

HUBUNGAN PENGALAMAN KERJA DAN ASUPAN KALORI DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA PEKERJA MEUBEL DI KABUPATEN MAJENE

Related of Employee Experience and Calorie Expansion with Productivity Work on Meubel Workers of District Sidrap

Maarifah Dahlan¹, Samsir²

¹Universitas Al-Asy'ariah Mandar

(maarifahdahlan12@gmail.com)

ABSTRAK

Produktivitas merupakan fungsi perkalian dari usaha yang didukung dengan motivasi yang tinggi dengan kemampuan yang di peroleh melalui proses latihan. Banyaknya permintaan dan harus diselesaikan dalam batas waktu tertentu menuntut pekerja meubel yang ada di Kabupaten Majene untuk tetap bisa mempertahankan produktivitas kerja. Rumusan masalah yaitu Hubungan pengalaman kerja dan asupan kalori dengan produktivitas kerja pada pekerja meubel di Kabupaten Majene. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengalaman kerja dan asupan kalori terhadap produktivitas kerja pada pekerja meubel di Kabupaten Majene. Penelitian ini merupakan *survey analitik* dengan menggunakan metode pendekatan studi *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah pekerja meubel yang ada di Kabupaten majene. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 responden dengan menggunakan *Cluster Sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* untuk mengetahui hubungan pengalaman kerja dan asupan kalori terhadap produktivitas kerja pada pekerja meubel di Kabupaten Majene. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan asupan kaloriterhadap produktivitas nilai $p = 0,020 < \alpha = 0,05$. Ada hubungan asupan kaloriterhadap produktivitas kerja meubel di nilai $p = 0,007 < \alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Asupan Kalori terhadap Produktivitas kerja pada pekerja meubel dan juga ada hubungan pengalaman kerja terhadap produktivitas kerja pada pekerja Meubel di Kabupaten Majene $p < \alpha$. Disarankan kepada pemilik usaha industri meubel untuk memperhatikan menu makanan yang bervariasi dengan porsi makan yang sesuai dengan beban kerja dan bahwa pengalaman kerja merupakan salah satu komponen yang sangat penting agar produktivitas kerja bisa meningkat.

Kata kunci: Produktivitas kerja, asupan kalori, pengalaman kerja, pekerja meubel

ABSTRACT

Productivity is a multiplication function of a business supported by high motivation with ability gained through training process. and must be completed within certain time limits demanded existing furniture in Majene regency to maintain the productivity of work. Preplication of the problem is the relationship of work experience and the caloric intake with work productivity at furniture workers in Majene District. The purpose of research to determine the relationship of work experience and intake calories to work productivity at furniture workers in Majene District This research is an analytical survey using Cross Sectional study approach method The population in this study is furniture workers in Majene Regency Samples in this research 31 respondents using Cluster Sampling. Data analysis technique use kolmogorov smirnov test to know relation of work experience and caloric intake to work productivity at furniture worker in Majene District. Based on the result of research indicate that there is correlation of caloric intake to productivity p value 0,020 a

0,05. There is a correlation of caloric intake to the productivity of furniture in the value of $p < 0.007$ or $p < 0.05$. So it can be concluded that there is a correlation Caloric intake of work productivity in furniture workers and also there is a relationship of work experience to work productivity in furniture workers in Majene district. It is suggested to business owners of furniture industry to pay attention to the varied food menu with the portion of food that suits the work load and that work experience is one of the most important component in order to increase work productivity.

Keywords: *work productivity, calori intake, experience of work, meubel worker*

PENDAHULUAN

Produktivitas pada dasarnya merupakan sikap mental yang selalu mempunyai pandangan bahwa secara konsep universal mampu menciptakan lebih banyak barang dan jasa bagi kebutuhan manusia dengan menggunakan sumber daya yang serba terbatas.¹ Konsep umum dari produktivitas adalah suatu perbandingan antara keluaran (output) dan masukan (input) per satuan waktu. Gomes dalam Arif (2013) menyatakan bahwa produktivitas merupakan fungsi perkalian dari usaha pegawai (*effort*) yang didukung dengan motivasi yang tinggi dengan kemampuan pegawai (*ability*) yang diperoleh melalui latihan-latihan.²

World Health Organization (2011) menyatakan bahwa sebesar 45% atau 3.150 juta jiwa penduduk dunia adalah tenaga kerja. Diperkirakan dari jumlah tenaga kerja tersebut, sebesar 35%-50% pekerja terpajan bahaya fisik, kimia, biologi dan juga bekerja dalam beban kerja fisik dan ergonomi yang melebihi kapasitasnya, termasuk beban psikologis serta stress. Badan Pusat Statistik (2011) menyatakan bahwa Indonesia pada tahun 2010 jumlah tenaga kerjanya mencapai 1.082 juta

jiwa³ dan menurut Jaminan Sosial Tenaga Kerja (2011) pada bulan Agustus 2011 tenaga kerja di Indonesia mengalami peningkatan menjadi sebesar 1.097 juta jiwa. Namun, peningkatan jumlah pekerja ini tidak serta merta diikuti dengan pemenuhan kesejahteraan bagi para pekerja. Kenyataan yang sangat memprihatinkan adalah tidak semua tenaga kerja mendapatkan pelayanan kesehatan kerja dari tempat kerjanya. Di negara berkembang, tenaga kerja yang mendapat pelayanan kesehatan kerja hanya mencapai 5%-10%.

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2003 menyatakan bahwa pekerja di Indonesia mencapai 100. 316.007 dimana 64,63% pekerja laki-laki dan 35,37% pekerja wanita. Tingginya jumlah tenaga produktif ini belum diimbangi dengan perhatian pada status kesehatan dan gizi pekerja yang memadai yang dapat berakibat menurunnya produktivitas kerja dan ongkos produksi menjadi tidak efisien.⁴

Kondisi perkembangan pembangunan kearah industrialisasi dimana persaingan pasar semakin ketat, sangat diperlukan tenaga kerja yang sehat dan produktif. Masyarakat pekerja mempunyai peranan dan kedudukan yang

sangat penting sebagai pelaku dan tujuan pembangunan dimana dengan berkembangnya IPTEK dituntut adanya SDM yang berkualitas dan mempunyai produktivitas yang tinggi hingga mampu meningkatkan kesejahteraan dan daya saing di era globalisasi⁵.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pemenuhan kalori pada pekerja yang dilakukan oleh Novitasari, dalam Septyaningrum tahun 2012 diketahui bahwa pemenuhan kebutuhan kalori di tenaga kerja *office* dan terdapat 30% tenaga kerja *office* yang mengalami gizi lebih (kegemukan). Angka ini akan terus bertambah jika tidak dilakukan upaya preventif sejak dini untuk mencegah terjadinya peningkatan kegemukan di perusahaan tersebut.⁶

Sedangkan penelitian yang dilakukan pada 17 orang tenaga kerja dengan jenis pekerjaan ringan dibagaian *office* *Batera Gas Plant, Petrochina International Jabung, Ltd*. Didapatkan hasil 54% atau 9 orang mengalami kelebihan kalori dan 48% atau 8 orang mengalami kekurangan kalori. Dari penelitian tersebut didapatkan kesimpulan bahwa pemenuhan kalori di *Betara Gas Plant, Petrochina Internatioanal Jabung, Ltd* tidak sesuai dengan kebutuhan kalori dikatakan bahwa pekerja di perusahaan tersebut mengalami masalah gizi.⁶

Penelitian ini sejalan dengan peneleitian yang dilakukan (Muhibbang, 2014).mengetahui pengaruh motivasi dan pengalaman kerja terhadap produktivitas kerja

karyawan pada PT Bosowa Berlian Motor.⁷ Terdapat pengaruh positif dan signifikan variabel motivasi dan pengalaman kerja terhadap produktivitas kerja karyawan pada PT. Bosowa Berlian Motor secara simultan (bersama-sama). dengan nilai Fhitung yang lebih besar dari nilai Ftabel ($73,734 > 3,134$) dan nilai Probabilitas yang lebih kecil dari α ($0,000 < 0,05$).

Berdasarkan hasil observasi awal lokasi penelitian, produktivitas kerja di perusahaan meubel tersebut sangat penting untuk diteliti karena banyaknya tuntutan permintaan dari konsumen yang diselesaikan sesuai dengan permintaan konsumen. Aktivitas kerja yang harus dilakukan oleh pekerja yang ada di perusahaan Meubel di Kabupaten Majene tidak sebanding dengan asupan kalori yang dikonsumsi oleh pekerja. Pekerja hanya mendapat asupan kalori sebanyak satu kali selama 8 jam kerja.

Pedoman gizi seimbang untuk orang dewasa seharusnya frekuensi pemberian asupan kalori sebanyak tiga kali yaitu dua kali makanan utama dan satu kali makanan selingan. Lokasi perusahaan berada di jalan utama provinsi sehingga tingkat kebisingan tinggi dan kondisi lingkungan kerja seperti suhu tempat kerja di tempat tersebut begitu panassehingga menimbulkan tambahan beban kerja yang diterima oleh tenaga kerja. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian terkait hubungan pengalaman kerja dan asupan kalori

dengan produktivitas kerja pada pekerja Meubel di Kabupaten Majene.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Banggae dan Banggae Timur Kabupaten Majene dimulai pada bulan Mei 2016 – Agustus 2016. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survey analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pekerja meubel di Kabupaten Majene jumlah populasi sebanyak 243 orang dari 8 kecamatan sebanyak 40 perusahaan. Pengambilan sampel pada penelitian ini diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili dengan jumlah sampel dari 2 kecamatan sebanyak 31 pekerja di 3 perusahaan dengan menggunakan teknik *Cluster Sampling*. Dari 8 Kecamatan yang ada di Kabupaten Majene di pilih 2 kecamatan yaitu Banggae dan Banggae Timur dari 2 kecamatan dipilih 3 industri meubel yang terdiri dari 31 pekerja/sampel.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik observasi untuk mengetahui permasalahan yang ada di tempat tersebut, wawancara langsung dengan menggunakan kuesioner terhadap pekerja untuk mengetahui pengalaman kerja dan variabel asupan kalori diperoleh dengan cara melakukan *recall* 8 jam selama 3 hari. Pengolahan data dilakukan secara elektronik dengan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Package and Social Sciences*). Model analisis data yang dilakukan adalah

analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran setiap variabel, distribusi frekuensi berbagai variabel yang diteliti baik variabel dependen maupun variabel independen. Variabel tersebut meliputi produktivitas kerja pada pekerja meubel, asupan kalori dan pengalaman kerja. Analisis Bivariat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis *Chisquare* yang dilanjutkan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui ada tidaknya hubungan pengalaman kerja dan asupan kalori dengan produktivitas kerja pada pekerja meubel.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Banggae dan Banggae Timur tepatnya di industri rumah tangga pembuat meubel yang dilaksanakan mulai Mei 2016 sampai dengan Agustus 2016 terhadap 31 pekerja meubel. Penelitian ini dilakukan dengan wawancara langsung menggunakan kuesioner untuk mengetahui pengalaman kerja dan produktivitas kerja dan metode *recall* untuk mengukur asupan kalori yang dikumpulkan selama tiga hari.

Dalam penelitian ini, karakteristik responden terdiri atas umur, tingkat pendidikan, dan masa kerja diketahui melalui instrumen berupa kuesioner. Pengambilan data menggunakan kuesioner ini dilakukan dengan cara wawancara langsung. Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari total 31 responden,

umur responden yang paling banyak 36-40 tahun sebanyak 8 responden (25,8%) dan yang memiliki umur paling sedikit 46-50 tahun sebanyak 2 responden (6,5%). Untuk tingkat pendidikan menunjukkan bahwa responden yang paling banyak adalah pada kategori Pendidikan SD sebanyak 12 responden (38,7%) dan yang memiliki kategori pendidikan SMP sebanyak 8 responden (25,8%). Dan yang memiliki tingkat kategori berpendidikan SMA/SMK sebanyak 11 responden (35,5%). Untuk lama kerja, responden dengan lama kerja 8 jam sebanyak 17 responden (54,8%) dan responden yang dengan lama kerja 7 jam sebanyak 14 responden (45,2%).

Tabel 2 menunjukkan bahwa produktivitas kerja yang paling banyak terletak pada kategori produktivitas kerja tinggi yaitu sebanyak 17 responden (54,8%) dan yang paling sedikit terletak pada kategori produktivitas kerja rendah yaitu sebanyak 6 responden (19,4%). Asupan kalori yang memenuhi sebanyak 16 responden (51,6%) dan responden yang memiliki asupan kalori tidak memenuhi sebanyak 15 responden (48,4%). Tabel 2 juga menunjukkan bahwa pengalaman kerja dengan kategori berpengalaman sebanyak 19 responden (61,3%) dan responden yang tidak pengalaman sebanyak 12 responden (38,7%).

Tahap analisis bivariat ini dilakukan tabulasi silang antara variabel-variabel yang diteliti kemudian dilakukan analisis antara

variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan uji *Chi-Square* yang dilanjutkan dengan uji *kolmogorov-smirnov* dapat dilihat pada Tabel 3.

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden yang memiliki asupan kalori yang memenuhi dan responden yang memiliki asupan kalori yang tidak memenuhi sebanyak 15 responden dalam bidang pekerjaan meubel dan masing-masing pekerja dengan kategori asupan kalori yang memenuhi sebanyak 13 responden (81,2%) pada produktivitas kerja yang tinggi yang memenuhi asupan kalori sebanyak 1 responden (6,2%) pada produktivitas kerja yang rendah. Tenaga kerja yang tidak memenuhi asupan kalori pada kategori produktivitas kerja sedang sebanyak 6 responden (40,0%) dan responden yang memiliki asupan kalori yang tidak memenuhi dengan kategori produktivitas rendah sebanyak 4 responden (26,7%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p < \alpha$ atau $0,020 < 0,05$ maka menolak H_0 yang berarti bahwa terdapat hubungan produktivitas kerja dengan asupan kalori.

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 19 responden yang memiliki pengalaman kerja pada bidang pekerjaan meubel masing-masing pekerja dengan kategori produktivitas kerja tinggi berjumlah 15 responden atau (78,9%), ada 3 responden (15,8%) tingkat produktivitas kerja sedang, dan ada 1 responden (5,3%) dengan kategori produktivitas kerja rendah. Sedangkan untuk

12 responden yang tidak berpengalaman di bidang pekerjaan meubel masing-masing bidang pekerjaan dengan kategori produktivitas kerja tinggi sebanyak 2 responden (16,7%) ada 5 responden dengan tingkat produktivitas kerja sedang (41,7%), dan ada 5 responden (41,6%) dengan produktivitas kerja kategori rendah. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p < \alpha$ atau $0,007 < 0,05$ maka menolak H_0 yang berarti bahwa terdapat hubungan produktivitas kerja dengan pengalaman kerja.

PEMBAHASAN

Asupan kalori Gizi kerja adalah pemberian gizi yang diterapkan kepada pekerja dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan efisiensi dan produktivitas kerja yang setinggi-tingginya. Sedangkan manfaat yang diharapkan dari pemenuhan gizi kerja adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan ketahanan tubuh serta menyeimbangkan kebutuhan dan kalori terhadap tuntutan tugas pekerja.¹ Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *kolmogorov-Smirnov* terkait asupan kalori terhadap produktivitas kerja diperoleh hubungan produktivitas kerja dengan asupan kalori terhadap pekerja meubel yang ada di Kabupaten Majene dengan nilai $p < \alpha$ atau $0,020 < 0,05$. Pekerja yang memiliki asupan kalori memenuhi standar kalori yang

ditentukan akan tidak mudah lelah dalam melakukan pekerjaan, sedangkan pekerja yang memiliki asupan kalori yang tidak memenuhi standar yang ditentukan akan lebih mudah lelah dalam bekerja sehingga produktivitas dalam bekerja tidak seperti pekerja yang memiliki asupan gizi kalori yang cukup. Peraturan Menteri Ketenagakerjaan (1999) bahwa pemberian makan para pekerja seharusnya tiga kali makan utama dan dua kali selingan untuk memenuhi kebutuhan asupan kalori pekerja.

Di lokasi penelitian jenis makanan yang disediakan di perusahaan meubel di Kecamatan Banggae Timur tepatnya di Kelurahan Lembang II menu makanan yang disediakan oleh pemilik usaha bagi para pekerja seperti nasi, telur goreng ikan goreng, tahu, teri dan sayur bayam dan makanan selingan yang disediakan seperti kue donat, kopi. Dari tiga perusahaan meubel yang ada di kabupaten majene dari dua kecamatan yang dijadikan tempat penelitian dari tiga tempat usaha industri meubel menu makanan yang disediakan hampir semua sama menu makanan yang disediakan untuk para pekerja oleh pemilik usaha. Dari tiga usaha industri meubel di Kecamatan Banggae dan Banggae Timur hanya ada sebagian pekerja yang pemberian makannya tiga kali diberi makan utama dan dua kali selingan dan sebagian hanya diberikan satu kali makan utama dan satu kali selingan. Tenaga kerja yang hanya diberi satu kali makanan utama dan satu kali

selingan dengan tenaga kerja yang di beri makan tiga kali makan utama dan dua kali selingan akan berbeda jauh dalam melakukan suatu pekerjaan. Pekerja yang mendapatkan tiga kali makan utama dan dua kali selingan hanya pekerja yang tinggal di tempat usaha industri tersebut.

Secara garis besar di tempat penelitian pemberian makan para pekerja meubel untuk pemenuhan status gizi para pekerja terutama kebutuhan gizi kalori yang sangat di perlukan bagi tubuh para pekerja selama dalam melakukan aktivitas kerja sudah cukup baik, terutama di salah satu tempat perusahaan meubel yang ada di Kecamatan Banggae Timur pemberian makan untuk para pekerja tiga kali makan utama dan dua kali

makanan selingan yang disediakan perusahaan meubel tepatnya di kelurahan lembang II sehingga sebagian para pekerja gizi kalori yang dikonsumsi sudah tercukupi.

Gizi para pekerja yang ada di perusahaan tersebut sudah cukup baik terutama gizi asupan kalori agar para pekerja yang ada di perusahaan di bidang pekerjaan meubel berdampak baik bagi produktivitas kerja yang dilakukan. Gizi pada pekerja merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh pemilik perusahaan karena tercukupinya gizi selama bekerja akan dapat menambah energi bagi pekerja dan tidak mudah lelah dalam bekerja dan meningkatkan kapasitas kerja.

Gizi kerja adalah zat-zat gizi atau kalori yang diperlukan oleh tenaga kerja untuk memenuhi kebutuhan sesuaidengan kebutuhan pekerjaan. agar tidak mudah lelah dan produktivitas dalam bekerja tidak terganggu. Ini dikarenakan pemilik usaha sudah menyediakan makan para pekerja selama dalam melakukan aktivitas kerja selama 7-8 jam kerja sehari dan perusahaan meubel yang ada di Kecamatan Banggae sebagian sudah disediakan makanan selama dalam melakukan aktivitas kerja sehingga sebagian para pekerja tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas kerja dan akan berdampak baik bagi produktivitas kerja para pekerja industri meubel.

Gizi pada pekerja mempunyai peran penting, baik bagi kesejahteraan maupun dalam meningkatkan disiplin dan produktivitas. Oleh karena itu pekerja perlu mendapatkan asupan gizi yang cukup dan sesuai dengan jenis atau beban pekerjaan yang dilakukannya. Kekurangan nilai gizi pada makanan yang dikonsumsi tenaga kerja sehari-hari akan membawa akibat buruk terhadap tubuh, seperti: pertahanan tubuh terhadap penyakit menurun, kemampuan fisik kurang, berat badan menurun, kurang bersemangat, kurang motivasi dan lain sebagainya. Dalam keadaan yang demikian itu tidak bisa diharapkan tercapainya efisiensi dan produktivitas kerja yang optimal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Budianto yang dikutip dari

Sujarweni (2015). Dari hasil uji *Chi-Square* diperoleh ada hubungan asupan energi pekerja dengan produktivitas kerja (p value 0,021; $p < 0,05$) pada penjahit Sartika Express Kelurahan Sidodadi Kota Samarinda tahun 2015 dengan tingkat keeratan hubungan yang kuat sebesar 0,592. Sesuai dengan (Sujarweni dalam Budianto 2015) diketahui bahwa ϕ (0,41-0,70) dikatakan mempunyai keeratan yang kuat. Dimana asupan energi pekerja yang memiliki tingkat keeratan hubungan yang lebih kuat dengan produktivitas kerja dibandingkan dengan waktu kerja dengan lelah kerja.⁸

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *kolmogorov-Smirnov* terkait hubungan pengalaman kerja terhadap produktivitas kerja diperoleh nilai $p < \alpha$ atau $0,007 < 0,05$ maka menolak H_0 yang berarti bahwa terdapat ada hubungan produktivitas kerja dengan pengalaman kerja terhadap pekerja meubel yang ada di Kabupaten Majene.

Pengalaman Kerja merupakan proses pembelajaran dan penambahan perkembangan potensi bertingkah laku baik dari pendidikan formal maupun non formal atau bisa diartikan sebagai suatu proses yang membawa seseorang kepada suatu pola tingkah laku yang lebih tinggi. Suatu pembelajaran juga mencakup perubahan yang relatif tepat dari pelaku yang diakibatkan pengalaman, pemahaman.⁹ Tenaga kerja yang berpengalaman dalam bekerja akan berbeda

dengan orang tidak memiliki pengalaman kerja. Tenaga kerja yang banyak memiliki pengalaman kerja kemampuan kerjanya akan jauh lebih baik dari orang yang tidak memiliki pengalaman kerja, karena tenaga kerja yang berpengalaman akan belajar dari kegiatan-kegiatan dan permasalahan-permasalahan yang timbul dalam kerjanya dan akan lebih mudah melakukan suatu pekerjaan sehingga sangat berpengaruh terhadap produktivitas kerja.

Responden yang memiliki pengalaman kerja luas maka akan berpengaruh terhadap produktivitas kerjanya karena akan mempunyai banyak pemikiran yang dalam melakukan suatu pekerjaan sehingga dapat menghasilkan produk yang memuaskan dan semakin terampil melakukan pekerjaan dan semakin sempurna pola berpikir sikap dalam bertindak untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan juga orang yang memiliki pengalaman kerja maka akan mudah mendapatkan pekerjaan yang baik karena adanya pengalaman kerja yang dimiliki.

Di lokasi penelitian kebanyakan pekerja memiliki pengalaman kerja yang baik sehingga dalam membuat suatu produk tidak diragukan lagi melakukan pekerjaan dalam membuat produk. Pekerja yang berasal dari pulau Jawa dengan bidang pekerjaan yang sama sehingga para pekerja yang ada di Mandar sendiri banyak belajar kepada para pekerja yang berasal dari pulau Jawa bahkan

dalam membuat suatu produk para pekerja sangat mudah untuk mengeluarkan ide yang baik dan keterampilan dalam bekerja sehingga menunjang pengembangan diri dan secara tidak langsung berpengaruh terhadap produktivitas kerja.

Penelitian ini sejalan dengan pendapat (Puspaningsih dalam Buranda, 2015) yang mengatakan bahwa pengalaman kerja seseorang menunjukkan jenis-jenis pekerjaan yang pernah dilakukan seseorang dan memberikan peluang yang besar bagi seseorang untuk melakukan pekerjaan yang lebih baik. Semakin luas pengalaman kerja seseorang, semakin terampil melakukan pekerjaan dan semakin sempurna pola berpikir sikap dalam bertindak untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan Orang yang berpengalaman dalam bekerja memiliki kemampuan kerja yang lebih baik dari orang yang baru saja memasuki dunia kerja, karena orang tersebut telah belajar dari kegiatan-kegiatan dan permasalahan yang timbul dalam kerjanya.⁹ Pengalaman kerja mempunyai pengaruh terhadap banyaknya produksi besar kecilnya dan efisiensi yang dapat dilihat dari hasil produksi tenaga kerja yang diarahkan. Dalam pengertian lain, pengalaman kerja juga dapat diperoleh dengan melewati masa kerja yang telah dilakukan disuatu tempat kerja. Pengalaman kerja seseorang dalam suatu pekerjaan yang dimanifestasikan dalam jumlah masa kerja akan meningkatkan kemampuan dan kecakapan kerja seseorang

sehingga hasil kerja akan semakin meningkat. Banyaknya jumlah pesanan secara tidak langsung memberikan kesempatan kepada tenaga kerja untuk menambah pengalaman kerja dimana secara keseluruhan tenaga kerja berdasarkan hasil observasi pekerja mampu menyelesaikan pesanan selama 1 minggu untuk satu set kursi dengan lama kerja setiap harinya adalah antara 7-8 jam kerja dalam sehari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian tentang Hubungan pengalaman kerja dan asupan kalori dengan produktivitas kerja pada pekerja meubel di Kabupaten Majene yang di jadikan tempat penelitian adalah Kecamatan Banggae dan Kecamatan Banggae Timur, yang di lakukan pada bulan Mei sampai dengan Agustus 2016 dengan jumlah sampel 31 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan asupan kalori dan pengalaman kerja terhadap produktivitas kerja pada pekerja meubel di Kabupaten Majene.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tarwaka, Dkk. Ergonomi Keselamatan Kerja. Surakarta: Uniba Press. 2004.
2. Arif, Emilda, Faisal. Faktor Yang Mempengaruhi Produktivitas Tenagakerja Industri Kecil Kerajinan Mebel Pada Bagianproduksi Di Desa Tamansari Kecamatan Mumbulsarikabupaten Jember. Skripsi. Jember: Fakultas Ekonomi Universitas Jember. [Serial Online]. 2013.

- [Diakses 26 April 2016]. Available at: (<http://dspace.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/5652/Emilda%20Faisal%20Arif%20-%20080810191011.pdf?Sequence=1>).
3. Badan Pusat Statistik. Keadaan Ketenagakerjaan Agustus 2011. [Serial Online]. 2012. [Diakses 20 April 2016]. Available at: (<https://google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://icemmnindonesia.files.wordpress.com/2012/04/kondisi-ketenagakerjaan-2011.pdf&ved=2ahUKEwiEwOvEh47bAhXKKY8KHRYYCfQQfjAEegQIABAB&usg=AOvVaw1mjJJ1zgx7kV1wz640Yyx>)
 4. Badan Pusat Statistik. Indonesia–Survei Angkatan Kerja Nasional 2003. [Serial Online]. 2003. [Diakses 20 April 2016]. Available at: (<https://microdata.bps.go.id/mikrodata/index.php/catalog/232>)
 5. Wardhani, Movira Wuryanti. Hubungan gizi kerja dengan produktivitas Tenaga kerja wanita industri batik. Skripsi. Surakarta: Pasca sarjana Universitas Sebelas Maret. [Serial Online]. 2008. [Diakses 20 April 2016]. Available at: (<https://core.ac.uk/download/files/478/12348556.pdf>).
 6. Septyaningrum, Hani. Studi Intake Energi (Kalori) Kerja di PT United Tractors Tbk Tahun 2011. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia [Serial Online]. 2012. [Diakses 8 Mei 2016]. Available at: <http://lib.ui.ac.id/file?File=digital/20291346-S-Hani%20Septyaningrum.pdf>.
 7. Muhibbang. Pengaruh Motivasi Dan Pengalaman Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada PT. Bosowa Berlian Motor Makassar. Skripsi. Makassar: Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Universitas Hasanuddin. [Serial Online]. 2014. [Diakses 29 Agustus 2016]. Available at: (<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/11730/SKRIPSI%20LENKAP-FEB-MANAJEMEN-MUHIBBANG.pdf?Sequence=1>.)
 8. Budianto, dkk. Hubungan Asupan Energi Pekerja Dan Waktu Kerja. 2015.
 9. Buranda, Wiwik Astuti. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produktivitas Tenaga Kerja Industri Kecil di Kota Makassar. Skripsi. Makassar. Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Universitas Hasanuddin. [Serial Online]. 2015. [Diakses 9 Mei 2016]. Available at: (<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/14633/SKRIPSI%20LENGKAP-FEB-IE-WIWIK%20ASTUTI%20BURANDA.pdf?sequence=1>)
 10. Arikunto, Suharsimi. Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian. [Serial Online]. 2011. [Diakses 13 Juni 2016]. Available at: https://afidburhanuddin.wordpress.com/...

- pengumpulan-data-dan-instrumen-penelitian.
11. Nadsif. Pengertian Meubel dan Forniture. [Serial Online]. 2015. [Diakses 29 Agustus 2016]. Available at: (<http://5302414086.blogspot.co.id/2015/09/pengertian-mebel-dan-furniture.html>)
 12. Prasetyo, Alfi. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi produktivitas pada tenaga kerja. Skripsi. Malang : Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Brawijaya Malang. [Serial Online]. 2014. [Diakses 20 April 2016]. Available at: (<https://jimfeb.ub.ac.id/index.php/jimfeb/article/download/1278/1176olehAPPdf> *Prasetyo - 2014*,).
 13. Rimbano, Dheo. Pengaruh Motivasi Dan Pengalaman Kerja Terhadap Produktivitas Karyawan Pada Master Group Cash Dan Credit kota Lubuklinggau. Jurnal Ekonomi Dan Informasi Akuntansi (Jenius) [Serial Online]. 2014. [Diakses 01 Juni 2016]. Available at: (<https://news.palcomtech.com/wpcontent/uploads/2015/06/DHEO-JE040114.pdf>)
 14. Sualaelman Ardika. Pengaruh Upah dan Pengalaman Kerja terhadap Produktivitas Karyawan Kerajinan Ukiran Kabupaten Subang. Trikonomika. [Serial Online]. 2014. [Diakses 01 Juni 2016]. Available at: ([Http://www.jurnal.fe.unpas.ac.id/ojs/index.php/trikononika/article/viewfile/94/96](http://www.jurnal.fe.unpas.ac.id/ojs/index.php/trikononika/article/viewfile/94/96))
 15. Suyoso, Gandu Eko Juliato. Profil status gizi dan kebutuhan kalori karyawan pt. Pembangunan perumahan (pp) (persero) tbk proyek educity residence surabaya. Skripsi tidak di terbitkan. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga; 2013.
 16. Tarwaka. Ergonomi Industri. Surakarta: Harapan Press Solo; 2010.
 17. Tarwaka. 2015. Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Ergonomi (K3e) Dalam Perspektif Bisnis. Edisi Pertama. Surakarta: Harapan press
 18. Wahab, Abdul. Pengantar Riset. Bidang Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan. Edisi Pertama. Kaukaba Dipantara : Pangguharjo Sewon Bantul; 2013.

Lampiran 1

Tabel 1: Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden Pada Pekerja Meubel di Kabupaten Majene Tahun 2016

Ta	No	Karakteristik Responden	n (31)	(%)
	1. b	Umur (Tahun)		
	e	20-25	5	16,1
	l	26-30	7	22,6
		31-35	6	19,4
	2	36-40	8	25,8
		41-45	3	9,7
	:	≥46	2	6,5
	2.	Tingkat Pendidikan		
	D	SD	12	38,7
	i	SMP	8	25,8
	s	SMA	11	35,5
	t			
	3. r	Lama Kerja		
	i	8 jam	17	54,8
	b	7 jam	14	45,2

u

si Responden Berdasarkan Produktivitas Kerja, Asupan Kalori, dan Pengalaman Kerja Pada Pekerja Meubel di Kabupaten Majene Tahun 2016

Variabel Diteliti	Jumlah (n)	Persentase (%)
Produktivitas Kerja		
Tinggi	17	54,8
Sedang	8	25,8
Rendah	6	19,4
Asupan Kalori		
Memenuhi	16	51,6
Tidak Memenuhi	15	48,4
Pengalaman Kerja		
Berpengalaman	19	61,3
Tidak Berpengalaman	12	38,7

Tabel 3: Pengalaman Kerja dan Asupan Kalori Terhadap Produktivitas Kerja Pada Pekerja Meubel di Kabupaten Majene Tahun 2016

Variabel Bebas	Produktivitas kerja						Total		Nilai p
	Tinggi		Sedang		Rendah		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Asupan Kalori									0,020
Memenuhi	13	81,2	2	12,5	1	6,2	16	100	
Tidak memenuhi	4	26,7	6	40,0	5	33,3	15	100	
Pengalaman Kerja									0,007
Berpengalaman	15	78,9	3	15,8	1	5,3	19	100	
Tidak Berpengalaman	2	16,7	5	41,7	5	41,6	12	100	