

## KONSUMSI MAKAN SIANG DAN JAJANAN KAITANNYA DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA DAN STATUS GIZI GURU

Vitria Melani<sup>1\*</sup>, Putri Ronitawati<sup>2</sup>, Prita Dhyani Swamilaksita<sup>1</sup>, Laras Sitoayu<sup>2</sup>, Lintang Purwara Dewanti<sup>1</sup>, Fadilatunnisa Hayatunnufus<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

Jl. Arjuna Utara No.9, Kb. Jeruk, Kec. Kb. Jeruk, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11510, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

Jl. Arjuna Utara No.9, Kb. Jeruk, Kec. Kb. Jeruk, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11510, Indonesia

\*Korespondensi: E-mail: [vitria@esaunggul.ac.id](mailto:vitria@esaunggul.ac.id)

### ABSTRACT

**Background:** Several factors that influence teacher work productivity are the food consumed and nutritional status. Consumption that needs to be considered is the lunch and snacks intake.

**Objectives:** This study aims to analyze the intake of lunch and snacks on work productivity and nutritional status of teachers.

**Methods:** The research was conducted in June-October 2021 at SMK Pelita Ciampea Bogor. The design of this research is cross sectional involving 75 teachers as respondents. The variables included characteristics of the respondents (age, gender, education, and length of work), intake of lunch and snacks, work productivity, and nutritional status. Data analysis used Spearman correlation test with 95% confidence level.

**Results:** The average age of teachers was 40 years, most of them had a bachelor's degree, and the average length of work was 11 years. Most of the teachers have very good work productivity (86,7%) but have not met the intake of lunch and snacks according to the recommended needs. Based on nutritional status, 48% are overweight, 46.7% normal, and 5.3% underweight. Spearman correlation analysis showed that there was no significant relationship between lunch consumption and work productivity and nutritional status ( $p>0.05$ ). In snack intake, only carbohydrate consumption had a significant correlation with work productivity ( $r=-0.259$ ;  $p=0.025$ ).

**Conclusion:** Carbohydrate consumption from snacks has a significant correlation to teacher work productivity. The higher the consumption of carbohydrates from snacks, the lower the teacher's work productivity.

**Keywords:** Teacher; Snack; Lunch; Work productivity; Nutritional status

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Beberapa faktor yang memengaruhi produktivitas kerja guru yaitu makanan yang dikonsumsi dan status gizi. Konsumsi yang perlu diperhatikan adalah konsumsi makan siang dan jajanan.

**Tujuan:** Menganalisis hubungan konsumsi makan siang dan jajanan terhadap produktivitas kerja dan status gizi guru

**Metode:** Penelitian dilakukan pada bulan Juni-Oktober 2021 di SMK Pelita Ciampea Bogor. Desain penelitian ini adalah cross sectional dengan melibatkan 75 orang guru sebagai responden. Variabel yang diteliti meliputi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, Pendidikan terakhir, dan lama bekerja), asupan makan siang dan jajanan, produktivitas kerja, dan status gizi guru. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman dengan tingkat kepercayaan 95%.

**Hasil:** Rerata usia guru 40 tahun, sebagian besar berpendidikan sarjana, dan rata-rata lama bekerja selama 11 tahun. Sebagian besar guru belum memenuhi asupan makan siang dan jajanan sesuai kebutuhan yang dianjurkan. Sebagian besar guru memiliki produktivitas kerja yang sangat baik (86,7%). Sejumlah 48% guru mengalami gizi lebih, 46,7% gizi normal, dan 5,3% gizi kurang. Analisis korelasi Spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makan siang dengan produktivitas kerja dan status gizi ( $p>0,05$ ) Pada asupan jajanan, hanya konsumsi karbohidrat jajanan yang memiliki korelasi signifikan dengan produktivitas kerja ( $r=-0,259$ ;  $p=0,025$ ).

**Simpulan:** Konsumsi karbohidrat dari jajanan memiliki korelasi yang signifikan dengan produktivitas kerja guru. Semakin tinggi konsumsi karbohidrat dari jajanan, maka semakin rendah produktivitas kerja guru.

**Kata Kunci:** Guru; Jajanan; Makan siang; Produktivitas kerja; Status gizi

### PENDAHULUAN

Pada kondisi pandemi Covid-19, seorang guru dituntut untuk tetap dapat menjalankan profesinya dengan baik. Hal ini karena peran guru sangat penting dalam melahirkan generasi masa depan yang lebih baik dan berkualitas. Guru tidak

hanya bertugas menyampaikan materi pembelajaran, tetap juga diharapkan dapat menanamkan nilai-nilai kehidupan, sehingga menjadi teladan bagi siswanya.<sup>1</sup> Guru perlu memiliki disiplin kerja yang tinggi untuk dapat bekerja secara efektif dan efisien, sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai dengan

maksimal.<sup>2</sup> Agar hal tersebut dapat tercapai, seorang guru perlu memperhatikan kondisi kesehatannya. Selain agar tetap dapat berkiprah dengan baik, hal ini juga akan menjadi teladan bagi siswanya.

Profesionalitas dan produktivitas guru dibangun melalui penguasaan sejumlah kompetensi yang diperlukan untuk mendukung pelaksanaan tugasnya. Kompetensi guru perlu terus dikembangkan agar penyelenggaraan pendidikan didukung oleh tenaga pendidik yang profesional dalam melaksanakan tugas. Selain itu, mampu menempatkan diri sesuai dengan profesinya, sehingga dapat menghasilkan guru dengan produktivitas yang tinggi.<sup>3</sup>

Faktor yang memengaruhi produktivitas kerja yaitu kondisi fisik atau keadaan status gizi seseorang.<sup>4</sup> Status gizi adalah kondisi yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya.<sup>5</sup> Asupan zat gizi memiliki peran penting dalam menentukan status gizi dan produktivitas kerja seseorang, termasuk guru. Beberapa penelitian yang dilakukan pada pekerja menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan produktivitas kerja ( $p=0,014$  dan  $OR=1,23$ ;  $p=0,001$  dan  $r=0,660$ ).<sup>4,6</sup>

Konsumsi pangan merupakan faktor utama dalam memenuhi kebutuhan zat gizi di dalam tubuh.<sup>7</sup> Setiap jenis zat makro yang dikonsumsi akan menyediakan energi yang dibutuhkan selama bekerja. Pemenuhan kebutuhan dilakukan dengan mengatur pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Umumnya pola makan seseorang terdiri dari tiga kali makan utama dan dua kali selingan. Setiap waktu makan harus memenuhi setiap jenis zat gizi yang diperlukan tubuh, yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah. Kontribusi energi dan zat gizi yang ideal di setiap waktu makan adalah sebesar 20% saat sarapan, 30% makan siang, 30% makan malam, dan 20% selingan.<sup>8</sup> Selain sarapan, makan siang memiliki peran dalam memberikan energi untuk aktivitas di siang hari. Aktivitas guru banyak dilakukan pada pagi hingga sore hari, sehingga mereka membutuhkan energi yang cukup agar dapat melakukan pekerjaan dengan baik. Makan siang sangatlah penting untuk mengisi kembali energi yang sebelumnya sudah digunakan untuk bekerja sejak pagi. Bahkan, hasil review menunjukkan bahwa penyediaan fasilitas makan siang yang baik dapat meningkatkan performa kerja seseorang.<sup>9</sup> Namun, saat ini belum banyak

perusahaan atau lembaga di Indonesia yang menyediakan fasilitas tersebut untuk karyawannya. Oleh karena itu, para pekerja, termasuk guru akan membawa makanan sendiri dari rumah atau membelinya di sekitar tempat kerja.

Konsumsi makanan utama ini terkadang tidaklah cukup untuk beberapa orang, sehingga ditambahkan dengan konsumsi *snack* atau jajanan. Konsumsi jajanan ini dapat memberikan dampak baik maupun buruk bagi tubuh, tergantung dari jenis jajanan yang dikonsumsi. Saat ini sebagian besar jajanan yang ada memiliki jumlah energi dan lemak yang tinggi, yang jika dikonsumsi berlebihan akan memberikan dampak buruk bagi tubuh terutama terhadap status gizi.<sup>10</sup> Jumlah energi dan lemak berlebih dapat meningkatkan status gizi seseorang, yang jika dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan obesitas. Selain itu konsumsi lemak yang tinggi juga menjadi faktor risiko terjadinya berbagai jenis penyakit seperti penyakit jantung dan stroke. Sehingga sangat diperlukannya pengontrolan dalam konsumsi jajanan ini, akan lebih baik jika jajanan yang dikonsumsi tinggi akan serat.

Seperti pada kelompok pekerja lainnya, kebiasaan makan siang dan jajan pada guru juga perlu menjadi perhatian. Selain akan berpengaruh pada status gizi dan produktivitas kerja mereka, perilaku makan guru dapat menjadi contoh bagi siswanya. Harapannya adalah guru dapat menjadi teladan yang baik bagi siswa, tidak hanya untuk pendidikan, namun juga dalam hal perilaku makan.

Hasil observasi awal peneliti di SMK Pelita Ciampea Bogor menunjukkan bahwa meskipun terdapat *catering* makan siang, namun masih banyak guru yang tidak memenuhi konsumsi makan siangnya dengan baik. Penyediaan makanan yang diberikan secara prasmanan, membuat porsi yang diambil tidak selalu sesuai dengan kebutuhan. Para guru juga sering membeli jajanan yang dijual di sekitar sekolah. Hasil observasi juga menunjukkan terdapat banyak guru yang mengalami obesitas. Berdasarkan hasil observasi tersebut, peneliti tertarik untuk melihat gambaran konsumsi makan siang dan jajanan guru. Sehingga, tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan asupan makan siang dan jajanan terhadap produktivitas kerja dan status gizi guru di SMK Pelita Ciampea Bogor.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMK Pelita Ciampea Bogor pada bulan Juni-Oktober 2021. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh guru di tiga sekolah yaitu SMK Pelita 1, SMK Pelita 2, dan SMK Kesehatan Pelita Ciampea Bogor yang berjumlah sekitar 100 orang. Ketiga sekolah ini berada di bawah naungan Yayasan Nurul Walidain.

Sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah 75 orang guru dengan kriteria berumur 20-40 tahun, tidak sedang sakit dan tidak sedang menjalankan diet tertentu. Penelitian ini sudah mendapatkan lolos kaji etik dengan nomor 0272-21.272/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VIII/2021

Variabel yang diteliti adalah karakteristik, konsumsi makan siang, konsumsi jajanan, produktivitas kerja, dan status gizi guru. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data berupa timbangan injak analog, *mikrotoa*, lembar *food recall* 2x24 jam, dan kuesioner. Data karakteristik guru diperoleh melalui wawancara langsung dengan menggunakan kuesioner. Konsumsi makan siang dan jajanan diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner *recall* 2x24 jam. Data konsumsi yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak Nutrisurvey untuk mendapatkan jumlah asupan makan siang dan jajanan. Data asupan kemudian dibandingkan terhadap kebutuhan individu per hari. Kontribusi konsumsi makan siang dibedakan menjadi memenuhi ( $\geq 30\%$ ) dan tidak memenuhi ( $< 30\%$ ). Kontribusi konsumsi jajanan dibedakan menjadi memenuhi ( $\geq 20\%$ ) dan tidak memenuhi ( $< 20\%$ ).<sup>8</sup>

Data produktivitas kerja diperoleh melalui pengisian kuesioner dengan 25 pertanyaan berkaitan dengan produktivitas kerja guru. Status gizi diperoleh melalui perhitungan indeks massa tubuh (IMT), yang diperoleh dari pengukuran berat badan dan tinggi badan guru.

Analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat. Data univariat terdiri dari umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama bekerja, asupan makan siang, asupan jajanan, produktivitas kerja, dan status gizi. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat terdiri dari analisis hubungan asupan makan siang dan jajanan terhadap produktivitas kerja dan status gizi menggunakan uji korelasi *Spearman* pada tingkat kepercayaan 95%..

## HASIL

### Karakteristik Responden

Penelitian dilakukan di SMK Pelita Ciampea Bogor dengan melibatkan 75 orang guru sebagai responden. Data karakteristik guru meliputi usia, jenis kelamin, disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Guru di SMK Pelita Ciampea Bogor**

Karakteristik	Frekuensi (n=75) n (%)	Mean±SD
Usia (Tahun)	-	40,19±8,556
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	33 (44,0%)	
Perempuan	42 (56,0%)	
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
D3	4 (5,3%)	
S1	64 (85,3%)	
S2	7 (9,3%)	
Masa Kerja (Tahun)	-	11,37±6,995
<b>Total</b>	75	

Berdasarkan pada Tabel 1 terlihat bahwa usia rata-rata guru di SMK Pelita Ciampea Bogor adalah 40 tahun, sebagian besar perempuan, berpendidikan Sarjana (S1), dengan masa kerja

rata-rata 11 tahun. Usia dan masa kerja yang sudah lama menunjukkan guru-guru di sana sudah memiliki pengalaman yang sangat banyak sebagai seorang pendidik.

**Tabel 2. Rata-Rata Asupan Konsumsi Makan Siang dan Jajanan Guru**

Karakteristik	Mean±SD (n=75)	Minimum – maksimum
<b>Makan siang</b>		
Energi (kkal)	434,16±104,415	121 – 629
Protein (gram)	18,75±6,604	2,4 – 42,6
Lemak (gram)	12,91±5,691	2,5 – 41,6
Karbohidrat (gram)	61,56±16,538	18,0 – 99,2
<b>Jajanan (Selingan)</b>		
Energi (kkal)	233,21±134,255	0,0 – 756
Protein (gram)	6,04±6,222	0,0 – 26,6
Lemak (gram)	7,10±5,865	0,0 – 27,9
Karbohidrat (gram)	36,91±20,464	0,0 – 104,8

### Gambaran Konsumsi Makan Siang dan Jajanan Responden

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa jumlah asupan makan siang dan jajanan guru sangat bervariasi. Hal ini menunjukkan meskipun terdapat fasilitas *catering*, ternyata tidak semua guru memiliki asupan makan siang yang sesuai dengan

kebutuhannya. Begitu pula pada asupan jajanan, terdapat guru yang sama sekali tidak mengonsumsi jajanan saat penelitian ini dilakukan. Sebaliknya, juga terdapat guru yang mengonsumsi jajanan melebihi asupan makan siang, terlihat dari asupan energi jajanan maksimal 756 kkal.

**Tabel 3. Kontribusi Konsumsi Makan Siang Terhadap Kebutuhan Gizi Guru**

Kontribusi	Makan siang	
	n	%
<b>Energi</b>		
Tidak memenuhi (<30%)	74	98,7
Memenuhi ( $\geq$ 30%)	1	1,3
<b>Protein</b>		
Tidak memenuhi (<30%)	62	82,7
Memenuhi ( $\geq$ 30%)	13	17,3
<b>Lemak</b>		
Tidak memenuhi (<30%)	68	90,7
Memenuhi ( $\geq$ 30%)	7	9,3
<b>Karbohidrat</b>		
Tidak memenuhi (<30%)	74	98,7
Memenuhi ( $\geq$ 30%)	1	1,3
<b>Total</b>	75	100,0

Selain menghitung nilai rata-rata asupan dari energi dan zat gizi makro, juga dilakukan perhitungan kontribusinya terhadap kebutuhan harian individu mengacu pada angka kecukupan gizi (AKG) tahun 2019. Hasil penelitian pada

sebagian besar guru menunjukkan kontribusi energi dan zat gizi makro dari makan siang tidak memenuhi konsumsi yang dianjurkan yaitu masih kurang dari 30% kebutuhan energi dan zat gizi makro (Tabel 3).

**Tabel 4. Kontribusi Konsumsi Jajanan (Selingan) Terhadap Kebutuhan Gizi Guru**

Kontribusi	Jajanan (selingan)	
	n	%
<b>Energi</b>		
Tidak memenuhi (<20%)	69	92,0
Memenuhi ( $\geq$ 20%)	6	8,0
<b>Protein</b>		
Tidak memenuhi (<20%)	68	90,7
Memenuhi ( $\geq$ 20%)	7	9,3
<b>Lemak</b>		
Tidak memenuhi (<20%)	62	82,7
Memenuhi ( $\geq$ 20%)	13	17,3
<b>Karbohidrat</b>		
Tidak memenuhi (<20%)	69	92,0
Memenuhi ( $\geq$ 20%)	6	8,0
<b>Total</b>	75	100,0

Berdasarkan Tabel 4 terlihat bahwa kontribusi energi dan zat gizi makro jajanan belum memenuhi konsumsi yang dianjurkan yaitu masih kurang dari 20% kebutuhan energi dan zat gizi makro. Konsumsi jajanan yang dianalisis diperoleh melalui asupan selingan pagi dan sore. Pada saat penelitian ini dilaksanakan, tidak semua guru membeli jajanan.

### Gambaran Produktivitas Kerja Guru

Pada penelitian ini, kinerja guru yang digali meliputi penyusunan bahan ajar, koreksi tugas, dan memberikan pengajaran kepada siswa. Para guru mampu melakukan aktivitas dengan baik karena hal tersebut sudah menjadi tugas rutin yang biasa dikerjakan.

Tabel 5. Gambaran Produktivitas Kerja Guru

Variabel Dependen	Frekuensi (n=75) n (%)
<b>Produktivitas Kerja</b>	
Baik	10 (13,0%)
Sangat Baik	65 (86,7%)
<b>Total</b>	75

Berdasarkan Tabel 5 terlihat bahwa sebagian besar guru memiliki produktivitas kerja yang baik. Berdasarkan 25 pertanyaan yang diajukan di kuesioner produktivitas kerja, pada pertanyaan mengenai keikutsertaan guru dalam kegiatan pelatihan dan pengembangan kurikulum menunjukkan banyak guru yang menjawab kadang-kadang dan tidak pernah.

### Gambaran Status Gizi Guru

Hasil pengukuran status gizi pada tabel 6 menunjukkan sebanyak 48% guru mengalami gizi lebih, 46,7% gizi normal, dan 5,3% gizi kurang. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru, selama masa pandemi ini, tidak banyak yang berubah dengan pola makan mereka. Namun, mereka lebih jarang melakukan aktivitas fisik.

Tabel 6 Gambaran Status Gizi Guru di SMK Pelita Ciampea Bogor

Variabel Dependen	Frekuensi (n=75) n (%)
<b>Status Gizi</b>	
Kurang (IMT <18,5 kg/m <sup>2</sup> )	4 (5,3%)
Normal (IMT 18,5 – 22,9 kg/m <sup>2</sup> )	35 (46,7%)
Lebih (IMT > 22,9 kg/m <sup>2</sup> )	36 (48,0%)
<b>Total</b>	75 (100,0%)

### Hubungan Konsumsi Makan Siang, Jajanan, dan Produktivitas Kerja

Analisis hubungan Konsumsi makan siang, jajanan dan produktivitas kerja dianalisis menggunakan korelasi *Spearman*. Analisis korelasi *Spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan

energi dan zat gizi makro makan siang dan produktivitas kerja ( $p > 0,05$ ). Pada konsumsi jajanan, terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi karbohidrat dan produktivitas kerja ( $p = 0,025$ ). Asupan energi, lemak, dan protein menunjukkan hubungan yang tidak signifikan ( $p > 0,05$ ).

Tabel 7 Hasil Uji Korelasi *Spearman* Konsumsi Energi dan Zat Gizi Makro Makan Siang dan Jajanan terhadap Produktivitas Kerja Guru

Konsumsi	Produktivitas kerja (n=75)	
	Nilai signifikansi	Koefisien korelasi (r)
<b>Makan siang</b>		
Energi	0,811	0,028
Protein	0,082	0,202
Lemak	0,957	0,006
Karbohidrat	0,810	0,028
<b>Jajanan (selingan)</b>		
Energi	0,155	-0,166
Protein	0,768	-0,035
Lemak	0,996	0,001
Karbohidrat	0,025*	-0,259

\*Signifikan pada taraf 0.05

### Hubungan Konsumsi Makan Siang, Jajanan, dan Status Gizi

Analisis hubungan Konsumsi makan siang, jajanan dan status gizi dianalisis menggunakan korelasi *Spearman*. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat korelasi yang signifikan antara asupan makan siang, jajanan, dan status gizi guru ( $p > 0,05$ ).

Meskipun demikian, korelasi negatif antara asupan energi dan zat gizi makro makan siang dan status gizi pada penelitian ini menunjukkan kecenderungan adanya hubungan terbalik, dimana guru yang memiliki status gizi lebih tinggi cenderung memiliki asupan energi dan zat gizi makro yang rendah.

Tabel 8 Hasil Uji Korelasi Spearman Konsumsi Energi dan Zat Gizi Makro Makan Siang dan Jajanan terhadap Status Gizi Guru

Konsumsi	Status Gizi (n=75)	
	Nilai signifikansi	Koefisien korelasi (r)
<b>Makan siang</b>		
Energi	0,241	-0,137
Protein	0,131	-0,176
Lemak	0,661	-0,052
Karbohidrat	0,613	-0,059
<b>Jajanan (selingan)</b>		
Energi	0,390	0,101
Protein	0,276	0,127
Lemak	0,512	0,077
Karbohidrat	0,649	0,053

## PEMBAHASAN

### Konsumsi Makan Siang dan Jajanan Responden

Zat gizi yang dianalisis pada konsumsi makan siang dan jajanan guru adalah energi dan zat gizi makro. Selain menghitung nilai rata-rata asupan dari energi dan zat gizi makro, juga dilakukan perhitungan kontribusinya terhadap kebutuhan harian guru. Angka kebutuhan gizi mengacu pada angka kecukupan gizi (AKG) tahun 2019 pada usia 30-49 tahun.<sup>11</sup> Hal ini karena rata-rata usia guru pada penelitian ini adalah 40 tahun. Kontribusi tersebut diartikan sebagai sumbangan makanan untuk tubuh dalam rangka memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi makro harian. Kontribusi energi dan zat gizi makro yang cukup berfungsi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik.<sup>12</sup>

Berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) tahun 2019, kebutuhan energi sehari pada kelompok usia 30-49 tahun adalah sebesar 2550 kkal untuk laki-laki dan 2150 kkal untuk perempuan.<sup>11</sup> Kontribusi energi makan siang sebesar 30% dan jajanan (selingan) sebesar 20%.<sup>8</sup> Pada penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata konsumsi energi masih rendah dibandingkan dengan kontribusi yang dianjurkan.

Berdasarkan kebutuhan protein, rata-rata asupan protein makan siang sudah memenuhi kebutuhan yang dianjurkan. Namun, jika dihitung satu per satu, sebagian besar guru belum memenuhi 30% asupan protein dari makan siang. Begitu pula pada konsumsi protein jajanan guru menunjukkan belum memenuhi kontribusi yang dianjurkan. Berdasarkan kebutuhan lemak pada usia 30-49 tahun, rata-rata asupan lemak makan siang dan jajanan belum memenuhi kebutuhan yang dianjurkan. Berdasarkan kebutuhan karbohidrat pada usia 30-49 tahun, rata-rata asupan dari makan siang dan jajanan masih di bawah kebutuhan yang dianjurkan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada guru SMP

menunjukkan asupan energi, protein, dan karbohidrat termasuk ke dalam kategori defisit.<sup>7</sup>

### Hubungan Asupan Makan Siang dan Jajanan terhadap Produktivitas Kerja Guru

Produktivitas adalah perbandingan antara output dan input berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan berdasarkan dengan waktu yang ditentukan. Faktor yang memengaruhi produktivitas kerja yaitu kondisi fisik atau keadaan status gizi seorang pekerja.<sup>4</sup> Produktivitas kerja guru adalah keberhasilan kerja guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran untuk mencapai kualitas hasil pembelajaran yang diharapkan.<sup>2</sup> Pada penelitian ini, aspek yang digali adalah seputar pekerjaan yang dilakukan oleh seorang guru, seperti penyusunan bahan ajar, koreksi tugas, dan memberikan pengajaran kepada siswa. Para guru mampu melakukan aktivitas dengan baik karena hal tersebut sudah menjadi tugas rutin yang biasa dikerjakan.

Produktivitas kerja guru pada Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) didasarkan pada beberapa hal yaitu (1) perencanaan pembelajaran (menyusun program tahunan dan semester), melaksanakan kegiatan pembelajaran, melaksanakan kegiatan penilaian proses belajar, ulangan harian, ulangan umum dan ujian akhir, melaksanakan analisis hasil ulangan harian, menyusun dan melaksanakan program perbaikan dan pengayaan, mengisi daftar nilai anak didik; (2) melaksanakan kegiatan membimbing (pengimbasan pengetahuan) kepada guru lain dalam proses pembelajaran; (3) membuat alat pelajaran/alat peraga; (4) menumbuh kembangkan sikap menghargai karya seni; (5) mengikuti kegiatan pengembangan dan pemyarakatan kurikulum; (6) melaksanakan tugas tertentu di sekolah; (7) mengadakan pengembangan program pembelajaran; (8) membuat catatan tentang kemajuan hasil belajar anak didik; (9) mengisi dan meneliti daftar hadir sebelum memulai pelajaran; (10) mengatur kebersihan ruang kelas dan

sekitarnya; dan (11) mengumpulkan dan menghitung angka kredit untuk kenaikan pangkat. Selain tugas rutin tersebut, produktivitas kerja guru juga dapat dilihat dari keikutsertaan mereka dalam kegiatan ilmiah seperti pelatihan dan workshop, melakukan penelitian, dan menulis artikel publikasi.<sup>13</sup>

Kemampuan guru dalam menghasilkan produktivitas kerja yang baik juga bergantung pada motivasi dan rasa tanggungjawab guru itu sendiri. Jiwa pendidik yang ada pada guru menjadi motivasi sendiri bagi mereka. Selain itu, dukungan dari kepala sekolah dan lingkungan kerja yang nyaman juga meningkatkan motivasi kerja guru. Guru yang memiliki kreativitas yang baik akan menghasilkan produktivitas kerja yang baik pula.<sup>2</sup> Pada era pandemi covid-19 ini para guru dituntut untuk dapat meningkatkan kreativitasnya dalam mengajar sehingga proses pembelajaran menjadi menyenangkan meskipun dilakukan secara daring. Peran kepala sekolah juga tidak lepas dalam keberhasilan guru dalam melakukan pekerjaannya. Dengan supervisi yang dilakukan secara berkala, para guru merasa akan lebih diperhatikan dan meningkatkan tanggungjawabnya pada pekerjaan.<sup>2</sup>

Produktivitas kerja dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik atau keadaan status gizi seseorang. Asupan konsumsi makanan menentukan status gizi. Pada penelitian ini mencoba untuk melihat korelasi antara asupan makan siang dan jajanan terhadap produktivitas kerja. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makan siang dan produktivitas kerja guru ( $p > 0,05$ ). Sebagian besar guru memiliki produktivitas kerja yang sangat baik, meskipun konsumsi makan siang masih belum memenuhi jumlah yang dianjurkan. Hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa mereka cenderung mengurangi konsumsi makan siang untuk menghindari rasa kantuk dan malas yang ditimbulkan setelah makan. Sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar mengajar setelah makan siang.

Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan pada pekerja pabrik sepatu, menunjukkan tidak terdapat korelasi yang signifikan antara asupan kalori dan produktivitas kerja. Pada penelitian tersebut, penyelenggaraan makan siang belum sesuai dengan kebutuhan kalori kerja, padahal penyediaan makan siang industri memegang peranan dalam memenuhi kebutuhan kalori kerja.<sup>14</sup>

Pada analisis korelasi antara asupan jajanan dan produktivitas kerja menunjukkan korelasi yang signifikan antara konsumsi karbohidrat jajanan dan produktivitas kerja ( $p < 0,05$ ). Hubungan keduanya linier negatif ( $r = -0,259$ ). Hal ini menunjukkan,

semakin tinggi konsumsi karbohidrat jajanan, akan menurunkan produktivitas kerja guru, meskipun korelasi keduanya tergolong lemah. Meskipun demikian, para guru tetap perlu memperhatikan asupannya, agar kondisi kesehatan dan produktivitas kerja dapat tetap optimal.

Kualitas makanan menunjukkan adanya semua zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh termasuk gizi makro (karbohidrat, protein), serat dan jajanan/cemilan yang akan memengaruhi tingkat kesehatan dan produktivitas pekerja. Hasil penelitian lain juga menunjukkan pekerja dengan produktivitas kerja baik lebih banyak pada pekerja yang memiliki asupan karbohidrat yang baik dibanding asupan karbohidrat yang tidak baik.<sup>15</sup>

Terdapat beberapa penelitian lain yang menunjukkan hasil yang berbeda. Sebagai contoh pada penelitian yang dilakukan pada pekerja menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara konsumsi energi sehari dan produktivitas kerja.<sup>4</sup> Profesi guru lebih banyak menggunakan energi untuk kegiatan berpikir berbanding kegiatan yang membutuhkan kekuatan fisik. Pada penelitian lain menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara asupan energi dan produktivitas kerja pegawai pemasangan jaringan saluran udara ( $p = 0,048$ ). Pekerjaan tersebut tidak hanya membutuhkan konsentrasi (pikiran), namun juga kekuatan fisik agar tidak terjadi kesalahan dalam pekerjaan.<sup>15</sup>

### **Hubungan Asupan Makan Siang dan Jajanan terhadap Status Gizi Guru**

Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat korelasi yang signifikan antara asupan makan siang, jajanan, dan status gizi guru ( $p > 0,05$ ). Hal serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan pada guru SMP menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi, protein, dan karbohidrat terhadap status gizi. Namun korelasi keduanya juga cenderung terbalik.<sup>7</sup> Meskipun demikian, korelasi negatif antara asupan energi dan zat gizi makro makan siang dan status gizi pada penelitian ini menunjukkan kecenderungan adanya hubungan terbalik, dimana guru yang memiliki status gizi lebih tinggi cenderung memiliki asupan energi dan zat gizi makro yang rendah.

Status gizi merupakan akibat dari konsumsi pangan sebelumnya serta penyakit infeksi yang diderita oleh seseorang. Status gizi sebagai efek yang ditimbulkan akibat sebuah proses yang Panjang. Konsumsi pangan hanya gambaran bukti sementara dari tingkat kecukupan seseorang dan merupakan konsumsi pada saat diteliti. Konsumsi pangan pada penelitian ini tidak mencerminkan keseluruhan gambaran status gizi saat ini secara langsung. Penelitian yang dilakukan pada pegawai sekretariat daerah kabupaten Aceh Barat juga menunjukkan

tidak ada korelasi antara konsumsi makanan dan status gizi ( $p=0,116$ ). Hal ini dapat terjadi karena status gizi juga dipengaruhi berbagai faktor lainnya. Salah satunya adanya tingkat aktivitas fisik yang cukup, sehingga dapat menyeimbangkan antara asupan gizi dengan kalori yang digunakan.<sup>16</sup> Hasil penelitian lain juga menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan energi dan status gizi pada pekerja perempuan ( $p=0,412$ ).<sup>17</sup>

Dilihat dari sebaran status gizi guru, hampir 50% guru mengalami gizi lebih. Hasil wawancara peneliti dengan guru menemukan bahwa pada saat makan siang, porsi makan mereka lebih sedikit karena masih berada di sekolah. Agar waktu yang digunakan untuk makan tidak terlalu lama dan tidak membuat kantuk setelahnya, mereka cenderung makan dengan porsi lebih kecil. Para guru lebih banyak mengonsumsi makan pada malam hari saat bersama keluarga. Sebuah penelitian membuktikan bahwa konsumsi asupan energi yang lebih tinggi saat makan siang dibandingkan saat makan malam dapat menghasilkan perubahan yang menguntungkan dalam penurunan berat badan pada wanita yang kelebihan berat badan dan obesitas setelah program penurunan berat badan selama 12 minggu.<sup>18</sup> Konsumsi energi yang tinggi saat makan malam meningkatkan risiko terjadinya obesitas.<sup>19</sup>

## SIMPULAN

Konsumsi karbohidrat dari jajanan memiliki korelasi yang signifikan dengan produktivitas kerja guru ( $p<0,05$ ;  $r= -0,259$ ). Semakin tinggi konsumsi karbohidrat dari jajanan, maka semakin rendah produktivitas kerja guru. Analisis lainnya menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan ( $p>0,05$ ). Pada penelitian selanjutnya diharapkan juga dapat melihat gambaran aktivitas fisik dan pemberian edukasi gizi yang komprehensi kepada guru di SMK Pelita Ciampea Bogor.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kepala sekolah dan segenap guru-guru SMK Pelita Ciampea Bogor yang telah berpartisipasi pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Rahmat PS. Peran pendidikan dalam membentuk generasi berkarakter pancasila. *J Penelit Pendidik*. 2016;03(02):1–15. Available at: <https://www.journal.uniku.ac.id/index.php/pedagogi/article/view/1161/863>
2. Wahyuni W, Entang M, Herfina. Peningkatan produktivitas kerja guru melalui pengembangan supervisi kepala sekolah dan kreativitas kerja. *J Manaj Pendidik [Internet]*. 2019;7(1):725–30. <https://doi.org/10.33751/jmp.v7i1.957>
3. Nusran, Bahruddin, Nasir M. Pengaruh Pengalaman Kerja, Pemberian Insentif dan Disiplin Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Guru di SMA 27 Bone. *YUME J Manag [Internet]*. 2018;1(3):46–83. Available at: <https://journal.stieamkop.ac.id/index.php/yume/article/download/317/159>
4. Stitaprajna A, Aslam M. Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi dengan Produktivitas Kerja pada Pekerja PT. Propack Kreasi Mandiri Cikarang. *J Nutr*. 2020;22(2):86–93. Available at: <https://www.nutrisiajournal.com/index.php/JNU TRI/article/download/190/83/>
5. Kemenkes RI. Penilaian Status Gizi 1st ed. Harjatmo TP, Par'i HM, Wiyono S, editors. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/11/PENILAIAN-STATUS-GIZI-FINAL-SC.pdf>
6. Maghfiroh AL. Hubungan Asupan Energi Dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Berstatus Gizi Lebih Bagian Packaging Di PT Timur Megah Steel. *Amerta Nutr*. 2019;3(4):315–21. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.315-321>
7. Soraya D, Sukandar D, Sinaga T. Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr [Internet])*. 2017;6(1):29–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>
8. Food Standard Agency. FSA nutrient and food based guidelines for UK institutions 2007. *Food Policy United Kingdom*; 2007 p. 1–8. Available at: <http://www.food.gov.uk/sites/default/files/multi-media/pdfs/nutrientinstitution.pdf>
9. Sharma P, Singh P. Catering facility - really improved the performance of the employees : A critical review. 2020;10(9):174–9. Available at: [https://www.ijhsr.org/IJHSR\\_Vol.10\\_Issue.9\\_Sep2020/24.pdf](https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.10_Issue.9_Sep2020/24.pdf)
10. Hartmann C, Siegrist M, Van Der Horst K. Snack frequency: Associations with healthy and unhealthy food choices. *Public Health Nutr*. 2013;16(8):1487–96. <https://doi.org/10.1017/S1368980012003771>
11. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang



- Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. 2019 p. 55. Available at: [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No\\_\\_28\\_Th\\_2019\\_ttg\\_Angka\\_Kecukupan\\_Gizi\\_Yang\\_Dianjurkan\\_Untuk\\_Masyarakat\\_Indonesi.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesi.pdf)
12. Barnes TL, French SA, Harnack LJ, Mitchell NR, Wolfson J. Snacking behaviors, diet quality, and body mass index in a community sample of working adults. 2015. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(7), 1117-1123. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.01.009>
  13. Sutikno TA. Indikator produktivitas kerja guru sekolah menengah kejuruan. *J Teknol dan Kejuru* [Internet]. 2009;32(1):107–19. Available at: <http://journal.um.ac.id/index.php/teknologi-kejuruan/article/view/3083/443>
  14. Novanda AW, Dwiyaniti E. Hubungan pemenuhan kebutuhan kalori kerja dengan produktivitas di pabrik sepatu. *Indones J Occup Saf Heal*. 2014;3(2):117–27. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-k3ecac57ec96full.pdf>
  15. Shafitra M, Permatasari P, Agustina A, Ery M. Hubungan status gizi, pola makan dan aktivitas fisik dengan produktivitas kerja pada pekerja di PT Gatra Tahun 2019. *Media Kesehat Masy Indones*. 2020;19(1):50–6. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.1.50-56>
  16. Moku RA, Kawatu PAT, Kalesaran AFC. Hubungan antara asupan kalori dengan produktivitas kerja pada pekerja bagian pemasangan jaringan saluran udara tegangan menengah di PT. Matracom. *J Kesmas*. 2020;9(1):90–5. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/28652/27985>
  17. Sary NL, Rahmawati S, Yusni, Husnah, Saminan. Hubungan kebiasaan konsumsi makanan dengan status gizi pegawai sekretariat daerah kabupaten Aceh Barat. *J Kedokt Syiah Kuala*. 2021;21(1):21–8. Available at: <http://jurnal.unsyiah.ac.id/JKS/article/view/19436/13973>
  18. Setyandari R, Margawati A. Hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi dan kadar hemoglobin pada pekerja perempuan. 2017;6(1):61–8. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i1.16894>
  19. Madjd A, Taylor MA, Delavari A, Malekzadeh R, MacDonald IA, Farshchi HR. Beneficial effect of high energy intake at lunch rather than dinner on weight loss in healthy obese women in a weight-loss program: A randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 2016;104(4):982–9. <https://doi.org/10.3945/ajcn.116.134163>
  20. Jakubowicz D, Barnea M, Wainstein J, Froy O. High caloric intake at breakfast vs. dinner differentially influences weight loss of overweight and obese women. *Obesity* [Internet]. 2013;21(12):2504–12. <https://doi.org/10.1002/oby.20460>