

Original Article



Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Produktivitas Kerja pada Karyawan di PT. Swabina Gatra Tuban

The Relationship between Breakfast Habits and Work Productivity of Employees at PT. Swabina Gatra Tuban

Sindy Amalia Giantari^{1*}, Umu Qonitun², Lilia Faridatul Fuziyah³

^{1*,2,3} Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Tuban, Indonesia

Informasi Artikel

Submit: 25 – 12 – 2024

Diterima: 26 – 1 – 2025

Dipublikasikan: 15 – 2 – 2025

ABSTRACT

Labor determines the growth and development of the company, besides that labor is the most important asset for a company to run optimally. Companies will produce quality products or services if their workers have a high productivity value. Along with the rapid development of the times, and increasingly fierce competitive conditions, companies compete to maintain their business, therefore companies must know the capabilities of their workforce. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast habits, age and gender with work productivity in employees. This research is an analytical research with a cross sectional time approach. The population is 300 employees of PT. Swabina Gatra Tuban in 2023 with a sample of 171 employees selected through a simple random sampling technique. The independent variables consisted of breakfast habits, age, and gender, the dependent variables of work productivity. Analysis of the study using statistical tests of spearman's correlation. Research shows the results of statistical tests both on the variables of breakfast habits with work productivity, age with work productivity, and sex with work productivity, there is a significant relationship with each having a $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. The contribution of energy in breakfast for workers can determine health conditions and physical abilities, while the contribution of inappropriate breakfast energy can reduce labor productivity and will affect company profits. Therefore. It should be emphasized to the workforce the importance of breakfast habits in increasing work productivity.

Keywords: work productivity, breakfast habits, age

ABSTRAK

Tenaga kerja menentukan pertumbuhan dan perkembangan perusahaan, selain itu tenaga kerja merupakan aset terpenting agar suatu perusahaan berjalan secara optimal. Perusahaan akan menghasilkan produk atau jasa yang bermutu apabila pekerjanya memiliki nilai produktivitas yang tinggi. Seiring dengan perkembangan jaman yang pesat, dan kondisi persaingan yang semakin ketat perusahaan bersaing untuk mempertahankan usahanya, oleh karena itu perusahaan harus mengetahui kemampuan tenaga kerjanya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Sindy Amalia Giantari, S.Gz.;
Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul
Ulama Tuban Jl. Raya Bogorejo,
Khuti, Sumurgung, Kec. Tuban,
Kab. Tuban, 62319
Phone: 085736960983

Email:

sindyamaliagianta01@gmail.com

adanya hubungan antara kebiasaan sarapan, usia dan jenis kelamin dengan produktivitas kerja pada karyawan. Metode penelitian analitik dengan pendekatan waktu cross sectional. Populasi berjumlah 300 karyawan PT. Swabina Gatra Tuban Tahun 2023 dengan sampel 171 karyawan yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Variabel independen terdiri dari kebiasaan sarapan, usia, dan jenis kelamin, variabel dependen produktivitas kerja. Analisis penelitian menggunakan uji statistik korelasi spearman. Hasil Penelitian menunjukkan hasil uji statistik baik pada variabel kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja, usia dengan produktivitas kerja, dan jenis kelamin dengan produktivitas kerja, terdapat hubungan yang signifikan dengan masing-masing memiliki $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Kontribusi energi dalam sarapan bagi tenaga kerja mampu menentukan kondisi kesehatan dan kemampuan fisik, sebaliknya kontribusi energi sarapan yang tidak sesuai dapat menurunkan produktivitas tenaga kerja dan akan berpengaruh terhadap profit perusahaan. Oleh karena itu, perlu ditekankan pada tenaga kerja akan pentingnya kebiasaan sarapan dalam peningkatan produktivitas kerja.

Kata kunci: kebiasaan sarapan, produktivitas kerja, usia

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di masa globalisasi saat ini memaksa setiap negara termasuk Indonesia untuk meningkatkan produktivitas tenaga kerja sumber daya manusia (1). Tenaga kerja menentukan pertumbuhan dan perkembangan perusahaan, selain itu tenaga kerja merupakan aset terpenting agar suatu perusahaan berjalan secara optimal. Perusahaan akan menghasilkan produk atau jasa yang bermutu apabila pekerjaannya memiliki nilai produktivitas yang tinggi. Perusahaan mampu bertahan dan bersaing dengan perusahaan lainnya jika perusahaan tersebut melakukan upaya yang dapat meningkatkan produktivitas kerja. Dibandingkan Singapura, Malaysia, dan Thailand, produktivitas Indonesia masih relatif rendah, menurut data *Asean Productivity Organization* (APO), produktivitas tenaga kerja Indonesia menempati urutan kelima dari sepuluh Negara ASEAN yang tergabung dalam APO.

Pada 2019, produktivitas tenaga kerja Indonesia sekitar \$26.000 atau setara dengan 364,7 juta rubel, dengan tingkat produktivitas 21% (2). Status gizi seorang pekerja berpengaruh signifikan terhadap pekerjaannya karena bekerja membutuhkan energi untuk menghasilkan panas, dan semakin berat beban kerja maka semakin banyak energi yang di butuhkan (3). Energi berasal dari konsumsi zat gizi makro yang terdiri dari protein, lemak, karbohidrat. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi adalah dengan melakukan sarapan. Sarapan adalah makanan pertama yang dimakan setelah sekitar 8 jam tidur. Sarapan pagi atau breakfast adalah makanan yang dikonsumsi pada pagi hari antara pukul 06.00 sampai dengan pukul 09.00 sarapan yang baik adalah jika dilakukan rutin setiap pagi hari dan bukan menjelang siang (4)

Sarapan bertujuan untuk memenuhi 15-30% dari asupan gizi harian. Namun, tidak semua orang Indonesia memulai hari dengan sarapan. Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, 16,9-50% anak usia sekolah dan remaja, serta 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa melakukan sarapan (5). Kementerian kesehatan RI telah meningkatkan kesadaran akan pentingnya sarapan bagi setiap orang dengan menjadikan “Kebiasaan Sarapan” sebagai bagian dari pedoman 10 pesan gizi seimbang, melewatkan sarapan dapat berdampak pada penurunan produktivitas kerja, menurunkan Rumusan masalah dan tujuan, serta kegunaan penelitian ditulis secara naratif dalam paragraf-paragraf, tidak perlu diberi subjudul khusus. kualitas belajar, menyebabkan obesitas, dan meningkatkan resiko jajan yang tidak sehat (6). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara kebiasaan sarapan, usia dan jenis kelamin dengan produktivitas kerja pada karyawan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain Cross sectional yang dilakukan pada bulan November 2022 – Juli 2023. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian karyawan di PT.Swabina Gatra Tuban sebanyak 171 orang. Data kebiasaan sarapan diukur menggunakan 2 kuisioner yaitu untuk mengukur asupan energi dan untuk mengukur kebiasaan sarapan berdasarkan waktu dan frekuensi sarapan.

Data asupan energi diperoleh menggunakan *form Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*. Metode SQ-FFQ adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan kebiasaan makan individu pada kurun waktu tertentu dan mengukur tingkat asupan makanan harian seseorang. Metode yang dilakukan yaitu responden diwawancarai untuk mengetahui informasi makanan yang dimakan oleh responden. Hasil wawancara tersebut di tulis dalam tabel kuisioner SQ-FFQ. Hasil URT di konversi kedalam berat (gram) dengan melihat panduan dibuku foto makanan. Hasil wawancara dihitung untuk mengetahui berat perhari/perminggu setiap bahan makanan. hasil perhitungan dicatat dalam table hasil, untuk memperoleh hasil asupan energi dihitung menggunakan aplikasi software nutrisurvey dengan satuan gram. Kemudian akan disimpulkan Asupan yang telah diperoleh tersebut akan dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) apakah telah mencukupi 15-30% dari AKG yang telah ditetapkan sesuai dengan kelompok usia masing-masing (7).

Data waktu sarapan dan kategori frekuensi sarapan diperoleh dengan menggunakan kuisioner kebiasaan sarapan yang mana pada kuisioner ini terdiri dari 4 pertanyaan skoring dengan skor max 5, skor min 1. Penentuan nilai jawaban untuk setiap pertanyaan digunakan metode Skala Likert, pembobotan setiap pertanyaan adalah sebagai berikut: Selalu (5), Sering (4), Kadang-kadang (3), Jarang (2), Tidak pernah (1)

Pengukuran variabel produktivitas kerja menggunakan kuisioner yang terdiri dari 12 pernyataan dengan mengkaji 6 indikator yang meliputi : Kemampuan, meningkatkan hasil yang dicapai, semangat kerja, pengembangan diri, mutu, dan efisiensi. Penentuan nilai jawaban untuk setiap pertanyaan digunakan metode Skala Likert, pembobotan setiap pertanyaan adalah sebagai berikut: Sangat Setuju (SS) (5), Setuju (S) (4), Kurang Setuju (KS) (3), Tidak Setuju (TS) (2), Sangat Tidak Setuju (1).

Jenis Penelitian

Desain penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah Analitik Observasional. Desain penelitian Analitik Observasional merupakan penelitian yang meneliti mengkaji hubungan antara dua variabel ataupun lebih dan peneliti cukup hanya mengamati tanpa melakukan intervensi pada subjek penelitian. Menggunakan jenis penelitian “non eksperimen” dengan pendekatan cross sectional yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi dalam satu waktu (7).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PT.Swabina Gatra Tuban pada bulan Mei 2023

Target/Subjek Penelitian

individu yang menjadi sumber pengambilan sampel yang terdiri atas obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik (8). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan di PT Swabina Gatra Tuban tahun 2023 dengan jumlah 300 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan di PT Swabina Gatra Tuban tahun 2023 dengan jumlah 300 orang

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian karyawan di PT.Swabina Gatra Tuban sebanyak 171 orang. Kriteria yang akan dijadikan penelitian adalah kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target dan terjangkau yang akan diteliti (9). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Karyawan yang bersedia dijadikan responden.
2. Tidak sedang menjalani diet tertentu Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (10).

Kriteria eksklusi dalam penelitian yaitu:

1. Karyawan yang mempunyai riwayat sakit anemia, gastritis, infeksi saluran pernafasan, infeksi parasit disaluran cerna atau yang lainnya dan masih menderita penyakit tersebut sampai sekarang.

Prosedur

Desain penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah Analitik Observasional. Desain penelitian Analitik Observasional merupakan penelitian yang meneliti mengkaji hubungan antara dua variabel ataupun lebih dan peneliti cukup hanya mengamati tanpa melakukan intervensi pada subjek penelitian. Menggunakan jenis penelitian “non eksperimen” dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi dalam satu waktu (8)

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang dikumpulkan dalam suatu penelitian (9). Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara yaitu :

1. Persiapan

1) Mengurus surat izin yang akan digunakan untuk melakukan penelitian yang di tangani oleh Rektor Institut Ilmu Kesehatan Nahdlotul Ulama Tuban.

2) Meminta izin kepada Pimpinan PT. Swabina Gatra kantor Tuban.

2. Pelaksanaan Penelitian Data Primer :

1) Memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan serta menunjukkan surat izin dari pihak yang terkait yang menerangkan bahwapenelitian akan melaksanakan pengambilan data.

2) Meminta data nama populasi sebanyak 300 karyawan di PT.Swabina Gatra Tuban.

3) Cara pengambilan sampel yaitu dengan peneliti meminta data nama karyawan yang berjumlah 300.

Teknik Analisis Data

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yang menjawab pertanyaan-pertanyaan yang mengungkap fenomena (10).

1. Mengedit (editing) Editing adalah kegiatan menyeleksi data yang masuk dari pengumpulan datmelalui lembar observasi, kemudian peneliti melakukan pemeriksaan jawaban yang telah diberikan. Hal ini dilakukan setelah semua data yang dikumpulkan melalui observasi yang diisi langsung oleh peneliti.

2. Coding Hal ini dilakukan dengan tanda kode terhadap jawaban yang telah diisi oleh responden dengan tujuan untuk mempermudah waktu melakukan tabulasi dan Analisa data. Pada penelitian ini yang perlu diberikan kode yaitu:

1. Variabel Kebiasaan Sarapan Kode 1: Baik Kode 2: Tidak baik

2. Produktivitas kerja Kode 1: Tinggi Kode 2: Rendah.

3. Pemberian Skor

Setelah semua kuisisioner terisi penuh dan benar, serta sudah melewati proses pengkodean maka langkah berikutnya adalah memberikan skor (11).

Skor dalam penelitian ini adalah data Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Produktivitas Kerja Pada Karyawan Di PT.Swabina Gatra Tuban.

1. Kebiasaan Sarapan Waktu :

1) Baik : > 12-20; 2) Tidak baik : < 4-12

2. Kategori Frekuensi sarapan jika:

1) Sering : > 4 kali/minggu

2) Jarang : 1-3 kali/minggu

3) Tidak pernah : 0 kali/minggu

2. Kategori Asupan Energi :

1) Lebih : > 30% AKE

2) Cukup : 15%-30% AKE

3) Kurang : < 15% AKE

3. Produktivitas Kerja

- 1) 1-30 : Produktivitas rendah
 - 2) 31-60 : Produktivitas tinggi.
4. Entry
Entry adalah untuk memasukkan data dari lembar pengumpulan data ke computer dan diolah dengan program *Statistical Package for the Sosial Sciences (SPSS)*. Pada penelitian ini data yang dimasukkan pada proses entry yaitu data kebiasaan sarapan, usia, jenis kelamin, dan produktivitas kerja yang melalui proses pengkodean kedalam program SPSS.
Tabulasi (Tabulating) Tabulasi adalah memberikan nilai pada masing-masing pertanyaan atau membuat table-table data sesuai dengan yang di inginkan oleh seorang peneliti (12).
5. Uji statistik Uji statistik pada penelitian ini menggunakan *Spearman rank* dan Koefisien kontingensi. *Spearman rank* digunakan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua variabel berskala ordinal, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Koefisien kontingensi digunakan untuk menghitung hubungan antar variabel (13).

HASIL

Tabel 1. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja

No.	Produktivitas Kerja	Kebiasaan Sarapan		Total
		Baik	Tidak Baik	
1.	Tinggi	107 (85,6%)	18 (14,4%)	125 (100,0%)
2.	Rendah	1 (2,2%)	45 (97,8%)	46 (100,0%)
	Total	108 (53,2%)	63 (36,8%)	171 (100,0%)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat produktivitas kerja karyawan di PT. Swabina Gatra Tuban. Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel 1, dari 171 responden yang diteliti, mayoritas karyawan yang memiliki kebiasaan sarapan baik cenderung menunjukkan produktivitas kerja yang tinggi, yaitu sebesar 85,6%. Sebaliknya, hampir seluruh karyawan yang memiliki kebiasaan sarapan tidak baik menunjukkan tingkat produktivitas yang rendah, dengan persentase sebesar 97,8%.

Analisis lebih lanjut menggunakan uji korelasi Spearman melalui software SPSS versi 22 for Windows menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan produktivitas kerja, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai ρ -value sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$), yang berarti hipotesis alternatif (H_1) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan memiliki pengaruh terhadap produktivitas kerja karyawan.

Selain itu, kekuatan hubungan antara kedua variabel ini diukur melalui nilai koefisien korelasi Spearman, yang dalam penelitian ini mencapai 0,767. Nilai ini menunjukkan bahwa hubungan antara kebiasaan sarapan dan produktivitas kerja termasuk dalam kategori kuat. Dengan demikian, semakin baik kebiasaan sarapan seseorang, semakin tinggi pula produktivitas kerja yang dimiliki.

Temuan ini mendukung berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa sarapan memiliki peran penting dalam menjaga energi, konsentrasi, dan kinerja kognitif selama bekerja. Sarapan yang sehat dapat membantu karyawan untuk lebih fokus, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mengurangi rasa lelah yang dapat berdampak negatif pada produktivitas. Oleh karena itu, perusahaan dapat mempertimbangkan program edukasi atau fasilitas sarapan bagi karyawan sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan produktivitas kerja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian kebiasaan sarapan berdasarkan kontribusi energi menggunakan *sq-ffq* yang kemudian dibandingkan antara hasil asupan dengan kebutuhan Angka Kecukupan Gizi (AKG). AKG pada orang dewasa digolongkan pada kategori laki-laki usia 16-18 tahun energi yang dibutuhkan sebesar 2.650 kkal, pada usia 19-29 tahun kebutuhan energi sebesar 2.650 kkal, dan usia 30-49 tahun kebutuhan energi sebesar 2.550 kkal, sedangkan pada usia 50-64 tahun kebutuhan energi sebesar 2.150 kkal. Kemudian kebutuhan energi pada kategori perempuan usia 16-18 tahun sebesar 2.100 kkal, pada usia 19-29 tahun kebutuhan energi sebesar 2.250 kkal, dan usia 30-49 tahun kebutuhan energi sebesar 2.150 kkal, sedangkan pada usia 50-64 tahun kebutuhan energi sebesar 1.800 kkal (7). Kemudian pada tabel AKG tersebut dibandingkan dengan kategori asupan energi sarapan individu, jika asupan energi > 30% AKE maka termasuk kategori asupan lebih, jika asupan energi 15%-30% AKE maka termasuk kategori cukup, sedangkan < 15% AKE termasuk dalam kategori kurang. Kemudian kebiasaan sarapan berdasarkan waktu yaitu di antara bangun tidur sampai jam 09.00 pagi sedangkan kebiasaan sarapan berdasarkan frekuensi digolongkan antara >4x/minggu dan <4x/minggu. Kebiasaan sarapan dalam penelitian ini dikatakan baik jika asupan energi cukup yaitu 15%-30% dengan waktu sesuai dengan waktu anjuran sarapan pagi yaitu mulai dari bangun tidur dan tidak melewati jam 09.00 dengan frekuensi sarapan <4x/minggu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh YD Rahmawati (2023) yaitu terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja karyawan. Pada penelitian di PT. Swabina Gatra ini mayoritas karyawan sudah melakukan kebiasaan sarapan dengan kategori baik, namun masih belum mencapai 100% yang mana hal ini dapat mengakibatkan penurunan produktivitas tenaga kerja dan mengakibatkan hasil kerja yang tidak sesuai dengan standar yang ditentukan (13).

Asupan energi pada sarapan dapat mempengaruhi ketersediaan energi seseorang, kebutuhan energi karyawan merupakan kebutuhan gizi normal ditambah dengan kebutuhan gizi energi untuk dapat melaksanakan aktivitas dalam melakukan tugas ditempat kerja. Asupan energi dan gizi dapat menentukan kesehatan dan produktivitas kerja baik secara kualitas maupun kuantitas. Asupan energi yang tidak sesuai dengan kebutuhan atau aktivitas fisik dapat menjadi penyebab malnutrisi. Karyawan dengan kategori energi rendah dapat mengalami penurunan konsentrasi dan ketelitian dalam bekerja yang dapat menyebabkan kecelakaan kerja bila didukung dengan penggunaan alat kerja yang membutuhkan konsentrasi tinggi.

Kekurangan asupan zat gizi pada pagi hari akan mengakibatkan kondisi tubuh menunjukkan gejala penurunan konsentrasi, untuk dapat mengurangi turunnya produktivitas kerja dapat dilakukan beberapa cara seperti memberikan informasi tentang manfaat mengkonsumsi sarapan pagi dikarenakan dapat meningkatkan konsentrasi karyawan saat bekerja, memenuhi kebutuhan energi yang sesuai dengan jenis pekerjaan seseorang agar daya tahan tubuh menjadi lebih maksimal, dianjurkan supaya mengkonsumsi buah-buahan segar agar terpenuhi kebutuhan vitamin dalam tubuh, mengkonsumsi gizi seimbang sama dengan seseorang tersebut telah mempersiapkan diri untuk memulai aktivitas dengan persiapan yang lengkap, Kebutuhan gizi setiap orang berbeda-beda sehingga kebutuhan gizi harus disesuaikan dengan karakteristik umur, jenis kelamin, dan masa kerja setiap karyawan (14).

Tidak hanya terjadi pada karyawan yang kekurangan energi yang dapat menyebabkan produktivitas kerja dari suatu perusahaan menurun. Karyawan yang konsumsinya melebihi kebutuhan energi normal juga menjadi salah satu penyebab penurunan produktivitas tenaga kerja. Tenaga kerja dengan energi lebih akan menyebabkan mudah mengantuk, malas, serta kecepatan kerja menurun, selain itu konsumsi energi yang berlebihan dapat menyebabkan karyawan tersebut tidak dapat mencapai produktivitas kerja yang diinginkan. Hal ini mengacu pada keseimbangan antara makanan yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh akan zat gizi tersebut, konsumsi energi yang berlebihan dalam jangka panjang dapat menyebabkan seseorang memiliki status gizi lebih atau overweight hingga obesitas, yang dapat menyebabkan produktivitas kerjanya menurun dapat dilihat dengan gerakan yang kurang gesit dan mudah lelah (15) hal ini menunjukkan bahwa produktivitas kerja seseorang sangat dipengaruhi oleh jumlah energi yang tersedia, dimana energi tersebut diperoleh dari makanan sehari-hari khususnya dari karbohidrat,

protein, dan lemak (16).

Asupan energi yang kurang ataupun lebih disebabkan dari makanan yang dikonsumsi oleh pekerja kurang bervariasi, kurang beragam dan tidak bergizi seimbang. Contoh menunya seperti satu porsi nasi udak dengan kombinasi bihun atau mie goreng dan tempe atau tahu goreng dan telur goreng rebus serta ditambahkan lagi dengan beberapa gorengan yang tinggi lemak, makan dengan lauk seadanya dengan porsi kecil, makan makanan cepat saji seperti mie instan makan tanpa sayur-sayuran atau buah-buahan (17)

Berdasarkan hasil wawancara, menu yang biasa dikonsumsi karyawan pada saat sarapan pagi yaitu berupa umbi-umbian, nasi, roti, mie, bihun sebagai sumber karbohidrat, ayam, ikan laut, ikan tawar, ikan asin sebagai protein hewani, tahu dan tempe sebagai protein nabati, kangkung, kacang panjang, labu kuning, wortel, kol, kentang sebagai sayur dan, buah-buahan seperti semangka, pisang, jeruk, apel. Selain itu adapula karyawan yang hanya mengkonsumsi sumber karbohidrat saja tanpa menggunakan protein hewani, nabati, sayuran, maupun buah-buahan seperti umbi-umbian, roti dan mie saja pada saat sarapan.

Waktu makan juga mempengaruhi pembentukan kebiasaan sarapan, misalnya saat bangun kesiang seseorang cenderung melewatkan sarapan dan memungkinkan seseorang terlambat melakukan sarapan pagi, jika dibiarkan terus menerus seseorang akan tidak terbiasa makan diwaktu pagi (18). Berdasarkan hasil wawancara dan pengisian kuisioner tidak sedikit dari mereka yang tidak memperhatikan waktu sarapan pagi yaitu sarapan di atas jam 09.00 yang mana pada waktu tersebut sudah memasuki waktu *brunch* (makan siang sebagai pengganti sarapan dan makan siang). Selain itu jarak antara tempat kerja dengan rumah mereka yang jauh menjadi alasan untuk tidak menyempatkan sarapan pagi, mereka yang membawa bekal dari rumah memilih untuk di makan pada istirahat siang harinya dikarenakan waktu kerja yang cukup padat sehingga mereka harus menunggu waktu longgar atau pada istirahat siang.

Seseorang dapat dikatakan terbiasa sarapan jika seseorang tersebut rutin melakukan sarapan setiap pagi selama lebih dari 4x/minggu berdasarkan hasil wawancara sebagian besar karyawan rutin melakukan sarapan pagi >4x/minggu dan hampir setengahnya karyawan yang melakukan sarapan pagi <4x/minggu. Seorang pekerja hendaknya rutin melakukan sarapan pagi karena sarapan pagi dapat menyiapkan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal menyebabkan gairah dan konsentrasi seseorang bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas. Sarapan pagi dapat memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi penting yang diberikan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral, ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk fungsi proses fisiologis dalam tubuh, seseorang yang tidak melakukan sarapan pagi, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan yang cocok untuk melakukan pekerjaan dengan baik (19). Sebagian besar karyawan di PT. Swabina memiliki kebiasaan sarapan yang baik, hal ini disebabkan karyawan yang mayoritas memiliki masa kerja lebih lama mempunyai kebiasaan sarapan pagi, hal ini dikarenakan karyawan yang memiliki masa kerja yang lebih lama lebih mengetahui sistem kerja dan lingkungan kerja yang ada ditempat kerja.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja pada karyawan di PT. Swabina Gatra Tuban. Semakin baik kebiasaan sarapan maka semakin tinggi produktivitas kerja pada karyawan PT. Swabina Gatra Tuban.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian, dan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya disarankan mengambil sampel dari perusahaan lain yang sistem kerjanya hampir sama dengan PT. Swabina Gatra agar dapat dijadikan perbandingan. Peneliti

selanjutnya juga dapat menambah variabel independen lainnya yang berpengaruh terhadap produktivitas kerja

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak HUMAS PT Swabina Gatra Tuban serta seluruh karyawan PT Swabina Gatra Tuban yang sudah memberikan izin, ikut serta, dan mendukung dalam pengambilan data penelitian

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Bawinto G Malonda, N. S. H., & Kawatu, P. (2016). Hubungan antara Status Gizi dengan Produktivitas Kerja pada Pekerja Sangrai Kacang di Kecamatan Kawangkoan Media Kesehatan, 8(3), 1-6 .
2. Dini Ayu,PS, RD Halim, Fajrina Hidayati, (2022) Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Produktivitas Kerja Pada Pemanen Tandan Buah Segar Di PT, AWY 6(2) 2549-8053.
3. Hartoyo D. Sarapan Pagi & Produktivitas. Malang: UB Press; 2015.
4. Gibney MJ, Barr SI, Bellisle F, Drewnowski A, Fagt S, Livingstone B, et al. Breakfast in human nutrition: The international breakfast research initiative. *Nutrients*. 2018;10(5):1– 12.
5. Hardiansyah. (2012). Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan* 7(94).
6. Hanim, B., Ingelia, I., dan Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28–35.
7. Kementerian Kesehatan RI. 2014. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Jakarta: Direktorat Bina Gizi, Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak
8. Hanaysha, J. (2016). Testing the Effects of Employee Empowerment , Teamwork , and Employee Training on Employee Productivity in Higher Education Sector. *International Journal of Learning*
9. Tarjo. (2019). Metode Penelitian Sistem. Yogyakarta: Deepublish.
10. Hanaysha, J. (2016). Testing the Effects of Employee Empowerment , Teamwork , and Employee Training on Employee Productivity in Higher Education Sector. *International Journal of Learning*
11. Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Ed. 4, Jakarta: Salemba Medika.
12. Nursalam. 2015. Manajemen Keperawatan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional. Surabaya: Salemba Medika.
13. Rahmawati, Y. D. (2023). Hubungan Asupan Kalori, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja Karyawan Universitas Muhadi Setiabudi. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 4(02), 20-25
14. Sugiyono. 2016. Metode Penelitian. Bandung: Alfabeta.
15. Masjid I. Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Di Pt. Global Permai Abadi Medan Timur (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
16. Supariasa., I.D.N, Bachtiar, B dan Ibnu, F. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC. 2016
17. Salawangi, A. S. E., & Aslam, M. (2020). Status Gizi, Asupan Energi dan Produktivitas Kerja

- pada Pekerja PT. Propack Kreasi Mandiri Cikarang. *Jurnal Nutrisia*, 22(2), 86-93.
18. Sari, A. F. I. (2013). Kebiasaan Sarapan pada Remaja Siswi Sekolah Menengah Kejuruan di Bogor.
 19. Rafika, Astuty, P., & Setyowati, S. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi Dan Ilmu Kesehatan*, 6(2), 26-35