

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Status Gizi

2.1.1.1 Definisi Status Gizi

Pengertian Status Gizi menurut Djoko Pekik Irianto, (2006: 65) adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, serta menunjang prestasi olahraga.

Sedangkan Menurut Sunita Almatsier (2009: 3) Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, yang dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Dalam pengertian yang lain I Dewa Nyoman Suparisa dkk (2002: 18) menjelaskan bahwa status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang status gizi di atas bahwa status gizi adalah status kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient, sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi, kurus, normal, resiko untuk gemuk, dan gemuk agar berfungsi secara baik bagi organ tubuh.

2.1.1.1 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Ada beberapa faktor penyebab pekerja mengalami status gizi yang tidak normal diantara lain seperti :

- 1) Konsumsi makanan

Seseorang yang dalam kehidupannya sehari-hari mengkonsumsi makanan yang kurang asupan zat gizi, akan mengakibatkan kurangnya simpanan zat gizi pada tubuh yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, apabila keadaan ini berlangsung lama, maka simpanan zat gizi akan habis dan akhirnya akan terjadi kemerosotan jaringan (I Dewa Nyoman Supariasa, 2002:8).

2) Status Kesehatan

Tingginya penyakit parasit dan infeksi pada alat pencernaan dan penyakit lain yang diderita juga akan mempengaruhi status gizi seseorang. Memburuknya keadaan akibat penyakit infeksi adalah akibat beberapa hal, antara lain :

- a) Turunnya nafsu makan akibat rasa tidak nyaman yang dialaminya, sehingga masukan zat gizi kurang padahal tubuh memerlukan zat gizi lebih banyak untuk menggantikan jaringan tubuhnya yang rusak akibat bibit penyakit.
- b) Penyakit infeksi sering dibarengi oleh diare dan muntah yang menyebabkan penderita kehilangan cairan dan sejumlah zat gizi seperti berbagai mineral, dan sebagainya. Penyakit diare menyebabkan penyerapan zat gizi dari makanan juga terganggu, sehingga secara keseluruhan mendorong terjadinya gizi buruk.

3) Jenis pekerjaan seseorang dapat mempengaruhi status gizi mereka. Berbagai faktor yang terkait dengan pekerjaan, yaitu seperti :

- a) Aktifitas fisik : Pekerjaan yang cenderung menggunakan fisik, seperti pekerjaan bagian produksi pada perusahaan rokok yang sistemnya masih manual, orang yang bekerja dalam pekerjaan tersebut memerlukan asupan kalori yang lebih banyak dari pada orang bagian produksi yang bekerja menggunakan mesin.
- b) Jadwal kerja : orang yang bekerja dengan jadwal yang tidak teratur atau berubah-ubah (seperti pekerja shift malam) mungkin memiliki pola makan yang tidak teratur atau terganggu akibatnya dapat mempengaruhi status gizi karyawan.
- c) Akses konsumsi sehat : lokasi tempat kerja dan ketersediaan makanan di sekitarnya juga dapat mempengaruhi pilihan makanan seseorang. Tempat kerja yang tidak memiliki tempat

penyediaan makanan bergizi, ini dapat mempengaruhi status gizi karyawan.

2.1.1.2 Penilaian Status Gizi

Penilaian Status Gizi adalah interpretasi dari data yang didapatkan dengan menggunakan berbagai metode untuk mengidentifikasi populasi atau individu yang berisiko atau dengan status gizi buruk. Status gizi dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Status gizi kurang (undernutrition) merupakan keadaan gizi dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari yang dikeluarkan. Hal ini terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari kebutuhan.
- b. Status gizi normal merupakan keadaan gizi yang seimbang antara jumlah energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan sesuai dengan kebutuhan. Energi yang masuk berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat lainnya.
- c. Status gizi lebih (overnutrition) merupakan keadaan gizi dimana jumlah energi yang masuk lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan. Jumlah energi yang masuk melebihi kebutuhan energi yang dianjurkan sehingga zat gizi disimpan dalam bentuk lemak dan mengakibatkan seseorang menjadi gemuk.

Pemenuhan kebutuhan akan zat makanan menentukan status gizi seseorang termasuk tenaga kerja. Status Gizi demikian sangat tergantung kepada latar belakang Pendidikan, kondisi sosial-ekonomi, budaya masyarakat dan juga derajat kesehatan. Unsur terpenting bagi penilaian status gizi adalah tinggi badan dan berat badan yang menentukan besarnya Indeks Massa Tubuh (IMT atau Body Mass Index (BMI)) yaitu berat badan (BB) dibagi kuadrat tinggi badan (TB) atau $IMT = BB/TB^2$ dengan satuan $kg\ per\ m^2$. Apabila nilai $IMT < 18,5$, maka status gizi adalah kurang; status gizi normal, jika nilai $IMT\ 18,5 - 24,9$; dan status status gizi lebih bila nilai $IMT\ 25,0 - 27\ kg/m^2$ (Suma'mur, 2014).

Untuk mengetahui status gizi maka ada beberapa kategori yang digunakan untuk menentukan bagaimana status gizi seseorang, seperti yang terlihat pada tabel berikut:

2.1.1.3 Standar Kecukupan Gizi

Kecukupan Energi didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan pekerjaan, tubuh memperoleh energi dari makanan yang dimakan, energi dalam makanan terdapat energi kimia yang dapat diubah menjadi bentuk lain. Bentuk energi yang berkaitan dengan proses biologi adalah energi kimia, energi mekanik, energi panas dan energi listrik.

A. *Body Mass Index (BMI)*

Body Mass Index (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah salah satu cara untuk mencapai kesetimbangan energi. Kesetimbangan energi dapat dicapai jika makanan yang dikonsumsi dapat menghasilkan energi dalam jumlah yang sama dengan energi yang dikeluarkan. BMI ditentukan oleh pengukuran berat dan tinggi badan, dengan rumus sebagai berikut:

Rumus 2.1 Rumus Menghitung BMI

$$BMI = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi badan})^2 \text{ (m)}}$$

B. **Angka Metabolisme Basal (AMB)**

Angka Metabolisme Basal (AMB) adalah kebutuhan minimal energi untuk melakukan proses tubuh vital. Proses tubuh vital meliputi mempertahankan tonus otot, sistem peredaran darah, pernapasan, metabolisme sel, dan mempertahankan suhu tubuh.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi AMB, antara lain jenis kelamin, umur, ukuran tubuh (berat badan), komposisi tubuh, tingkat kesehatan, suhu lingkungan, suhu tubuh, aktivitas, sekresi hormon, status gizi, kebiasaan merokok, dan keadaan hamil dan menyusui. Satuan AMB adalah kkal untuk setiap kg berat badan/jam.

Untuk menghitung kebutuhan kalori harian, Dapat menggunakan rumus AMB persamaan Harris Benedict pada tahun 1918. Persamaan

ini telah dikembangkan oleh Roza dan Shizgal pada tahun 1984. Untuk menggunakan rumus ini, Perlu menyiapkan data berat badan dalam satuan kilogram (kg), tinggi badan dalam satuan sentimeter (cm), dan umur.

Perlu diketahui pula bahwa kebutuhan kalori harian setiap orang berbeda-beda tergantung pada jenis kelamin dan level aktivitas masing-masing individu. Cara menghitung AMB pada wanita:

$$\text{AMB Wanita} = 447.593 + (9.247 \times \text{berat badan [kg]}) + (3.098 \times \text{tinggi badan [cm]}) - (4.33 \times \text{umur})$$

Nilai AMB ini akan digunakan untuk menghitung total pengeluaran energi harian (TDEE). Caranya adalah dengan mengalikan nilai AMB dengan aktivitas fisik anda sehari-hari.

- a) Sangat jarang olahraga: kalikan AMB dengan 1,2
- b) Jarang olahraga (1-3 hari/minggu): kalikan AMB dengan 1,375
- c) Normal olahraga (3-5 hari/minggu): kalikan AMB dengan 1,55
- d) Sering olahraga (6-7 hari/minggu): kalikan AMB dengan 1,725
- e) Sangat sering olahraga (setiap hari bisa 2 kali dalam sehari): kalikan AMB dengan 1,9

2.1.2 Aktivitas Fisik

2.1.2.1 Definisi Aktivitas Fisik

Menurut WHO aktivitas fisik (*physical activity*) merupakan Gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik. Jumlah energi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu aktivitas dapat diukur dengan kilojoule (KJ) atau kilokalori (KKal). Aktivitas fisik berguna untuk mempertahankan aliran darah dan meningkatkan daya otak dengan memfasilitasi metabolisme dan neurotransmitter sehingga dapat juga memicu perubahan plastisitas otak. Aktivitas fisik sangat berhubungan dengan seluler yang molekuler dan perubahan neurokimia namun pada kenyataannya masih banyak orang yang merasa malas untuk melakukan olahraga tersebut.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi. Untuk mendapatkan manfaat kesehatan aktivitas fisik sebaiknya dilakukan selama 30 menit perhari (150 menit perminggu) dalam intensitas sedang (Kemenkes, 2017).

Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan timbulnya Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti darah tinggi, artritis (radang sendi) dan obesitas. PTM seperti obesitas harus diwaspadai karena dapat menyebabkan timbulnya segala jenis penyakit lain. Menurut Centers for Disease Control and Prevention/CDC 2016 obesitas yang berlebihan juga dapat menyebabkan penyakit jangka panjang dan timbulnya penyakit yang serius seperti stoke, jantung koroner, diabetes melitus tipe 2, kanker endometrium, kanker payudara, kanker usus besar, kolesterol, tekanan darah tinggi, gangguan hati dan sebagainya (Syam, 2017)

2.1.2.2 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

1) Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah tanda-tanda biologis yang membedakan lakilaki dan perempuan. Tanda biologis diantaranya kromosom, hormon, serta bagian atau organ tubuh dan fungsinya (Hanifah & Utami, 2012). Berdasarkan penelitian (Farradika, et al., 2019) ditemukan perempuan cenderung pasif (49.5%) dibandingkan laki-laki (36.8%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Abadini & Wuryaningsih, 2019) dimana laki-laki mempunyai peluang 2 kali lebih tinggi untuk lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Cheah & Poh, 2014) diketahui jika laki-laki 1.5 kali lebih tinggi untuk lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan. Hal serupa juga ditemukan pada penelitian (Fagaras, et al., 2015) diketahui jika mahasiswa laki-laki paling aktif dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Hal tersebut juga konsisten ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh (Anand, et al., 2011) (El Gilany, et al., 2011) (Teh, et al., 2013) (Mlangeni, et al., 2018) (Fernandez, et al., 2019) (Sanchez, et al., 2019).

Banyak faktor yang dapat menghambat perempuan dalam melakukan aktivitas fisik diantaranya pendapatan perempuan seringkali lebih rendah daripada laki-laki oleh karena itu biaya akses ke fasilitas olahraga terhadap aktivitas fisik menjadi penghalang, diperlukan persetujuan dari kepala rumah tangga sebelum seorang perempuan dapat melakukan aktivitas fisik, perempuan sering kali memiliki beban kerja di rumah dan peran pengasuhan yang dapat membatasi waktu yang tersedia bagi mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik, perempuan yang memiliki mobilitas terbatas mungkin tidak dapat melakukan perjalanan ke fasilitas olahraga dan budaya yang membatasi partisipasi perempuan dalam melakukan aktivitas fisik tertentu (World Health Organization, n.d.).

2) **Persepsi Manfaat**

Persepsi manfaat adalah seseorang percaya apabila ia melakukan tindakan akan mengurangi kerentanan mereka terhadap kondisi atau keparahan yang dirasakannya (Alkaff & Minsarnawati, 2012). Penerimaan susceptibility individu terhadap suatu kondisi yang dipercaya dapat menimbulkan keseriusan (perceived threat) yang mendorong seseorang untuk menghasilkan suatu kekuatan yang mendukung ke arah perubahan perilaku. Hal ini tergantung pada kepercayaan individu terhadap efektivitas dari berbagai upaya yang tersedia dalam mengurangi ancaman penyakit atau keuntungan yang dirasakan (perceived benefit) dalam mengambil upayaupaya kesehatan tersebut (Glanz, et al., 2008).

Dalam hal ini dapat diartikan bahwa terdapat keyakinan akan adanya manfaat yang didapatkan ketika melakukan aktivitas fisik. Persepsi manfaat diantaranya penurunan stres, peningkatan kekuatan otot, peningkatan bentuk tubuh, dan peningkatan kesehatan mental.

Berdasarkan penelitian (Moray, et al., 2016) diketahui terdapat hubungan antara persepsi manfaat dengan aktivitas fisik (p value 0.001). Penelitian lain oleh (Abadini & Wuryaningsih, 2019) diketahui terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan persepsi manfaat dengan p value 0.013. Penelitian oleh (Kastrati &

Georgiev, 2020) diketahui ada hubungan persepsi manfaat dengan aktivitas fisik ($p = 0.004$).

3) Persepsi Hambatan

Persepsi hambatan (Perceived Barriers) adalah keyakinan akan adanya hambatan-hambatan yang dirasa menghalangi untuk melakukan aktivitas fisik seperti merasa tidak punya waktu, merasa lelah serta lemah, takut sakit atau cedera atau tidak adanya sarana serta fasilitas pendukung (Abadini & Wuryaningsih, 2019). Dalam teori Health Belief Model, segala sesuatu yang menghambat dapat dilihat dari segi biaya yang mahal, manfaat, pelayanan kesehatan yang tidak memuaskan dan menyenangkan serta dukungan dari keluarga dan lainnya.

Berdasarkan penelitian (Abadini & Wuryaningsih, 2019) diketahui ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan persepsi hambatan ($p = 0.002$). Penelitian lain oleh (T, et al., 2009) diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi hambatan dengan aktivitas fisik ($p < 0.05$), persepsi hambatan seperti waktu yang tidak memadai, uang dan juga kelelahan dapat menurunkan aktivitas fisik. Penelitian oleh (Kastrati & Georgiev, 2020) diketahui jika persepsi hambatan berhubungan dengan aktivitas fisik ($p = 0.003$).

4) Status Pekerjaan

Status pekerjaan adalah jenis kedudukan seseorang dalam melakukan pekerjaan di suatu unit kegiatan (Badan Pusat Statistik, 2001). Berdasarkan penelitian (Farradika, et al., 2019) diketahui jika responden yang bekerja cenderung melakukan aktivitas fisik (81.6%) dibandingkan responden yang tidak bekerja.

Penelitian lain oleh (Van Domelen, et al., 2011) diketahui pada pekerja pria penuh waktu berhubungan positif dengan aktivitas fisik dibandingkan dengan pria yang tidak bekerja ($p = 0.004$) bahkan dengan pekerjaan sedentari lebih aktif ($p = 0.03$) dan menghabiskan waktu sedentari lebih sedikit dibandingkan yang tidak bekerja ($p < 0.001$). Berbanding terbalik, pekerja perempuan dengan pekerja

penuh waktu (pekerjaan sedentari) menghabiskan waktu lebih banyak dengan aktivitas sedentari ($p = 0.008$) dan memiliki lebih sedikit gaya hidup dan aktivitas fisik yang aktif dibandingkan yang tidak bekerja pada hari kerja.

Penelitian lain oleh (Macassa, et al., 2016) diketahui jika terdapat hubungan yang signifikan antara status pekerjaan dan aktivitas fisik. Individu yang tidak bekerja ditemukan peluang 1.54 lebih tinggi untuk tidak aktif secara fisik dibandingkan dengan individu yang memiliki pekerjaan. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor terkait kesehatan dan status ekonomi.

5) Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi adalah suatu tingkatan yang dimiliki oleh individu berdasarkan pada kemampuan untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari dari penghasilan atau pendapatan yang diperoleh sehingga memiliki peranan pada status sosial seseorang dalam struktur masyarakat (Nasution & Nur, 1986).

Berdasarkan penelitian oleh (George, et al., 2018) diketahui jika status sosial ekonomi berhubungan secara signifikan ($p < 0.001$) dengan aktivitas fisik moderate-vigorous untuk anak laki-laki dan perempuan. Penelitian lain oleh (Drenowatz, et al., 2010) pada anak diketahui jika anak dari kalangan status sosial ekonomi rendah cenderung menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, lebih banyak dalam aktivitas sedentari dan memiliki IMT yang tinggi.

Berdasarkan penelitian (de Boer, et al., 2021) diketahui jika status sosial ekonomi rendah lebih mungkin untuk menurunkan aktivitas fisik moderate-vigorous dan kemungkinannya lebih kecil untuk meningkatkan aktivitas fisik moderate-vigorous selama Covid-19. Penelitian lain oleh (Wicaksono, et al., 2021) diketahui terdapat hubungan yang signifikan ($p 0.000$) antara status sosial ekonomi dengan aktivitas fisik anak selama pandemi Covid-19. Individu dengan status sosial ekonomi rendah cenderung tidak membeli peralatan atau fasilitas olahraga serta memiliki keterbatasan akses ke lingkungan fisik seperti taman, stadion dan fasilitas lainnya yang

memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas fisik (Chen, et al., 2015).

6) Ketersediaan Fasilitas

Ketersediaan fasilitas olahraga terhadap aktivitas fisik yang bersifat rekreasi memungkinkan untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik dan juga untuk mendukung gaya hidup aktif sepanjang tahun. Penelitian (Farradika, et al., 2019) diketahui responden yang memiliki sarana untuk melakukan aktivitas fisik di rumah dan lingkungan sekitar cenderung melakukan aktivitas fisik aktif (60.4%) dibandingkan responden yang tidak memiliki sarana di rumah dan lingkungan sekitar (47.8%).

Penelitian lain oleh (Eriksson, et al., 2012) diketahui jika responden yang memiliki ≥ 4 fasilitas terkait aktivitas fisik menghabiskan 5.4 menit lebih banyak aktivitas fisik di kategori sedang-berat per hari dan memiliki peluang 1.69 kali lebih besar untuk memenuhi rekomendasi aktivitas fisik dibandingkan yang tidak memiliki hal ini karena ketersediaan fasilitas terkait aktivitas fisik di lingkungan tempat tinggal berkontribusi terhadap individu untuk menghabiskan lebih banyak waktu dalam melakukan aktivitas fisik kategori sedang-tinggi sehingga memenuhi standar aktivitas fisik yang direkomendasikan dibandingkan dengan yang tidak tersedia fasilitas.

2.1.2.3 Pengukuran Aktivitas Fisik

Pengukuran aktivitas dibagi menjadi 4 dimensi yaitu sebagai berikut:

1) Mode atau Tipe

Merupakan aktivitas fisik yang dilakukan. (contoh: berjalan, berkebun, bersepeda).

2) Frekuensi

Merupakan jumlah sesi aktivitas fisik (per hari atau per minggu) dalam konteks tertentu.

3) Durasi atau waktu

Merupakan lamanya saat melakukan aktivitas fisik (menit atau jam) selama jangka waktu tertentu.

4) Intesitas

Merupakan tingkat pengeluaran energi yang merupakan indikator dari kebutuhan metabolik dari sebuah aktivitas (hasil aktivitas fisik dalam peningkatan pengeluaran energi diatas tingkat istirahat, dan tingkat pengeluaran energi berhubungan langsung dengan intensitas aktivitas fisik).

Aktivitas fisik secara umum dikuantifikasi dengan menentukan pengeluaran energi dalam kilokalori atau dengan menggunakan Metabolic Equivalent (MET) dari sebuah aktivitas. Satu MET merepresentasikan pengeluaran energi istirahat selama duduk tenang dan umumnya diinterpretasikan sebagai 3,5 mL O₂/kg/menit atau = 250 mL/menit konsumsi oksigen. Yang mempresentasikan nilai rata-rata untuk orang standar dengan berat 70 kg. MET dapat dikonversikan menjadi kilokalori, yaitu 1 MET = 1 kcal/kg/jam. Konsumsi oksigen meningkat seiring intensitas aktivitas fisik. Maka dari itu, kuantifikasi sederhana dari intensitas aktivitas fisik menggunakan cara mengalikan pengeluaran energi istirahat. Sebagai contoh, seorang melakukan aktivitas fisik yang membutuhkan konsumsi oksigen sebanyak 10,5 mL O₂/kg/menit setara dengan 3 MET yaitu, 3 kali dari tingkat istirahat (Strath et al, 2013).

2.1.3 Produktivitas kerja

2.1.3.1 Definisi Produktivitas Kerja

Menurut Edy Sutrisno (2017: 100) menyatakan bahwa produktivitas kerja merupakan sikap mental. Sikap mental yang selalu mencari perbaikan terhadap apa yang telah ada. Suatu keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan pekerjaan lebih baik hari ini dari pada hari kemarin dan hari esok lebih baik dari pada hari ini.

Menurut Hasibuan dalam Busro (2018: 340) menyatakan bahwa produktivitas merupakan perbandingan antara output (hasil) dengan input (masukan). Jika produktivitas naik akan meningkatkan efisiensi

(waktu-bahan- tenaga) dan system kerja, teknik produksi dan adanya peningkatan keterampilan dari tenaga kerjanya.

Menurut Edy Sutrisno (2017: 102) mengemukakan bahwa produktivitas merupakan perbandingan antara hasil yang dicapai dengan peran serta tenaga kerja persatuan waktu. Peran serta tenaga kerja disini adalah penggunaan sumber daya serta efektif dan efisien.

2.1.3.2 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Produktivitas Kerja Karyawan

Faktor produktivitas manusia memegang peranan penting dalam menentukan keberhasilan suatu usaha.

1) Jenis Kelamin

Ukuran dan daya tubuh wanita berbeda dengan pria. Pria lebih sanggup menyelesaikan pekerjaan berat yang biasanya tidak sedikitpun dapat dikerjakan wanita., kegiatan wanita pada umumnya lebih banyak membutuhkan ketrampilan tangan dan kurang memerlukan tenaga. Beberapa data menunjukkan bahwa tenaga kerja wanita lebih diperlukan pada suatu industri yang memerlukan ketrampilan dan ketelitian daripada tenaga kerja pria (Soeripto, 1992:36).

2) Umur

Kebanyakan kinerja fisik mencapai puncak dalam umur pertengahan 20 dan kemudian menurun dengan bertambahnya umur dan akan berkurang sebanyak 20% pada usia 60 tahun (Sugeng Budiono, 2003:147). Berkurangnya kebutuhan tenaga tersebut dikarenakan telah menurunnya kekuatan fisik.

3) Status Kesehatan

Seorang tenaga kerja yang sakit biasanya kehilangan produktivitasnya secara nyata, bahkan tingkat produktivitasnya menjadi nihil sekali. Keadaan sakit yang menahun menjadi sebab rendahnya produktivitas untuk relatif waktu yang panjang. Keadaan diantara sehat dan sakit juga menjadi turunnya produktivitas yang

sering dapat dilihat secara nyata bahkan besar (Sugeng Budiono, 2003:59).

4) Gangguan Biologis Tenaga Kerja Wanita

Tenaga kerja wanita mempunyai berbagai gangguan yang berhubungan dengan fungsi kelaminnya yang akan berpengaruh terhadap produktivitas kerjanya, antara lain: Siklus haid yang tidak teratur, kehamilan, masa nifas, menopause (Sugeng Budiono, 2003:147-148)

5) Masa Kerja

Adalah kurun waktu atau lamanya tenaga kerja itu bekerja disuatu tempat. Masa kerja dapat mempengaruhi kinerja baik positif maupun negatif. Akan memberikan pengaruh positif pada kinerja bila dengan semakin lamanya personal semakin berpengalaman dalam melaksanakan tugasnya (Tulus MA, 1992:12).

6) Pendidikan

Pendidikan dan pelatihan membentuk dan 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 pekerjaan (Sugeng Budiono, 2003:265).

7) Gangguan Lingkungan Kerja

Gangguan lingkungan juga dapat mempengaruhi para pekerja, yaitu :

Gangguan Fisik yang meliputi :

- a. Suhu
- b. Radiasi kelembaban
- c. Sinar
- d. Suara dan getaran

Gangguan Kimia yang meliputi :

- a. Logam
- b. Debu
- c. Aerosol

- d. Gas
- e. Uap dan kabut

Gangguan Biologis yang meliputi :

- a. Bakteri
- b. Virus
- c. Parasit (Mariyati Sukarni, 1994:67)

8) Status Gizi Kerja

Status gizi pekerja yang baik dapat berkontribusi positif terhadap produktivitas kerja dalam berbagai cara, termasuk dengan memungkinkan pekerja untuk bekerja lebih lama dan lebih efisien. Beberapa cara di mana status gizi yang baik dapat meningkatkan produktivitas kerja adalah sebagai berikut:

- a. **Tingkat Energi yang Lebih Tinggi:** Pekerja dengan status gizi yang baik cenderung memiliki tingkat energi yang lebih tinggi, yang membuat mereka lebih tahan terhadap kelelahan dan mampu bekerja lebih lama tanpa merasa lelah.
- b. **Konsentrasi dan Fokus yang Lebih Baik:** Nutrisi yang cukup berperan penting dalam meningkatkan fungsi otak. Pekerja dengan status gizi yang baik memiliki kemampuan untuk tetap fokus dan berkonsentrasi dengan lebih baik, yang membantu mereka menyelesaikan tugas dengan lebih cepat dan efisien.
- c. **Daya Tahan terhadap Penyakit:** Gizi yang baik mendukung sistem kekebalan tubuh, sehingga pekerja yang mendapatkan nutrisi yang cukup cenderung lebih tahan terhadap penyakit. Mereka lebih jarang absen dari pekerjaan akibat sakit, yang berarti mereka dapat bekerja lebih lama dan lebih konsisten.
- d. **Produktivitas yang Konsisten:** Status gizi yang baik dapat membantu menjaga tingkat energi dan produktivitas yang konsisten sepanjang hari. Ini berarti pekerja dapat mempertahankan kinerja yang tinggi selama jam kerja yang panjang.
- e. **Kesejahteraan Umum:** Pekerja yang merasa sehat dan bugar karena gizi yang baik cenderung lebih bahagia dan lebih puas

dengan pekerjaan mereka. Ini dapat meningkatkan motivasi dan semangat mereka untuk bekerja lebih keras dan lebih lama.

2.1.3.3 Penilaian Produktivitas Kerja

Menurut Anto Dajan (1976:254), produktivitas kerja dapat diukur dengan menggunakan rumus:

Rumus 2.2 Rumus Menghitung Produktivitas Kerja

$$Rpo = \frac{K}{M}$$

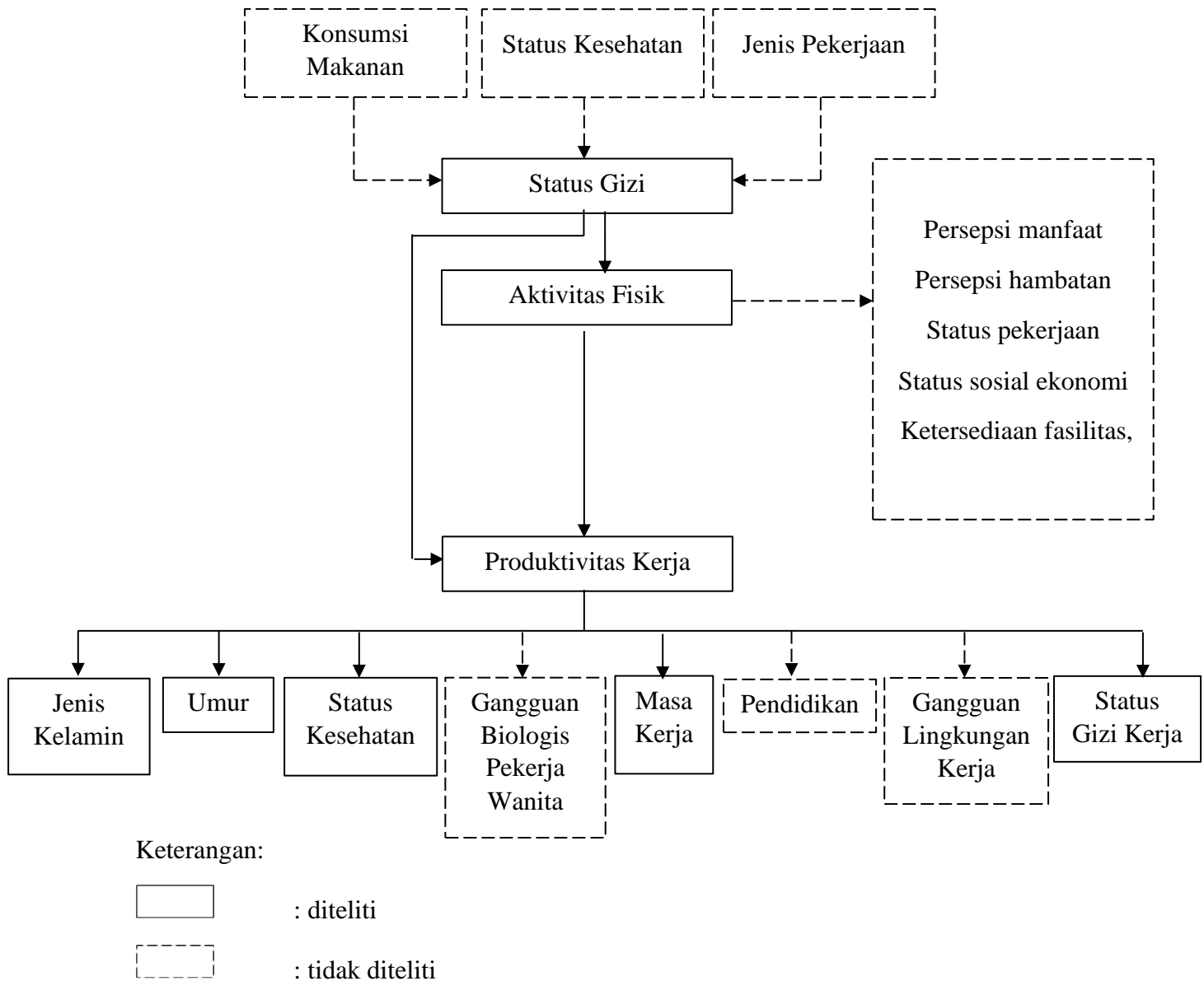
Keterangan :

Rpo = rasio produktivitas dan juga dinamakan indeks produktivitas.

K = kuantitas (output) barang yang dihasilkan.

M = jumlah jam kerja per orang.

2.2 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

2.3 Hipotesis

1. H_0 : Tidak ada hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja pada karyawan bagian produksi PT. Agung Karya Atta kota Malang.
2. H_a : Ada hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja pada karyawan bagian produksi PT. Agung Karya Atta kota Malang.
3. H_0 : Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan produktivitas kerja pada karyawan bagian produksi PT. Agung Karya Atta kota Malang.
4. H_a : Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan produktivitas kerja pada karyawan bagian produksi PT. Agung Karya Atta kota Malang.