

## ABSTRACT

The rapid development of industrialization requires companies to utilize the resources possessed optimally. The resilience and ability of the body to perform work with adequate productivity will be possessed by individuals with good nutritional status. A good nutritional status can be done by improving consumption patterns by doing breakfast habits. Breakfast habit can provide ready-to-use carbohydrates to boost blood sugar levels and make an important contribution to some nutrients that your body needs, such as proteins, fats, vitamins, and minerals, in doing daily activities. Breakfast is very important for the body to generate energy during the morning activities conducted before 09.00 a.m. This research was conducted to analyze the relationship between breakfast habits and nutritional status with work productivity in female workers at PT Ajinomoto Indonesia Mojokerto Factory.

This study used cross sectional approach with sampling using total population of 20 people. Primary data collection was conducted by interview using questionnaires, weight weighing, height measurement, and palpation / pulse of workers. Variables in this study are the age of education, work period, breakfast habits, and adequacy of breakfast energy, nutritional status and work productivity. Data were analyzed using crosstab by looking contingency coefficient.

The results showed a weak relationship between education ( $r = 0.192$ ) of breakfast habits ( $r = 0.395$ ), energy adequacy ( $r = 0,058$ ) with work productivity, age ( $r = 0,480$ ) nutrient status ( $r = 0,512$ ) showed moderate relationship with productivity work, and years of service ( $r = 0.658$ ) with productivity showing a strong relationship.

The conclusion of this study is the working period, breakfast habits, energy sufficiency and nutritional status determine the high work productivity. We recommend that workers do breakfast habits by eating foods with balanced nutrition, and giving attention to nutritional status every time a periodic health checks, so that energy needs can be fulfilled well and increase worker productivity.

Key word: breakfast habit, work productivity, nutritional status

**ABSTRAK**

Perkembangan industrialisasi yang semakin pesat menuntut perusahaan untuk memanfaatkan sumberdaya yang dimiliki secara optimal. Ketahanan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan dengan produktivitas yang memadai akan dimiliki oleh individu dengan status gizi yang baik. Status gizi yang baik bisa dilakukan dengan memperbaiki pola konsumsi dengan melakukan kebiasaan sarapan. Kebiasaan sarapan dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah dan dapat memberikan kontribusi penting untuk beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral, dalam melakukan aktivitas. Sarapan sangat penting bagi tubuh untuk menghasilkan energi saat melakukan aktivitas di pagi hari yang dilakukan sebelum jam 09.00. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan status gizi dengan produktivitas kerja pada pekerja wanita di PT Ajinomoto Indonesia Mojokerto *Factory*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan pengambilan sampel menggunakan total populasi sebanyak 20 orang. Pengumpulan data primer dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan palpasi/denyut nadi pekerja. Variabel dalam penelitian ini adalah usia pendidikan, masa kerja, kebiasaan sarapan, kecukupan energi sarapan, status gizi dan produktivitas kerja. Data di analisis dengan menggunakan crosstab dengan melihat *contingency coefficient*.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang lemah antara pendidikan ( $r=0,192$ ) kebiasaan sarapan ( $r= 0,395$ ), kecukupan energi ( $r=0,058$ ) dengan produktivitas kerja, usia ( $r= 0,480$ ) status gizi ( $r=0,512$ ) menunjukkan hubungan sedang dengan produktivitas kerja, dan masa kerja ( $r=0,658$ ) dengan produktivitas menunjukkan hubungan yang kuat.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah masa kerja, kebiasaan sarapan, kecukupan energi dan status gizi menentukan tingginya produktivitas kerja. Sebaiknya pekerja melakukan kebiasaan sarapan dengan mengkonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang, dan memperhatikan status gizi setiap kali dilakukan cek kesehatan berkala, sehingga kebutuhan energi dapat terpenuhi dengan baik dan dapat meningkatkan produktivitas pekerja.

Kata kunci : kebiasaan sarapan, produktivitas kerja, status gizi