

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era modern saat ini, dunia kerja diarahkan pada pembentukan tenaga profesional yang mandiri, beretos kerja tinggi dan produktif. Masalah yang berkembang dalam pembentukan tenaga profesional adalah rendahnya kualitas sumber daya manusia. Masalah ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya gizi.

Dengan peningkatan gizi kerja, diharapkan dapat diwujudkan kesehatan dan kesejahteraan manusia pada proses produksi, distribusi dan produktifitas kerjanya sehingga mencapai tingkat yang optimal bahkan bila mungkin lebih tinggi. Dengan tubuh yang sehat, orang akan lebih bersemangat untuk bekerja, berpikir dan akan lebih produktif. Begitu pula halnya dengan pekerja. Pekerja yang sehat akan tampak lebih lincah, kreatif dan bersemangat dalam bekerja. Hal ini karena kebutuhan tubuh dapat dipenuhi dengan baik sehingga organ-organ tubuh akan melakukan fungsinya dengan baik pula. Sebaliknya, bila tubuh kekurangan suatu zat gizi tertentu, maka daya tahannya juga akan menurun. Kemampuan kerjanya melemah, bila berkelanjutan akan dapat menimbulkan penyakit yang berbahaya (Suma'mur, 2009).

Dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), terdapat satu butir pesan yang menarik untuk diteliti, yaitu pesan ke delapan, “biasakan makan

commit to user

pagi”. Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan atau makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik dan meningkatkan produktivitas kerja. Kebiasaan sarapan juga membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Sarapan yang baik terdiri dari makanan sumber tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Khomsan, 2003 dan Depkes RI 2002).

Sarapan merupakan indikator status gizi yang sangat berperan dalam aktifitas pekerja. Diharapkan peningkatan aktifitas kegiatan mampu meningkatkan produktivitas kerja. Beraneka ragam teori telah membuktikan bahwa sarapan atau makan pagi yang bergizi memiliki peran dalam proses penalaran serta meningkatkan daya konsentrasi yang erat kaitannya dengan produktivitas kerja (Pradita, 2010).

Seseorang yang tidak makan pagi memiliki risiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda berupa lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun bahkan pingsan. Bagi para pekerja keadaan ini akan menurunkan produktivitas kerja. Perbaikan status gizi dan kesehatan tenaga kerja akan meningkatkan efisiensi kerja melalui peningkatan kemampuan individunya. Pengaruh program kesehatan serta gizi terhadap pekerja akan terlihat pada peningkatan produk.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh kebiasaan sarapan terhadap produktivitas kerja di CV. Unggul Farm Sukoharjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah ada pengaruh kebiasaan sarapan terhadap produktivitas kerja pada pekerja di CV. Unggul Farm Sukoharjo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh kebiasaan sarapan terhadap produktivitas kerja pada pekerja CV. Unggul Farm Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kebiasaan sarapan pekerja CV. Unggul Farm Sukoharjo.
- b. Mengetahui produktivitas kerja pekerja CV. Unggul Farm Sukoharjo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi pengaruh kebiasaan sarapan terhadap produktivitas kerja.

2. Manfaat Aplikatif

- a. Bagi Pekerja CV. Unggul Farm Sukoharjo.

Diharapkan dapat menjadi pengetahuan dan motivasi untuk meningkatkan kebiasaan sarapan setiap pagi agar terpelihara status kesehatan sehingga produktivitas meningkat.

commit to user

b. Bagi CV. Unggul Farm

Diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan CV. Unggul Farmagar meningkatkan program intervensi gizi terutama pengadaan sarapan bagi pekerja guna meningkatkan produktivitas kerja.

c. Bagi Program Diploma IV Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Bagi Program Diploma IV K3 diharapkan dapat menambah referensi di perpustakaan mengenai pengaruh kebiasaan sarapan terhadap produktivitas kerja pekerja CV. Unggul Farm Sukoharjo.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Penelitian yang berhubungan dengan Kebiasaan sarapan dan Produktivitas.

Peneliti/Tahun/Judul	Metode	Responden	Hasil
Pradita Dwi Endah, 2010. Pengaruh Kebiasaan Makan Pagi terhadap Kelelahan Pekerja Kuli Angkut Pasar Klewer.	Cross Sectional	36 orang pekerja kuli angkut.	Terdapat pengaruh yang signifikan antara kebiasaan makan pagi terhadap kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,011$ ($p < 0,005$). Besarnya pengaruh kebiasaan makan pagi terhadap kelelahan kerja ditunjukkan nilai $C = 0,434$. Jadi besarnya pengaruh adalah $0,434 \times 100 \% = 43,4\%$.
Yuli Setio Budi, 2011. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Indeks Prestasi kumulatif Mahasiswa tingkat III FK UPN	Cross Sectional	118 orang mahasiswa FK UPN	Terdapat korelasi yang kuat ($r = 0,659$) antara kebiasaan sarapan yang baik terhadap IPK mahasiswa ($p < 0,005$) dengan nilai signifikan 0.000 dan ke arah korelasi positif .
Windi Astuti, 2012. Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan dalam Menu Makan Siang terhadap Poduktivitas Kerja Unit <i>Filling</i>	<i>One group pretest and posttest design</i>	19 orang pekerja Unit <i>Filling</i>	Produktivitas kerja meningkat sebesar 94,74 % setelah Pekerja menerima makanan tambahan dengan hasil uji T dependent $p < 0,005$ dan nilai $r = 0,635$.

Banyak penelitian yang dilaksanakan tentang pengaruh kebiasaan sarapan dan produktivitas kerja, tetapi penelitian tentang pengaruh kebiasaan sarapan terhadap produktivitas kerja belum pernah dilaksanakan di CV. Unggul Farm Sukoharjo.

