

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Departemen Produksi Di PT Charoen Pokphand Indonesia Tahun 2026

The Relationship Between Breakfast Habits and Work Productivity Among Production Department Workers at PT Charoen Pokphand Indonesia in 2026

Evfy Septriani Br Ginting^{1*}, Usaha Satria Pratama Tarigan², Rizliana Anggita³ Marta
Sridahlia Ginting⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Deli Husada, Jl. Besar Deli Tua No. 77, Deli Tua Timur, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera
Utara, Indonesia
E-mail: evfyseptriani@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Produktivitas pekerja menjadi salah satu aspek yang berperan dalam kelancaran pencapaian target perusahaan, khususnya pada lingkungan kerja produksi. Kondisi pekerja sebelum memulai aktivitas, termasuk kebiasaan makan pada pagi hari, dapat menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan karena berkaitan dengan pemenuhan energi dan kesiapan menjalankan pekerjaan. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan produktivitas kerja pada pekerja Departemen Produksi PT Charoen Pokphand Indonesia Tahun 2026. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif observasional dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 120 pekerja Departemen Produksi, sedangkan sampel yang diteliti sebanyak 55 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, kemudian data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan *Continuity Correction*. **Hasil:** Dari 55 responden, sebanyak 40 orang (72,7%) tidak mempunyai kebiasaan sarapan pagi dan 15 orang (27,3%) terbiasa sarapan pagi. Ditinjau dari produktivitas kerja, 37 responden (67,3%) berada pada kategori produktivitas rendah, sedangkan 18 responden (32,7%) berada pada kategori produktivitas tinggi. Hasil analisis statistik memperoleh nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan produktivitas kerja. Pada penelitian ini, proporsi produktivitas tinggi lebih besar pada pekerja yang memiliki kebiasaan sarapan dibandingkan dengan pekerja yang tidak sarapan. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan produktivitas kerja pada pekerja Departemen Produksi PT Charoen Pokphand Indonesia Tahun 2026. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan merupakan salah satu aspek perilaku kesehatan yang perlu diperhatikan dalam upaya mendukung kondisi pekerja dan produktivitas kerja.

Kata kunci: kebiasaan sarapan; produktivitas kerja; pekerja produksi; kesehatan kerja; pola makan.

Abstract

Work productivity reflects the extent to which workers are able to carry out their responsibilities effectively during the production process. Workers' eating patterns, including whether they consume breakfast before starting their activities, may be relevant to their physical readiness and ability to perform their tasks. This study examined the association between breakfast habits and work productivity among production department workers at PT Charoen Pokphand Indonesia in 2026. A quantitative observational study using a cross-sectional design was carried out among 120 production department workers, from whom 55 respondents were included as the study sample. Information regarding breakfast habits and work productivity was obtained through questionnaires. The collected data were subsequently analyzed using the Chi-Square test with Continuity Correction. Among the 55 respondents, reported having a breakfast habit. Regarding productivity, 40 Workers

*Corresponding Author: Evfy Septriani Br Ginting Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua, Deli Serdang Indonesia

E-mail : evfyseptriani@gmail.com

Doi : 10.35451/jkg.v9i1.3974

Received : September 28, 2026. Accepted: Oktober 03, 2025. Published: Oktober 30, 2026

Copyright (c) 2026 Evfy Septriani Br Ginting Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

(72.7%) reported that they did not have a regular breakfast habit, whereas 15 workers (27.3%) 37 respondents (67.3%) were categorized as having low work productivity, while 18 respondents (32.7%) were categorized as having high productivity. Statistical analysis produced a p -value of 0.003 ($p < 0.05$), demonstrating a significant association between breakfast habits and work productivity. The proportion of workers with high productivity was greater among those who reported having breakfast than among those who did not. The study concludes that breakfast habits are significantly associated with work productivity among production department workers at PT Charoen Pokphand Indonesia. These findings support the consideration of healthy breakfast practices as part of occupational health promotion and efforts to encourage adequate nutritional intake among workers.

Keywords: Breakfast habits; work productivity; production workers; occupational health; nutritional intake

1. PENDAHULUAN

Perubahan dan perkembangan sektor industri membuat perusahaan perlu memastikan bahwa seluruh sumber daya yang dimilikinya dapat dimanfaatkan secara tepat untuk mendukung kegiatan operasional. Dalam kondisi tersebut, tenaga kerja menjadi salah satu komponen yang berperan langsung dalam pelaksanaan aktivitas perusahaan. Pekerja memiliki kontribusi terhadap kelancaran proses produksi sekaligus pencapaian target yang telah ditetapkan. Oleh sebab itu, pemeliharaan kondisi kesehatan dan kemampuan kerja pekerja merupakan bagian yang perlu diperhatikan dalam pengelolaan sumber daya manusia [1]. Keberhasilan suatu pekerjaan dapat dilihat antara lain melalui produktivitas yang dihasilkan oleh pekerja. Produktivitas kerja menunjukkan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas dengan menggunakan waktu, tenaga, dan sumber daya yang tersedia secara optimal. Penilaiannya tidak terbatas pada jumlah pekerjaan yang dapat diselesaikan, tetapi juga berkaitan dengan mutu hasil pekerjaan serta efisiensi selama proses pelaksanaannya. Kondisi pekerja menjadi salah satu unsur yang dapat mendukung tercapainya produktivitas tersebut. Tubuh yang memperoleh asupan energi dan zat gizi sesuai kebutuhan memiliki dukungan yang diperlukan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk pekerjaan yang dilakukan selama jam kerja [1,2].

Pemenuhan kebutuhan gizi menjadi semakin penting pada pekerja yang menjalankan aktivitas produksi karena pekerjaan dapat membutuhkan kesiapan fisik, konsentrasi, dan daya tahan selama bekerja. Asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat menjadi salah satu kondisi yang perlu diperhatikan dalam menjaga kemampuan pekerja menjalankan tugasnya. Salah satu kebiasaan makan yang berkaitan dengan waktu dimulainya aktivitas harian adalah sarapan pagi. Sarapan dapat menjadi bagian dari pola makan harian yang menyediakan asupan sebelum seseorang memulai kegiatan, sehingga kebiasaan tersebut menarik untuk dikaji dalam kaitannya dengan kondisi dan produktivitas pekerja. Berdasarkan uraian tersebut, pemenuhan kebutuhan gizi dan kebiasaan makan pekerja merupakan aspek yang relevan untuk diperhatikan dalam lingkungan kerja. Penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan produktivitas kerja diperlukan untuk memperoleh gambaran mengenai keterkaitan kedua variabel tersebut pada pekerja Departemen Produksi PT Charoen Pokphand Indonesia Tahun 2026.

Dalam skripsi ini dicantumkan data Kementerian Ketenagakerjaan yang menunjukkan bahwa tingkat produktivitas tenaga kerja Indonesia pada tahun 2023 tercatat sebesar 74,4%, sedangkan rata-rata produktivitas tenaga kerja di kawasan Asia Tenggara pada tahun yang sama disebut mencapai 78,2%. Data tersebut digunakan sebagai gambaran bahwa produktivitas tenaga kerja masih menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan. Perbedaan capaian tersebut juga menunjukkan pentingnya upaya untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang berkaitan dengan kemampuan pekerja dalam mempertahankan produktivitasnya. Namun, sumber yang tercantum dalam skripsi untuk angka 74,4% dan 78,2% perlu diverifikasi kembali sebelum artikel diterbitkan karena sitasi "Diseases, 2013" tidak sesuai dengan data yang diklaim.

Salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi fisik pekerja adalah pemenuhan kebutuhan energi melalui pola makan. Sarapan pagi merupakan salah satu kebiasaan makan yang dilakukan sebelum seseorang memulai aktivitas sehari-hari. Sarapan dapat menjadi sumber energi awal yang digunakan tubuh untuk menjalankan aktivitas setelah periode tidur malam. Pada pekerja, kebutuhan energi tersebut menjadi semakin penting karena aktivitas kerja dapat membutuhkan kemampuan fisik, konsentrasi, dan ketahanan dalam menjalankan tugas selama jam kerja.

Kebiasaan melewatkan sarapan dapat menyebabkan asupan energi pada awal hari menjadi kurang sehingga berpotensi berkaitan dengan munculnya rasa lelah dan berkurangnya konsentrasi selama melakukan pekerjaan [3]. Sarapan tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan energi, tetapi juga dapat dipandang sebagai salah satu bagian dari perilaku kesehatan pekerja. Kebiasaan makan pada pagi hari dapat dipengaruhi oleh berbagai kondisi, seperti jadwal kerja, waktu keberangkatan, kebiasaan individu, ketersediaan makanan, serta pengetahuan mengenai pentingnya sarapan. Pada pekerja yang memiliki waktu persiapan terbatas sebelum memulai pekerjaan, sarapan dapat menjadi kebiasaan yang mudah diabaikan. Apabila kondisi tersebut terjadi secara berulang, pemenuhan kebutuhan energi sebelum bekerja dapat menjadi kurang optimal dan pada akhirnya dapat berhubungan dengan kondisi pekerja selama melaksanakan aktivitas kerja.

Hubungan antara kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja telah dilaporkan dalam penelitian sebelumnya. Maedah et al. (2023) melakukan penelitian mengenai status gizi dan kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja pada karyawan perusahaan rintisan di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 33 responden (63,5%) memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik. Pada kelompok tersebut, sebanyak 23 responden (69,7%) memiliki produktivitas kerja rendah, sedangkan 10 responden (30,3%) memiliki produktivitas kerja tinggi. Sementara itu, pada kelompok responden dengan kebiasaan sarapan yang baik, sebanyak 14 responden (73,7%) menunjukkan produktivitas kerja tinggi dan 5 responden (26,3%) memiliki produktivitas kerja rendah. Analisis statistik menghasilkan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja. Penelitian tersebut juga memperoleh nilai *odds ratio* (OR) sebesar 6,440, yang menunjukkan adanya perbedaan peluang produktivitas rendah antara kelompok dengan kebiasaan sarapan kurang baik dan kelompok dengan kebiasaan sarapan baik [4]. Data tersebut memperkuat alasan untuk mengkaji kebiasaan sarapan sebagai salah satu faktor yang berhubungan dengan produktivitas pekerja. Temuan serupa juga terlihat pada penelitian Khasanah et al. (2023) mengenai hubungan asupan kalori, kebiasaan sarapan, dan status gizi dengan produktivitas kerja karyawan Universitas Muhadi Setiabudi. Dalam penelitian tersebut, sebanyak 12 orang (66,7%) karyawan tergolong produktif dan memiliki kebiasaan sarapan yang baik, sedangkan 6 orang (33,3%) tidak produktif meskipun memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Pada kelompok lain, sebanyak 3 orang (13,6%) menunjukkan produktivitas yang baik tetapi tidak memiliki kebiasaan sarapan yang baik. Hasil analisis statistik memperoleh nilai $p = 0,002$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja [5].

Selain penelitian mengenai sarapan, kondisi gizi secara umum juga berkaitan dengan kemampuan pekerja dalam menjalankan aktivitas kerja. Pemenuhan energi dan status gizi merupakan bagian dari kondisi yang dapat menunjang kapasitas fisik seseorang. Asupan yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh dapat menyebabkan ketersediaan energi untuk melakukan aktivitas menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, perhatian terhadap pola makan pekerja merupakan salah satu bagian yang relevan dalam upaya mendukung kesehatan dan produktivitas tenaga kerja [2].

Permasalahan tersebut menjadi semakin relevan pada pekerja yang melakukan pekerjaan di lingkungan industri dengan tuntutan produksi yang tinggi. PT Charoen Pokphand Indonesia merupakan perusahaan yang menjalankan proses produksi pakan ternak secara intensif. Berdasarkan uraian dalam penelitian, proses produksi berlangsung selama 24 jam dengan kapasitas produksi yang tinggi dan menggunakan mesin-mesin berkapasitas besar. Kondisi tersebut membutuhkan pekerja Departemen Produksi yang memiliki kondisi fisik dan kemampuan kerja yang baik agar aktivitas produksi dapat berlangsung secara optimal. Dalam situasi tersebut, kemampuan pekerja untuk mempertahankan energi, konsentrasi, dan kondisi fisik selama bekerja menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan. Kebiasaan sarapan menjadi salah satu kondisi internal pekerja yang menarik untuk dikaji karena aktivitas produksi yang berlangsung secara terus-menerus dapat membutuhkan kesiapan fisik sejak awal jam kerja. Pekerja yang memulai aktivitas tanpa asupan makanan pada pagi hari dapat mengalami kondisi yang berbeda dibandingkan pekerja yang telah mengonsumsi sarapan. Namun, hubungan tersebut tidak dapat hanya diasumsikan berdasarkan teori sehingga diperlukan penelitian pada populasi pekerja yang memiliki karakteristik pekerjaan tertentu. Penelitian pada lingkungan industri juga penting karena karakteristik pekerjaan, pola shift, tuntutan fisik, serta kondisi lingkungan kerja dapat berbeda dengan pekerja pada sektor lainnya.

Kondisi awal di lokasi penelitian menunjukkan adanya alasan yang kuat untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada Februari 2026 di Departemen Produksi PT Charoen Pokphand Indonesia, diketahui bahwa jumlah pekerja Departemen Produksi adalah 120 orang. Dari jumlah tersebut, dilakukan wawancara dan observasi awal terhadap 8 pekerja. Hasil survei menunjukkan bahwa 6 dari 8 pekerja belum memiliki kebiasaan sarapan pagi secara rutin sebelum memulai aktivitas kerja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja yang diwawancarai pada survei awal belum terbiasa sarapan sebelum bekerja. Kondisi tersebut menjadi dasar untuk mengkaji lebih lanjut apakah kebiasaan sarapan memiliki hubungan dengan produktivitas kerja pada pekerja Departemen Produksi. Penelitian ini juga memiliki relevansi dengan upaya kesehatan dan keselamatan kerja. Pekerja yang sehat secara fisik dan mampu mempertahankan kemampuan kerja merupakan salah satu unsur penting dalam menciptakan proses kerja yang efektif. Perhatian terhadap pola makan dan kebiasaan sarapan dapat menjadi salah satu bagian dari promosi kesehatan di tempat kerja. Informasi mengenai hubungan kebiasaan sarapan dengan produktivitas dapat menjadi dasar bagi perusahaan dalam memberikan edukasi mengenai pola makan sehat dan pemenuhan kebutuhan energi pekerja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 55 pekerja Departemen Produksi PT Charoen Pokphand Indonesia Tahun 2026, diketahui bahwa 40 responden (72,7%) tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi, sedangkan 15 responden (27,3%) memiliki kebiasaan sarapan pagi. Berdasarkan produktivitas kerja, sebanyak 37 responden (67,3%) berada pada kategori produktivitas rendah dan 18 responden (32,7%) berada pada kategori produktivitas tinggi. Hasil uji *Chi-Square* dengan *Continuity Correction* memperoleh nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan produktivitas kerja pada pekerja Departemen Produksi PT Charoen Pokphand Indonesia Tahun 2026. Data hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa variabel kebiasaan sarapan memiliki keterkaitan secara statistik dengan produktivitas kerja pada kelompok pekerja yang diteliti. Berdasarkan uraian mengenai kondisi produktivitas tenaga kerja, pentingnya pemenuhan energi, hasil penelitian terdahulu, karakteristik pekerjaan di Departemen Produksi PT Charoen Pokphand Indonesia, serta temuan survei awal, diperlukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan produktivitas kerja pada pekerja Departemen Produksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan produktivitas kerja pada pekerja Departemen Produksi di PT Charoen Pokphand Indonesia Tahun 2026.

2. METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif melalui rancangan observasional analitik. Pengamatan menggunakan desain *cross-sectional*, dengan variabel kebiasaan sarapan pagi dan produktivitas kerja diukur dalam satu periode penelitian. Lokasi penelitian berada di Departemen Produksi PT Charoen Pokphand Indonesia, sedangkan pelaksanaannya berlangsung sejak Februari hingga Mei 2026.

Sebanyak 120 pekerja Departemen Produksi ditetapkan sebagai populasi penelitian. Dari keseluruhan populasi tersebut, jumlah responden ditentukan berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 10%. Hasil perhitungan menetapkan 55 pekerja sebagai sampel penelitian [7]. Selanjutnya, pemilihan sampel dilakukan dengan *simple random sampling*. Teknik tersebut digunakan dengan memberikan peluang yang sama kepada setiap pekerja yang termasuk dalam populasi untuk dipilih menjadi responden [8].

Pengumpulan informasi penelitian dilakukan menggunakan kuesioner. Responden memberikan data yang berkaitan dengan kebiasaan sarapan pagi dan kondisi produktivitas kerja sesuai dengan instrumen yang telah disiapkan. Data kebiasaan sarapan dibedakan berdasarkan status sarapan responden, yaitu kelompok yang melakukan sarapan pagi dan kelompok yang tidak melakukan sarapan pagi. Sementara itu, hasil pengukuran produktivitas kerja diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu produktivitas tinggi dan produktivitas rendah. Setelah seluruh data terkumpul, dilakukan pengolahan dan analisis sesuai dengan tujuan penelitian. Gambaran masing-masing variabel disajikan melalui analisis univariat dalam bentuk frekuensi dan persentase. Selanjutnya, keterkaitan antara kebiasaan sarapan pagi dan produktivitas kerja diuji menggunakan analisis bivariat dengan uji *Chi-Square*. Pengujian statistik menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Nilai p yang berada di bawah 0,05 digunakan sebagai dasar untuk menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang diteliti.

3. HASIL

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1 Frekuensi Karakteristik Responden Pada Pekerja Departemen Produksi

No	Variabel	Frequency	Percent
Umur			
1	25-35 tahun	21	38,2
2	36-40 tahun	34	61,8
Total		55	100
Pendidikan			
1	SD	3	5,5
2	SMP	8	14,5
3	SMA	31	56,4
4	Perguruan Tinggi	13	23,6
Total		55	100
Masa Kerja			
1	< 5 tahun	28	50,9
2	> 5 tahun	27	49,1
Total		55	100
Pola Makan			
1	Teratur	27	49,1
2	Tidak Teratur	28	50,9
Total		55	100

Hasil pengelompokan karakteristik responden pada Tabel 1 menunjukkan bahwa pekerja yang berusia 36–40 tahun merupakan kelompok yang paling dominan, dengan jumlah 34 orang (61,8%). Pada karakteristik pendidikan, tingkat SMA tercatat sebagai jenjang pendidikan yang paling banyak dimiliki responden, yaitu 31 orang (56,4%). Selanjutnya, berdasarkan lama bekerja, terdapat 28 responden (50,9%) yang mempunyai masa kerja di bawah 5 tahun. Adapun dari aspek pola makan, kategori tidak teratur merupakan pola yang paling banyak ditemukan, dengan jumlah 28 responden atau sebesar 50,9%.

3.2 Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi setiap variabel penelitian. Hal tersebut disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi dan Produktivitas Kerja

No	Kebiasaan Sarapan Pagi	Frequency	Percent %
1	Tidak Sarapan Pagi	40	72,7
2	Sarapan Pagi	15	27,3
Total		55	100
Produktivitas Kerja			
1	Produktivitas Rendah	37	67,3
2	Produktivitas Tinggi	18	32,7
Total		55	100

Berdasarkan Tabel 2 mengenai distribusi frekuensi kebiasaan sarapan pagi dan produktivitas kerja pada pekerja Departemen Produksi PT Charoen Pokphand Indonesia Tahun 2026, dari 55 responden yang diteliti diketahui bahwa sebanyak 40 responden (72,7%) tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi. Sementara itu, responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi berjumlah 15 orang (27,3%). Ditinjau dari variabel produktivitas kerja, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori produktivitas kerja rendah, yaitu sebanyak 37 orang (67,3%). Adapun responden yang termasuk dalam kategori produktivitas kerja tinggi berjumlah 18 orang (32,7%).

3.3 Analisis Bivariat

Dibawah ini dapat dilihat hasil tabulasi silang antara kebiasaan sarapan pagi dengan produktivitas kerja pada pekerja Departemen Produksi di PT Charoen Pokphand Indonesia Tahun 2026.

Tabel 3 Tabulasi Silang antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Produktivitas Kerja

Kebiasaan Sarapan Pagi		Produktivitas Kerja				Total		P=	value
		Produktivitas Rendah		Produktivitas Tinggi					
		F	%	F	%	F	%		
1	Tidak Sarapan Pagi	32	80,0	8	20,0	40	100,0	0,003	
2	Sarapan Pagi	5	33,3	10	66,7	15	100,0		
	Total	37	67,3	18	32,7	55	100,0		

Tabel 3 menunjukkan hasil pengelompokan produktivitas kerja menurut kebiasaan sarapan pada 55 pekerja. Sebanyak 40 pekerja tidak sarapan pagi. Dalam kelompok ini, 32 pekerja (80,0%) berada pada kategori produktivitas rendah dan 8 pekerja (20,0%) termasuk kategori produktivitas tinggi. Dari 15 pekerja yang terbiasa sarapan, 5 orang (33,3%) mempunyai produktivitas rendah, sedangkan 10 orang (66,7%) mempunyai produktivitas tinggi.

Hasil pengujian dengan *Chi-Square Continuity Correction* mendapatkan nilai p sebesar 0,003. Karena nilai tersebut lebih kecil daripada 0,05, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan produktivitas kerja pada pekerja Departemen Produksi PT Charoen Pokphand Indonesia Tahun 2026. Jika dilihat dari distribusi datanya, kelompok pekerja yang sarapan memiliki proporsi produktivitas tinggi sebesar 66,7%. Angka tersebut lebih besar dibandingkan kelompok yang tidak sarapan, yang hanya mencapai 20,0%.

4. PEMBAHASAN

4.1 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Departemen Produksi Di PT. Charoen Pokphand Indonesia Tahun 2026

Sarapan pagi merupakan salah satu bagian dari pola makan harian yang dilakukan sebelum seseorang memulai aktivitas. Bagi pekerja, kebiasaan makan pada pagi hari menjadi salah satu hal yang dapat diperhatikan karena aktivitas kerja membutuhkan kondisi fisik dan konsentrasi yang memadai. Asupan makanan yang dikonsumsi pada pagi hari dapat menjadi bagian dari pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi tubuh sebelum pekerja menjalankan tugasnya. Oleh karena itu, kebiasaan sarapan dapat dikaji sebagai salah satu perilaku kesehatan yang berkaitan dengan kondisi pekerja selama melaksanakan aktivitas kerja [16,17].

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 55 pekerja Departemen Produksi PT Charoen Pokphand Indonesia Tahun 2026, diketahui bahwa 40 responden (72,7%) tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi, sedangkan 15 responden (27,3%) memiliki kebiasaan sarapan pagi. Pada kelompok yang tidak sarapan, sebanyak 32 responden (80,0%) mempunyai produktivitas kerja rendah dan 8 responden (20,0%) mempunyai produktivitas kerja tinggi. Sementara itu, pada kelompok yang memiliki kebiasaan sarapan, terdapat 5 responden (33,3%) dengan produktivitas kerja rendah dan 10 responden (66,7%) dengan produktivitas kerja tinggi.

Distribusi tersebut memperlihatkan adanya perbedaan proporsi produktivitas kerja pada kedua kelompok. Produktivitas kerja tinggi lebih banyak ditemukan pada pekerja yang memiliki kebiasaan sarapan, yaitu 66,7%, sedangkan pada pekerja yang tidak sarapan hanya sebesar 20,0%. Sebaliknya, produktivitas kerja rendah lebih banyak ditemukan pada kelompok yang tidak sarapan, yaitu sebesar 80,0%, dibandingkan dengan kelompok yang sarapan sebesar 33,3%.

Hasil pengujian menggunakan *Chi-Square* dengan *Continuity Correction* memperoleh nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan produktivitas kerja pada pekerja Departemen Produksi PT Charoen Pokphand Indonesia Tahun 2026. Dengan demikian, pada responden penelitian ini terdapat keterkaitan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kategori produktivitas kerja.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Maedah et al. (2023) mengenai status gizi, kebiasaan sarapan, dan produktivitas kerja karyawan *startup* di Jakarta. Penelitian tersebut menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan produktivitas kerja dengan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$) [9]. Kesamaan hasil tersebut memberikan dukungan terhadap temuan penelitian ini, meskipun terdapat perbedaan karakteristik responden, lingkungan kerja, serta jenis aktivitas pekerjaan yang dilakukan. Hasil yang serupa juga dilaporkan oleh Rahmawati, Khasanah, dan Wahyani (2023) dalam penelitian mengenai asupan kalori, kebiasaan sarapan, status gizi, dan produktivitas kerja karyawan Universitas Muhadi Setiabudi. Penelitian tersebut memperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), sehingga menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja [10]. Kesamaan temuan antara penelitian terdahulu dan penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan merupakan salah satu aspek pola makan yang relevan untuk diperhatikan dalam kajian produktivitas pekerja.

Namun demikian, tidak seluruh penelitian memperoleh hasil yang sama. Amin (2019), dalam penelitian mengenai karakteristik pekerja, status gizi, kebiasaan sarapan, dan produktivitas kerja pada pengrajin batu bata di Desa Bontobiraeng Kabupaten Gowa, memperoleh nilai $p = 0,275$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penelitian tersebut tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan produktivitas kerja [11]. Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara sarapan dan produktivitas dapat berbeda pada kelompok pekerja tertentu. Perbedaan jenis pekerjaan, tuntutan aktivitas fisik, lingkungan kerja, pola makan, karakteristik individu, serta faktor lain yang tidak diukur dapat menjadi pertimbangan dalam memahami perbedaan hasil antarpelitian.

Hasil penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan penelitian Novianus dan Iswahyudi (2023) mengenai kebiasaan sarapan pagi, persepsi lingkungan kerja, dan kelelahan kerja pada pekerja urban di Jakarta [12]. Penelitian mengenai sarapan pada orang dewasa menunjukkan bahwa konsumsi sarapan dapat berkaitan dengan beberapa aspek fungsi kognitif, terutama memori, walaupun bukti untuk perhatian dan fungsi eksekutif masih beragam [20,21]. Temuan tersebut relevan karena kondisi pekerja tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan makan, tetapi juga oleh lingkungan tempat pekerjaan dilaksanakan.

Secara teoritis, hubungan antara kebiasaan makan dan produktivitas dapat dipahami dari pentingnya kecukupan energi serta zat gizi dalam mendukung aktivitas tubuh. WHO dan FAO menjelaskan bahwa pola makan sehat berperan dalam mendukung kesehatan, perkembangan, kesejahteraan, dan kemampuan seseorang menjalani kehidupan aktif [13,14,18]. WHO juga menjelaskan bahwa pola makan sehat perlu memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral melalui konsumsi makanan yang beragam serta keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi [14,19]. Oleh karena itu, sarapan dapat menjadi salah satu kesempatan untuk memperoleh asupan sebelum memulai aktivitas, meskipun keberadaan sarapan saja belum dapat menggambarkan kualitas keseluruhan pola makan seseorang.

Kualitas makanan yang dikonsumsi juga perlu diperhatikan. Sarapan yang hanya memenuhi rasa kenyang belum tentu memiliki komposisi zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. WHO menekankan pentingnya pola makan yang beragam dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan zat gizi [14,18,19]. Dengan demikian, hasil penelitian ini lebih tepat dimaknai sebagai hubungan antara kebiasaan sarapan dengan produktivitas, bukan sebagai bukti bahwa semua jenis sarapan memberikan dampak yang sama terhadap produktivitas kerja.

Dari sudut pandang produktivitas, ILO menjelaskan bahwa produktivitas merupakan aspek penting dalam penggunaan tenaga kerja dan sumber daya secara efektif serta berkaitan dengan pembangunan ekonomi dan pekerjaan yang layak [15]. Dalam konteks penelitian ini, kondisi pekerja menjadi salah satu bagian yang relevan karena pekerja Departemen Produksi perlu menjalankan tugas secara berkelanjutan sesuai tuntutan pekerjaannya. Dengan demikian, perhatian terhadap kesehatan dan pola makan pekerja dapat menjadi bagian dari pendekatan yang lebih luas dalam mendukung kondisi kerja yang baik.

Meskipun ditemukan hubungan yang signifikan, terdapat 8 responden (20,0%) yang tidak memiliki kebiasaan sarapan tetapi tetap berada pada kategori produktivitas kerja tinggi. Sebaliknya, terdapat 5 responden (33,3%) yang memiliki kebiasaan sarapan tetapi produktivitasnya berada pada kategori rendah. Temuan ini memperlihatkan bahwa sarapan bukan satu-satunya faktor yang menentukan produktivitas kerja. Produktivitas

merupakan kondisi yang dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti kemampuan pekerja, masa kerja, beban kerja, kondisi lingkungan, kualitas tidur, pola makan sepanjang hari, kondisi kesehatan, dan faktor organisasi. Keberadaan pekerja yang tetap produktif meskipun tidak sarapan juga menunjukkan bahwa respons individu terhadap kebiasaan makan dapat berbeda. Tidak sarapan pada pagi hari tidak secara otomatis berarti kebutuhan energi seseorang tidak terpenuhi sepanjang hari. Pekerja dapat memperoleh asupan makanan pada waktu berikutnya, sedangkan kemampuan bekerja juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat digunakan untuk menyatakan bahwa setiap pekerja yang tidak sarapan pasti mempunyai produktivitas rendah.

Hal tersebut menjadi penting dalam menginterpretasikan hasil penelitian karena variabel yang digunakan hanya menggambarkan kebiasaan sarapan dan produktivitas kerja. Penelitian ini belum melakukan pengukuran secara khusus terhadap jumlah energi yang dikonsumsi, komposisi zat gizi sarapan, kualitas tidur, konsumsi kafein, tingkat kelelahan, maupun beban kerja masing-masing responden. Oleh sebab itu, faktor-faktor tersebut masih mungkin memberikan kontribusi terhadap produktivitas kerja responden.

Berdasarkan pengamatan peneliti, pekerja yang memiliki kebiasaan sarapan lebih banyak berada pada kategori produktivitas tinggi. Dari 15 pekerja yang sarapan, sebanyak 10 orang (66,7%) memiliki produktivitas tinggi. Sementara itu, dari 40 pekerja yang tidak sarapan, sebanyak 32 orang (80,0%) berada pada kategori produktivitas rendah. Pola tersebut memperkuat hasil analisis statistik bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja pada kelompok yang diteliti.

Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi perusahaan dalam melakukan promosi kesehatan di lingkungan kerja. Edukasi kepada pekerja dapat diarahkan pada pentingnya pola makan yang teratur dan pemilihan makanan yang beragam serta bergizi. Upaya tersebut sebaiknya tidak hanya menekankan kewajiban sarapan, tetapi juga memperhatikan kualitas makanan, keteraturan makan, kecukupan cairan, waktu istirahat, dan kebiasaan hidup sehat lainnya. Pendekatan tersebut lebih sesuai dengan prinsip pola makan sehat yang menekankan kecukupan dan keberagaman zat gizi [13,14]. Prinsip promosi kesehatan tersebut konsisten dengan pedoman WHO dan FAO yang menekankan kecukupan, keseimbangan, moderasi, dan keberagaman dalam pola makan sehat [18].

Namun, karena penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, pengukuran kebiasaan sarapan dan produktivitas dilakukan pada periode yang sama. Oleh karena itu, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel, tetapi belum dapat membuktikan bahwa kebiasaan sarapan secara langsung menyebabkan peningkatan produktivitas kerja. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain seperti jumlah dan kualitas asupan makanan, status gizi, kualitas tidur, tingkat kelelahan, beban kerja, serta sistem kerja untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan produktivitas pekerja. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi memiliki hubungan yang signifikan dengan produktivitas kerja pada pekerja Departemen Produksi PT Charoen Pokphand Indonesia Tahun 2026. Pekerja yang memiliki kebiasaan sarapan lebih banyak berada pada kategori produktivitas kerja tinggi, sedangkan produktivitas rendah lebih banyak ditemukan pada pekerja yang tidak memiliki kebiasaan sarapan. Temuan tersebut sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu [9,10,12], meskipun terdapat penelitian yang memperoleh hasil berbeda [11]. Dengan demikian, kebiasaan sarapan dapat dipandang sebagai salah satu aspek perilaku kesehatan yang berhubungan dengan produktivitas, sementara produktivitas kerja tetap perlu dipahami sebagai kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor individu dan lingkungan kerja.

5. KESIMPULAN

Penelitian terhadap 55 pekerja menunjukkan bahwa 40 orang (72,7%) tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi, sedangkan 15 orang (27,3%) terbiasa sarapan. Produktivitas rendah lebih banyak ditemukan pada kelompok yang tidak sarapan, yaitu 32 orang (80,0%). Sebaliknya, pada kelompok yang sarapan, 10 orang (66,7%) memiliki produktivitas tinggi. Uji *Chi-Square* dengan *Continuity Correction* memperoleh nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dan produktivitas kerja pada pekerja Departemen Produksi PT Charoen Pokphand Indonesia Tahun 2026.

UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan keterlibatan berbagai pihak. Penulis berterima kasih kepada PT Charoen Pokphand Indonesia atas izin pelaksanaan penelitian serta kepada pekerja Departemen Produksi yang telah berkenan mengikuti penelitian dan memberikan data yang diperlukan. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan dosen penguji yang telah memberikan arahan serta masukan selama proses penelitian dan penyusunan artikel. Penghargaan turut diberikan kepada pihak lain yang telah membantu kelancaran penelitian sampai artikel ini selesai disusun.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sutrisno, E. (2016). *Manajemen sumber daya manusia*. Prenadamedia Group.
- [2] Wirjatmadi, B. (2019). Hubungan antara kecukupan energi dan status gizi dengan produktivitas kerja (PT. Timur Megah Steel Gresik). *Amerta Nutrition*.
- [3] Novianus, C., & Iswahyudi. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan persepsi lingkungan kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja urban di Jakarta. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 76–88.
- [4] Maedah, A. L., Sitoayu, L., Melani, V., Nuzrina, R., & Kuswari, M. (2023). Status gizi, kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja karyawan *startup* Jakarta. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), 220–229.
- [5] Khasanah, L., Rahmawati, Y. D., & Wahyani, A. D. (2023). Hubungan asupan kalori, kebiasaan sarapan, dan status gizi dengan produktivitas kerja karyawan Universitas Muhadi Setiabudi. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan*, 4(2), 20–25.
- [6] Suma'mur. (2013). *Higiene perusahaan dan kesehatan kerja (HIPERKES)*. Sagung Seto.
- [7] Majdina, N. I., Pratikno, B., & Tripena, A. (2024). Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Bernoulli dan Slovin: Konsep dan aplikasinya. *Jurnal Ilmiah Matematika dan Pendidikan Matematika*, 16(1), 73–84. <https://doi.org/10.20884/1.jmp.2024.16.1.11230>.
- [8] Zrineh, A., et al. (2026). Sampling methods and sample size determination in clinical research: An educational review. *Journal of General and Family Medicine*.
- [9] Maedah, A. L., Sitoayu, L., Melani, V., Kuswari, M., & Nuzrina, R. (2023). Status gizi, kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja karyawan *startup* Jakarta. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), 206–215. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v4i2.24927>
- [10] Khasanah, L., Rahmawati, Y. D., & Wahyani, A. D. (2023). Hubungan asupan kalori, kebiasaan sarapan dan status gizi dengan produktivitas kerja karyawan Universitas Muhadi Setiabudi. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 4(2), 20–25. <https://doi.org/10.46772/jigk.v4i02.1027>
- [11] Amin. (2019). *Hubungan antara karakteristik pekerja, status gizi dan kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja pada pengrajin batu bata Desa Bontobiraeng Kabupaten Gowa*. Universitas Hasanuddin.
- [12] Novianus, C., & Iswahyudi. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan persepsi lingkungan kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja urban di Jakarta. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 76–88. <https://doi.org/10.59946/jfki.2023.231>
- [13] World Health Organization (WHO) & Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2024). *What are healthy diets? Joint statement by the Food and Agriculture Organization of the United Nations and the World Health Organization*. Geneva: World Health Organization. ISBN 978-92-4-010187-6.
- [14] World Health Organization. (2026). *Healthy diet*. World Health Organization.
- [15] Fedi, L., & El Hadj, E. E. (2024). *Productivity measurement and analysis: A guidance note*. Geneva: International Labour Organization. ISBN 978-92-2-040429-4.
- [16] O'Neil, C. E., Byrd-Bredbenner, C., Hayes, D., Klinger, S. E., Stephenson-Martin, S., & Greene, G. W. (2014). The role of breakfast in health and disease: Definition and criteria for a quality breakfast. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(12 Suppl), S8–S26. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2014.08.022>
- [17] Gwin, J. A., & Leidy, H. J. (2018). A review of the evidence surrounding the effects of breakfast consumption on energy balance and weight management. *Advances in Nutrition*, 9(6), 717–727. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy047>
- [18] World Health Organization & Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2024). *What are healthy diets? Joint statement by the Food and Agriculture Organization of the United Nations and the World Health Organization*. World Health Organization. <https://doi.org/10.4060/cd1051en>
- [19] World Health Organization. (2026). *Healthy diet*. World Health Organization.

- [20] Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 425. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00425>
- [21] Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22(2), 220–243. <https://doi.org/10.1017/S0954422409990175>
- [22] Edefonti, V., Rosato, V., Parpinel, M., Nebbia, G., Fiorica, L., Fossali, E., Ferraroni, M., Decarli, A., & Agostoni, C. (2014). The effect of breakfast composition and energy contribution on cognitive and academic performance: A systematic review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(2), 626–656. <https://doi.org/10.3945/ajcn.114.083683>
- [23] Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2016). The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in adults. *Advances in Nutrition*, 7(3), 529–547. <https://doi.org/10.3945/an.115.010231>