



HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA TENAGA KERJA WANITA UNIT SPINNING 1 BAGIAN WINDING PT. APAC INTI CORPORA BAWEN

Sri Rahayu Utami[✉]

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

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima September 2013

Disetujui Oktober 2013

Dipublikasikan Oktober 2014

Keywords: Nutrition, Physical Fitness, Work Productivity

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita unit *Spinning 1 bagian Winding* PT. Apac Inti Corpora Bawen. Jenis penelitian menggunakan *explanatory research* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi berjumlah 73 orang dengan sampel 45 orang. Pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Instrument yang digunakan adalah timbangan berat badan dan tinggi badan, bangku *harvard*, *metronome*, *stopwatch* dan lembar data produktivitas. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan $\alpha = 0,05$. Dan didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara status gizi ($p=0,005$), tingkat kebugaran jasmani ($p=0,001$) dengan produktivitas kerja. Melalui penelitian ini diharapkan pekerja dapat mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang ,serta melakukan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Abstract

The purpose of this research to determine the relationship between nutritional status and level of physical fitness by working on labor productivity women Spinning unit 1 part Winding PT. Apac Inti Corpora Bawen. This research was explanatory research with cross sectional approach. Population was a 73 employees. And sample was 45 employees. Instrument was a weight scales and height, harvard bench, metronome, stopwatch and productivity data sheet. Was processed, using the Chi-Square statistic with $\alpha = 0.05$. The results was a relationship between nutritional status ($p = 0.005$), level of physical fitness ($p = 0.001$) with labor productivity. This research will expect workers to consume foods that contain balanced nutrition and exercise to improve physical fitness.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

Email: rahayutami661@yahoo.com

PENDAHULUAN

Pada dasarnya produktivitas dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu beban kerja, kapasitas kerja, dan beban tambahan akibat lingkungan kerja. Beban kerja berhubungan dengan beban fisik, mental maupun sosial yang mempengaruhi tenaga kerja. Kapasitas kerja berkaitan dengan kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan pada waktu tertentu. Dan beban tambahan akibat lingkungan kerja meliputi faktor fisik, kimia, faktor biologi, fisiologis, dan psikologis. Produktivitas kerja setiap orang tidak sama, salah satunya tergantung dari tersedianya zat gizi di dalam tubuh. Kekurangan konsumsi zat gizi bagi seseorang dari standar minimum umumnya akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan, aktivitas, dan produktivitas kerja (Wolgemuth J.C, 2002)

PT. Apac Inti Corpora merupakan produsen produk tekstil yang berada di wilayah Bawen kabupaten Semarang. Kapasitas produksi tenaga kerja bagian *Winding* unit *Spinning* 1 per minggu di PT. Apac Inti Corpora sebanyak 15 bales atau 1440 cones. Sebagian besar tenaga kerja adalah wanita. Tenaga kerja wanita sangat rawan terhadap masalah gizi. Pekerja wanita dituntut untuk meningkatkan kemampuan dan kapasitas kerja secara maksimal, tanpa mengabaikan kodratnya sebagai wanita. Kekuatan fisik tubuh wanita rata-rata sekitar 2/3 dari pria. Kekuatan otot optimal berada pada usia 20-39 tahun dan akan berkurang sebanyak 20% pada usia 60 tahun. Poitras menyebutkan pada usia 20 rata-rata wanita mempunyai 65% kekuatan mengangkat dibanding rata-rata pria serta kekuatan mendorong dan menarik adalah 75% dari pria (A.M Sugeng Budiono dkk, 2003:147).

Status gizi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi produktivitas kerja. Status gizi dan kondisi kesehatan yang baik akan mempengaruhi kesegaran fisik dan daya pikir yang baik dalam melakukan pekerjaan, tenaga kerja yang ditunjang dengan status gizi yang baik akan bekerja lebih giat, produktif dan teliti dalam

bekerja. Sementara tenaga kerja dengan status gizi kurang atau buruk dan berlebih akan memiliki kemampuan fisik yang kurang, kurang motivasi dan semangat, juga lamban dan apatis yang akhirnya akan mengurangi produktivitas kerja (Matulessy dan Rachmat, 1997).

Pada penelitian yang dilakukan Eko Haris Adrianto (2010) di PT. Perkebunan Nusantara IX Boja Kabupaten Kendal, diketahui bahwa ada hubungan antara kesegaran jasmani ($p=0,033$) dan status gizi ($p=0,020$) dengan produktivitas kerja. Menurut penelitian Lia Tri Astuti (2007) terhadap produktivitas kerja didapatkan hasil yaitu sebesar (44,1%) tenaga kerja wanita tidak produktif dalam bekerja. Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Novitasari (2005) menunjukkan sebesar 80,9% pekerja wanitanya kurang produktif. Hal ini sejalan dengan teori Sugeng Budiono (2003:154) tentang hubungan status gizi dengan produktivitas kerja yang erat bertalian, karena gizi merupakan suatu segi bagi kesehatan, seorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik. Gizi dengan kalori yang memadai menjadi syarat utama yang menentukan tingkat produktivitas kerja. Antara kesehatan, ketahanan fisik dan produktivitas kerja terdapat korelasi yang sangat nyata. Pada orang yang kekurangan simpanan lemak tubuh dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan penurunan produktivitas kerja karena tidak optimal dalam menerima kapasitas kerja. Kapasitas kerja merupakan kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaannya pada waktu tertentu. Kapasitas kerja yang baik seperti status kesehatan dan gizi kerja yang baik serta kemampuan fisik yang prima diperlukan agar seorang pekerja dapat melakukan pekerjaannya dengan baik sehingga produktivitas kerja juga meningkat.(Loscoco KA, 2000)

Konsumsi makanan tiap hari merupakan dasar yang menentukan keadaan gizi seseorang, tingkat gizi terutama bagi pekerja kasar adalah penentu derajat produktivitas

kerjanya. Makanan bagi pekerja berat ibarat bensin untuk kendaraan bermotor. Beban kerja yang terlalu berat sering disertai penurunan berat badan. Gizi kerja merupakan salah satu syarat untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, khususnya bagi masyarakat pekerja (Anies 2005:24). Manusia yang sehat dan mendapatkan makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitasnya akan memiliki kemampuan yang maksimal dalam menjalani hidupnya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja (Sjahmien Moehji, 2003:11). Seorang tenaga kerja dengan keadaaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik, begitu juga sebaliknya pada tenaga kerja dengan keadaan gizi buruk dan beban kerja berat akan mengganggu kerja dan menurunkan efisiensi serta ketahanan tubuh sehingga mudah terjangkit penyakit dan mempercepat kelelahan (AM. Sugeng Budiono,2003:154).

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 kebugaran jasmani yang baik pula. Pekerja yang sehat, segar dan bugar dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas perusahaan (Hiperkes 2003:85).

Berdasarkan survei pendahuluan melalui observasi pada proses produksi unit *Spinning 1* bagian *Winding* dengan 20 responden diketahui 12 pekerja (60%) mempunyai produktivitas yang tidak sesuai, dan sebanyak 8 pekerja (40%) mempunyai produktivitas yang sesuai. Berdasarkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan diketahui 9 pekerja (45%) mempunyai status gizi kurang, 7 pekerja (35%) status gizi normal, dan 4 pekerja (20%) status gizi lebih. Untuk hasil pengukuran kebugaran jasmani menggunakan *Harvard Step Tes* diketahui 6 pekerja (30%) mempunyai kebugaran jasmani baik, 7 pekerja (35%) kebugaran jasmani sedang, dan 7 pekerja (35%) kebugaran jasmani kurang.

Berdasarkan data dari perusahaan diketahui produktivitas unit *Spinning 1* bagian

Winding mengalami penurunan selama 5 tahun terakhir pada tahun 2008 sebesar (99,95%), tahun 2009 (92,47%), tahun 2010 (89,45%), tahun 2011 (96,19%) dan tahun 2012 (88,33%) dengan target pencapaian (99%) Hal ini juga dipengaruhi oleh adanya penurunan permintaan pasar. Berbagai penelitian baik yang dilakukan di luar negeri maupun di Indonesia menunjukkan bahwa keadaan defisiensi energi dapat menghambat aktivitas kerja yang akan menurunkan produktivitas kerja (Satyanaraya K, 2007) Melihat latar belakang tersebut peneliti bermaksud mengkaji ulang mengenai Hubungan Antara Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita Unit *Spinning 1* Bagian *Winding* PT. Apac Inti Corpora Bawen.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian penjelasan/ *explanatory research*. Rancangan penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah tenaga kerja wanita pada unit *Spinning 1* bagian *Winding* PT. Apac Inti Corpora Bawen sebanyak 73 orang.

Sampel diambil dengan teknik pengambilan sampel secara *simple random sampling*, bahwa setiap anggota dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan mengundi seluruh anggota populasi (Soekidjo Notoatmodjo 2002:88). Besar sampel dalam penelitian ini adalah 45 responden Instrument penelitian yang digunakan adalah timbangan injak berat badan dan tinggi badan untuk pengukuran status gizi, bangku *harvard*, *metronome*, *stopwatch* untuk tes kebugaran jasmani, dan lembar observasional untuk produktivitas kerja.

Uji statistik yang digunakan adalah *Chi Square* dengan taraf signifikan yang digunakan adalah 95% dengan nilai kemaknaan 5%. Syarat uji *Chi Square* terpenuhi, jika tidak terdapat sel yang nilai harapannya kurang dari 5 dan persentase tidak lebih dari 20% sehingga H_0

ditolak Ha diterima. Ini berarti kedua variabel ada hubungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada tanggal 25 Maret 2013 di PT. Apac Inti Corpora Bawen, yang berlokasi di jl. Raya Semarang-Bawen Km. 32 Kabupaten Semarang, dengan hasil produksi yaitu : produk benang, produk kain dan kain denim Jumlah seluruh karyawan sekitar 13.000 orang. Karyawan dibagi dalam 3 (tiga) kelompok, yaitu : shift pagi pukul 06.00-14.00 WIB, shift siang pukul 14.00-22.00 WIB, dan shift malam pukul 22.00-06.00 WIB. Penelitian dilakukan pada unit kerja *Spinning 1* bagian *Winding*. Pekerja bekerja selama 8 jam dan

bukan merupakan pekerja angkat angkut, akan tetapi cenderung memiliki tipe pekerjaan yang monoton yaitu dengan posisi badan berdiri dan berjalan untuk melihat sambungan dan gulungan benang, serta mengambil benang yang sudah penuh dan menggantinya dengan cone yang masih kosong serta memasang kembali sambungan benang yang putus. Berdasarkan hasil penelitian karakteristik tenaga kerja yang bekerja di unit *Spinning 1* bagian *Winding* PT. Apac Inti Corpora Bawen dapat dilihat dari distribusi usia tenaga kerja pada Tabel 1:

Tabel 1.Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi	Prosentase (%)
26-30	11	24,4
31-35	18	40
36-40	16	35,6
Jumlah	45	100,0

Dari penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa responden yang memiliki usia 26-30 tahun yang mempunyai produktivitas tidak sesuai sebanyak 4 responden, dan produktivitas sesuai sebanyak 7 responden , usia 31-35 tahun yang mempunyai produktivitas tidak sesuai sebanyak 11 responden, dan produktivitas sesuai 7 responden, sedangkan usia 36-40 tahun yang produktivitas nya tidak

sesuai sebanyak 5 responden dan produktivitas sesuai sebanyak 11 responden. Usia perlu diperhatikan karena akan mempengaruhi kondisi fisik, mental, kemampuan kerja, dan tanggung jawab seseorang (Tarwaka dkk, 2004:9).

Selain itu karakteristik responden lainnya dapat dilihat juga dari distribusi masa kerja pada Tabel 2 :

Tabel 2.Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja

Masa Kerja (tahun)	Frekuensi	Prosentase (%)
10-15	16	35,6
16-20	29	64,4
Jumlah	45	100,0

Dari penelitian yang dilakukan diketahui bahwa responden yang mempunyai masa kerja 10-15 tahun yang mempunyai produktivitas tidak sesuai sebanyak 7 responden, dan produktivitas sesuai sebanyak 9 responden, sedangkan responden dengan masa kerja 16-20 tahun yang mempunyai produktivitas tidak sesuai sebanyak 13 responden, dan

produktivitas sesuai sebanyak 16 responden. Robbins (2001) menyatakan bahwa orang-orang yang telah lama bekerja pada suatu perusahaan akan lebih produktif dibandingkan dengan orang-orang yang lama kerjanya lebih rendah.

Sedangkan untuk distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan dapat dilihat pada Tabel 3 :

Tabel 3.Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
SD	14	31,1
SMP	19	42,2
SMA	12	26,7
Jumlah	45	100,0

Dari distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan hasil tingkat pendidikan SD yang mempunyai produktivitas tidak sesuai sebanyak 7 responden, dan produktivitas sesuai sebanyak 7 responden, tingkat pendidikan SMP produktivitas tidak sesuai sebanyak 7 responden, produktivitas sesuai sebanyak 12 responden. Sedangkan tingkat pendidikan SMA produktivitas tidak sesuai sebanyak 6 responden dan produktivitas sesuai sebanyak 5 responden. Pendidikan dan pelatihan akan membentuk serta menambah pengetahuan dan keterampilan tenaga kerja untuk melakukan pekerjaan dengan aman, selamat dalam waktu yang cepat. Pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam cara berfikir dan bertindak dalam menghadapi pekerja (A.M Sugeng Budiono dkk, 2003:265). Peningkatan tingkat pendidikan akan meningkatkan pengetahuan kesehatan dan gizi yang selanjutnya akan menimbulkan sikap dan perilaku positif. Keadaan ini dapat mencegah

timbulnya masalah gizi dan kesehatan yang tidak diinginkan (Kanashiro,2003)

Hal ini didukung oleh hasil penelitian di Bangladesh (Nurul A. Roy K, 2010) yang menyatakan bahwa pekerja wanita dengan pengetahuan yang baik lebih memahami keterkaitan antara konsumsi makanan dengan kesehatan dirinya, sehingga pekerja wanita berusaha untuk mengkonsumsi makanan yang sehat.Sedangkan pengetahuan yang kurang menyebabkan bahan makanan bergizi yang tersedia tidak dikonsumsi secara optimal.

Hasil penelitian dalam penelitian ini meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Dimana pada umumnya, menghasilkan distribusi dan prosentase dari tiap variabel (Soekidjo Notoatmodjo,2002:188). Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi: distribusi responden berdasarkan status gizi, kebugaran jasmani, dan produktivitas kerja.

Tabel 4.Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status gizi	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	20	44,4
Normal	13	28,9
Lebih	12	26,7
Jumlah	45	100,0

Pengukuran status gizi dilakukan menggunakan standar batas IMT.yang dibagi dalam tiga kategori yaitu kurang, normal dan lebih. Konsumsi makanan tiap hari merupakan dasar yang menentukan keadaan gizi seseorang, tingkat gizi terutama bagi pekerja kasar adalah penentu derajat produktivitas kerjanya (Anies 2005:24).

Depkes RI Direktorat Jenderal Pembinaan Masyarakat (1997) menyatakan bahwa pola makan pekerja mempunyai pengaruh terhadap produktivitas kerja. Orang yang kekurangan energi akan mempengaruhi kemampuan bekerja, memperpanjang waktu untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang pada akhirnya menurunkan produktivitas kerja.

Tabel 5.Distribusi Responden Berdasarkan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	18	40
Sedang	13	28,9
Baik	14	31,1
Jumlah	45	100,0

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan *Harvard Step Test* yang dibagi dalam tiga kategori yaitu kurang, sedang dan baik. Kondisi kesehatan merupakan penunjang penting produktivitas seseorang dalam bekerja. Dalam setiap melakukan

aktivitas kerja, maka setiap tenaga kerja dituntut untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik sehingga tidak merasa cepat lelah dan performa kerja tetap stabil untuk waktu yang cukup lama (Djoko Pekik 2004:2).

Tabel 6. Distribusi Produktivitas Kerja Responden

Produktivitas Kerja	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak sesuai	20	44,4
Sesuai	25	55,6
Jumlah	45	100,0

Produktivitas kerja dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 2 kriteria yaitu tidak sesuai apabila diperoleh skor $P < 15$ bales, dan sesuai bila diperoleh skor $P > 15$ bales. Produktivitas adalah perbandingan secara ilmu hitung, antara jumlah yang dihasilkan dan jumlah setiap sumber daya yang dipergunakan selama proses berlangsung (A.M. Sugeng Budiono, dkk., 2003:263).

Analisis bivariat yaitu analisis terhadap variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Soekidjo Notoatmodjo, 2002:188). Untuk menguji hubungan antara variabel-variabel bebas yaitu status gizi , kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja unit *Spinning 1* bagian *Winding* PT. Apac Inti Corpora Bawen dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

Tabel 7.Hubungan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja

Status Gizi	Produktivitas Kerja						<i>p value</i>
	Tidak sesuai		Sesuai		Total		
	F	%	f	%	f	%	
kurang	11	55,0	9	36,0	20	44,4	
Normal	1	5,0	12	48,0	13	28,9	
Lebih	8	40,0	4	16,0	12	26,7	0,005
Total	20	100	25	100	45	100	

Dari hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,005 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang menyatakan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan

produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita unit *Spinning 1* bagian *Winding* PT. Apac Inti Corpora Bawen. Penelitian lain yang selaras yaitu penelitian yang dilakukan oleh Arum

Mustika (2010) yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat produktivitas kerja pada tenaga kerja di PT Duta Java Tea Industri Adiwerna Tegal, yang didasarkan pada hasil uji *Chi-Square* diperoleh *p value* 0,004. Dari berbagai penelitian yang dilakukan ternyata bahwa gizi mempunyai kaitan dengan produktivitas kerja, hal ini terbukti dari hasil-hasil penelitian yang menunjukkan bahwa secara umum kurang gizi akan menurunkan daya kerja serta produktivitas kerja.

Sugeng Budiono (2003:154) menyatakan kesehatan kerja dan produktivitas kerja berkaitan erat dengan status gizi. Bahwa gizi merupakan suatu segi bagi kesehatan, dan 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 kesehatan dan produktivitas kerjanya tercapai setinggi-tingginya (Gempur Santoso, 2004:75). 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 (G. Kartasapoetra, 2002:17).

Hasil analisis tersebut mengindikasikan bahwa semakin baik status gizi seseorang, maka semakin baik produktivitas kerjanya. Matulessy dan Rachmat (1997) menyatakan bila status gizi pekerja kurang atau buruk akan mempengaruhi langsung pada produktivitas akibatnya daya tahan kerja menurun. Kesehatan tenaga kerja dan produktivitas kerja erat kaitannya dengan keadaan atau status gizi. Seorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik. Tenaga kerja dengan status gizi di bawah normal, meskipun persentasenya tidak besar, tetapi perlu mendapat perhatian. Hal ini karena konsumsi energi yang kurang memadai akan menyebabkan kebutuhan energi untuk bekerja akan diambil dari energi cadangan yang terdapat dalam sel. Apabila hal ini terjadi, dapat mengakibatkan tenaga kerja yang bersangkutan tidak dapat melakukan pekerjaan secara baik dan produktivitas kerjanya akan menurun bahkan dapat mencapai target rendah (Karen S, 2006)

Tabel 8.Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Produktivitas Kerja

Kebugaran Jasmani	Produktivitas Kerja						<i>p value</i>
	Tidak sesuai		Sesuai		Total		
	F	%	f	%	f	%	
kurang	13	65	5	20	18	40,1	
Sedang	6	30	7	28	13	28,9	
Baik	1	5,0	13	52	14	31,1	0,001
Total	20	100	25	100	45	100	

Dari hasil uji *Chi-Square*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 sehingga Ho ditolak yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita unit *Spinning 1* bagian *Winding* PT. Apac Inti Corpora Bawen. Rusli Lutan (2000) mengemukakan bila organ tubuh mampu berfungsi secara normal dalam keadaan seseorang bergerak dan menjalankan tugas kerja, kondisi demikian diungkapkan dalam

istilah sehat dinamis, sehat dinamis merupakan tuntutan mutlak dalam kehidupan sehari-hari. Sehat dinamis merupakan fondasi bagi kebugaran yang memadai. Kerja menimbulkan kelelahan dan seterusnya terjadi pemulihan sehingga seseorang merasa bugar kembali dan siap untuk menjalankan tugas berikutnya. Makin tinggi tingkat kebugaran seseorang, makin tinggi pula produktivitas kerjanya.

Meningkatkan kebugaran dan produktivitas kerja tenaga kerja merupakan salah satu tugas dari pemilik perusahaan, Salah satu upaya dari PT. Apac Inti Corpora Bawen hendaknya melakukan pemeriksaan kesehatan dan kebugaran secara berkala yaitu 6 bulan sekali. Dengan demikian kondisi kesehatan dan kebugaran tenaga kerja tetap terpantau, Apabila ada tenaga kerja yang mengalami penurunan tingkat kebugaran pihak perusahaan dapat mengantisipasinya agar tidak mempengaruhi target produksi PT. Apac Inti Corpora Bawen. Karena dengan meningkatnya kebugaran seorang tenaga kerja maka akan meningkat pula produktivitas kerja tenaga kerja wanita PT. Apac Inti Corpora Bawen.

Untuk meningkatkan kemampuan manusia atau tenaga kerja agar mempunyai produktivitas kerja yang optimal, maka diperlukan tenaga kerja yang mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi, sehingga mampu mengatasi beban kerjanya yang diberikan kepadanya. Berdasarkan penelitian Ryawati (2006) terhadap tenaga kerja wanita bagian penjahitan yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kesegaran jasmani dengan produktivitas kerja. Salah satu ciri orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah adanya semangat kerja yang tinggi, senantiasa berupaya untuk melaksanakan suatu pekerjaan lebih efisien dan mempunyai daya tahan terhadap penyakit serta tidak mudah stres

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, maka simpulan yang diperoleh adalah ada hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita unit *Spinning 1* bagian *Winding* PT. Apac Inti Corpora Bawen

DAFTAR PUSTAKA

- Anies. 2005, Penyakit Akibat Kerja. Jakarta : Gramedia.
- Arum Mustika Setyawati, 2010, Hubungan Antara Umur, Masa Kerja, Status Gizi, Kadar Hb, dan Motivasi Kerja Dengan Tingkat Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita Bagian Pengepakan PT. Duta Java Tea Industri Adiwerna Tegal. Semarang: UNNES.
- Departemen Kesehatan RI Direktorat Jenderal Pembinaan Masyarakat. 1997. Pedoman Gerakan Pekerja Wanita Sehat dan Produktif (GPWSP). Jakarta: Departemen Kesehatan
- Djoko Pekik, 2004, Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan, Yogyakarta: Andi
- Eko Haris Adrianto, 2010, 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, Jurnal KEMAS 5 (2) 145-150
- Gempur Santosa, 2004, Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Jakarta: Prestasi Pustaka.
- G. Kartasapoetra dan Marseto, 2002, Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja, Jakarta: Rineka Cipta
- Hiperkes, 2003, Higiene Perusahaan, Ergonomi, Kesehatan Kerja Keselamatan Kerja, Semarang: Universitas Diponegoro
- Kanashiro, Bartolini HM, Fukumoto RM, Uribe MN, Robert TG, Rebecca C, Bentley, Margaret. 2003, Formative Research To Develop A Nutrition Education Intervention To Improve Dietary Iron Intake Among Women And Adolescent Girls Through Community Kitchens In Lima, Peru. American Journal Of Nutrition.
- Karen S.2006. Dietary Intake, Physical Activity And Risk For Chronic Diseasesof Lifestyle Among Employees At A South African Open-Cast Diamond Mine [Tesis]. Master of Nutrition Stellenbosch University
- Lia Tri Astuti, 2007, Hubungan Indeks Massa Tubuh, Kadar Hb, dan Kesegaran Jasmani dengan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja Wanita Bagian Packaging PT. Danrilis Grogol Sukoharjo, Semarang: UNDIP
- Loscocco KA, Spitze G. Working Conditions, Social Support, And The Well-Being Of Female And Male Factory Workers [serial online] 2000 [diakses 12 Oktober 2013]. Tersedia dari: URL: <http://www.jstor.org>

- Matulessy PF, Rachmat A. 1997. Gizi Kerja dan Penatalaksanaannya. Jakarta: Yayasan Penerbitan Ikatan Dokter Indonesia, Ikatan Dokter Kesehatan Kerja Indonesia.
- Nurul A, Roy K, Ahmed S, Tahmed, Shamsir AM. Nutritional Status, Dietary Intake, And Relevant Knowledge Of Adult In Rural Bangladesh. Journal Health Population Nutrition. 2010.Vol.28
- Novitasari D. 2005, Hubungan IMT Dan Kadar Hemoglobin Dengan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita , Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro
- Robbin Stephen P, 2001, Perilaku Organisasi, Jakarta: PT. INDEKS kelompok Gramedia
- Rusli Lutan, 2000, Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes, Depdikbud
- Ryawati, 2006, Hubungan Antara Kesegaran Jasmani Dengan Produktivitas Tenaga Kerja Bagian Penjahitan Di Konveksi Sinar Panca Daya Sakti Semarang: UNNES.
- SatyanaRanaya K, Nadamuni N, Bina C, Narasinga R. Body Size And Work Output [serial online] 2007 [diakses 12 Oktober 2013]. Tersedia dari: URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- Sjahmien Moehji, 2003, Ilmu Gizi 2. Jakarta: Papas Sinar Sinanti
- Soekidjo Notoadmojo, 2003, Pengembangan Sumber Daya Manusia, Jakarta: Rineka Cipta
- Sugeng Budiono, dkk., 2003, Bunga Rampai HIPERKES dan KK. Semarang: UNDIP
- Tarwaka, dkk., 2004, Ergonomi untuk Keselamatan dan Kesehatan Kerja dan Produktivitas,. Surakarta: UNIBA PRESS.
- Wolgemuth JC, Latham MC, Cesher A. Worker Productivity And The Nutritional Status Of Kenyan Road Construction Laborers [serial online] 2002 [diakses 12 Oktober 2013]. Tersedia dari: URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>