan pekerjaannya, seorang tenaga kerja tidak hanya memerlukan makan yang sehat dan bergizi dengan nilai kalori yang cukup sesuai dengan jenis pekerjaan mereka, tetapi juga membutuhkan kesegaran jasmani yang baik pula (Gubata *et al.*, 2006). Meskipun secara fisik tenaga kerja dalam keadaan sehat dengan asupan gizi yang cukup, tetapi apabila tidak segar maka tenaga kerja tersebut dalam melakukan pekerjaannya akan cepat menjadi lelah. Pekerja yang sehat, segar, dan bugar dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas perusahaan (Häkkinen *et al.*, 2009). Mengingat kondisi masing-masing perusahaan berbeda, maka sebaiknya kegiatan kesegaran jasmani disesuaikan dengan kondisi masing-masing perusahaan (Budiono, 2003).

Perkebunan karet Plantukan/Blabak merupakan perkebunan karet milik PTPN IX

yang bentuk kegiatannya melakukan penyadapan karet, dengan jumlah pekerja 118 orang. Beban kerja yang didapat pekerja yaitu selama 6 hari dengan waktu kerja selama 7 jam kerja. Adapun target sadapan karet mentah yang ditetapkan oleh perusahaan adalah 24 kg perorang per hari. Setiap bulannya target perolehan karet mentah di unit Plantukan/Blabak adalah 100% namun tidak setiap produksi karet mencapai target tersebut hal ini dapat dilihat hasil produksi karet pada bulan Januari sebesar: 74,23%, Februari: 98,71%, Maret: 79,35%, April: 86,21%, Mei: 98,43%, Juni: 96,42%, Juli: 126,09%, Agustus: 145,93%, September: 92,22%, adapun jumlah pekerja yang memenuhi target sadapan Januari 49,1% yang belum mencapai target 50,9%, Februari 71,1% yang belum mencapai target 28,9%, Maret 52,2% yang belum mencapai target 47,9%, April 57,6% yang belum mencapai target 42,4%, Mei 67,7% yang belum mencapai target 32,3%, Juni 65,2% yang belum mencapai target 34,8%, Juli 83,8% yang belum mencapai target 16,2%, Agustus 92,3% yang belum mencapai target 7,7%, September 69,4% yang belum mencapai target 30,6%.

Dari hasil wawancara pada tanggal 29 September 2007 pada kepala afdeling Plantukan/Blabak diketahui juga para pekerja penyadap karet tidak pernah diberikan kegiatan yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani seperti senam, sedangkan untuk masalah kebutuhan gizi kerja pihak perusahaan tidak memberikan asupan berupa makanan tambahan di sela-sela waktu bekerja, namun digantikan dalam bentuk uang yang dibayarkan per bulan, padahal bekerja berat tanpa asupan makanan yang cukup akan mempengaruhi berat badan yang akan berpengaruh langsung pada keadaan status gizi pekerja (Moehji, 2003). Sedangkan kegiatan kesegaran jasmani seperti senam bila dilakukan secara rutin dapat meningkatkan derajat kesehatan yang pada akhirnya akan meningkatkan produktivitas kerja pekerja (Depkes RI, 2001).

Latar belakang di atas menjadi alasan ditelitinya hubungan antara kesegaran jasmani dan status gizi dengan produktivitas kerja pekerja penyadap karet di Unit Plantukan/Blabak PT. Perkebunan Nusantara IX Boja Kabupaten Kendal. Hasil diharapkan meningkatkan produktivitas kerja melalui peningkatan

kesegaran jasmani dan status gizi pekerja.

Uji statistik yang digunakan yaitu uji *chi-square*.

Metode

Penelitian ini bersifat penelitian penjelasan dengan menggunakan desain penelitian analitik observasional serta pendekatan belah lintang. Variabel bebas yang diteliti adalah kesegaran jasmani dan status gizi. Variabel terikatnya adalah produktivitas kerja. Adapun variabel perancunya adalah variabel umur dan jenis kelamin. Pengendalian variabel umur dengan *restriksi*, yaitu dengan membatasi umur dari 20-39 tahun, karena pada usia tersebut daya tahan otot mencapai kemampuan maksimal dan merupakan usia produktif dimana orang akan mampu bekerja secara maksimal (Depkes RI, 2001). Variabel jenis kelamin Pengendalian variabel jenis kelamin dengan *restriksi*, yaitu dengan membatasi hanya pekerja penyadap karet laki-laki, karena laki-laki mempunyai kemampuan fisik 1,5 dari wanita dan VO_2max laki-laki lebih tinggi 15-30% dari wanita (Tarwaka, 2004).

Populasi dalam penelitian ini adalah tenaga kerja penyadap karet di unit Plantukan/Blabak PT. Perkebunan Nusantara IX Boja Kabupaten Kendal yang berjumlah 118 orang pekerja. Besar sampel minimal dalam penelitian ini (Lemeshow, 1997) didapatkan 52 orang. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan kriteria *restriksi*, yaitu: (1) Umur sampel 20-39 tahun; (2) Jenis kelamin laki-laki.

Instrumen dalam penelitian ini adalah bangku harvard dengan tinggi 48 cm, *stop watch* dan metronom, lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran produktivitas kerja, pengukuran status gizi dengan IMT menggunakan alat timbangan injak untuk mengetahui data berat badan, dan *microtoice* untuk mengetahui data tinggi badan.

Analisis univariat digunakan pada setiap variabel untuk mengetahui distribusi dan persentase dari masing masing kategori. Dalam penelitian ini analisis dilakukan pada variabel tingkat kesegaran jasmani, status gizi, dan produktivitas kerja. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat secara sendiri-sendiri.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Umur (tahun)		
20-22	2	4,0
23-25	4	7,0
26-28	7	13,0
29-31	14	25,0
32-34	5	9,0
35-37	12	22,0
38-40	11	20,0
Jumlah	55	100,0
Tingkat Kesegaran Jasmani		
Sangat Kurang	4	7,0
Kurang	10	18,0
Sedang	13	24,0
Baik	28	51,0
Sangat baik	0	0,0
Jumlah	55	100,0
Status Gizi		
Kurus	5	9,0
Normal	33	60,0
Gemuk	17	31,0
Jumlah	55	100,0
Tingkat Produktivitas Kerja		
Rendah	21	38,0
Tinggi	34	62,0
Jumlah	55	100,0

Pembahasan

Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan produktivitas kerja pekerja penyadap karet. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji *chi-square* sebesar 6,813 dengan signifikansi 0,033. Menurut Lutan (2000), kesegaran jasmani lebih menggambarkan kualitas kemampuan organ tubuh dalam menjalankan

fungsinya dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah sistem. Keseluruhan organ bekerja dalam satu keterkaitan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya sistem pembuluh darah, sistem pernafasan, dan sistem metabolisme. Secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat yang moderat, serta dapat meningkatkan produktivitas kerja. Karena kesegaran jasmani merupakan penunjang penting produktivitas seseorang dalam kerjanya. Kesegaran tersebut dimulai sejak memasuki pekerjaan dan terus-menerus dipelihara selama bekerja, bahkan sampai berhenti bekerja.

Untuk dapat melaksanakan pekerjaannya, seorang tenaga kerja tidak hanya memerlukan makan yang sehat dan bergizi dengan nilai kalori yang cukup sesuai dengan jenis pekerjaan mereka, tetapi juga membutuhkan kesegaran jasmani yang baik pula. Meskipun secara fisik tenaga kerja dalam keadaan sehat dengan asupan gizi yang cukup, tetapi apabila tidak segar maka tenaga kerja tersebut dalam melakukan pekerjaannya akan cepat menjadi lelah. Pekerja yang sehat, segar dan bugar dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas perusahaan. Mengingat kondisi masing-masing perusahaan berbeda, maka sebaiknya kegiatan kesegaran jasmani disesuaikan dengan kondisi

masing-masing perusahaan (Budiono, 2003).

Aktivitas fisik dan olah raga merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena berkaitan langsung dengan kemampuan fisik, agar orang dalam melaksanakan tugas sehari-hari pada tingkat kesegaran jasmani yang optimal. Dengan melakukan olahraga secara baik, benar, dan teratur akan dicapai derajat kesehatan dan tingkat kesegaran jasmani yang optimal sebagai modal penting dalam meningkatkan produktivitas kerja dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Depkes RI, 2001).

Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan ada hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja pekerja penyadap karet. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji *chi-square* sebesar 5,395 dengan signifikansi 0,020.

Menurut pendapat Budiono (2003), kesehatan tenaga kerja dan produktivitas kerja erat bertalian dengan status gizi. Bahwa gizi merupakan suatu segi bagi kesehatan, dalam hubungan dengan produktivitas kerja seorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik.

Gizi kerja adalah zat yang dibutuhkan oleh tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan pekerjaannya agar tingkat

Tabel 2. Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja Pekerja Penyadap Karet di Unit Plantukan/Blabak PT. Perkebunan Nusantara IX Boja Kabupaten Kendal

Variabel	Produktivitas Kerja				Total		P
	Rendah	%	Tinggi	%	N	%	
Tingkat Kesegaran Jasmani							
Sangat Kurang	3	75,0	1	25,0	4	100	0,033
Kurang	5	50,0	5	50,0	10	100	
Sedang	7	53,8	6	46,2	13	100	
Baik	6	21,4	22	78,6	28	100	
Total	21	38,2	34	61,8	55	100	
Status Gizi							
Kurus	3	60,0	2	40,0	5	100	0,020
Normal	8	24,2	25	75,8	33	100	
Gemuk	10	58,8	7	14,2	17	100	
Total	21	38,2	34	61,8	55	100	

kesehatan dan produktivitas kerjanya tercapai setinggi-tingginya (Santoso, 2004). Tubuh memerlukan zat-zat dari makanan untuk pemeliharaan tubuh serta perbaikan dari kerusakan sel-sel maupun jaringan tubuh. Zat-zat makan ini diperlukan untuk pekerjaan dan meningkat berbanding lurus dengan beratnya pekerjaan. Pekerjaan memerlukan tenaga yang sumbernya adalah makanan, dalam kaitan dengan gizi kerja, nutrisi yang diperlukan oleh tenaga kerja tidak berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang lain dan dalam kegiatan lain (Anies, 2005). Bekerja keras tanpa diimbangi dengan makanan yang bergizi yang dimakan setiap hari maka dalam waktu dekat akan menderita kekurangan tenaga, lemas, dan tidak bergairah dalam melakukan pekerjaannya. Tentu saja yang bersangkutan tidak dapat diharapkan adanya produktivitas yang dikehendaki (Kartasapoetra, 2002).

Manusia harus memperoleh makanan yang cukup sehingga memperoleh zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, perbaikan, dan pemeliharaan jaringan tubuh dan terlaksananya fungsi faal normal dalam tubuh, sehingga memperoleh energi untuk bekerja secara maksimal (Moehji, 2003).

Penerapan gizi kerja di perusahaan sering mengalami kendala, sebagaimana upaya kesehatan kerja yang lain, gizi kerja masih dianggap sebagai pos rugi. Bukan hanya belum prioritas melainkan pemborosan bagi keuangan perusahaan, jarang disadari bahwa gizi kerja justru menunjang produktivitas kerja. Hal ini tidak hanya menguntungkan bagi pekerja, tapi juga keuntungan bagi perusahaan (Carrabba Jr *et al.*, 2008). Gizi kerja merupakan salah satu syarat untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, khususnya bagi masyarakat pekerja. Kesehatan itu sendiri mencakup dua aspek, yaitu: aspek kesejahteraan dan aspek pengembangan sumber daya manusia. Demikian pula gizi di satu pihak mempunyai aspek kesehatan dan di lain pihak mempunyai aspek mencerdaskan kehidupan bangsa serta menunjang produktivitas. Oleh karena itu perbaikan dan peningkatan gizi mempunyai peran yang sangat penting dalam upaya menyehatkan, mencerdaskan, serta meningkatkan produktivitas kerja (Anies, 2005).

Simpulan dan Saran

Simpulan yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu, tingkat kesegaran jasmani pekerja penyadap karet di unit Plantukan/Blabak PT. Perkebunan Nusantara IX Boja Kabupaten Kendal sebagian besar pada kategori baik yaitu sebanyak 28 orang (51 %) dari keseluruhan sampel. Status gizi pekerja penyadap karet di unit Plantukan/Blabak PT. Perkebunan Nusantara IX Boja Kabupaten Kendal sebagian besar pada kategori normal yaitu sebanyak 33 orang (60 %). Produktivitas kerja pekerja penyadap karet di unit Plantukan/Blabak PT. Perkebunan Nusantara IX Boja Kabupaten Kendal sebagian besar pada kategori tinggi yaitu sebanyak 34 orang (62 %). Ada hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan produktivitas kerja pekerja penyadap karet di unit Plantukan/Blabak PT. Perkebunan Nusantara IX Boja Kabupaten Kendal ($p=0,033$). Ada hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja pekerja penyadap karet di unit Plantukan/Blabak PT. Perkebunan Nusantara IX Boja kabupaten Kendal ($p=0,020$).

Bagi tenaga kerja penyadap karet di unit Plantukan/Blabak PT. Perkebunan Nusantara IX Boja Kabupaten Kendal yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik dan status gizi yang normal hendaknya mempertahankan dengan cara makan makanan seimbang dan berolahraga secara teratur, sedangkan bagi tenaga kerja yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang dan status gizi yang tidak normal hendaknya menerapkan pola hidup sehat dengan makan makanan yang seimbang sehingga memiliki status gizi yang normal dan olahraga dengan teratur.

Bagi pengambil kebijakan diharap agar lebih memperhatikan pekerja terutama dalam hal gizi kerja yaitu dengan tidak mengganti jatah makanan tambahan dengan uang sehingga program gizi kerja dapat tercapai.

Daftar Pustaka

- Anies. 2005. *Penyakit Akibat Kerja*. Jakarta: Kelompok Gramedia
- Blazos, A.K., Diet, G.D. and Wahlqvist, M.L. 2007. *Health Economics of Weight Management*:

- Evidence and Cost. *Asia Pac J Clin Nutr*, 16 (Suppl 1): 329-338
- Budiono, S. 2003. *Hiperkes dan Kesehatan Kerja*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP
- Carrabba Jr, J.J., Scofield, S. and May, J. 2008. On-Farm Safety Program. *Journal of Agromedicine*, 13(3)
- Depkes RI. 2001. *Pedoman Advokasi Kesehatan Olahraga*. Jakarta.
- Gubata, M.E., Cowan, D.N., Bedno, S.A., Urban, N. and Niebuhr, D. 2006. Self-Reported Physical Activity and Preaccession Fitness Testing in U.S. Army Applicants. *Military Medicine*, 176 (8): 922
- Häkkinen, A., Rinne, M., Vasankari, T., Santtila, M., Häkkinen, K. and Kyröläinen, H. 2009. Association of Physical Fitness with Health-Related Quality of Life in Finnish Young Men. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8 (15) diunduh dari <http://www.hqlo.com/content/8/1/15>
- Hariadi, P. 2001. *Pangan dan Gizi*. Bogor: Ilmu Teknologi Industri dan Perdagangan, Sagung Seto dan Jurusan Teknologi Pangan dan Gizi ITB.
- Kartasapoetra, G. 2002. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Lacquaniti, A., Bolignano, D., Campo, S., Perrone, C., Donato, V., Fazio, M.R., Buemi, A., Sturiale, A. and Buemi, M. 2009. Malnutrition in the Elderly Patient on Dialysis. *Renal Failure*, 31: 239-245
- Lemeshow, S. 1997. *Besar Sampel Dalam Penelitian*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Lutan, R. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Moehji, S. 2003. *Ilmu Gizi 2*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti
- Santoso, G. 2004. *Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Prestasi Pustaka
- Tarwaka. 2004. *Ergonomi*. Surakarta: UNIBA PRESS