

RINGKASAN

Dalam usaha meningkatkan produktivitas kerja pekerja, maka kondisi fisik baik merupakan salah satu komponen yang sangat menentukan. Kesehatan jasmani yang prima memungkinkan seseorang melaksanakan aktivitas secara maksimal.

Untuk mencapai kesehatan jasmani yang optimal dan mampu melakukan aktivitas kerja dengan baik serta sempurna terhadap produktivitas kerja, maka salah satu yang penting adalah pengaturan gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan bagi setiap pekerja. Salah satu zat gizi yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan jasmani antara lain vitamin B1 dan vitamin C. Menurunnya konsumsi Vitamin B1 dan vitamin C dapat mempengaruhi aktivitas dan produktivitas pekerja.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian vitamin B1, vitamin C dan vitamin B1 + vitamin C dan placebo sebelum dan sesudah suplementasi serta perbedaan pengaruh diantara perlakuan tersebut terhadap kesehatan jasmani pekerja. Dalam penelitian ini menggunakan 60 responden / pekerja PT. Intermoda Asri Sidoarjo sesuai dengan syarat yang telah ditentukan sebagai subyek penelitian yang diambil secara acak proposional. Dalam perlakuan subyek dibagi atas 4 (empat) kelompok yang terdiri dari Kelompok I yang diberi suplementasi vitamin B1, kelompok II diberi suplementasi vitamin C, kelompok III diberi suplementasi vitamin B1 dan vitamin C dan Kelompok IV diberi placebo. Dimana masing-masing kelompok terdiri dari 15 pekerja yang diberi suplementasi selama 2 bulan dengan syarat yang telah ditetapkan.

Sebelum diberikan suplementasi terlebih dahulu pengukuran tingkat kesehatan jasmani serta diukur berat badan dan tinggi badan. Pada akhir suplementasi dilakukan lagi pengukuran kesehatan jasmani, berat badan dan tinggi badan untuk melihat pengaruh dari suplementasi tadi. Dimana tingkat kesehatan jasmani diukur dengan metode Naik Turun Bangku dengan perhitungan cara Cepat dan Penilaian cara Harvard.

Dari hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* perbedaan perlakuan pemberian vitamin B₁, C, B₁ + C dan placebo terhadap kesehatan jasmani dan status gizi pekerja, nampak bahwa kelompok perlakuan pemberian vitamin C ($p=0,013$) dan Placebo ($p=0,037$) terdapat perbedaan perlakuan pada setelah dan sebelum kesehatan jasmani cara Harvard. Sedangkan kelompok lain tidak berpengaruh, baik cara Cepat maupun cara Harvard.

Pengaruh perbedaan perlakuan yang Mempengaruhi Kesehatan Jasmani Cara Cepat, setelah Intervensi Berdasarkan Analisis Regresi Logistik Multinomial didapatkan hasil bahwa faktor jumlah anak ($p=0,000$), kesehatan jasmani cara cepat sebelum intervensi ($p=0,000$) dan status gizi sebelum intervensi ($p=0,004$) berpengaruh terhadap kesehatan jasmani cara cepat setelah intervensi pemberian vitamin, adapun faktor lain tidak berpengaruh. Dan, hanya faktor status gizi sebelum intervensi ($p=0,003$) yang berpengaruh terhadap kesehatan jasmani cara Harvard setelah intervensi pemberian vitamin, adapun faktor-faktor lain tidak berpengaruh.

Perlu penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh suplemen vitamin B1 dan C dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan jasmani secara maksimal dengan jumlah sampel yang besar dan waktu penelitian yang lebih lama serta mengikutkan variabel lain yang dapat berpengaruh dalam kesehatan jasmani.

ABSTRACT

The most important component to increase work productivity of worker is good physical fitness condition by physical fitness is possibility for someone to do some activities maximally.

One of important things to reach physical fitness and be able to do some activities well, for increasing work productivity is balance nutritional arrangement which related with requirement for every workers. One of nutrition that influence with physical fitness among other vitamin B1 and vitamin C. Decreasing of vitamin B1 and vitamin C consumption can influence activities and workers productivity.

The objective of this research is knowing the influence of vitamin B1 giving, vitamin C and vitamin B1 + vitamin C and placebo before and after supplementation and difference influence between is treatment with physical fitness of workers. The research using 60 responden/workers of PT. Inter Moda Asri Sidoarjo related with defined qualification as research subject that is gathered at proportional random. The treatment of subject divided into 4 groups that clarified as follows : Group I is given vitamin B1 supplement, Group II is given vitamin C supplement, Group III is given vitamin B1 and vitamin C and Group IV is given placebo. Each group consist of is workers given supplement for 2 months with defined qualification.

Before giving supplement, to know physical fitness of workers it is necessary to measure body weight and body height. At final treatment the subject is measured again to identify the influence level of physical fitness measured by up-down desk method using quick calculation and Harvard evaluation.

Based on Wilcoxon Signed Rank Test shows that group who given vitamin C ($p=0,013$) and placebo ($p=0,037$) found the difference between after and before using physical fitness Harvard. While, other groups didn't influence, whether quick calculation or Harvard.

Based on Regression Logistic Multinomial analysis found that some factors influence with physical fitness after giving intervention is number of child ($p=0,000$), physical fitness in quickly before intervention ($p=0,000$) and nutritional status before intervention ($p=0,004$) but other factors aren't influenced. Nutritional status factors before intervention ($p=0,003$) influenced with physical fitness Harvard way after giving supplement vitamin, but other factors isn't influenced.

It is necessary to do research about the influence between supplement vitamin B1 and vitamin C to increase physical fitness maximally, by using more sample and longer research time, also including other variables that influenced with physical fitness.

Keywords : Vitamin B1, Vitamin C, vitamin B1 and physical fitness