

Konsumsi Pangan Dan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita Di PT. Maruki International Indonesia Tahun 2020

A.Tenri Pada¹, Andi Nurlinda², Yuliati³

^{1,2,3}Ilmu Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia
Sulawesi Selatan

Corresponding Author: A.Tenri Pada

Telp: 081340777866

E-mail: anditenri6698@gmail.com

Abstrak: Gizi pada pekerja mempunyai peran penting, baik bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan disiplin dan produktivitas. Kekurangan gizi makanan yang dikonsumsi oleh pekerja sehari-hari akan berdampak buruk terhadap tubuh pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsumsi pangan dan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita di PT. Maruki International Indonesia. Jenis penelitian ini adalah studi kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga kerja wanita yang ada dilingkungan kerja PT. Maruki International Indonesia dengan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 30 responden yang ada dibagian produksi. Hasil penelitian menunjukkan konsumsi makanan pokok jarang, 66,7% dan sering 33,3%, konsumsi ikan dan olahan lainnya jarang 20% dan sering 80%, konsumsi daging dan olahan lainnya jarang 93,3% dan sering 6,7%, konsumsi kacang-kacangan dan olahan lainnya jarang 56,7% dan sering 43,3%, konsumsi sayur-sayuran dan olahan lainnya jarang 70% dan sering 30%, konsumsi buah-buahan jarang 63,3% dan sering 36,7%, konsumsi susu dan olahan lainnya jarang 90% dan sering 10%, konsumsi makanan jajanan jarang 100%, konsumsi soft drink jarang 100%. Produktivitas kerja tenaga kerja menunjukkan 50% telah memiliki produktivitas tinggi. Kesimpulan dari analisis konsumsi pangan dan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita di PT. Maruki International Indonesia asupan yang masih kurang sering dan produktivitas yang sudah tinggi.

Kata Kunci: konsumsi pangan, produktivitas kerja, tenaga kerja.

1. PENDAHULUAN

Gizi pada pekerja mempunyai peran penting, baik bagi kesejahteraan maupun dalam rangka meningkatkan disiplin dan produktivitas. Oleh karena itu pekerja perlu mendapatkan asupan gizi yang cukup dan sesuai dengan jenis atau beban pekerjaan yang dilakukannya. Kekurangan gizi makanan yang dikonsumsi oleh pekerja sehari-hari akan berdampak buruk terhadap tubuh pekerjanya (Aisya, 2014).

Data Sakernas (Survei Angkatan Kerja Nasional) tahun 2014-2015 diketahui bahwa jumlah tenaga kerja wanita di Indonesia pada tahun 2015 meningkat menjadi 200.000 juta jiwa dibandingkan dengan jumlah tenaga kerja wanita tahun 2013 yaitu 164.435 juta jiwa (Kemennaker, 2015). Jumlah pekerja wanita cenderung meningkat dari tahun ke tahun, namun status kesehatan dan gizi pekerja umumnya belum mendapat perhatian. Masalah gizi yang terjadi pada pekerja wanita kelas menengah kebawah umumnya menderita kurang gizi seperti Kurang Energy Protein (KEP) dan anemia (Depkes RI, 2002).

Menurut Hafner et, al., (2007) produktivitas kerja merupakan ukuran keberhasilan pekerja menghasilkan suatu produk dalam satuan waktu tertentu. Seorang tenaga kerja

dinilai produktif bila tenaga kerja tersebut mampu menghasilkan keluaran yang lebih banyak dibandingkan tenaga kerja lainnya dalam suatu waktu yang sama, atau apabila tenaga kerja tersebut menghasilkan keluaran yang sama dengan menggunakan sumber daya yang sedikit (Calderon, 2007)

Konsumsi pangan dan status gizi pekerja dinilai cukup penting dalam upaya peningkatan produktivitas kerja. Menurut Kartasapoetra dan Marsetyo (2005) manusia yang kurang asupan energinya akan lemah baik daya tahan tubuh, kegiatan pekerjaan-pekerjaan fisik maupun daya pemikirannya rendah karena kurangnya zat-zat makanan yang diterima tubuh sehingga energi yang dihasilkan lebih sedikit. Kurangnya asupan protein dalam tubuh juga akan mengakibatkan tubuh menjadi lesu, kurang bergairah untuk melakukan berbagai kegiatan dan kondisi tubuh yang demikian tentunya akan banyak menimbulkan kerugian (peka akan macam-macam penyakit, kemalasan untuk mencari nafkah, produktivitas kerja sangat lemah, dan lain-lain). Status gizi juga dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Status gizi dapat digambarkan melalui indeks massa tubuh (IMT) (Satyanaranaya K et, al., 2007).

Tenaga kerja dengan IMT lebih atau obesitas maka lamban dalam bekerja dan kurang lincah, hal ini karena tenaga kerja yang kelebihan berat badan akan mengeluarkan tenaga yang lebih banyak untuk bergerak membawa tubuhnya sehingga produktivitas kerja menurun, sedangkan orang yang memiliki berat badan normal akan lebih lincah dan aktif dalam bekerja sehingga produktivitas kerja baik dan seseorang yang kurus dengan kekurangan berat badan tingkat berat maupun ringan, maka orang tersebut akan kurang mampu bekerja keras (Suma'mur, 2001).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asupan pangan dan produktivitas kerja pada pekerja wanita di PT. Maruki International Indonesia.

2. METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian studi kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2020. Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel bebas yaitu tenaga kerja wanita, sedangkan variabel terikat adalah asupan pangan dan produktivitas kerja.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua tenaga kerja wanita bagian produksi di PT. Maruki International Indonesia yang berjumlah 30 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh bagian populasi.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah karakteristik responden (umur, pendidikan, BB, TB, masa kerja, dan lama kerja), asupan pangan dan produktivitas kerja. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar *form food frequency questioner* (FFQ) dan lembar observasi produktivitas kerja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini sebanyak 30 orang tenaga kerja wanita di PT. Maruki International Indonesia. Data gambaran karakteristik responden meliputi umur, berat badan, tinggi badan, pendidikan, masa kerja, dan lama kerja. Hasil pengumpulan data karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Tenaga Kerja Wanita di PT. Maruki International Indonesia Tahun

Karakteristik Sampel	n	%
Umur		
20-30 tahun	4	13%
31-40 tahun	15	50%
41-50 tahun	10	33%
51-60 tahun	1	4%
BB		
40-50 kg	12	40%
51-60 kg	13	43%
61-70 kg	4	13%
71-80 kg	1	4%
TB		
140-150 cm	10	33%
151-160 cm	19	63%
161-170 cm	1	4%
Pendidikan		
SD	1	4%
SMP	8	26%
SMA	21	70%
Lama Kerja		
>8 Jam/hari	15	100%
<8 Jam/hari	-	-
Masa Kerja		
Lama	22	74%
Baru	8	26%

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar tenaga kerja wanita berada pada kategori umur dewasa (31-40 tahun) sebesar 50%. Rentang usia antara 30 sampai 40 tahun merupakan usia produktif yang berarti usia tersebut memiliki potensi untuk mencari tambahan penghasilan (Hurlock, 1980).

Tingkat pendidikan tenaga kerja wanita termasuk dalam kategori pendidikan lanjut (SMA) sebesar 70%. Pendidikan berhubungan erat dengan keterampilan dalam bekerja. Keterampilan berpengaruh terhadap produktivitas kerja karyawan. Semakin tinggi keterampilan kerja yang dimiliki, semakin efisien badan dan jiwa pekerja, sehingga beban kerja menjadi relatif sedikit (Budiono, 2003).

Tenaga kerja wanita sebagian besar (74%) memiliki masa kerja lama (>10 tahun). Robbins (2001) menyatakan bahwa orang-orang yang telah lama bekerja pada suatu perusahaan akan lebih produktif dibandingkan dengan orang-orang yang masa kerjanya lebih rendah. Hal ini berkaitan dengan keterampilan yang lebih tinggi dalam bekerja dan tingkat kepuasan yang dirasakan oleh para pekerja yang telah lama bekerja.

Jenis makanan terdiri dari kelompok makanan pokok, lauk pauk (laukhewani meliputi ikan, daging dan telur beserta hasil olahannya dan lauk nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya), sayur-sayuran dan buah-buahan.

Makanan pokok adalah makanan yang dianggap memegang peranan penting dalam susunan hidangan. Makanan pokok berfungsi sebagai sumber energy (kalori) dalam tubuh dan memberi rasa kenyang (Sediaotama, 2004). Distribusi jenis makanan pokok yang sering dikonsumsi responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi FFQ Tenaga Kerja Wanita PT.Maruki International Indonesia Tahun 2020

Konsumsi Pangan	n	%
Makanan Pokok		
Jarang	20	67
Sering	10	33
Total	30	100
Ikan dan hasil olahannya		
Jarang	6	20
Sering	24	80
Total	30	100
Daging, telur, dan hasil olahannya		
Jarang	29	96
Sering	1	4
Total	30	100
Kacang-kacangan dan hasil olahannya		
Jarang	17	57
Sering	13	43
Total	30	100

Sayur-sayuran		
Jarang	21	70
Sering	9	30
Total	30	100
Buah-buahan		
Jarang	19	63
Sering	11	37
Total	30	100
Susu dan hasil olahannya		
Jarang	27	90
Sering	3	10
Total	30	100
Makanan Jajanan		
Jarang	30	100
Sering	-	
Total	30	100
Soft Drink		
Jarang	30	100
Sering	-	
Total	30	100

Tabel 2 menggambarkan yang mengkonsumsi makanan pokok pada kategori jarang terdapat 20 tenaga kerja dengan presentase 67%, makanan pokok pada kategori sering terdapat 10 tenaga kerja dengan presentase 33%. Nasi menjadi makanan pokok yang paling banyak dikonsumsi karena nasi sudah menjadi makanan pokok utama bagi sebagian besar penduduk Indonesia. Hal ini sesuai dengan data Biro Statistik tahun 2011 dan hasil sosio ekonomi sosial yang menyatakan bahwa beras merupakan bahan makanan utama di Sumatera, Kalimantan dan Jawa.

Mengkonsumsi ikan dan hasil olahannya pada kategori jarang terdapat 6 tenaga kerja dengan presentase 20%, ikan dan hasil olahannya kategori sering 24 tenaga kerja dengan presentase 80%. Mengkonsumsi daging, telur, dan hasil olahannya pada kategori jarang terdapat 29 tenaga kerja dengan presentase 96%, dan terdapat 1 tenaga kerja wanita yang mengkonsumsi sering dengan presentase 4%. Mengkonsumsi kacang-kacangan dan hasil olahannya pada kategori jarang terdapat 17 tenaga kerja dengan presentase 57%, kacang-kacangan dan jenis olahannya pada kategori sering terdapat 13 tenaga kerja dengan presentase 53%. Lauk pauk berfungsi sebagai makanan pendamping makanan pokok. Berdasarkan jenisnya terdiri dari 2 yaitu lauk pauk hewani dan lauk pauk nabati, dimana kedua jenis lauk pauk tersebut mempunyai fungsi membangun sel-sel yang rusak dan membentuk zat pengatur seperti enzim dan hormone (Sediaotama, 2004).

Mengkonsumsi sayur-sayuran pada kategori jarang terdapat 21 tenaga kerja dengan presentase 70%, konsumsi sayur-sayuran kategori sering terdapat 9 tenaga kerja dengan

presentase 30%. Sayuran berfungsi sebagai makanan pendamping yang mengandung banyak serat, vitamin dan mineral yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh serta melancarkan saluran pencernaan (Sediaotama, 2004).

Mengonsumsi buah-buahan pada kategori jarang terdapat 19 tenaga kerja dengan presentase 63%, konsumsi buah-buahan pada kategori sering terdapat 11 tenaga kerja dengan presentase 37%. Buah dalam makanan utama merupakan jenis bahan dan makanan yang dimakan sebagai hidangan pencuci mulut yang biasanya dikonsumsi setelah makan nasi. Buah-buahan berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral (Seditama, 2004).

Mengonsumsi susu dan hasil olahannya pada kategori jarang terdapat 27 tenaga kerja dengan presentase 90%, konsumsi susu dan hasil olahannya pada kategori sering terdapat 3 tenaga kerja dengan presentase 10%, mengonsumsi makanan jajanan pada kategori jarang terdapat 30 tenaga kerja dengan presentase 100%, dan yang mengonsumsi soft drink pada kategori jarang terdapat 30 tenaga kerja dengan presentase 100%.

Produktivitas kerja dieperoleh dari rata-rata jumlah yang dihasilkan oleh responden selama tiga hari kerja dibandingkan dengan teraget perusahaan yaitu ukuran besar 10 pcs/hari dan untuk ukuran kecil 20 pcs/hari. Distribusi statistic produktivitas kerja dapat dilihat apda Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Produktivitas Kerja Tenaga Kerja Wanita PT.Maruki International Indonesia Tahun 2020

Prodoktivitas Kerja	n	%
Tinggi	25	83,3
Rendah	5	16,7
Total	30	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki produktivitas kerja tinggi yaitu sebesar 83,3%. Segir (1990) menyatakan bahwa seorang tenaga kerja dinilai produktif bila tenaga kerja tersebut mampu menghasilkan keluaran yang lebih banyak disbanding tenaga kerja lainnya yang dalam suatu waktu yang sama, atau apabila tenaga kerja tersebut menghasilkan keluaran yang sama dengan menggunakan sumberdaya yang sedikit. Tingginya presentase produktivitas kerja diduga karena sebagian besar tenaga kerja wanita berada pada kelompok umur dewasa (30-40 tahun) yang merupakan usia produktif dalam menghasilkan penghasilan dan sebagian besar tenaga kerja wanita sudah bekerja cukup lama (>10 tahun). Seseorang yang telah lama bekerja disuatu bidang cenderung akan lebih produktif karena memiliki keterampilan yang lebih tinggi dalam bekerja serta pengalaman dan kepuasan dalam bekerja (Robbins, 2001).

4. KESIMPULAN

Tingkat asupan konsumsi pangan tenaga kerja wanita di PT. Maruki International Indonesia sebesar 67% makanan pokok pada kategori jarang dan sering terdapat 33% tenaga kerja. Mengonsumsi ikan dan hasil olahannya pada kategori jarang terdapat 6 tenaga kerja dengan presentase 20%, ikan dan hasil olahannya kategori sering 24 tenaga kerja dengan presentase 80%. Mengonsumsi daging, telur, dan hasil olahannya pada kategori jarang terdapat 29 tenaga kerja dengan presentase 96%, dan terdapat 1 tenaga kerja wanita yang mengonsumsi sering dengan presentase 4%. Mengonsumsi kacang-kacangan dan hasil olahannya pada kategori jarang terdapat 17 tenaga kerja dengan presentase 57%, kacang-kacangan dan jenis olahannya pada kategori sering terdapat 13 tenaga kerja dengan presentase 53%. Mengonsumsi sayur-sayuran pada kategori jarang terdapat 21 tenaga kerja dengan presentase 70%, konsumsi sayur-sayuran kategori sering terdapat 9 tenaga kerja dengan presentase 30%. Mengonsumsi buah-buahan pada kategori jarang terdapat 19 tenaga kerja dengan presentase 63%, konsumsi buah-buahan pada kategori sering terdapat 11 tenaga kerja dengan presentase 37%. Mengonsumsi susu dan hasil olahannya pada kategori jarang terdapat 27 tenaga kerja dengan presentase 90%, konsumsi susu dan hasil olahannya pada kategori sering terdapat 3 tenaga kerja dengan presentase 10%, mengonsumsi makanan jajanan pada kategori jarang terdapat 30 tenaga kerja dengan presentase 100%, dan yang mengonsumsi soft drink pada kategori jarang terdapat 30 tenaga kerja dengan presentase 100%. Pada bahwa sebagian besar responden memiliki produktivitas kerja tinggi yaitu sebesar 83,3%.

Tenaga kerja dengan status gizi lebih dan kurang hendaknya menerapkan pola hidup sehat dengan cara makan makanan yang seimbang dan berolahraga secara teratur, serta tenaga kerja dengan status gizi normal tetap mempertahankan status gizinya. Untuk pimpinan PT. Maruki International Indonesia hendaknya memperhatikan menu makanan yang disajikan dengan menyediakan jumlah (porsi) makanan (khusus untuk lauk pauk dan sayuran) yang cukup dan perlu disediakan buah-buahan, serta perlu diadakan edukasi gizi/penyuluhan berupa kerjasama dengan Dinas Kesehatan Makassar terhadap pekerja dengan materi gizi seimbang bagi pekerja guna menambah pengetahuan gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, W.V., Endang D. (2014). *Hubungan Pemenuhan Kalori kerja Dengan produktivitas di Pabrik Sepatu*. The Indonesian Journal Off Occupational Health And Safety. Vol. 3 No. 2.
- Budiono, S. 2003. *Bungan Rampai Hiperkes dan Kesehatan Kerja*. Badan Penerbit UNDIP. Semarang: 59, 147, 154, 265.
- Calderon MC. 2007. *High Quality Nutrition In Childhood and Wages In Early Adulthood: A Two-Step Quanalite Regression Approach Guatemalan Workers*. JEL classification: J24; I12.
- Depkes RI. 2002. *Materi Teknis Gerakan Pekerja Wanita Sehat dan Produktif (GPWSP) bagi Petugas Perusahaan*. Jakarta.
- Hafner M, Christian van Stolk, Catherine Saunders, Joachim Krapels and Ben Baruch. 2007. *Health, wellbeing and productivity in the workplace A Britain's Healthiest Company summary report*. RAND Corporation, Santa Monica, Calif, and Cambridge, UK.
- Hurlock EB. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Ed ke-5. Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Ketenagakerjaan. *Survei Angkatan Kerja Nasional Tahun 2014-2015*. Jakarta.
- Robbins SP. 2001. *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Prenhallindo.
- Sagir, S. 1990. *Pengembangan Sumber Daya Manusia dalam Era Informasi*. Fakultas Ekonomi. Bandung: UNPAD.
- Satyanarayana K, Naidu AN, Chatterjee B, and Rao BSN 2007. *Body size and Word Output*. American Journal of Clinical Nutrition Vol 30: 322-325.
- Sediaotama, Achamad Djaeni. 2004. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Suma'mur. 2001. *Hygiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Toko Gunung Agung. Jakarta: 56-78.