

## POTENSI ONIGIZI DALAM UPAYA PEMENUHAN GIZI SEIMBANG BAGI PEKERJA DI JABODETABEK

Widayani Wahyuningtyas<sup>1</sup>, Rahmat Iskandar<sup>1</sup>, Juliana Dwi Putri<sup>1</sup>, Dinda Gloria Zebua<sup>1</sup>, Amirah Hanifah Mumtaz<sup>1</sup>, Azka Shahirah Ahsan<sup>1</sup>, Ega Anggie Pratama<sup>1</sup>, Tuhfahtu Hasanatul W<sup>1</sup>, Ray Indra Maulana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email Korespondensi : [widayaniwahyuningtyas@upnvj.ac.id](mailto:widayaniwahyuningtyas@upnvj.ac.id)

---

**Abstrak** Onigizi memiliki potensi besar dalam upaya pemenuhan gizi seimbang bagi pekerja di wilayah Jabodetabek. Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan bergizi seimbang, seperti onigizi yang mengandung bahan-bahan gizi seperti beras, ikan, sayuran, dan telur, dapat memberikan kontribusi positif terhadap asupan gizi pekerja. Pemenuhan kecukupan gizi bagi pekerja di wilayah Jabodetabek menjadi krusial dalam meningkatkan produktivitas kerja dan kesejahteraan pekerja. Oleh karena itu, promosi dan pengembangan konsep onigizi dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pemenuhan gizi seimbang bagi pekerja di wilayah tersebut. Laporan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pemenuhan gizi seimbang dengan potensi onigizi terhadap produktivitas kerja pada pekerja di Jabodetabek. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif, yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran/deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif (Sumardiyono, 2007). Subyek sebanyak 100 pekerja yang ditentukan dengan metode purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner via daring kemudian dilakukan analisis menggunakan uji fisher exact. Hasil analisis hubungan pemenuhan gizi seimbang dengan potensi onigizi terhadap produktivitas kerja pada pekerja di Jabodetabek. Oleh karena itu, terdapat hubungan pemenuhan gizi seimbang dengan potensi onigizi terhadap produktivitas kerja dan asupan energi dengan produktivitas kerja.

**Kata Kunci:** Pemenuhan Gizi, Pekerja, Sarapan, Produktivitas Kerja.

---

### 1. Pendahuluan

Sarapan merupakan suatu rutinitas harian yang tidak boleh dilewatkan. Setelah beraktivitas di siang hari, tubuh akan melepaskan energi untuk pemulihan selama tidur panjang di malam hari. Untuk mengembalikan energi tersebut, tubuh memerlukan suplai energi untuk dapat melakukan aktivitas kembali setelah bangun tidur di hari berikutnya. Metode paling efektif untuk mendapatkan energi tersebut yaitu dengan mengkonsumsi sarapan (Kemenkes, 2022). Dengan melakukan sarapan, perut yang kosong akan diisi dengan makanan yang nantinya akan diolah menjadi sumber energi. Energi yang diperoleh melalui sarapan berasal dari gizi yang terdapat pada makanan yang

dikonsumsi. Gizi tersebut dapat berupa karbohidrat kompleks, vitamin, protein, lemak, cairan, dan serat. Keberadaan komponen-komponen tersebut dalam menu sarapan dapat memberikan berbagai manfaat, diantaranya yaitu membantu meningkatkan fokus, ketahanan tubuh, dan kinerja fisik manusia. Selain itu, sarapan dengan gizi dan porsi seimbang juga dapat menjaga berat badan agar tetap dalam kondisi ideal. Hal tersebut serupa dengan pernyataan Dr. William Cole dalam MindBodyGreen yang mengatakan bahwa sarapan dapat meningkatkan kinerja dan produktivitas seseorang dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Selain itu, sarapan juga dapat membuat suasana hati dan emosi seseorang menjadi jauh lebih baik dibandingkan jika tidak sarapan.

Meskipun memiliki banyak manfaat, pada kenyataannya, masih banyak masyarakat Indonesia yang belum membiasakan diri mengonsumsi sarapan di pagi hari (Kemenkes, 2022). Bahkan, tak jarang mereka menyatukan sarapan pada saat makan siang atau lebih dikenal dengan *brunch*. Hal tersebut sangat tidak disarankan mengingat resikonya yang dapat menimbulkan masalah kesehatan. Akan tetapi, jika dikaji lebih dalam, perilaku tersebut tidak hanya berasal dari dalam diri seseorang, melainkan juga merupakan akibat dari kondisi yang mereka hadapi di pagi hari.

Salah satu faktor eksternal yang sering mempengaruhi seseorang untuk tidak sarapan adalah ketersediaan waktu yang cukup (Herstory, 2020). Sejak pagi hari, sebagian penduduk telah mulai menjalankan aktivitasnya karena memiliki kewajiban yang harus dilakukan, seperti beribadah, bekerja, atau belajar. Dengan adanya aktivitas yang harus dikerjakan di pagi hari, biasanya mereka akan kekurangan waktu untuk menyiapkan atau bahkan menyantap sarapan. Kondisi seperti ini sering dialami oleh masyarakat yang bekerja di daerah perkotaan, salah satunya yaitu di daerah Jakarta.

Daerah Jakarta merupakan daerah yang padat dengan tingkat kepadatan penduduk mencapai 16.125 jiwa/km<sup>2</sup> (Data Indonesia, 2023). Berdasarkan data BPS 2023, jumlah penduduk bekerja di Jakarta berjumlah 5,07 juta orang (Kompas.id, 2023). Ditambah lagi, di hari kerja/*weekdays*, terdapat hampir sekitar 1,5 juta pekerja komuter yang berasal dari daerah penyangga (Bekasi, Bogor, Depok & Tangerang) yang juga bekerja di kantor yang berlokasi di Jakarta (Data Indonesia, 2022). Jumlahnya bahkan jauh lebih banyak pada tahun 2019, ketika masih dalam kondisi normal sebelum pandemi, yaitu sebanyak 3,2 juta (BPS, 2019). Dari jumlah tersebut, 47% pekerja komuter harus menempuh perjalanan selama 1-2 jam untuk sampai pada tempat kerjanya dan 73% dari mereka harus menempuh perjalanan dengan jarak lebih dari 10 km. Sementara itu, mereka harus

taat dengan aturan di tempat kerja mereka yang rata-rata mewajibkan mereka untuk sudah sampai di tempat kerja pukul 07.00-09.00 WIB sehingga menyebabkan kepadatan arus lalu lintas sejak pukul 6 pagi (Liputan6.com, 2022). Akibatnya, kemacetan di Jakarta di pagi hari mencapai angka 54% (DetikNews, 2022).

Dengan mempertimbangkan jarak antara tempat tinggal dengan tempat bekerja, jadwal jam kerja, dan tingkat kepadatan di perjalanan, sebagian besar pekerja memilih untuk bergegas berangkat sebelum pukul 05.00. Bahkan, demi menghindari kemacetan dan/atau gerbong kereta yang penuh sesak, mereka harus berangkat lebih awal lagi. Akibatnya, mereka menjadi tidak sempat untuk menyiapkan atau bahkan menyantap sarapan. Padahal, data dari berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa konsumsi sarapan dapat mempengaruhi produktivitas mereka dalam bekerja.

Memang, tanpa mengkonsumsi sarapan seseorang masih dapat bekerja. Namun, sarapan dapat memberikan kontribusi yang tidak dapat diabaikan, yaitu meningkatkan kebugaran seseorang yang pada akhirnya juga ikut mempengaruhi prestasi kerjanya. Bila tidak membiasakan diri untuk mengkonsumsi sarapan, maka kadar gula darah dalam tubuh akan menurun sehingga untuk meningkatkannya kembali, tubuh secara otomatis akan menyerap cadangan hidrat arang dan setelah habis, tubuh akan mengambil cadangan lemak sehingga tubuh mulai tidak melakukan pekerjaannya dengan baik (Masjid, 2019).

## **2. Metode**

Metode penelitian yang dapat digunakan untuk mengeksplorasi potensi onigizi dalam upaya pemenuhan gizi seimbang bagi pekerja di Jabodetabek adalah deskriptif, yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran/deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif (Sumardiyono, 2007). Laporan ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang pemenuhan kebutuhan gizi seimbang pekerja sesuai dengan jenis pekerjaannya demi pemenuhan tingkat produktivitasnya.

## **3. Hasil dan Pembahasan**

### **3.1. Hubungan Sarapan dengan Produktivitas Kerja**

Produktivitas Kerja adalah perbandingan antara totalitas pengeluaran pada waktu tertentu dibagi totalitas masukan selama periode tersebut. Produktivitas juga diartikan

sebagai perbandingan ukuran harga bagi masukan dan hasil, perbedaan antara jumlah pengeluaran dan masukan yang dinyatakan dalam satu-satuan umum (Hasibuan, dkk. 2003). Produktivitas kerja juga merupakan kemampuan pekerja dalam memproduksi dibandingkan dengan input yang digunakan, seorang pekerja dikatakan produktif apabila dapat menghasilkan barang atau jasa sesuai dengan prosedur dalam waktu yang singkat atau tepat. Produktivitas kerja terbagi atas dua tingkatan yaitu Produktivitas rendah dan Produktivitas tinggi. Suatu pekerjaan memerlukan banyak energi dan tenaga sehingga dapat mengakibatkan produktivitas kerja menjadi rendah. Produktivitas kerja yang rendah akan mempengaruhi kinerja kerja dan menurunkan daya konsentrasi sehingga pekerja tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Produktivitas kerja sendiri dipengaruhi oleh kesehatan salah satunya sarapan.

Sarapan adalah suatu kegiatan makan dan minum yang dilakukan saat bangun pagi sebelum beraktivitas untuk memenuhi kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. sarapan merupakan indikator status gizi yang sangat berperan dalam aktivitas pekerja. sarapan juga merupakan salah satu sumber energi yang membantu memberikan energi tambahan yang dapat menunjang aktivitas sepanjang hari. Nutrisi serta energi yang bersumber dari menu sarapan pagi mempunyai rentang waktu konsentrasi yang lebih lama dan merupakan suatu rutinitas yang sangat penting dilakukan terutama sebelum melakukan aktivitas.

Visi Indonesia Sehat 2015 bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui perbaikan kesehatan, termasuk gizi sesuai dengan pasal 141 (1) Undang-Undang Kesehatan Nomor 36 Tahun 2009 yang menyebutkan bahwa upaya dalam perbaikan nutrisi di masyarakat memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas gizi individu serta masyarakat. Gizi adalah bagian aspek kesehatan kerja yang berperan esensial untuk meningkatkan produktivitas kerja. Salah satu upaya untuk memperbaiki gizi adalah menciptakan kebiasaan sarapan, yang harus memuat dari makanan yang bersumber dari karbohidrat, protein, sumber makanan tinggi serat, dan rendah lemak. Sarapan terdiri dari makanan dan minuman yang bisa membuat risiko mengalami obesitas dan masalah kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian dari Indra Masjid tentang Pengaruh Sarapan pagi terhadap Produktivitas Kerja Karyawan di PT. Global Permai Abadi Medan Timur didapatkan hasil:

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Produktivitas Kerja**

No.	Produktivitas Kerja	Frekuensi	
		Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Produktivitas Rendah	96	80
2.	Produktivitas Tinggi	24	20
	Jumlah	120	100,0

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi produktivitas kerja diatas didapatkan sebanyak 96 pekerja (80%) frekuensi produktivitas rendah dan 24 pekerja (20%) frekuensi produktivitas tinggi.

**Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Sarapan Pagi**

No.	Sarapan Pagi	Frekuensi	
		Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Sarapan Pagi	29	24,2
2.	Tidak Sarapan Pagi	91	75,8
	Jumlah	120	100,0

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi sarapan pagi diatas didapatkan sebanyak 29 pekerja (24,2%) pekerja yang sarapan pagi dan 91 pekerja (75,8%) pekerja yang tidak sarapan pagi.

**Tabel 4.8 Analisis Regresi Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan di PT.Global Permai Abadi Medan Timur**

Variabel	R	R2	Persamaan Garis	P value
Sarapan Pagi	0,503	0,253	Produktivitas = 0.912 + 0.492 *sikap kerja	0,0005

Setelah dilakukan uji analisis bivariat dengan ANOVA maka didapatkan hasil bahwa nilai p value 0,0005 (lebih kecil) dari 0,05 sehingga Ho ditolak. Dan Ha diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa **ada hubungan sarapan pagi dengan produktivitas kerja** karyawan di PT.Global Permai Abadi Medan Timur. Berdasarkan tabel diatas bahwa frekuensi pekerja yang sarapan pagi dan memiliki produktivitas rendah adalah sebanyak 15 pekerja (12,5%), dan pekerja yang tidak sarapan pagi dan memiliki produktivitas rendah adalah sebanyak 81 pekerja (67,5%). Pekerja yang sarapan pagi dan memiliki produktivitas tinggi adalah sebanyak 15 pekerja (12,5%), pekerja yang tidak sarapan pagi dan memiliki produktivitas tinggi adalah sebanyak 9 pekerja (7,5%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggreini Beta Citra D (2013), tentang Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap Produktivitas Kerja Cv Unggul

Farm Sukoharjo, diperoleh bahwa pekerja yang sarapan pagi dan memiliki produktivitas rendah adalah sebanyak 16,67% dan pekerja yang tidak sarapan pagi dan memiliki produktivitas rendah adalah sebanyak 30%. Pekerja yang sarapan pagi dan memiliki produktivitas tinggi adalah sebanyak 40%, pekerja yang tidak sarapan pagi dan memiliki produktivitas tinggi adalah sebanyak 13,3%.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, Y. D., Khasanah, L., & Wahyani, A. D. (2023). dengan menggunakan analisis Chi-square didapatkan hasil:

**Tabel 2. Hasil uji *Chis-quare* hubungan kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja karyawan Universitas Muhadi Setiabudi Brebes.**

Produktivitas Kerja	Kebiasaan Sarapan				P value
	Tepat		Tidak Tepat		
	n	%	N	%	
Produktif	12	66.7%	3	13.6%	0.002
Tidak Produktif	6	33.3%	19	86.4%	
Total	18	100 %	22	100%	

Keterangan : bermakna ( $\rho < 0,05$ ) dengan uji Chi-square

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa karyawan yang berproduktivitas kerja produktif dan yang Sarapan pagi sebanyak 12 (66.7%), sedangkan yang berproduktivitas kerja tidak produktif tetapi sarapan pagi tepat sebanyak 6 (33.3%). Dibandingkan dengan karyawan yang berproduktivitas kerja produktif tetapi tidak tepat sarapan pagi sebanyak 3 (13,6%). Hasil uji statistik diperoleh nilai  $\rho$  yaitu = 0,002 yang berarti ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap produktivitas kerja karyawan.

Dan lebih diperkuat lagi dengan hasil penelitian Eren Nurul yang menghasilkan sebesar 69.2% atau sebanyak 9 orang yang tidak terbiasa sarapan (<4 kali dalam seminggu) berada pada keadaan yang tidak produktif. Hasil uji ChiSquare menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan produktivitas kerja karyawan dengan nilai p value 0.014 ( $p < 0.05$ ).

### **Hubungan Asupan Gizi Seimbang dengan Produktivitas Kerja**

Gizi seimbang menurut Selvi, dkk (2021) merupakan sejumlah pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya aktivitas fisik. Oleh karenanya, seorang pekerja umumnya memiliki

kebutuhan gizi yang lebih tinggi bergantung pada jenis pekerjaan yang dilakukan. Hal ini terbilang penting, karena pemenuhan gizi seimbang berperan besar dalam menunjang produktivitas pekerja.

Sebuah penelitian (Widiyanti, dkk., 2022) dilakukan pada 75 sampel pekerja di bagian produksi PT. X Tahun 2022. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara asupan makan dan pengaruhnya terhadap produktivitas pekerja. Dari penelitian tersebut ditemukan sebanyak 21 orang dari 75 orang pekerja memiliki asupan gizi yang tidak terpenuhi. Selain itu, 15 orang dari 75 orang pekerja memiliki produktivitas kerja yang rendah.

**Tabel 2 Hubungan Asupan Makan dengan Produktivitas Kerja pada Pekerja Bagian Produksi PT. X Tahun 2022**

Asupan Makanan	Produktivitas Kerja				Total		p-value
	Produktivitas Rendah		Produktivitas Tinggi				
	N	%	n	%	N	%	
Tidak Memenuhi	14	18,7	7	9,3	21	28,0	0,000
Memenuhi	0	0	54	72,0	54	72,0	
Total	14	18,7	61	81,3	75	100	

(Sumber : Data Primer, 2022).

Pada penelitian yang sama dilakukan analisis terkait korelasi asupan makan dengan produktivitas kerja yang ditunjukkan pada tabel di atas. Dari tabel tersebut dapat ditemukan bahwa dari 21 pekerja yang asupan makannya tidak terpenuhi sebanyak 14 orang diantaranya mengalami tingkat produktivitas rendah (18,7%) dan hanya 7 orang diantaranya yang memiliki tingkat produktivitas tinggi (9,3%). Sedangkan, seluruh 54 pekerja dengan asupan makan terpenuhi mengalami tingkat produktivitas tinggi (72,0%). Dari hasil analisis menggunakan uji statistik chi square, diperoleh nilai P value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), hal ini menunjukkan ada hubungan antara asupan makan dengan produktivitas kerja pada pekerja di bagian produksi PT. X tahun 2022.

Hasil ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Salawangi, A. S. E., & Aslam, M (2020). Mereka melakukan penelitian terkait pengaruh asupan energi terhadap produktivitas kerja pada 99 orang sampel pekerja PT. Propack Kreasi Mandiri Cikarang. Penelitian ini menemukan bahwa lebih dari 50% pekerja memiliki asupan energi yang kurang yakni sebanyak 52 orang. Selain itu, 15 orang (15,2%) diantaranya terbilang tidak produktif.

Tabel Hubungan Asupan Energi dengan Produktivitas Kerja

Asupan Energi	Produktivitas						p-Value	OR (95% CI)
	Produktivitas				Total			
	Tidak Produktif		Produktif		n	%		
n	%	n	%	n	%			
Kurang	15	15,2%	37	37,4%	52	52,5%		1,23 (0,104-14,644)
Cukup	3	3%	41	41,4%	44	44,4%	0,014*	6,83 (0,473-98,81)
Lebih	1	1%	2	2%	3	3%		

Pada penelitian ini, dilakukan analisis terkait korelasi asupan energi terhadap produktivitas kerja yang ditunjukkan pada tabel di atas. Dari tabel tersebut dapat ditemukan bahwa dari 52 orang pekerja yang memiliki asupan energi tidak terpenuhi

Tabel 2. Analisis Bivariat

No	Variabel	Tingkat Produktivitas				Jumlah	Nilai p-value	Koefisien Korelasi (r)
		Produktif	%	Tidak Produktif	%			
1.	<b>Status Gizi</b>							
	Sangat Kurus	0	0	2	3,9	2	0,000	-0,512**
	Kurus	2	3,9	1	2,0	3		
	Normal	10	19,6	12	23,5	22		
	Gemuk	2	3,9	7	13,7	9		
	Obesitas	1	2,0	14	27,4	15		
2.	<b>Tingkat Kecukupan Asupan Energi</b>							
	Defisit Berat	0	0	3	5,9	3	0,000	0,526**
	Defisit	1	2,0	12	23,5	13		
	Sedang	1	2,0	7	13,7	8		
	Ringan	1	2,0	7	13,7	13		
	Normal	6	11,8	7	13,7	14		
	Lebih	7	13,7	7	13,7	14		
3.	<b>Tingkat Kecukupan Asupan Protein</b>							
	Defisit Berat	4	7,9	21	41,1	25	0,002	0,422**
	Defisit	0	0	3	5,9	3		
	Sedang	10	19,6	7	13,7	17		
	Normal	2	3,9	5	9,8	7		
	Lebih	2	3,9	5	9,8	7		
4.	<b>Tingkat Kecukupan Asupan Lemak</b>							
	Defisit Berat	3	5,9	24	47,1	27	0,000	0,531**
	Defisit	1	2,0	1	1,9	2		
	Ringan	5	9,8	5	9,8	10		
	Normal	6	11,8	6	11,8	12		
	Lebih	6	11,8	6	11,8	12		
5.	<b>Tingkat Kecukupan Asupan Karbohidrat</b>							
	Defisit Berat	0	0	1	2,0	1	0,149	0,205
	Defisit	0	0	2	3,9	2		
	Sedang	0	0	2	3,9	2		
	Defisit	0	0	2	3,9	38		
	Ringan	0	0	2	3,9	8		
	Normal	12	23,5	26	51,0	38		
	Lebih	3	5,9	5	9,8	8		

sebanyak 15 orang diantaranya tidak produktif (15,2%) dan 37 orang diantaranya (37,4%) terbilang produktif dalam bekerja. Sedangkan, 41 orang dari 44 pekerja (41,4%) yang memiliki asupan energi terpenuhi terbilang produktif dan hanya 3 orang diantaranya yang tidak produktif dalam bekerja. Dari hasil analisis menggunakan uji statistic Fisher Exact menunjukkan bahwa p-value sebesar 0,014 (p-value < 0,05) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan produktivitas kerja pada karyawan/karyawati di PT. Propack Kreasi Mandiri. Pengujian ini juga menghasilkan odds ratio (OR) sebesar 1,23 dengan 95% CI, yang artinya pekerja PT. Propack Kreasi Mandiri yang memiliki asupan energi kurang lebih beresiko 1,23 kali untuk tidak produktif dalam bekerja dibandingkan dengan pekerja yang memiliki asupan energi cukup. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Rahmawati, R., & Lestari, Y. N. (2023) juga mendukung hasil tersebut. Mereka melakukan penelitian terkait hubungan asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat



dengan produktivitas kerja pada 51 orang sampel pekerja bagian produksi PT. X. Penelitian ini menemukan bahwa lebih dari 24 pekerja memiliki asupan energi yang kurang (defisit). 28 orang pekerja juga memiliki asupan protein yang kurang, sedangkan 29 orang pekerja memiliki asupan lemak yang kurang. Sedangkan, hanya 5 orang pekerja yang memiliki asupan karbohidrat yang kurang.

Pada penelitian ini, dilakukan analisis terkait korelasi asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat terhadap produktivitas kerja yang ditunjukkan pada tabel di atas. Dari tabel tersebut dapat ditemukan bahwa mayoritas responden yang tidak produktif yakni sebanyak 12 orang (23,5%) merupakan pekerja dengan asupan energi kategori defisit sedang. Sedangkan, sebanyak 21 responden (41,1%) yang masuk dalam kategori pekerja yang tidak produktif didominasi oleh pekerja dengan kategori asupan protein defisit berat. Selain itu, juga ditemukan bahwa 24 dari 36 responden yang tidak produktif didominasi oleh pekerja dengan asupan lemak kategori defisit tingkat berat. Sedangkan, hanya 5 dari 36 responden yang tidak produktif memiliki asupan karbohidrat dengan kategori defisit. Dari hasil analisis menggunakan uji korelasi Rank Spearman menunjukkan bahwa  $p$ -value produktivitas dengan asupan energi, protein, dan lemak lebih rendah dari 0,05 ( $p \text{ value} < 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan antara asupan energi, asupan protein, serta asupan lemak dengan produktivitas kerja pada pekerja di PT.X. Sedangkan hasil  $p$ -value uji korelasi antara produktivitas dengan asupan energi sebesar 0,149 tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan produktivitas kerja pada pekerja di PT.X.

### **Hubungan Makanan Praktis dengan Gizi Seimbang**

Sarapan pagi dan makanan praktis yang seimbang gizi memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan konsentrasi otak. Sarapan pagi memberikan zat gizi penting yang dibutuhkan tubuh untuk memulai hari dengan energi dan stamina yang optimal. Banyak orang sering kali mengabaikan sarapan, padahal melewatkan sarapan dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kinerja sepanjang hari. Oleh karena itu, penting untuk memahami manfaat sarapan dan menerapkan panduan sehat dalam menjalankan kebiasaan sarapan. Sarapan yang sehat dan bergizi seimbang harus terdiri dari berbagai jenis makanan yang mengandung zat gizi penting seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, serat, serta vitamin dan mineral. Menyusun menu sarapan yang praktis dan bervariasi juga merupakan hal yang penting agar sarapan tidak hanya

memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh, tetapi juga mudah disimpan dan dikonsumsi.

Konsumsi gizi seimbang memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi. Makanan sehat yang dikonsumsi secara teratur dapat membantu tubuh memperoleh asupan nutrisi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kinerja optimal. Keanekaragaman makanan juga menjadi kunci dalam memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang lengkap dan seimbang. Dalam konteks bisnis, makanan praktis yang sehat dan bergizi seimbang memiliki potensi pasar yang besar. Kebutuhan akan makanan praktis yang sehat semakin meningkat seiring dengan gaya hidup yang sibuk dan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat. Bisnis makanan praktis yang menawarkan pilihan makanan sehat dan bergizi seimbang dapat menjadi peluang yang menjanjikan.

Dalam rangka memastikan ketersediaan makanan praktis yang sehat dan bergizi seimbang, perlu adanya upaya untuk memberikan penyuluhan dan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya sarapan pagi dan konsumsi gizi seimbang. Hal ini dapat dilakukan melalui penyuluhan, kampanye, dan program-program edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat. Dengan demikian, makanan praktis dan gizi seimbang, terutama dalam konteks sarapan pagi, memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan konsentrasi otak. Kombinasi antara pemahaman akan manfaat sarapan, penyusunan menu sarapan yang sehat dan bergizi seimbang, serta upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dapat membawa dampak positif bagi kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

#### **4. KESIMPULAN**

Sarapan memberikan energi awal pada pagi hari, yang dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi selama bekerja. Asupan gizi seimbang, yang berbagai protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin dan mineral, membantu daya tahan dan kinerja kerja. Secara keseluruhan, kebiasaan sarapan sehat, asupan gizi yang baik, dan pemilihan makanan praktis yang bijaksana dapat berperan positif dalam meningkatkan produktivitas kerja dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dalam konteks kehidupan perkotaan yang serba cepat seperti Jabodetabek "onigizi" dapat menjadi solusi praktis untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang bagi pekerja yang mungkin memiliki waktu terbatas dalam mempersiapkan makanan sehat. konsep

"onigizi" menawarkan inovasi dengan menggabungkan kepraktisan makanan dengan asupan gizi seimbang yang memberikan nilai tambah dengan menyediakan makanan yang tidak hanya lezat tetapi juga mendukung kebutuhan nutrisi harian konsumen.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa ahli terdapat hubungan antara sarapan dan asupan gizi seimbang dengan Produktivitas Kerja dimana semakin tepat waktu sarapan dan tingkat asupan gizi nya baik maka semakin tinggi juga produktivitas kerja nya. Dengan membiasakan teratur dan tepat waktu sarapan pagi, dan memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi, kesehatan yang prima akan tercapai yang pada akhirnya dapat meningkatkan atau mempertahankan produktivitas kerja seseorang.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Alhamdulillah segala puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah swt. yang telah memberi rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Kemajuan mengenai Proyek Bisnis Inkubasi ini. Laporan ini merupakan hasil dari upaya kami dalam menjelajahi dunia bisnis serta Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM). Shalawat serta salam kita panjatkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad saw. beserta para sahabat, keluarga dan pengikutnya. Penulisan laporan kemajuan ini dilakukan dalam rangka pemenuhan Proposal Bisnis Inkubasi. Dalam rangka memahami lebih dalam tantangan dan peluang yang dihadapi oleh UMKM, penulis melakukan serangkaian proses percobaan dengan menggunakan produk Onigizi. Melalui percobaan-percobaan tersebut, penulis berupaya menggali wawasan mendalam mengenai kebutuhan masyarakat yang seringkali dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kerjasama dalam penelitian ini, termasuk teman-teman yang telah berbagi waktunya untuk melakukan berbagai rangkaian proses percobaan bisnis. Tak lupa penulis sampaikan ucapan terima kasih yang mendalam kepada Ibu Widayani Wahyuningtyas, SE., MM selaku dosen pembimbing laporan kemajuan kami yang telah memberikan bantuan, masukan, serta dukungan dalam penulisan karya ini. Semoga laporan ini dapat menjadi sumber inspirasi dan panduan bagi mereka yang tertarik dalam pengembangan UMKM.

Atas segala bantuan dari semua belah pihak yang telah kami sebutkan di atas, kami mengucapkan ribuan terima kasih dan semoga Allah swt. membalas semua kebaikan

yang telah diberikan kepada kami. Kami menyadari dalam penyusunan laporan ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, maka dari itu kritik dan saran dari berbagai pihak sangat kami harapkan. Mudah-mudahan laporan ini bermanfaat bagi kita semua, khususnya bagi kami sendiri. Akhir kata, semoga Allah swt meridhoi apa yang telah kita kerjakan.

### **Pendanaan**

Pendanaan yang dimanfaatkan dalam penulisan artikel ini berasal dari skema hibah inkubasi bisnis yang disalurkan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dengan nomor kontrak 125.4/UN.61.0/HK.07/INKUBASI.IB/2023. Adapun jumlah dana yang diberikan melalui kontrak tersebut terbilang sebesar sepuluh juta rupiah dengan beberapa luaran yang diharapkan, salah satunya yaitu terbentuknya artikel ilmiah terkait ide bisnis yang diajukan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aliami, S., Hakimah, E. N., & Fauji, D. A. S. (2018). Dampak Pengembangan Pemasaran Digital Pada Startup'S (Studi Kasus Pada Wirausaha Baru). *Ekonika : Jurnal Ekonomi Universitas Kadiri*, 3(1), 73. <https://doi.org/10.30737/ekonika.v3i1.105>
- Anjani, A. D., Anjani, A. D., Ningsih, C., Fajri, I., Katering, M. I., Pendidikan, F., Pengetahuan, I., & Indonesia, P. (2017). *Anjani, Ningsih, Fajri, 2018. 4.*
- Astuti, N. C., & Nasution, R. A. (2014). Technology readiness and E-commerce adoption among entrepreneurs of SMEs in Bandung city, Indonesia. *Gadjah Mada International Journal of Business*, 16(1), 69–88. <https://doi.org/10.22146/gamaijb.5468>
- Ayu, K., Dewi, R., Putra, S. M., & Kadang, J. (2023). Strategi Pengembangan Usaha dalam Meningkatkan Pendapatan pada Usaha Ayam Geprek D & A. *NGABDI: Scientific Journal of Community Services*, 1, 61–72. <https://journal.csspublishing.com/index.php/ngabdi/article/view/40/11>
- Dewi, A. H., Sukardi, S., & Taqi, F. M. (2020). Model Bisnis Kanvas Doc Ayam Kampung Pt Pqr. *Jurnal Aplikasi Bisnis Dan Manajemen*, 6(1), 188–196. <https://doi.org/10.17358/jabm.6.1.188>
- Dianari, R. G. F. (2019). Pengaruh E-Commerce Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Indonesia. *Bina Ekonomi*, 22(1), 43–62. <https://doi.org/10.26593/be.v22i1.3619.45-64>
- Diez-Martin, F., Blanco-Gonzalez, A., & Prado-Roman, C. (2019). Research challenges in digital marketing: Sustainability. *Sustainability (Switzerland)*, 11(10). <https://doi.org/10.3390/su11102839>
- DPO International. (2021). *Market Trends in Malaysia: Health Food*. <https://dpointernational.com/wp-content/uploads/2022/03/MARKET-TRENDS-IN-MALAYSIA-HEALTH-FOOD.pdf>
- Estrin, S., Mickiewicz, T., & Stephan, U. (2016). Human capital in social and commercial entrepreneurship. *Journal of Business Venturing*, 31(4), 449–467.

- <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2016.05.003>
- García, J. J. L., Lizcano, D., Ramos, C. M. Q., & Matos, N. (2019). Digital marketing actions that achieve a better attraction and loyalty of users: An analytical study. *Future Internet*, 11(6), 1–16. <https://doi.org/10.3390/fi11060130>
- Goodstats. (2021). *Perkembangan dan Tantangan Startup di Indonesia sepanjang 2021*. Goodstats.Id/Article/Perkembangan-Dan-Tantangan-Startup-Di-Indonesia-Sepanjang-2021.
- Kerr, W. R. (2015). One model of corporate choices toward innovation and the underlying heterogeneity in these processes is depicted by Ufuk Akyigit and William Kerr (2015). who build upon prior micro-macro work like Klette and Kortum (2004] and Lentz and Mortensen. *In Designing the Future: Economic, Societal and Political Dimensions of Innovation, Innovation and Business Growth*, 137–156. [https://www.hbs.edu/faculty/Publication\\_Files/Kerr-Innovation15\\_439c4e1b-9b5f-4565-8f22-d9ff0acfe260.pdf](https://www.hbs.edu/faculty/Publication_Files/Kerr-Innovation15_439c4e1b-9b5f-4565-8f22-d9ff0acfe260.pdf)
- Li, Y., Li, B., & Lu, T. (2022). Founders' Creativity, Business Model Innovation, and Business Growth. *Frontiers in Psychology*, 13(June), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.892716>
- Santoso, R. (2019). *Public Relation: Suatu Pengantar 1st edition*.
- Santoso, R. (2020). Review of Digital Marketing & Business Sustainability of E-Commerce During Pandemic Covid-19 in Indonesia. *Jurnal Ilmu Ekonomi Terapan*, 5(2), 95–106. <https://doi.org/10.20473/jiet.v5i2.23614>
- Shabrina, V. G. (2019). Pengaruh Revolusi Digital terhadap Pemasaran dan Perilaku Konsumen. *Jurnal Pewarta Indonesia*, 1(2), 131–141. <https://doi.org/10.25008/jpi.v1i2.16>
- Sugiyono. (2014). KREATIF : Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang, Vol. 9, No.1, Juni 2021. *Jurnal Ilmiah Kreatif*, 8(1), 112–128.
- Sukmadinata, N. S. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Remaja Rosadakarya.
- Surjogondokusumo, B. N., & Indriyani, R. (2016). Analisis Model Bisnis pada Restoran Yungho dengan Menggunakan Bisnis Model Canvas. *Agora*, 4(2), 128–131.
- Wibowo, B. S., & Haryokusumo, D. (2020). Peluang Revolusi Industri 4.0 Bidang Pemasaran: Pemanfaatan Aplikasi E-commerce, Sosial Media Instagram dan Digital Marketing terhadap keputusan Instant Online Buying Konsumen Generasi Millennial. *Capital: Jurnal Ekonomi Dan Manajemen*, 3(2), 86. <https://doi.org/10.25273/capital.v3i2.6077>