

## Pengaruh pemberian makanan selingan terhadap lama pengerjaan pada pekerja helper di perusahaan peti kemas = The effect of snack intervention toward work duration among helper workers in container company

Nove Maria, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20487997&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Latar Belakang. Asupan gizi yang baik pada tenaga kerja dapat memengaruhi produktivitas kerja. Namun, masih banyak pekerja yang tidak memerhatikan kecukupan asupan gizi mereka, termasuk pekerja helper pada perusahaan peti kemas. Berdasarkan data International Labor Office (ILO) tahun 2005, diet yang tidak seimbang dapat menurunkan produktivitas sampai 20%. Metode. Desain penelitian ini adalah pra eksperimental yang dilakukan selama empat minggu. Sebanyak delapan belas responden yang merupakan pekerja helper diberikan makanan selingan satu kali sehari, sebesar 300 kkal selama empat minggu. Asupan makanan responden dicatat dengan food record setiap minggu dan dianalisis dengan aplikasi Nutrisurvey serta perhitungan manual. Hasil. Terdapat perbedaan rerata yang bermakna pada Indeks Massa Tubuh awal dan akhir intervensi ( $p = 0,026$ ), begitu pula pada asupan karbohidrat ( $p = 0,003$ ) dan lemak ( $p = 0,014$ ). Tidak terdapat perbedaan rerata yang bermakna pada asupan energi minggu pertama dibandingkan minggu keempat ( $p = 0,341$ ), begitu pula dengan asupan protein ( $p = 0,845$ ). Terdapat perbedaan rerata yang bermakna pada lama pengerjaan total (berkurang dua jam delapan menit) sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,001$ ). Simpulan. Pemberian makanan selingan satu kali sehari selama 4 minggu dapat mempersingkat lama pengerjaan pada pekerja helper di perusahaan peti kemas.

.....Background. Good nutrition in the workforce can affect work productivity. But, many workers have not paid attention to their nutritional balance, including helper workers in container company. Based on data from the International Labor Office (ILO) in 2005, unbalanced diet on labor can reduce productivity by up to 20%. Method. This study used pre-experimental design which was conducted for 4 weeks. Eighteen respondents who were helper workers were given 300 kcal snack once a day for four weeks. The respondent's food intake was recorded with food record every week and analyzed by Nutrisurvey application and manual calculation. Result. There was significant mean difference in body mass index before and after intervention ( $p = 0.026$ ) and so was carbohydrate intake ( $p = 0.003$ ) and fat intake ( $p = 0.014$ ). There was no significant mean difference in energy intake in first week compared to fourth week intervention ( $p = 0.341$ ) and so was protein intake ( $p = 0.845$ ). There was significant mean difference in the total work duration (reduced two hours and eight minutes) before and after intervention ( $p < 0.001$ ). Conclusion. Once a day snack intervention for four weeks could shorten the work duration of helper workers in container company.