

Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Produktivitas Kerja Pemetik Teh di Kabupaten Kepahiang Bengkulu pada Masa Pandemi Covid-19

(Food Consumption, Physical Activity, Nutritional Status and Work Productivity of Tea Pickers at Kepahiang Regency, Bengkulu, Indonesia during Covid-19 Pandemic)

Titi Kerisnawati, Katrin Roosita*

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor 16680, Indonesia

ABSTRACT

This study was aimed to analyze food consumption, physical activity, nutritional status, and work productivity of tea pickers at PT SMM Kepahiang Regency, Bengkulu Province, Indonesia during Covid-19 Pandemic. Cross sectional study design was applied, and 100 tea pickers were participated. The tea pickers and their family characteristics data was collected by in-person interviews. The physical activity data was collected by 24-hours activities recall questionnaire; food consumption (food habits, types, and amounts) data was collected by semi quantitative food frequency questionnaires and 24-hour food recalls method; meanwhile work productivity was determined by tea pickers' income. The majority of the sample (57%) was intermediate adulthood, and $\geq 90\%$ tea pickers were categorized as not poor. The types of serelia, animal food, vegetable and fruit that most commonly consumed were rice (21 times a week); eggs (2-3 times a week); kale, carrots, pumpkin and cabbage (1-2 times each week); bananas and papayas (1-2 times per week), respectively. Most of tea pickers had normal nutritional status (62%); moderate category of physical activity levels (84%) and moderate category of work productivity (80%). The protein consumption level and physical activity level were correlated significantly with nutritional status ($p < 0.05$), meanwhile nutritional status was significantly correlated with work productivity ($p < 0.05$).

Keywords: *food consumption, nutritional status, physical activity, tea pickers*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis konsumsi pangan, aktivitas fisik, status gizi, dan produktivitas kerja pemetik teh di PT SMM Kabupaten Kepahiang pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dan sampel berjumlah 100 orang. Data karakteristik subjek dikumpulkan dengan cara wawancara, data aktivitas fisik wawancara dengan kuesioner *recall* aktivitas 24 jam, data konsumsi makan (kebiasaan makan, jenis dan jumlah) dikumpulkan menggunakan kuesioner *semi quantitative food frequency*, *Food recall* 24 jam, sedangkan data produktivitas kerja didapat dari data pendapatan pemetik teh. Sebagian dari subjek (57%) dewasa madya. Pendapatan per kapita $\geq 90\%$ tidak miskin. Jenis pangan paling sering dikonsumsi kelompok serelia, pangan hewani, sayuran dan buah adalah beras (21 kali seminggu); telur (2-3 kali seminggu); kangkung, wortel, labu siam dan kol (1-2 kali setiap minggu); pisang dan pepaya (1-2 kali per minggu). Sebagian besar subjek memiliki status gizi normal (62%), tingkat aktivitas fisik sedang (84%) dan produktivitas kerja sedang (80%). Tingkat konsumsi protein dan tingkat aktivitas fisik berkorelasi signifikan dengan status gizi ($p < 0,05$); sementara status gizi berkorelasi signifikan dengan produktivitas kerja ($p < 0,05$).

Kata kunci: aktivitas fisik, konsumsi pangan, pemetik teh, status gizi

*Korespondensi:

kroosita2@apps.ipb.ac.id

Katrin Roosita

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor, 16680

PENDAHULUAN

Penyakit Corona virus (Covid-19) adalah penyakit yang menyerang saluran pernapasan dan menular yang pertama kali muncul Wuhan, Cina pada Desember 2019. Corona virus menyebar dengan cepat ke banyak negara di dunia, dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO; Jenewa, Swiss) menyatakan virus ini sebagai pandemic pada 11 Maret 2020. Data corona virus per 5 Desember 2020 sebesar 65.257.767 kasus terkompirmasi meninggal sebesar 1.513.179 kasus dari 220 negara (WHO 2020). Data kasus di Indonesia per tanggal 5 Desember 2020 positif Covid-19 sebesar 569.707 kasus, sembuh 470.449 kasus dan jumlah meninggal sebesar 17.589 kasus (Kemenkes 2020).

Pandemi Covid-19 berdampak pada aktivitas masyarakat karena pembatasan sosial dan aturan melarang adanya keramaian, begitu juga dengan kegiatan para pekerja di berbagai daerah. Himbauan bagi masyarakat untuk tetap di rumah menyebabkan perubahan kebiasaan sehari-hari yang memengaruhi pola makan dan tingkat aktivitas fisik (Ardella 2020).

Kesehatan yang prima pada pekerja dapat menjadi penentu tingginya produktivitas kerja karena ketika kesehatan pekerja terganggu kemampuan berfikir maupun melakukan pekerjaan fisik dapat menurun. Kebutuhan gizi seharusnya dipenuhi oleh setiap tenaga kerja untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mengoptimalkan produktivitas kerja (Sari dan Muniroh 2017). Konsumsi pangan yang beragam dan seimbang serta peningkatan status gizi yang sesuai merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia (Khasanah dan Nindya 2018).

Masalah gizi pada pekerja diantaranya asupan protein, energi, zat besi vitamin A, keadaan lingkungan kerja, kurangnya olahraga, dan tidak memperhatikan gizi seimbang (Anies 2005). Status gizi dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya serta gaya hidup (Andriani dan Wirjatmadi 2016).

Status gizi dan asupan energi berhubungan dengan tingkat kelelahan pada pekerja. Konsumsi pangan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi menyebabkan kekurangan energi untuk bergerak, bekerja dan melakukan aktivitas (Tasmi *et al.* 2017). Status gizi, kecukupan energi dan zat besi memiliki hubungan yang signifikan

terhadap produktivitas kerja pekerja (Risaldi *et al.* 2017). Status gizi yang baik sangat penting bagi pekerja, termasuk para pemetik teh, karena dapat mempengaruhi produktivitas, yang akan berdampak pada pendapatan perusahaan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menilai kebiasaan konsumsi pangan, menganalisis konsumsi pangan, aktivitas fisik dan status gizi serta produktivitas kerja pemetik teh di PT Sarana Mandiri Mukti (SMM) Kabawetan Kabupaten Kepahiang Bengkulu selama masa pandemi.

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk menilai kebiasaan konsumsi pangan, menganalisis hubungan tingkat konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi serta menganalisis hubungan tingkat konsumsi dan status gizi dengan produktivitas kerja pemetik teh di PT SMM Kabawetan Kabupaten Kepahiang Bengkulu.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yang ini dilakukan dalam satu waktu dengan lokasi di perkebunan teh PT SMM Kabawetan Kabupaten Kepahiang. Jumlah seluruh pekerja di PT SMM Kabawetan adalah sekitar 1.500 orang, terdiri atas karyawan pabrik sebanyak 70 orang, selebihnya adalah buruh harian lepas yang sebagian besar adalah pemetik teh. Penelitian ini dilakukan pada Februari sampai dengan April 2021.

Jumlah dan cara pengambilan sampel

Populasi subjek penelitian ini adalah pemetik teh di PT SMM Kabawetan Kabupaten Kepahiang. Penarikan subjek menggunakan *cluster random sampling*, dimana peneliti merandom data pemetik yang ada di wilayah kerja Kecamatan Kabawetan yang terpilih sebagai menjadi tempat penelitian. Kriteria inklusi subjek adalah pemetik teh di PT SMM Kabawetan Kabupaten Kepahiang, bersedia dan sanggup diwawancarai (dengan menyetujui *informed consent*). Kriteria eksklusi subjek apabila mengalami sakit pada saat pelaksanaan wawancara dan diperoleh jumlah subjek 100 pemetik teh.

Jenis dan cara pengumpulan data

Jenis data dari penelitian ini terdiri atas

data sekunder dan data primer. Data primer meliputi data karakteristik (umur, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan), sosial ekonomi (pendidikan, besar keluarga, dan pendapatan keluarga), kebiasaan konsumsi, tingkat konsumsi (jenis dan jumlah konsumsi pangan), aktivitas fisik, status gizi dan produktivitas kerja. Data sekunder sebagai data pendukung meliputi data jumlah karyawan, status karyawan, dan lama bekerja yang diperoleh dari PT SMM.

Data karakteristik subjek meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan, dan besar keluarga dikumpulkan dengan cara wawancara langsung. Data kebiasaan konsumsi jenis dan jumlah konsumsi pangan didapatkan dengan wawancara menggunakan kuesioner *semi quantitative food frequency* (SQ-FFQ) dan *Food recall* 24 jam. Data aktivitas fisik dikumpulkan dengan cara wawancara langsung menggunakan kuesioner recall aktivitas 24 jam.

Status gizi dinilai dengan indeks massa tubuh (IMT/U). Berat badan subjek diukur menggunakan timbangan digital dengan kapasitas maksimum 200 kg dan ketelitian 0,1 kg. Tinggi badan subjek diukur menggunakan stature meter dengan kapasitas maksimum 200 cm dengan ketelitian 0,1 cm. Produktivitas kerja ditentukan berdasarkan banyaknya hasil petik teh dalam kg yang dikonversi menjadi rata-rata pendapatan perbulan dari hasil wawancara.

Pengolahan dan analisis data

Data yang diperoleh diolah dan dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel 2010, *Statistical Program for Social Science* (SPSS) 25 for windows. Analisis data yang dilakukan adalah sebagai berikut: 1. Uji normalitas untuk melihat sebaran data; 2. Analisis deskriptif (persentasi dan rataan) meliputi data karakteristik subjek, tingkat kecukupan energi dan zat gizi, aktivitas fisik, dan status gizi; 3. Uji korelasi Spearman untuk melihat hubungan variabel tingkat kecukupan energi dan protein, aktivitas fisik dengan status gizi subjek. Uji normalitas untuk melihat sebaran data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Pemetik Teh. Karakteristik subjek yang diteliti pada penelitian ini terdiri atas umur, sosial ekonomi sebelum dan pada saat pandemi, tingkat pendidikan serta jumlah

keluarga. Seluruh subjek pada penelitian ini termasuk usia produktif, dengan usia rata-rata 47,5 tahun. Sebagian dari subjek (57%) berada pada usia dewasa madya yaitu antara 30 sampai dengan 49 tahun, subjek dengan usia dewasa akhir sebesar 40% sedangkan 3% pada usia dewasa muda Tabel 1.

Tabel 1. Sebaran karakteristik pemetik teh

Variabel	n	%
Umur		
Dewasa Muda (21-29 tahun)	3	3,0
Dewasa Madya (30-49 tahun)	57	57,0
Dewasa Akhir (50-55 tahun)	40	40,0
Total	100	100,0
Sosial ekonomi sebelum pandemi Covid-19		
Miskin (< Rp374.569)	7	7,0
Tidak Miskin (≥ Rp374.569)	93	93,0
Total	100	100,0
Sosial ekonomi pada saat pandemi Covid-19		
Miskin (< Rp374.569)	6	6,0
Tidak Miskin (≥ Rp374.569)	94	94,0
Total	100	100,0
Pendidikan		
SD	82	82,0
SMP	14	14,0
SMA	4	4,0
Total	100	100,0
Jumlah Keluarga		
Kecil (≤ 4 orang)	96	96,0
Sedang (5-7 orang)	4	4,0
Total	100	100,0

Pengelompokan umur dalam penelitian ini disesuaikan dengan pengelompokan usia untuk penentuan angka kecukupan gizi (AKG) Kemenkes RI (2019). Umur seseorang dapat berpengaruh terhadap kapasitas fisik individu. Pada umumnya kapasitas fisik individu mencapai puncaknya pada umur 25 tahun sedangkan pada umur 50-60 tahun kekuatan otot menurun 25% (Amin *et al.* 2019). Hasil penelitian (Triani *et al.* 2021) menunjukkan bahwa umur berpengaruh signifikan terhadap status gizi pekerja wanita di PT Maruki Internasional Indonesia Makassar (MII).

Berdasarkan pendapatan per kapita sebagian besar (≥90%) subjek termasuk keluarga

tidak miskin. Kategori tingkat kemiskinan ditentukan berdasarkan karena memiliki pendapatan lebih dari Rp374.569,00 per kapita per bulan sesuai dengan Garis Kemiskinan (*poverty line*) wiayah Kabupaten Kapahiang pada Tahun 2019. Peneliti melihat pendapatan sebelum dan pada saat pandemi Covid-19 karena ingin melihat adakah perbedaan yang besar pendapatan mengingat ada aturan yang memberlakukan kerja dari rumah selama masa pandemi. Keadaan sosial ekonomi subjek pada saat sebelum terjadi pandemi atau pada saat terjadi pandemi hampir sama hal ini dikarenakan pemetik teh ini tidak pernah kerja dari rumah karena jarak mereka pada saat melakukan pekerjaan lebih dari 2 m antar pemetik teh hanya saja mereka mengatakan gaji yang mereka dapat dibayarnya lebih lambat dari hari-hari sebelum pandemi.

Sebagian besar (82%) subjek berpendidikan tingkat SD. Berdasarkan Tridiyawati dan Handoko (2019) permasalahan yang muncul akibat pengetahuan dan pendidikan yang kurang adalah lebih mendahulukan kebutuhan tersier dari pada kebutuhan primer yaitu penyediaan makanan dengan gizi yang baik. Pendidikan pemetik teh tergolong sangat rendah karena sebagian besar subjek termasuk kategori keluarga kecil (96%). Besar keluarga sangat terkait dengan besarnya beban atau tanggungan keluarga, khususnya pada kelompok keluarga berpendapatan rendah atau miskin. Jumlah tanggungan kepala rumah tangga atau kepala keluarga berpengaruh positif terhadap konsumsi rumah tangga miskin Ningsih *et al.* (2019). Sementara itu Mutika dan Syamsul (2018) menyatakan bahwa jumlah anggota keluarga merupakan penyebab terjadi masalah status gizi kurang sebab ibu tidak bisa menyajikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi anak dan keluarga.

Kebiasaan Konsumsi Pangan. Kuantitas dan kualitas pangan yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi dan berpengaruh terhadap status kesehatan individu dan keluarga (Kemenkes 2014). Tabel 2. menunjukkan bahwa jenis pangan kelompok serelia yang paling sering dikonsumsi subjek adalah beras dengan frekuensi 21 kali per minggu. Hal ini menunjukkan bahwa beras masih merupakan pangan pokok yang sering dikonsumsi.

Kelompok pangan hewani yang paling sering dikonsumsi adalah telur dengan frekuensi

Tabel 2. Sebaran subjek berdasarkan kategori kelompok pangan dan frekuensi makan

Kelompok Pangan	Jenis Pangan	Frekuensi makan (kali/minggu) (Rata-rata±SD)
Serelia	1. Beras	20,9±0,7
	2. Jagung	0,4±0,5
	3. mie	1,3±0,9
Protein Hewani	1. Ayam	0,7±0,4
	2. Ikan basah	0,9±0,6
	3. Telur	2,3±1,9
	4. Daging	0,0±0,2
	5. Ikan asin	1,5±1,1
Sayuran dan Buah	1. Kangkung	1,0±1,1
	2. Bayam	0,9±0,7
	3. Selada Air	0,5±0,6
	4. Toge	0,6±0,9
	5. Kc. Panjang	0,7±0,7
	6. Kol	0,8±0,7
	7. Wortel	1,1±0,9
	8. Labu Siam	1,4±0,9
	9. Daun Labu Siam	1,4±0,8
	10. Pisang	1,4±1,1
	11. Pepaya	1,3±0,9
	12. Jeruk	0,7±0,8
	13. Nanas	0,1±0,3
Kacang-kacangan	1. Tahu	2,6±0,9
	2. Tempe	2,7±1,0
Jajanan	1. Mie Ayam	0,5±0,5
	2. Bakso	0,8±0,5
	3. Siomay	0,2±0,9
Lain-lain	1. Kopi	7,8±7,3
	2. Gula	10,0±6,8
	3. Teh	2,2±4,9

2-3 kali seminggu. Alasan pemilihan pangan hewani yang sering dikonsumsi adalah karena mudah diperoleh dan tersedia di warung terdekat dan dengan harga terjangkau. Sebaliknya, daging, ayam dan ikan jarang dikonsumsi, karena hanya tersedia pada saat hari pasar saja, yaitu setiap hari sabtu yang juga merupakan hari pemetik menerima upah.

Kelompok pangan golongan sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah kangkung, wortel, labu siam serta kol, dengan frekuensi 1-2 kali per minggu. Buah-buahan yang paling banyak dikonsumsi subjek adalah pisang dan

Tabel 3. Sebaran subjek berdasarkan rata-rata konsumsi energi dan jenis zat gizi

Energi dan Jenis Zat Gizi	Rata-rata konsumsi energi dan jenis zat gizi ($\bar{x}\pm sd$)		
	Hari kerja	Hari libur	Gabungan hari kerja dan libur
Energi (kkal)	2166,0 \pm 230	2158,0 \pm 247	2162,0 \pm 212
Protein (g)	73,5 \pm 19	72,1 \pm 22	72,7 \pm 16
Vitamin c (mg)	86,5 \pm 61	86,4 \pm 81	86,3 \pm 56
Fe (mg)	12,1 \pm 4	11,5 \pm 4	12,2 \pm 3

pepaya dengan frekuensi 1-2 kali per minggu. Sebagian besar subjek mengkonsumsi sayuran dan buah yang merupakan hasil cocok tanam di kebun atau perkarangan rumah.

Kelompok kacang-kacangan dan hasil olahannya yang paling sering dikonsumsi subjek adalah tempe dan tahu, yaitu sebanyak 2-3 kali dalam seminggu. Hal ini karena tempe dan tahu karena tersedia di warung-warung terdekat dengan harga terjangkau.

Frekuensi konsumsi pangan jajanan adalah 1 kali per minggu yaitu bakso dan mie ayam, karena hanya jenis jajanan ini yang tersedia. Gula yang termasuk dalam dikonsumsi 10-11 kali per minggu, kopi 7-8 kali per minggu sedangkan teh hanya 2-3 kali per minggu. Kebiasaan minum kopi atau teh dilakukan dengan alasan membuat mereka tidak mengantuk pada saat memetik teh.

Konsumsi Energi dan Zat Gizi.

Konsumsi energi rata-rata subjek berturut-turut pada hari kerja, libur dan gabungan hari kerja dan libur adalah 2166 kkal, 2158 kkal, dan 2162 kkal. Konsumsi protein subjek berturut-turut hari kerja, hari libur dan gabungan hari kerja dan libur adalah 73,5 g; 72,1 g; dan 72,7 g. Konsumsi vitamin C subjek berturut-turut hari kerja, hari libur dan gabungan hari kerja dan libur adalah sebesar 86,5 mg, 86,4 mg, dan 86,3 mg. Rata-rata konsumsi Fe subjek berturut-turut hari kerja, hari libur dan gabungan hari kerja dan libur, adalah 12,1 mg; 11,5 mg; dan 12,2 mg (Tabel 3).

Tingkat Konsumsi Energi. Persentasi rata-rata tingkat konsumsi energi dilihat dari

Tabel 4. Sebaran subjek berdasarkan kategori tingkat konsumsi energi

Kategori Tingkat Konsumsi Energi	n	%
Defisit Ringan (70-79%)	3	3,0
Cukup (80-119%)	97	97,0
Total	100	100,0

pengeluaran energi berdasarkan aktivitas berturut-turut hari kerja, hari libur dan gabungan hari kerja dan libur yaitu 92,5%; 93,4%; dan 92,7%. Tingkat konsumsi energi rata-rata hari kerja dan libur sebagian besar subjek (97%) termasuk kategori cukup. Hal ini karena kebutuhan energi seseorang dipengaruhi juga oleh aktivitas fisik, serta suhu lingkungan dimana pada tempat-tempat dingin diperlukan kalori yang tinggi untuk mempertahankan suhu tubuh menurut (Kamal 2020) kebutuhan energi seseorang dipengaruhi juga oleh usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, serta iklim dan lingkungan (Tabel 4).

Tingkat Konsumsi Zat Gizi. Tingkat konsumsi protein sebagian besar (65%) subjek termasuk kategori cukup, sebanyak 20 persen subjek termasuk kategori berlebih dan sebagian kecil (7%) defisit ringan dan sebanyak 8% subjek termasuk dalam kategori defisit (Tabel 5). Rata-rata tingkat konsumsi protein subjek, berturut-turut hari kerja, hari libur, dan gabungan hari kerja dan libur adalah 101,4% ; 100,4%; dan 101,4%.

Berdasarkan tingkat konsumsi vitamin C, sebanyak 46% subjek termasuk kategori kurang dan sebanyak 54% kategori cukup (Tabel 5). Sementara rata-rata tingkat konsumsinya berturut-turut pada hari kerja, hari libur, gabungan hari kerja dan libur adalah sebesar 105,2%, 105,5%, 105,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsumsi vitamin C termasuk kategori cukup hal ini karena beberapa subjek suka membawa buah ke lokasi sehingga mereka sering konsumsi buah bersama, namun masih ada subjek yang kurang dalam konsumsi buah.

Tingkat konsumsi Fe rata-rata pada hari kerja, hari libur dan gabungan hari kerja dan libur berturut-turut adalah 91,9%; 86,1%, dan 89,1%. Tingkat konsumsi Fe sebagian besar subjek (52%) termasuk kategori kurang dan 48 % kategori cukup Tabel 5.

Kualitas serta kuantitas hidangan akan

Tabel 5. Sebaran subjek berdasarkan kategori tingkat konsumsi zat gizi

Jenis Zat Gizi	Kategori Tingkat Konsumsi	n	%
Protein	Defisit (<70% AKG)	8	8,0
	Defisit Ringan (70-79% AKG)	7	9,0
	Cukup (80-119% AKG)	65	63,0
	Kelebihan (>120%AKG)	20	20,0
	Total	100	100,0
Vitamin C	Kurang (<77% AKG)	46	46,0
	Cukup (≥77% AKG)	54	54,0
	Total	100	100,0
Fe	Kurang (<77% AKG)	52	52,0
	Cukup (≥77% AKG)	48	48,0
	Total	100	100,0

menentukan tingkat konsumsi. Terpenuhinya semua zat gizi yang diperlukan tubuh disebut dengan kualitas hidangan yang baik, sedangkan kuantitas menunjukkan jumlah masing-masing zat gizi dari kebutuhan tubuh (Saputri *et al.* 2019). Konsumsi pangan dengan gizi yang cukup juga menjadi faktor penting dalam menentukan kesehatan dan tingkat kecukupan konsumsi pangan dan gizi (Jamil *et al.* 2021).

Tingkat Aktivitas Fisik dan Pengeluaran Energi. Tingkat aktivitas fisik atau *physical activity level* (PAL) adalah besaran aktivitas seseorang yang dilakukan selama 24 jam. Rata-rata tingkat aktivitas subjek berturut-turut hari kerja, hari libur dan gabungan hari kerja dan libur adalah 1,78, 1,76 dan 1,77. Tingkat aktivitas fisik sebagian besar (84%) subjek termasuk kategori sedang; karena sebagian besar aktivitas pemetik berdiri selama lebih kurang 6 jam sedangkan hari libur rata-rata pemetik melakukan aktivitas di kebun masing-masing (Tabel 6).

Nilai tingkat aktivitas fisik (PAL) selanjutnya digunakan untuk menghitung pengeluaran energi dengan cara mengalikan nilai PAL dengan nilai energi metabolisme basal (BMR). Berdasarkan perhitungan tersebut,

Tabel 6. Sebaran subjek berdasarkan kategori tingkat aktivitas fisik

Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Nilai PAL	n	%
Ringan	1,4 - 1,69	15	15,0
sedang	1,7 - 1,99	84	84,0
Berat	2,0 - 2,40	1	1,0
Total		100	100,0

pengeluaran energi subjek berturut-turut hari kerja, hari libur dan gabungan hari kerja dan libur berturut-turut adalah sebesar 2.351 kkal; 2.324 kkal dan 2.338 kkal.

Status Gizi. Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat kesetimbangan antara konsumsi zat gizi yang berasal dari makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi berkaitan erat dengan kesehatan tenaga kerja dan produktivitas kerja, sehingga penting untuk diperhatikan (Risaldi *et al.* 2017).

Sebagian besar subjek (62%) memiliki status gizi dengan kategori normal. Sebanyak 24% subjek termasuk kategori kelebihan berat badan tingkat ringan, 12% subjek kelebihan berat badan tingkat berat; dan selebihnya (2%) termasuk kekurangan berat badan tingkat ringan. Selengkapnya data status gizi subjek disajikan pada Tabel 7.

Produktivitas Kerja. Produktivitas kerja adalah satu konsep yang menunjukkan adanya kaitan antara hasil kerja dengan satuan waktu yang dibutuhkan untuk menghasilkan produk. Seorang tenaga kerja dikatakan produktif jika ia mampu menghasilkan keluaran (*output*) yang

Tabel 7. Sebaran subjek berdasarkan kategori status gizi

Status Gizi	n	%
Kekurangan berat badan tingkat ringan (IMT 17-18,4)	2	2,0
Berat badan normal (IMT 18,5-25)	62	62,0
Kelebihan berat badan tingkat ringan (IMT 25,1-27)	24	24,0
Kelebihan berat badan tingkat berat (IMT > 27)	12	12,0
Total	100	100,0

Tabel 8. Sebaran subjek berdasarkan produktivitas kerja

Produktivitas Kerja	n	%
Rendah (< Rp1.188.438,00/bulan)	13	13
Sedang (Rp1.188.438,00- Rp1.667.562,00/bulan)	80	80
Tinggi (> Rp1.667.562,00/bulan)	7	7

lebih banyak dari tenaga kerja lain untuk satuan waktu yang sama (Hartoyo *et al.* 2015). Sebagian besar subjek (80%) memiliki produktivitas kerja dengan kategori sedang. Sebanyak 13% subjek termasuk kategori produktivitas kerja rendah dan sebanyak 7% termasuk kedalam kategori produktivitas tinggi (Tabel 8).

Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Status Gizi. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa status gizi subjek tidak berhubungan nyata dengan tingkat konsumsi energi ($p > 0,05$). Hal ini dikarenakan penelitian ini dilakukan dalam satu waktu sehingga hasil asupan energi yang telah didapat hanya menggambarkan tingkat konsumsi saat ini, sementara status gizi merupakan akumulasi dari asupan energi terdahulu.

Hasil penelitian sejalan dengan hasil penelitian Setyandari & Margawati (2017) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan asupan energi dengan status gizi pada pekerja perempuan. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Mahardika dan Roosita (2008) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan nyata antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi pada pemetik teh wanita dengan status gizi.

Tingkat konsumsi protein berkorelasi nyata dengan status gizi subjek ($p < 0,05$). Hal ini menunjukan jika konsumsi protein yang diperoleh dari makanan memenuhi angka kecukupan protein bagi tubuh, maka akan diperoleh status gizi normal. Hasil ini sejalan dengan penelitian Christy (2019) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi dan protein dengan status gizi lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang atinggi Kota Padang Sidempuan.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi. Hasil uji korelasi Spearman

menunjukkan tingkat aktivitas fisik berkorelasi signifikan ($p < 0,05$) dengan status gizi. Status gizi ditentukan berdasarkan IMT sehingga nilai korelasi yang negatif menunjukkan bahwa semakin rendah aktivitas fisik seseorang maka IMT akan semakin tinggi.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Sukianto *et al.* (2020) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada pegawai administrasi pendidikan di UPN “Veteran” Jakarta ($p < 0,05$) dan Siregar (2019) yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pegawai Direktorat Poltekkes Kemenkes Medan.

Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Produktivitas Kerja. Hasil uji korelasi spearman menunjukkan bahwa tingkat konsumsi energi dan protein subjek tidak berhubungan nyata dengan produktivitas kerja ($p > 0,05$). Hasil ini diduga karena terdapat faktor lain yang mempengaruhi produktivitas kerja seperti motivasi kerja, pengalaman kerja, usia kerja (Rismayadi 2014). Menurut Orlian dan ratna (2020) upah, usia, tingkat pendidikan dan total pendapatan rumah tangga berpengaruh positif terhadap produktivitas kerja wanita pada usaha belah pinang di Desa Paya Rangkuluh Kecamatan Kuta Blang Kabupaten Bireuen.

Hubungan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan status gizi subjek berhubungan nyata dengan produktivitas kerja ($p < 0,05$). Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Utami (2014) yang mengatakan status gizi mempunyai hubungan yang signifikan dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita unit Spinning 1 bagian Winding PT. Apac Inti Corpora Bawen. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Fitri *et al.* (2021) yang menunjukan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja pada pekerja pemetik teh di PT. Sarana Mandiri Mukti Kabupaten Kepahiang.

Pekerja yang memiliki status gizi (IMT) normal memiliki tingkat produktivitas yang lebih baik. Kesehatan dan produktivitas pekerja sangat berhubungan erat dengan status gizi. Konsumsi pangan yang beranekaragam dan seimbang serta peningkatan status gizi yang sesuai merupakan faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia (Parinduri *et al.* 2021).

KESIMPULAN

Jenis pangan kelompok sereal yang biasa dikonsumsi yaitu beras dengan frekuensi rata-rata 21 kali per minggu. Pangan hewani yang paling sering dikonsumsi adalah telur (frekuensi 2-3 kali seminggu) dan ikan asin dengan (1-2 kali per minggu). Jenis sayuran yang sering dikonsumsi adalah kangkung, wortel, labu siam serta kol yaitu sebanyak 1-2 kali setiap minggu. Buah-buahan yang lain yang sering dikonsumsi subjek (1-2 kali per minggu), adalah buah pisang dan pepaya. Kelompok kacang-kacangan yang paling sering dikonsumsi adalah tempe dan tahu (2-3 kali per minggu).

Tingkat konsumsi protein berkorelasi signifikan dengan status gizi ($p < 0,05$). Tingkat aktivitas fisik berkorelasi signifikan dengan status gizi berdasarkan IMT ($p < 0,05$) dan status gizi berkorelasi signifikan dengan produktivitas kerja ($p < 0,05$).

SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan masih ditemukan pemetik teh dengan tingkat konsumsi Fe yang kurang (52%), sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang status gizi besi pada pemetik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani M, Wirjatmadi B. 2016. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta (ID): Prenadamedia Group.
- Amin MD, Kawatu PAT, Amisi MD. 2019. Hubungan antara umur dan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerjalapangan ptpelabuhan indonesia iv(persero) cabang bitung. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. 7(2):113-117. <https://doi.org/10.33757/jik.v2i2.127>
- Anies. 2005. Penyakit Akibat Kerja Berbagai Penyakit Akibat Lingkungan kerja dan Upaya Penanggulangannya. Jakarta (ID): PT Elex Media Komputindo.
- Ardella KB. 2020. Risiko kesehatan akibat perubahan tingkat makan dan tingkat aktivitas fisik selama pandemi covid-19. *Jurnal Medika Hutama*. 2(1):292-297.
- Christy J. 2019. Hubungan riwayat sakit dan asupan gizi (energi dan protein) dengan status gizi lansia di wilayah kerja puskesmas padang matinggi kota padang sidimpuan. *Jurnal Ilmiah Perekam dan Informasi Kesehatan Imelda*. 4(2):661-667. <https://doi.org/10.52943/jipiki.v4i2.90>
- Fitri E, Yuliantini E, Haya M. 2021. Hubungan status gizi dan produktivitas kerja pada pemetik teh di pt. Sarana mandiri mukti kabupaten kepahiang. *Jurnal Vokasi Keperawatan*. 4(1):219-228. <https://doi.org/10.33369/jvk.v1i4.16163>
- Hartoyo E, Sholihah Q, Fauzia R, Racmah DN. 2015. Sarapan Pagi dan Produktivitas. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Jamil SNA, Sandra L, Sutrisno E, Purnamasari, Mardiyah U, Fitriani E, Saiya HG, Nurhayati A, Kamarudin AP, Nurhayati. 2021. Ekologi Pangan dan Gizi Masyarakat. Jawa Barat: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Kamal K. 2019. Penerapan Sistem Kesehatan di Industri Hulu Migas. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Kemenkes RI] Kementrian Kesehatan Respublik Indonesia. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Situasi COVID-19 [internet]. [diakses 2020 Des 2020]. Tersedia dari: <https://www.kemkes.go.id/>.
- Khasanah U, Nindya TS. 2018. Hubungan antara kadar hemoglobin dan status gizi dengan produktivitas pekerja wanita di bagian percetakan dan pengemasan di ud x Sidoarjo. *Jurnal Amerta Nutrisi*. 2(1):83-89. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.83-89>
- Mahardikawati VA, Katrin Roosita K. 2008. Aktivitas Fisik, Asupan Energi Dan Status Gizi Wanita Pemetik Teh Di Ptpn Viii Bandung, Jawa Barat. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 3(2):79-85. <https://doi.org/10.25182/jgp.2008.3.2.79-85>
- Mutika W, Syamsul D. 2018. Analisis permasalahan status gizi kurang pada balita di puskesmas teupah selatan kabupaten simeuleu. *Jurnal Kesehatan Global*.

- 1(3):127-136. <https://doi.org/10.33085/jkg.v1i3.3952>
- Ningsih KW, Syaparuddin, Rahmadi S. 2019. Determinan konsumsi rumah tangga miskin di kecamatan dendang kabupaten tanjung jabung timur. *e-Jurnal Ekonomi Sumberdaya dan Lingkungan*. 8(3):149-160. <https://doi.org/10.22437/jels.v8i3.11990>
- Orlian M, Ratna. 2020. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi produktivitas tenaga kerja wanita dan kontribusi pendapatan. *Jurnal Ekonomi Pertanian Unimal*. 3(2):17-25. <https://doi.org/10.29103/jepu.v3i2.3187>
- Parinduri AI, Siregar AF, Ocktavariny R. 2021. Edukasi gizi kerja untuk peningkatan produktivitas pada tenaga kerja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1(1): 213-216. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i1.718>
- Risaldi, Wirapusita R, Iriyani K. 2017. Hubungan status gizi dengan tingkat produktivitas pekerja wanita di pt. Idec abadi wood industri tarakan. *Jurnal Kesehatan*. 5(1):52-59. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i1.43>
- Rismayadi B. 2015. Faktor-faktor yang mempengaruhi produktivitas karyawan. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*. 1(1):1-16. <https://doi.org/10.36805/manajemen.v1i1.53>
- Saputri R, Lestari LA, Susilo J. 2016. Pola konsumsi pangan dan tingkat ketahanan pangan rumah tangga di kabupaten kampar provinsi riau. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 12 (3):123-130. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23110>
- Sari AR, Muniroh L. 2017. Hubungan kecukupan asupan energi dan status gizi dengan tingkat kelelahan kerja pekerja bagian produksi (studi di pt. Multi aneka pangan nusantara surabaya). *Jurnal Amerta Nutrisi*. 1(4):275-281. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7127>
- Setyandari R, Margawati A. 2017. Hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi dan kadar hemoglobin pada pekerja perempuan. *Journal of Nutrition College*. 6(1):61-68. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i1.16894>
- Siregar IES. 2019. Pengaruh gaya hidup terhadap status gizi pegawai direktorat politeknik kesehatan kementerian kesehatan medan. *Journal Of Pharmaceutical And Sciences*. 2 (2):29-35. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v2i2.30>
- Sukianto RE, Marjan AQ, Fauziyah A. 2020. Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai universitas pembangunan nasional jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*. 3(2):113-122. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135>
- Tasmi D, Lubis HS, Mahyuni EL. 2015. Hubungan status gizi dan asupan energi dengan kelelahan kerja pada pekerja di pt. perkebunan nusantara 1 pabrik kelapa sawit pulau tiga tahun 2015. *Jurnal Lingkungan dan Kesehatan Kerja*. 4(2):22-27.
- Triani S, Hardi I, Rahman. 2021. Faktor yang mempengaruhi status gizi pekerja wanita pt. maruki internasional indonesia makassar. *Window of Public Health Journal*. 2(1):907-915. <https://doi.org/10.33096/woph.v2i1.166>
- Tridiyawati F, Handoko AAR. 2019. Hubungan antara status sosial ekonomi dan pengetahuan ibu dengan kejadian gizi kurang pada balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 8(1):20-24. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i01.205>
- Utami SR. 2014. Hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita unit spinning 1 bagian winding pt. Apac inti corpora bawen. *Unnes Journal of Public Health*. 3 (4):39-47.
- [WHO] World Health Organization. 2020. WHO corona virus disease (Covid-19) [internet]. [diakses 2020 Des 15]. Tersedia dari: <https://covid19.who.int/>