

Nutritional Status, Breakfast Habits with The Work Productivity of Jakarta Startup Employees

Alda Luna Maedah¹, Laras Sitoayu*², Vitria Melani¹, Rachmanida Nuzrina², Mury Kuswari¹

Correspondensi e-mail: laras@esaunggul.ac.id

¹ Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul Jakarta, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul Jakarta, Indonesia

ABSTRACT

Employee productivity is needed to improve the quality of performance so that the company can its goals effectively and efficiently. High employee productivity will result in maximum achievement on the job. Work productivity is influenced by a variety of things, one of which is calorie intake, breakfast habits, and the nutritional status of the workforce. Work nutrition is one of the requirements for achieving optimal health conditions, especially for workers. More or less nutritional conditions experienced by the workforce will affect their health conditions and mobility ability can affect working ability and productivity. To determine the relationship between nutritional status (BMI, Body Fat Percentage), and breakfast habits on employee productivity (Study on startup employees in DKI Jakarta). The study uses a cross-sectional research design. The survey sample was 52 startup employees. The sample size of each group is determined by calculating proportional stratified random sampling, using Chi-square statistical tests. There is a significant relationship between the nutritional status (Body Mass Index) on employee productivity with a p-value of 0.005 ($p=0.05$), and there is a significant relationship between nutrition status (fat percentage) and employee productivity (p value 0.010) ($p=0.05$). there is a significant relationship between breakfast habits and employee productivity with a p-value of 0.006 ($p=0.05$). Nutritional status based (body mass index, body fat percentage) and breakfast habits are strongly linked to the work productivity of startup employees.

ARTICLE INFO

Submitted: 27 October 2023

Accepted: 1 November 2023

Keywords:

Nutritional Status; Body Mass Index, Percent Body Fat; Breakfast Habits; Productivity.

Status Gizi, Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Karyawan Startup Jakarta

ABSTRAK

Produktivitas kerja karyawan sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kualitas kinerja sehingga dapat mencapai tujuan perusahaan secara efektif dan efisien. Produktivitas karyawan yang tinggi akan menghasilkan pencapaian yang maksimal dalam pekerjaan. Produktivitas kerja dipengaruhi oleh berbagai hal salah satunya yaitu status gizi tenaga kerja dan kebiasaan sarapan. Gizi kerja merupakan salah satu syarat untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, khususnya bagi para pekerja. Kondisi gizi lebih atau kurang yang dialami oleh tenaga kerja akan memengaruhi pada kondisi kesehatan dan kemampuan mobilitas sehingga dapat memengaruhi kemampuan kerja dan

Kata Kunci:

Status Gizi, Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh; Kebiasaan Sarapan; Produktivitas Kerja,

produktivitas. Tujuan penelitian mengetahui hubungan antara status gizi (Indeks Massa Tubuh/IMT, Persen Lemak Tubuh/PLT), kebiasaan sarapan terhadap produktivitas kerja karyawan *startup* Jakarta. Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel penelitian yaitu 52 karyawan *startup*. Besar sampel masing-masing kelompok ditentukan dengan perhitungan *proportionate stratified random sampling*, dengan menggunakan uji statistik *Chi-square*. Terdapat hubungan yang signifikan antara IMT ($p = 0.005$), PLT ($p=0.010$), dan kebiasaan sarapan ($p= 0.006$) dengan produktivitas kerja karyawan. Status gizi (IMT, PLT), kebiasaan sarapan berhubungan kuat dengan produktivitas kerja karyawan *startup*. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk dapat menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi tingkat produktivitas kerja

DOI: <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.239>

Pendahuluan

Kemajuan teknologi yang sangat pesat khususnya di lingkungan biokrat dewasa ini memajukan instansi atau organisasi untuk meningkatkan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi berbagai tantangan yang kompleks. Tanggung jawab kepemimpinan merupakan tantangan yang harus dihadapi pada setiap perusahaan dan perusahaan harus menyusun strategi yang kuat untuk mampu menjalankan amanah dari pembuat kebijakan. Produktivitas kerja karyawan memerlukan peningkatan kualitas kinerja agar dapat mencapai tujuan perusahaan secara efektif dan efisien. Produktivitas kerja yang tinggi akan mengoptimalkan prestasi kerja yang maksimal. Oleh karena itu setiap perusahaan memiliki peran penting untuk mengoptimalkan kesehatan para karyawan agar produktivitas kerja terjaga (Zahra & Riyadi, 2022). Salah satu faktor yang memengaruhi produktivitas adalah zat gizi. Gizi kerja merupakan salah satu syarat untuk mencapai kesehatan yang optimal khususnya bagi para pekerja. Pekerja memerlukan zat gizi untuk memenuhi kebutuhannya berdasarkan jenis pekerjaannya. Tingkat kebiasaan sarapan karyawan dalam suatu perusahaan dapat dipahami melalui kinerja karyawan (A. Indriyani, 2019).

Status gizi yang dimiliki oleh karyawan memiliki kaitan erat dengan produktivitas. Status gizi dapat dilihat melalui indeks massa tubuh (IMT), persentase lemak tubuh (PLT), dan kadar hemoglobin. Status gizi terbagi atas 2 kategori, yaitu status gizi tidak normal dan normal. Status gizi tidak normal yaitu status gizi yang kurang atau lebih dalam tubuh seseorang. Status gizi tidak normal dapat mengganggu kapasitas dan ketahanan tubuh. Dampaknya tubuh mudah lelah, konsentrasi kurang dan rentan terkena penyakit infeksi (Farikha & Ardyanto, 2016). Wanita memiliki VO_2 max 15-30% lebih rendah dibandingkan laki-laki dalam hal kerja fisik. Kondisi tersebut mengakibatkan presentase lemak tubuh wanita lebih tinggi daripada laki-laki. Seseorang yang mempunyai tubuh gemuk akan menyalurkan tenaga lebih banyak untuk bergerak membawa berat tubuhnya dibandingkan dengan orang memiliki tubuh ideal. Tubuh yang kekurangan protein, lemak, dan karbohidrat dapat mengakibatkan pembakaran tiga unsur tersebut kurang menghasilkan energi sehingga tubuh menjadi lesu, kurang bersemangat dalam melakukan pekerjaan dan menyebabkan produktivitas kerja menjadi menurun (Ramadhanti, 2020).

Kebiasaan konsumsi makanan adalah suatu perilaku seseorang yang dilakukan untuk mencukupi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Koski & Naukkarinen, 2017). Sangat penting bagi setiap individu untuk memperhatikan keragaman makanan yang dikonsumsi karena dapat memengaruhi kondisi tubuh pekerja. Masalah gizi yang terjadi saat ini salah satunya diakibatkan karena kebiasaan konsumsi makan yang dinilai tidak sesuai akibat perubahan gaya hidup kurang aktivitas atau *sedentary lifestyle*, sehingga menyebabkan asupan gizi yang tidak seimbang (Siregar, 2019). Pola makan sebagai salah satu indikator gaya hidup berdampak pada status gizi di Indonesia. Pola makan yang tidak sehat seperti rendah serat dan tinggi lemak, dapat menyebabkan penambahan berat badan. Hal ini didukung oleh data

Risikesdas tahun 2013 yang menunjukkan bahwa sebanyak 93.5% penduduk Indonesia yang berusia di atas 10 tahun tidak cukup mengonsumsi serat dari sayur dan buah. Pada saat yang sama, 47.4% orang masih mengonsumsi makanan tinggi lemak dalam jumlah besar 1-6 kali seminggu (Risikesdas, 2013).

Sarapan adalah bagian dari pola makan. Sarapan diartikan sebagai aktivitas mengonsumsi makanan dan minuman sebelum jam 09.00 pagi dan mengisi kembali sebagian kalori harian. Salah satu manfaat sarapan ialah memberikan energi yang cukup untuk beraktivitas menjelang siang hari, jika sarapan dilewatkan maka seseorang akan cenderung mengonsumsi snack dan makanan berkalori tinggi, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan kadar lemak tubuh. Kekurangan energi dapat mengganggu konsentrasi saat bekerja, beban kerja dapat memengaruhi efisiensi kerja. Hal ini dikarenakan kemampuan kerja seseorang dipengaruhi oleh jumlah zat gizi yang tersedia. Berdasarkan penjabaran tersebut maka dapat diketahui pentingnya asupan gizi dan tindakan yang dapat meminimalisir kelelahan kerja sehingga dapat mencapai produktivitas kerja yang maksimal. Dalam meningkatkan produktivitas kerja ialah salah satu upaya yang diterapkan agar perusahaan mampu bersaing dan bertahan dengan perusahaan lain untuk mencapai keberhasilan target kerja perusahaan (Himaya & Wirjatmadi, 2019; Putra *et al.*, 2018).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Khasanah *et al.*, (2023) pada karyawan di Universitas Muhadi Setiabudi mengenai asupan kalori, kebiasaan sarapan dan status gizi berhubungan dengan produktivitas kerja karyawan. Tujuan umum dari penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara status gizi (IMT, PLT), kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja karyawan *startup*.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 secara langsung pada karyawan *startup*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Cross-Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh karyawan Perusahaan *Startup* Shoope dan Tiket.Com yang aktif bekerja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling* yaitu dengan cara pengambilan sampel yang kebetulan/accidental bertemu dengan peneliti dan dapat digunakan sebagai sampel jika orang tersebut sesuai dengan jumlah data. Jumlah sampel yang didapat yaitu 52 sampel, masing-masing perusahaan *Startup* Shoope berjumlah 25 karyawan dan *Startup* Tiket.com berjumlah 27 karyawan. Sampel yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi penelitian antara lain bersedia menjadi responden dan mengisi *informed consent*, karyawan dalam keadaan sehat dan karyawan *startup* berusia 22-49 tahun. Sementara itu kriteria eksklusi yakni karyawan yang tidak masuk kerja, karyawan yang tidak mengikuti proses penelitian secara menyeluruh, karyawan yang berhenti bekerja sebagai karyawan *startup*.

Data yang dikumpulkan yaitu pengisian data diri, status gizi (IMT, PLT), kebiasaan sarapan dan produktivitas kerja. Data status gizi diperoleh dari perhitungan IMT dengan mengukur berat badan dengan alat timbangan digital dan tinggi badan dengan alat *microtoice*. Kode 1 tidak normal apabila responden memiliki IMT < 18.5 dan > 25.0, kode 2 normal apabila responden memiliki IMT 18.5-25.0 (KEMENKES, 2017). Dan persen lemak tubuh diperoleh melalui alat *Bioelectrical Impedance Analyzer* (BIA) dalam satu persen (%). Data presentase lemak tubuh dikategorikan menjadi dua kategori yaitu laki-laki tinggi $\geq 25\%$, dengan kode 1, dan laki-laki normal < 25% kode 2, Sedangkan untuk perempuan tinggi $\geq 35\%$ kode 3, dan perempuan normal < 35% dengan kode 4 (Murbawani, 2017). Data kuesioner kebiasaan sarapan diperoleh melalui pengisian 20 pertanyaan yang diberikan kepada responden Dengan pilihan jawaban, Selalu nilainya 4, Sering nilainya 3, Kadang-kadang nilainya 2, Tidak pernah nilainya 1, dengan menjumlahkan masing-masing kolom skor lalu ditotal. Untuk cara skoring dikategorikan tidak baik dengan kode 1 jika skor < 10-30 dan dikategorikan baik dengan kode 2 apabila skor $\geq 30-50$. Data kuesioner produktivitas kerja berisi 30 pertanyaan positif dan diisi dengan penilaian subjektif karyawan *startup*. Dengan pilihan jawaban, Selalu nilainya 4, Sering nilainya 3, Kadang-kadang nilainya 2, Tidak pernah nilainya 1, dengan menjumlahkan masing-masing kolom skor lalu ditotal. Untuk cara skoring dikategorikan produktif rendah

dengan kode 1 jika skor <10-50 dan dikategorikan produktif tinggi dengan kode 2 apabila skor $\geq 50-100$ (Indra, 2019). Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis bivariat dengan uji *Chi-Square* menggunakan aplikasi SPSS.

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan oleh peneliti dari 20 pertanyaan kebiasaan sarapan dan 30 pertanyaan produktivitas kerja yang diujikan, 17 pertanyaan kebiasaan sarapan dinyatakan valid terlihat memiliki nilai *r* hitung (*Corrected item-Total Correlation*) lebih besar dari nilai *r* tabel (0,3388), sehingga dapat disimpulkan bahwa 17 pertanyaan tersebut valid. Hasil uji menunjukkan nilai *Cronbach alpha* (0,931) $\geq 0,6$, maka 17 pertanyaan tersebut dinyatakan reliabel, untuk pertanyaan produktivitas kerja yang diujikan, terlihat dari 29 pertanyaan semua memiliki nilai *r* hitung (*Corrected item-Total Correlation*) lebih besar dari nilai *r* tabel (0,3388), sehingga dapat disimpulkan bahwa 29 pertanyaan tersebut valid. Hasil uji menunjukkan nilai *Cronbach alpha* (0,956) $\geq 0,6$, maka 29 pertanyaan tersebut dinyatakan reliabel.

Kode Etik Kesehatan

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik (Ethical Approval) dari Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dengan nomor 0923-08.006/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VIII/2023.

Hasil

Responden dalam penelitian ini yaitu karyawan *startup* Jakarta dengan usia dewasa awal 18-40 tahun, yang saat ini berada pada perusahaan *Startup Shoope* dan *Startup Tiket.Com*, serta bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, variabel yang diteliti pada penelitian ini mengenai status gizi (IMT, PLT), kebiasaan sarapan, dan produktivitas kerja karyawan. Pemaparan frekuensi karakteristik dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Karyawan

Karakteristik	n	%
Perusahaan Startup		
<i>Startup Shoope</i>	25	48.1
<i>Startup Tiket.Com</i>	27	51.9
Usia Karyawan		
Dewasa Awal (18-40 Tahun)	52	100
Dewasa Madya (41-59 Tahun)	0	0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	38.5
Perempuan	32	61.5
Pendidikan Terakhir		
SMA/Sederajat	9	17.3
Diploma	4	7.7
S1	39	75.0
Lama Kerja		
≤ 5 Tahun	41	79.0
6-10 Tahun	9	17.0
11-15 Tahun	2	4.0
Total	52	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa jumlah responden pada penelitian ini yaitu 52 karyawan *startup*, berdasarkan usia sebagian besar masuk ke dalam kategori dewasa awal (18-40 tahun) dengan jumlah 52 (100%). Sementara itu sebanyak 32 (61.5%) didominasi oleh karyawan berjenis kelamin perempuan pendidikan terakhir S1 diperoleh 39 karyawan (75.0%), dengan lama kerja sebagian besar karyawan ≤ 5 tahun berjumlah 41 (79.0%).

Tabel 2. Status Gizi (IMT, PLT), Kebiasaan Sarapan dan Produktivitas Kerja Karyawan

Karakteristik	n	%
Status Gizi (IMT)		
Tidak Normal (<18.5 dan > 25.0)	18	34.6
Normal (18.5-25.0)	34	65.4
Status Gizi (PLT)		
Laki-Laki		
Tinggi (≥ 25%)	10	19.2
Normal (<25%)	9	17.3
Perempuan		
Tinggi (≥ 35%)	7	13.5
Normal (<35%)	26	50.0
Kebiasaan Sarapan		
Tidak Baik (<10-30)	33	63.5
Baik (≥ 30-50)	19	36.5
Produktivitas Kerja		
Produktivitas Rendah (<10-50)	28	53.8
Produktivitas Tinggi (≥ 50-100)	24	46.2
Total	52	100

Distribusi variabel penelitian (**Tabel 2**), yaitu status gizi (IMT) diperoleh dari perhitungan IMT dengan mengukur berat badan dengan alat timbangan digital dan tinggi badan dengan alat *microtoice*. Sedangkan data status gizi (PLT) didapatkan melalui alat BIA. Sehingga dari 52 karyawan diperoleh sebanyak 34 (65.4%) karyawan *startup* masuk ke dalam kategori status gizi (IMT) normal. Hasil menunjukkan status gizi (PLT) pada karyawan *Startup* normal berjumlah 35 (67.3%) karyawan.

Variabel independen berikutnya yaitu kebiasaan sarapan. Hasil penelitian ini diperoleh dari karyawan *startup* mengisi 10 pertanyaan terkait dengan kebiasaan sarapan karyawan, sehingga membuktikan bahwa sebagian besar karyawan *Startup* Jakarta memiliki kecenderungan sarapan tidak baik berjumlah 33 (63.5%) karyawan

Selain variabel di tabel 2, adapula variabel dependen dalam penelitian ini adalah produktivitas kerja yang representatif yang diperoleh dari mengisi 15 pertanyaan kuesioner produktivitas kerja yang diisi oleh karyawan *startup*, dengan indikator seperti kemampuan, meningkatkan hasil yang dicapai, semangat kerja, pengembangan diri, mutu, dan efisiensi karyawan. Hasil penelitian produktivitas kerja karyawan *startup* membuktikan bahwa 28 (53.8%) karyawan *startup* memiliki produktivitas kerja rendah.

Tabel 3. Hubungan Antara Status Gizi (IMT, PLT), Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas kerja

Variabel		Produktivitas Rendah (%)	Produktivitas Tinggi (%)	Total (%)	p-value	OR
Status Gizi (IMT)	Tidak Normal	15 (83.3%)	3 (16.7%)	18 (100.0%)	0.005	8.077
	Normal	13 (38.2%)	21 (61.8%)	34 (100.0%)		
Status Gizi (PLT)	Tinggi	14 (82.4%)	3 (17.6%)	17 (100.0%)	0.010	7.000
	Normal	14 (40.0%)	21 (60.0%)	35 (100.0%)		
Kebiasaan Sarapan	Tidak Baik	23 (69.7%)	10 (30.3%)	33 (100.0%)	0.006	6.440
	Baik	5 (26.3%)	14 (73.7%)	19 (100.0%)		

Hasil Pengujian statistik dengan menggunakan *Chi-Square* pada (**Tabel 3**) membuktikan pada variabel status gizi (IMT) dapat dilihat bahwa karyawan *startup* berstatus gizi tidak normal memiliki produktivitas kerja rendah sebesar 83.3%, selain itu sebanyak 61.8% berstatus gizi normal memiliki produktivitas kerja tinggi. Hasil uji statistik pada variabel status gizi (IMT) diperoleh nilai p 0.005 ($p\text{-value} \leq 0.05$), sehingga H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel status gizi (IMT) berhubungan dengan

produktivitas kerja karyawan *startup*. Nilai OR variabel status gizi (IMT) sebesar 8.007. Artinya karyawan *startup* dengan status gizi tidak normal (IMT) 8 kali lebih besar kemungkinannya menjadi tidak produktif dibandingkan karyawan dengan status gizi normal.

Status gizi (PLT) juga menjadi salah satu faktor yang dinilai relevan dengan produktivitas karyawan *startup*. Terlihat dari (tabel 3), terdapat 82.4% masuk dalam kategori tingkat lemak tinggi dan kategori produktivitas kerja rendah. Sedangkan dari 52 karyawan *startup* yang status gizinya normal (PLT), lebih banyak yakni 60.0% yang masuk dalam kategori produktivitas kerja tinggi. Hasil uji statistik variabel status gizi (PLT) mempunyai *p-value* sebesar 0.010 ($p\text{-value} \leq 0.05$), sehingga H_0 ditolak. Artinya status gizi (PLT) berkorelasi dengan produktivitas kerja pada karyawan *startup*. Variabel status gizi (PLT) memperoleh nilai OR sebesar 7.000. Maka, karyawan *startup* dengan status gizi tinggi (PLT) memiliki kemungkinan 7 kali lebih besar untuk menjadi tidak produktif dibandingkan karyawan *startup* dengan status gizi normal (PLT).

Selanjutnya, penelitian pada variabel kebiasaan sarapan dengan produktivitas membuktikan sebagian besar karyawan *startup* 69.7% memiliki sarapan tidak baik dengan produktivitas kerja rendah. Namun sebanyak 73.7% karyawan memiliki sarapan baik dengan produktivitas kerja tinggi. Hasil uji statistik yang dilakukan pada variabel kebiasaan sarapan, diperoleh nilai $p = 0.006$ ($p\text{-value} \leq 0.05$) maka H_0 ditolak. Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja karyawan *startup*. Dari penelitian didapatkan nilai OR yaitu 6.440, artinya karyawan *startup* yang memiliki kebiasaan sarapan tidak baik mempunyai peluang 6 kali lebih besar produktivitas kerjanya rendah dibandingkan dengan karyawan *startup* yang memiliki kebiasaan sarapan baik.

Pembahasan

Tenaga kerja ialah bagian penting dalam berlangsungnya sebuah perusahaan. Namun, permasalahan kesehatan dan gizi tenaga kerja umumnya belum menjadi perhatian. Tenaga kerja dengan status kesehatan dan status gizi yang baik mampu berkerja dengan optimal dan memiliki produktivitas kerja yang baik (Maghfiroh, 2019). Gizi kerja merupakan gizi yang diterapkan pada karyawan untuk memenuhi kebutuhannya sesuai dengan jenis dan tempat kerja dengan tujuan dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas yang setinggi-tingginya. Energi diperlukan manusia untuk mempertahankan proses kerja tubuhnya dan menjalankan kegiatan fisik. Dalam hubungannya dengan produktivitas kerja, seseorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik. Banyak faktor yang dapat memengaruhi status gizi terutama pada pekerja di perusahaan rintisan *startup* pada era *millennial* yang semakin maju, karyawan ditegaskan untuk bersikap, berpikir, dan bertindak sesuai tuntutan zaman. Antara lain aktivitas fisik, asupan makan, tingkat stres, kebiasaan makan dan lain-lain. Status gizi merupakan indikator untuk melihat zat gizi dalam jangka panjang seseorang (Stitaprajna & Aslam, 2020).

Penelitian menyimpulkan bahwa status gizi (IMT) memiliki hubungan dengan produktivitas kerja karyawan *startup*. Hal ini terjadi karena kondisi karyawan yang status gizinya tidak normal (lebih atau kurang) mengakibatkan karyawan mengalami penurunan produktivitas kerja, karyawan tidak bisa bekerja dengan cekatan karena saat mereka bergerak maka berat badannya ikut terpengaruh, sehingga dengan asumsi mereka banyak bergerak maka mereka akan lebih cepat lelah dan kinerja kerja akan berkurang. Seperti yang dikemukakan oleh Kristanto (2013), pekerja yang bertubuh gemuk tidak dapat bekerja dengan cekatan karena pergerakan dipengaruhi oleh berat badannya, sehingga jika banyak bergerak akan lebih cepat lelah dan produktivitas kerja rendah. Hal ini berbeda dengan penelitian oleh Farikha & Ardyabto (2016) menyatakan status gizi normal dapat meningkatkan produktivitas kerja karyawan, dapat dikatakan semakin tinggi status gizi karyawan maka produktivitas kerja akan semakin menurun. Penelitian sejalan oleh Shafitra *et al.*, (2020) menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja, dengan $p = 0.013$ dimana $P < 0.05$ (OR = 5.516), artinya dokter spesialis di PT Time Media Data yang memiliki status gizi tidak normal mempunyai nilai 5.516. risiko yang jauh lebih besar dalam menghadapi penurunan produktivitas dibandingkan dengan pekerja dengan status gizi normal pada umumnya.

Persen lemak tubuh merupakan persentase dari perbandingan bobot massa jaringan lemak dan non lemak (*fat free mass*) pada tubuh seseorang. Persentase lemak tubuh yang terindikasi tinggi, menandakan seseorang obesitas atau berstatus gizi lebih yang akan berdampak pada kesehatan seperti penyakit degeneratif antara lain hipertensi, stroke, jantung koroner (Cita M.N *et al.*, 2019; Putra, 2013 & Achadi *et al.*, 2010). Dari penelitian ini menarik kesimpulan komposisi tubuh karyawan *startup* yang meliputi massa lemak dan massa bebas lemak akan memengaruhi kapasitas kerja. Pada karyawan *startup* yang kekurangan simpanan lemak tubuh dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan penurunan produktivitas kerja karena tidak optimal dalam menerima kapasitas kerja yang berhubungan dengan kemampuan karyawan *startup* untuk menyelesaikan pekerjaan pada waktu tertentu. Kapasitas kerja yang baik yaitu karyawan yang memiliki status kesehatan dan gizi kerja yang baik serta kemampuan daya tahan tubuh atau fisik yang kuat diperlukan agar karyawan *startup* dapat melakukan pekerjaannya dengan baik sehingga produktivitas kerja juga meningkat.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Vina *et al.*, (2017) bahwa terdapat hubungan antara klasifikasi *overfat* pada siswa dengan status gizi lebih dengan *p-value* sebesar 0.0001. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki status gizi lebih akan memiliki rasio otot terhadap lemak yang lebih tinggi, sedangkan siswa dengan status gizi normal biasanya memiliki rasio otot terhadap lemak yang normal atau kurang lemak. Penelitian Rahmawati (2014) menemukan perbedaan rasio otot versus lemak antara kelompok yang diberi makanan berlebih dan kelompok yang diberi makan pada umumnya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi berat badan (IMT), maka semakin tinggi rasio otot terhadap lemak, namun rekor berat badan (IMT) yang tinggi belum dapat menggambarkan jumlah dan penyebaran lemak dalam tubuh, pekerja *startup* dengan status gizi lebih (IMT) belum tentu memiliki lemak berlebih. Sebab yang bertambah bukan lemak melainkan *lean body mass* atau otot yang ramping, namun ada pula indeks berat badan rata-rata (IMT) namun memiliki rasio otot versus lemak yang tinggi.

Tahun 2015 visi Indonesia sehat bertujuan untuk mengoptimalkan kesejahteraan masyarakat melalui perbaikan kesehatan, termasuk gizi sesuai dengan pasal 141 (1) Undang-Undang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 yang berbunyi bahwa upaya dalam perbaikan nutrisi di masyarakat memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas gizi individu serta masyarakat. Gizi merupakan salah satu kata terkait kesejahteraan yang memegang peranan penting dalam meningkatkan produktivitas kerja yang dipengaruhi oleh konsumsi makanan serta penggunaan zat gizi didalam tubuh. Jika tubuh mendapatkan zat gizi yang cukup optimal maka pertumbuhan fisik, kinerja otak, kemampuan kerja dan status kesehatan akan meningkat. Salah satu upaya untuk lebih mengembangkan gizi adalah dengan menjadikan kebiasaan sarapan (Putri *et al.*, 2021). Sarapan harus mencukupi dari makanan yang menghasilkan karbohidrat, protein, sumber makanan tinggi serat, dan rendah lemak. Melewati sarapan akan menyebabkan risiko mengalami obesitas serta masalah kesehatan (Hayatunnufus *et al.*, 2022; Mariza YY, 2013; & Al-Oboudi, 2010).

Sarapan bertujuan untuk menjaga daya tahan tubuh saat bekerja sehingga mengoptimalkan produktivitas kerja. Salah satu bentuk kebiasaan yang dapat dilihat dari budaya yaitu masyarakat biasanya tidak pernah sarapan. Padahal, saat sarapan kita berkesempatan untuk menyediakan energi bagi diri kita sendiri untuk beraktivitas sehari-hari, namun sebenarnya banyak orang Indonesia yang mengabaikan hal itu. Saat seseorang tidak sarapan, kadar gulanya turun. Jika ini terjadi, tubuh mencoba untuk meningkatkan glukosa darah dengan cara menghabiskan simpanan glikogen. Dimana keadaan seperti ini, tubuh pasti tidak dalam kondisi yang baik untuk melakukan tugasnya dengan baik (Marvelia *et al.*, 2021).

Jika dilihat survei kebiasaan sarapan yang dilakukan oleh 52 perwakilan *startup*, pertanyaan mengenai ukuran porsi yang cukup, jenis menu sarapan bergizi seperti nasi, lauk pauk, sayur mayur, susu, atau sarapan dengan pola makan yang sehat bisa menyelesaikan pekerjaan, dan waktu sarapan pekerja, menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan *startup* memiliki kecenderungan untuk melakukan hal ini sesekali atau diselesaikan oleh pekerja

startup 2-3 kali/minggu. Padahal karyawan membutuhkan kecukupan nutrisi saat bekerja sesuai dengan kecukupan dan penyebaran kalori yang digunakan. Kurangnya konsumsi sarapan akan berdampak pada menurunnya kondisi kesehatan karyawan yang secara tidak langsung memengaruhi produktivitas dapat dilihat dari kesalahan teknik dalam bekerja (Widiyanti *et al.*, 2022).

Penelitian ini sepaham dengan penelitian I Masjid (2020) yang menyatakan bahwa ada pengaruh sarapan pagi terhadap produktivitas kerja karyawan. Hal ini dipengaruhi karena faktor kebiasaan sarapan yang banyak tidak dilakukan oleh karyawan. Sehingga bisa berdampak produktivitas kerja yang menurun serta mengakibatkan mutu dari hasil kerja tidak memenuhi standar yang telah ditetapkan. Jika dilihat berdasarkan dari hasil kuesioner 10 pertanyaan kebiasaan sarapan yang telah terjawab oleh karyawan *startup* menunjukkan produktivitas kerja rendah yang disebabkan oleh kebiasaan sarapan tidak baik pada karyawan *startup*. Produktivitas kerja sangat erat kaitannya dengan kecukupan gizi sebelum memulai aktivitas pekerjaan, karyawan *startup* dengan asupan nutrisi yang baik dalam sarapan akan memiliki tenaga yang cukup untuk mempertahankan produktivitas kerja dengan optimal. Namun jika kondisi kekurangan asupan nutrisi, saat sarapan pagi akan menurunkan daya konsentrasi dan berpikir karyawan *startup* yang secara langsung maupun tidak langsung serta berpengaruh dengan produktivitas kerja dibandingkan dengan seseorang yang tercukupi asupan gizi setiap harinya. Gizi merupakan sebagai aspek kesehatan kerja yang berperan esensial untuk meningkatkan produktivitas kerja. Salah satu upaya untuk memperbaiki gizi yaitu dengan menciptakan kebiasaan sarapan pada karyawan

Peneliti sadar bahwa penelitian ini jauh dari sempurna. Terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan, yaitu terkait pengukuran antropometri terdiri dari tinggi badan, berat badan, dan persen lemak tubuh hanya 1 kali pengukuran, karena terbatasnya waktu yang diberikan oleh perusahaan *startup*. Selain itu untuk pengambilan data status gizi (IMT, PLT) pada karyawan *Startup* Shopee peneliti harus menunggu di jam-jam sedang tidak sibuk dengan pekerjaannya atau tidak mengganggu waktu kerja karyawan saat ada *meeting* di kantor tersebut. Serta menunggu karyawan *startup* sampai selesai dengan pekerjaannya terlebih dahulu. Kuesioner produktivitas kerja karyawan merupakan kuesioner yang bersifat subjektif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (IMT, PLT), kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja karyawan *startup* Jakarta. Saran yang dapat diberikan untuk memperbaiki status gizi karyawan *startup* bagi yang tidak normal (kurang) dapat memperbaiki berat badan menjadi ideal dengan cara mengonsumsi makanan yang memenuhi gizi seimbang agar produktivitas kerja meningkat. Sedangkan pada karyawan dengan status gizi normal dapat menjaga dan mempertahankan status kesehatan agar diperoleh produktivitas kerja tinggi, dan bagi karyawan dengan status gizi tidak normal (gemuk) diharapkan dapat mengatur dan menjaga konsumsi makanan yang sesuai dengan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga diperoleh status gizi normal dan produktivitas kerja dapat meningkat. Saran penelitian selanjutnya diperlukan untuk dapat menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi tingkat produktivitas kerja.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih peneliti ucapkan terima kasih kepada seluruh karyawan *startup* Jakarta yang bersedia menjadi responden, pihak HRD yang mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.

Daftar Pustaka

Achadi, E., Pujonarti, S. A., Sudiarti, T., Rahmawati, Kusharisupeni, Mardatillah, & Putra, W. K. Y. (2010). Sekolah Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Masyarakat (Entrance Primary School Improvement Knowledge, Attitudes, and

- Behavior Balanced Nutrition Society). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 5(1), 42–47. <http://jurnalkesmas.ui.ac.id/index.php/kesmas/article/download/161/162>
- Al-Oboudi, L. M. (2010). Impact of breakfast eating pattern on nutritional status, glucose level, iron status in blood and test grades among upper primary school girls in Riyadh City, Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Nutrition*, 9(2), 106–111. <https://doi.org/10.3923/pjn.2010.106.111>
- Azizah Indriyani, A. J. (2019). Komunikasi Organisasi Terhadap Kinerja Pegawai : Studi Kasus Pada Universitas Muhadi Setiabudi Brebes. *Jurnal Pro Bisnis*, 12(1), 43–55.
- Cita Mafngula Nandar, R., Fatimah Pradigdo, S., & Suyatno. (2019). HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ENERGI, AKTIVITAS FISIK, DAN PERSENTASE LEMAK TUBUH DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA PEKERJA WANITA (Studi pada Perusahaan Makanan Ringan di Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 2356–3346. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Farikha, R. R. P., & Ardyanto, D. (2016). Hubungan Status Gizi, Karakteristik Individu Dengan Produktivitas Pekerja Sorting Dan Packing. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 5(1), 71–80.
- Harjatmo TP, Par'im HM, W. S. (2017). Penilaian Status Gizi. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 282.
- Hayatunnufus, F., Melani, V., Ronitawati, P., & Swamilaksita, P. D. (2022). Asupan Makan Sehari, Status Gizi, dan Produktivitas Kerja Guru SMK Pelita Ciampea Bogor. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 13(1), 50. <https://doi.org/10.33657/jurkessia.v13i1.788>
- Himaya, H., & Wirjatmadi, R. B. (2019). Hubungan antara Kecukupan Energi dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja (PT. Timur Megah Steel Gresik Tahun 2019). *Amerta Nutrition*, 3(4), 269. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.269-275>
- Khasanah¹, L., Rahmawati, Y. D., & Wahyani, A. D. (2023). Hubungan Asupan Kalori, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja Karyawan Universitas Muhadi Setiabudi. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 4(02), 20–25.
- Koski, M., & Naukkarinen, H. (2017). Severe obesity, emotions and eating habits: A case-control study. *BMC Obesity*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40608-016-0138-9>
- Maghfiroh, A. L. (2019). Hubungan Asupan Energi Dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Berstatus Gizi Lebih Bagian Packaging Di PT Timur Megah Steel. *Amerta Nutrition*, 3(4), 315. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.315-321>
- Mariza YY, K. A. (2013). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Journal of Nutrition and Health*, 2(1), 208. <https://doi.org/10.1097/00001756-199606170-00005>
- Marvelia, R., Kartika, R., & Dewi, H. (2021). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sma Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2020. *Medical Dedicatoin (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 198–205. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13487>
- Masjid, I. (2019). *Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Di PT.Global Permai Abadi Medan Timur*. http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84865607390&partnerID=tZ0tx3y1%0Ahttp://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2LIMMD9FVXkC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Principles+of+Digital+Image+Processing+fundamental+techniques&ots=HjrHeuS_
- Murbawani, E. A. (2017). Hubungan Persen Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri. *Journal of Nutrition and Health*, 5(2), 69–84. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/actanutrica/article/download/15351/13571>
- Putra, A., Syafira, D. N., Mauliyda, S., & Cahyati, W. H. (2018). Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4), 577–586. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.26803>
- Putri, N. E., Andarini, M. Y., & Achmad, S. (2021). Gambaran Status Gizi pada Balita di Puskesmas Karang Harja Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i1.108>

- Ramadhanti, A. A. (2020). Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 213–218. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.251>
- Riskesdas. (2013). *Riskesdas Dalam Angka*. 1. http://www.dof.gov.my/en/c/document_library/get_file?uuid=e25cce1e-4767-4acd-afdf-67cb926cf3c5&groupId=558715
- Shafitra, M., Permatasari, P., Agustina, A., & Ery, M. (2020). Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di PT Gatra Tahun 2019. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 50–56. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.1.50-56>
- Siregar, E. (2019). The Influence of LifeStyle on Employee Nutritional Status of Health Polytechnic Directorate Health Ministry Medan. *Journal of Pharmaceutical and Sciences (JPS)*, 2(2), 29–35.
- Stitaprajna, A., & Aslam, M. (2020). Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi dengan Produktivitas Kerja pada Pekerja PT . Propack Kreasi Mandiri Cikarang. *Jurnal Nutrisia*, 22(2), 86–93. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i2.190>
- Widiyanti, Tating Nuraeni, & Eko Maulana Syaputra. (2022). Hubungan Antara Asupan Makan dan Beban Kerja dengan Produktivitas Kerja di Bagian Produksi PT X Tahun 2022. *Graha Medika Public Health Journal*, 1(2), 112–117.
- Zahra, Y. A., & Riyadi, H. (2022). Status Gizi , Aktivitas Fisik dan Produktivitas Kerja Karyawan Tambang Batu Bara PT . Kaltim Prima Coal. *J.Gizi Dietetik*, 1(1), 34–41.