

## **SARAPAN DAN PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN CUSTOMER RELATIONSHIP MANAGEMENT (CRM) PT WYETH INDONESIA**

Mona Dwi Lestari<sup>1</sup>, Iskari Ngadiarti<sup>2</sup>, Titus Priyo Harjatmo<sup>3</sup>

<sup>1</sup>PT.Wyeth Indonesia

<sup>2</sup>Department of Nutrition Faculty of Health Sciences, Esa Unggul University

<sup>3</sup>Polytechnic of Health Jakarta II, Department of Nutrition, Ministry of Health Republic of Indonesia

Jln. Arjuna Utara Tol Tomang, Kebun Jeruk, Jakarta 11510

iskari.ngadiarti@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*Research conducted by the Officer of Ministry the Role of Women (1985 ) found that 15 % of female workers lack of energy and protein it can cause workers to be slow thinking, and easy to feel tired. The aims of this study was to determine the relationship between breakfast and the level of productivity from employee in Customer Relationship Management (CRM), PT Wyeth Indonesia. This is a descriptive study with cross-sectional design. The population is all employees in PT Wyeth Indonesia CRM Greater Jakarta district. The samples in this study were 34 respondents. This study were using correlation test and Chi - Square test with  $\alpha = 5\%$ . The average age of employees at PT Wyeth Indonesia CRM is  $(1915 \pm 24)$  years. The average employee in PT Wyeth Indonesia has been working for  $(27 \pm 22.656)$ month. The average energy intake from breakfast employees of PT Wyeth Indonesia  $(500.4 \pm 165.2)$  calories and protein intake  $(13.0 \pm 4.4)$  g. The average productivity of employees in PT Wyeth Indonesia is  $(90.3 \pm 18.1)\%$ . From the test results found that there is no relationship between age, duration of labor, energy and protein intake from breakfast with employee productivity CRM PT Wyeth Indonesia ( $p \geq 0.05$ ). Employee productivity CRM PT Wyeth Indonesia is not influenced by breakfast, but need to do follow-up efforts associated with the kinds of employee breakfast .*

**Key Words:** *Breakfast, Labor Productivity, Labor*

### **Abstrak**

Penelitian yang dilakukan oleh Kantor Menteri Negara Urusan Peranan Wanita (1985) didapatkan 15% pekerja wanita kekurangan energi dan protein yang menyebabkan pekerja menjadi lambat berpikir, lambat bertindak dan cepat lelah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sarapan dengan tingkat produktivitas kerja karyawan Customer Relationship Management (CRM) di PT Wyeth Indonesia. Penelitian ini deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasinya adalah semua karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia distrik Jabodetabek. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 responden. Analisa data pada penelitian ini dengan menggunakan uji korelasi dan uji Chi - Square dengan  $\alpha = 5\%$ Rata-rata usia karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia adalah  $(24 \pm 1.915)$  tahun. Rata - rata karyawan di PT Wyeth Indonesia telah bekerja selama  $(27 \pm 22.656)$  bulan. Rata-rata asupan energi sarapan karyawan di PT Wyeth Indonesia sebesar  $(500.4 \pm 165.2)$  kalori. Rata-rata asupan protein sarapan karyawan di PT Wyeth Indonesia sebesar  $(13.0 \pm 4.4)$  gr. Sedangkan Rata -rata produktivitas kerja karyawan di PT Wyeth Indonesia sebesar  $(90.3 \pm 18.01)\%$ . Dari hasil uji didapat bahwa tidak ada hubungan antara usia, lama kerja, asupan energi dan protein saat sarapan dengan produktivitas kerja karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia ( $p \geq 0.05$ ). Produktivitas kerja karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia tidak dipengaruhi oleh sarapan, namun perlu dilakukan upaya tindak lanjut terkait dengan jenis sarapan karyawan.

**Kata Kunci:** Sarapan, Produktivitas Kerja, Karyawan

## **Pendahuluan**

Di era globalisasi dan pasar bebas AFTA (Asean Free Trade Area) 2003, kesehatan dan keselamatan kerja merupakan salah satu persyaratan yang ditetapkan dalam hubungan antar negara yang harus dipenuhi oleh seluruh anggota termasuk Indonesia. Berdasarkan data BPS diketahui bahwa jumlah penduduk yang bekerja di Indonesia pada Februari 2008 mencapai 102,05 juta orang, bertambah 2,12 juta orang jika dibandingkan dengan keadaan Agustus 2007 sebesar 99,93 juta orang atau bertambah 4,47 juta orang jika dibandingkan dengan keadaan Februari 2007 sebesar 97,58 juta orang. Dilihat dari segi positif dengan bertambahnya tenaga produktif namun status kesehatan dan gizi pekerja umumnya belum mendapat perhatian yang berakibat akan menurunkan produktivitas kerja dan ongkos produksi menjadi tidak efisien. ([www.litbang.depkes.go.id](http://www.litbang.depkes.go.id))

Mengetahui prestasi orang Indonesia dan mendalami faktor-faktor yang mempengaruhinya sangat perlu untuk usaha peningkatan produktivitas yang mempunyai syarat mutlak bagi setiap bangsa yang sedang membangun. Produktivitas kerja ditentukan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut adalah motivasi, tingkat pendidikan, disiplin kerja, etos kerja, pengalaman kerja, kesehatan, gizi kerja, usia, jenis kelamin, lingkungan kerja, hubungan antar manusia, kepemimpinan dan upah, sarana kerja, serta jaminan sosial.

Pelayanan kesehatan dan gizi yang belum memadai memberikan dampak masalah gizi pada pekerja kelas menengah kebawah dan menengah keatas. Masalah gizi tersebut antara lain dapat dilihat bahwa pada pekerja kelas menengah kebawah umumnya menderita kurang gizi seperti Kurang Energi Protein (KEP), anemia serta sering menderita penyakit infeksi. Sedangkan pada pekerja kelas menengah keatas, umumnya terjadi kegemukan atau obesitas. Penyebab masalah gizi tersebut diantaranya tidak memadai konsumsi makanan dengan beban kerja dan lingkungan kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Kantor Menteri Negara Urusan Peranan

Wanita (1985) didapatkan 15% pekerja wanita kekurangan energi dan protein yang menyebabkan pekerja menjadi lambat berpikir, lambat bertindak dan cepat lelah. Aktivitas kerja yang padat membuat tubuh merasa lelah yang berakibat produktivitas kerja menurun. Tiga belas Pesan Dasar Gizi Seimbang pada nomor delapan menyebutkan bahwa "biasakan makan pagi". Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerjanya. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat memudahkan konsentrasi belajar, menyerap pelajaran sehingga prestasi belajarnya pun menjadi lebih baik. Kebiasaan makan pagi juga membantu seseorang untuk memenuhi kebutuhan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk makan pagi dapat dilihat dan disusun sesuai dengan keadaan dan akan lebih baik bila terdiri akan makanan sumber tenaga, sumber zat pembangun dan zat pengatur.

Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 747/ MENKES/SK/VI/2007 tentang pedoman operasional Keluarga Sadar Gizi di Desa Siaga point lima juga menyatakan pentingnya makan pagi. Bagi sebagian orang, sarapan merupakan kegiatan yang tidak menggairahkan. Nafsu makan belum ada, keterbatasan menu sehingga yang tersaji di meja makan tidak menarik, dan waktu yang terbatas menyebabkan orang tidak merasa bersalah meninggalkan sarapan. Banyak orang tidak melakukan sarapan dengan berbagai alasan, diantaranya karena tidak mempunyai waktu, tidak lapar diwaktu pagi, tidak suka dengan makanan pada waktu sarapan, sedang diet, maupun tidak terbiasa melakukan sarapan.

Karyawan Customer Relationship Management (CRM) di PT Wyeth Indonesia bertugas memfollow up konsumen melalui telepon sehingga mempunyai beban kerja cukup tinggi karena memiliki target yang telah ditetapkan oleh perusahaan. Perusahaan tidak menyediakan makan bagi karyawan, hanya menyediakan minum dan ruang makan.

Berdasarkan laporan tahunan

manager Customer Relationship Management (CRM) di PT Wyeth Indonesia terjadi penurunan pencapaian individu pada karyawan CRM distrik Jabodetabek. Pada tahun 2007 terdapat 12% (5 dari 42) karyawan yang tidak mencapai target, sedangkan tahun 2008 terdapat 33% (14 dari 42) karyawan yang tidak mencapai target yang telah ditetapkan oleh perusahaan. Banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian target di PT Wyeth Indonesia antara lain: ketersediaan data konsumen, lingkungan kerja, motivasi/bonus, upah/gaji, usia, lama kerja, kesehatan serta gizi karyawan. Kebiasaan sarapan akan memberikan kontribusi terhadap gizi karyawan.

Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui hubungan sarapan dengan tingkat produktivitas kerja karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia.

## **Metode Penelitian**

Penelitian dilakukan pada karyawan di PT Wyeth Indonesia. Pemilihan lokasi berdasarkan tujuan penelitian yang ingin mengidentifikasi hubungan usia, lama kerja dan sarapan dengan produktivitas kerja karyawan bagian CRM distrik Jabodetabek di PT Wyeth Indonesia. Lokasi penelitian bertempat di kantor cabang PT Wyeth Indonesia yang terletak pada Graha Sucofindo lantai 10. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10-11 Februari 2009. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia distrik Jabodetabek. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi. Cara pengambilan data primer menggunakan instrumen kuesioner dan formulir asupan zat gizi. Sedangkan data sekunder didapatkan dari file PT Wyeth Indonesia. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Korelasi dan Uji Chi-Square.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

PT Wyeth Indonesia merupakan suatu perusahaan yang bergerak di bidang farmasi dan nutrisi. Kantor pusat terletak di Graha Paramitha

Kuningan, Jakarta Selatan. Kantor cabang terletak di Graha Sucofindo Pancoran, Jakarta Selatan. Lokasi pada penelitian ini dilaksanakan di kantor cabang yang terletak di Graha Sucofindo lantai 10 Jl Raya Pasar Minggu Kav 33-34 Pancoran Jakarta Selatan. Fasilitas yang tersedia di kantor cabang adalah 1 ruang CRM (Customer Relationship Management), 1 ruang NR (Nutrition Representatif), 3 ruang DM (Distrik Manager), 1 ruang makan dan 1 dapur, 1 dispenser air dan 1 gudang barang. Recall di ambil pada tanggal 12-13 Februari 2009.

### **B. Gambaran umum karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia**

PT Wyeth Indonesia memiliki CRM di 7 distrik (wilayah) yaitu: Jabodetabek, Bandung, Semarang, Surabaya, Makasar dan Denpasar. Masing-masing distrik memiliki team yang terdiri dari aqiu, retensi, conform dan IPD. Setiap team memiliki tugas dan target masing-masing. Team aqiu bertugas mengalihkan memberikan informasi produk dan konseling gizi kepada konsumen kompetitor. Target team aqiu terdiri dari 10% jumlah succescall dan 90% jumlah strike. Team retensi bertugas memberikan informasi produk dan konseling gizi kepada user. Target team retensi terdiri dari 90% jumlah succescall dan 10% jumlah strike. Team IPD bertugas memberikan informasi vaksinasi. Target team IPD terdiri dari 90% jumlah succescall dan 10% jumlah strike. Team conform bertugas melengkapi data dan memberikan informasi kepada data yang diterima. Target team confirm terdiri dari 100% jumlah succescall. Sampel pada penelitian ini adalah karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia distrik Jabodetabek.

### **C. Karakteristik Responden**

Kegiatan CRM merupakan kegiatan dibidang marketing yang berhubungan langsung dengan konsumen melalui telepon. Setiap karyawan CRM memiliki target. Banyak hal yang mempengaruhi produktivitas karyawan CRM PT Wyeth Indonesia, antara lain: motivasi dari bonus yang diterima, upah/gaji dan lingkungan kerja yang kekeluargaan.

Rata-rata produktivitas kerja karyawan di PT Wyeth Indonesia sebesar 88,5% (minimum sebesar 36% dan maksimum sebesar 119%). Produktivitas kerja karyawan di PT Wyeth Indonesia 44% dari 34 responden termasuk kurang dan 56% termasuk kategori baik.

Usia karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia berkisar 20-29 tahun. Golongan usia yang termasuk dalam usia produktif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh I Dewa Ayu Made Budyani dan I Nyoman Sila (2008) bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara usia dan produktivitas kerja. Hal ini berarti usia memiliki pengaruh dan kontribusi terhadap produktivitas kerja pengrajin wanita dalam mengembangkan uang kepeng di kawasan pariwisata Ubud Bali. Karyawan CRM di PT Wyeth berada pada usia produktif. Penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan produktivitas kerja karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh I Dewa Ayu Made Budyani dan I Nyoman Sila. 50 % karyawan yang memiliki produktivitas kerja kurang terjadi pada usia > 25 tahun dan 56,7% karyawan yang memiliki produktivitas kerja baik terjadi pada usia ≤ 25 tahun. Perubahan hormonal berpengaruh terhadap kondisi emosi remaja, antara lain munculnya rasa cemas/khawatir, mudah tersinggung/sensitif, perubahan fisik mengembangkan kebutuhan pencarian jati diri, meningkatkan rasa ingin tahu dan ingin mencoba, kebutuhan untuk diakui sebagai seorang yang sudah dewasa, kecenderungan menentang dan kritis.

Hal ini dapat mempengaruhi produktivitas kerja pada usia ≤ 25 tahun. Lama kerja di PT Wyeth Indonesia sangat bervariasi. Hal ini disebabkan setiap saat ada karyawan

yang mengundurkan diri selalu ada karyawan yang masuk. Menurut penelitian yang dilakukan oleh I Dewa Ayu Made Budyani dan I Nyoman Sila (2008) bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara lama kerja dan produktivitas kerja. Hal ini berarti makin lama seseorang bekerja, maka makin mahir menekuni bidang yang dikerjakannya. Penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara lama kerja dengan produktivitas kerja karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh I Dewa Ayu Made Budyani dan I Nyoman Sila terhadap pengrajin wanita dalam mengembangkan uang kepeng di kawasan pariwisata Ubud Bali.

Sebesar 50% karyawan yang memiliki produktivitas kerja kurang terjadi pada karyawan yang sudah bekerja > 3 tahun hal ini dapat disebabkan karena aktivitas yang monoton sehingga membuat karyawan yang sudah lama bekerja menjadi jenuh dan berakibat produktivitas kerja kurang. Sebesar 58,3% karyawan yang memiliki produktivitas kerja baik terdapat pada karyawan yang baru bekerja ≤ 3 tahun hal ini dapat disebabkan karena karyawan yang baru masih memiliki semangat bekerja yang tinggi dan belum merasa jenuh dengan kegiatan yang dilakukan setiap hari. Karyawan baru juga memiliki semangat bekerja yang optimal disebabkan mereka biasanya diterima pada saat baru lulus dari bangku kuliah. Pada awal bekerja motivasi yang utama adalah gaji dan bonus yang akan didapatkan. Semua karyawan pasti sarapan dan biasanya sarapan dilakukan di kantor dengan menu yang kurang bervariasi karena sering dibeli atau didapatkan disekitar lingkungan kantor. Lokasi rumah yang jauh dari lokasi kantor menyebabkan hampir sebagian besar karyawan beralasan untuk sarapan di kantor.

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden**

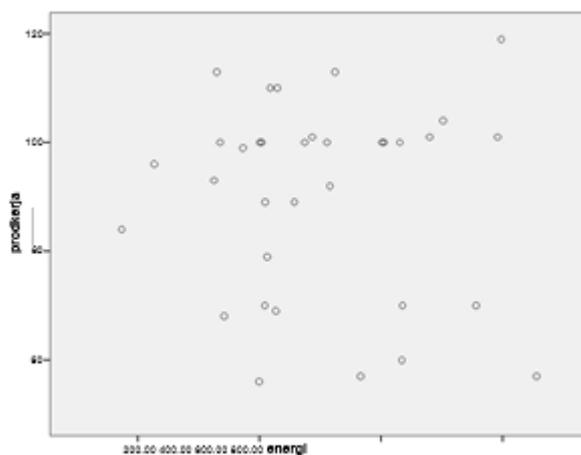
Variabel	N	%
<b>Usia:</b>		
a. ≤ 25 Tahun	30	88.0
b. > 25 Tahun	4	12.0
<b>Lama Kerja:</b>		
a. ≤ 3 Tahun	29	85.0
b. > 3Tahun	5	15.0
<b>Produktivitas Kerja:</b>		
a. Baik	19	56.0
b. Kurang	15	44.0

**Tabel 2**  
**Tabulasi Silang Produktivitas Kerja dengan Karakteristik Responden**

Variabel	Produktivitas Kerja		Total
	Baik	Kurang	
<b>Usia:</b>			
a. > 25 Tahun	2 (50.0)	2 (50)	4 (100.0)
b. ≤ 25 Tahun	17 (56.7)	13 (43.3)	30 (100.0)
<b>Lama Kerja:</b>			
a. > 3 Tahun	5 (50.0)	5 (50.0)	10 (100.0)
b. ≤ 3 Tahun	14 (58.3)	10 (41.7)	24 (100.0)

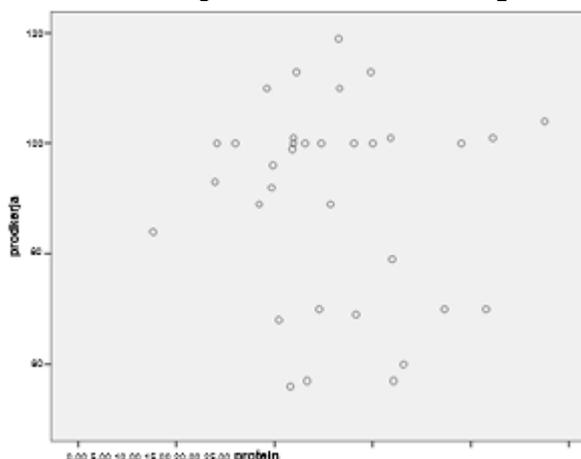
**Tabel 3**  
**Asupan Gizi Responden**

Variabel	N	%
<b>Energi:</b>		
a. Baik	27	79.0
b. Kurang	7	21.0
<b>Protein:</b>		
a. Baik	26	77.0
b. Kurang	8	23.0



**Grafik 1**

**Distribusi Produktivitas Kerja Berdasarkan Asupan Energi Sarapan**



**Grafik 2**

**Distribusi Produktivitas Kerja Berdasarkan Asupan Protein Sarapan**

Rata-rata asupan energi sarapan sebesar 500,45 kalori. Minimum 173 kalori, sarapan yang dikonsumsi berupa biskuit saja dan minum air putih. Asupan energi sarapan maksimum 854,95 kalori, sarapan yang dikonsumsi berupa nasi goreng dan gorengan. 21% asupan energi sarapan karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia kurang dan 79% memiliki asupan energi baik. Asupan energi sarapan kurang sebesar 23% terdapat pada usia karyawan  $\leq 25$  tahun.

Rata-rata asupan protein sarapan karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia sebesar 13,02 gr. Asupan protein sarapan pada karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia sebesar 23% asupan protein kurang dan 77% asupan protein baik. Asupan protein sarapan kurang sebesar 27% terjadi pada karyawan usia  $\leq 25$  tahun. Usia  $\leq 25$  tahun masih

termasuk usia remaja. Banyak remaja cenderung makan tidak teratur, terburu-buru, tidak makan dirumah, jajan ramai-ramai dengan teman, yang banyak hal kurang menguntungkan. Standar kegemukan yang belum dipahami betul mengakibatkan banyak remaja perempuan berdiet agar badan lebih langsing, meskipun realitas tubuhnya terhitung kurus.

**D. Hubungan Antara Asupan Energi dan Protein Sarapan dengan Produktivitas Kerja Karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi dan asupan protein saat sarapan dengan produktivitas kerja karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Rian Anggraini.

Kegiatan CRM adalah melakukan follow up melalui telepon secara kontinyu terhadap semua data, melakukan validasi data, memberikan informasi dan konsultasi gizi. Kegiatan yang dilakukan karyawan CRM lebih banyak berupa aktivitas berpikir dibandingkan dengan aktivitas otot. Glukosa merupakan bahan utama otak. Makanan berkarbohidrat dicerna, glukosa akan dilepaskan. Jenis karbohidrat yang lambat dilepaskan terdapat dalam beras merah, roti gandum, serta buah dan sayuran. Bahan-bahan tersebut mengandung lebih banyak serat yang dapat memperlambat pelepasan gula. Karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia hanya 12% yang mengkonsumsi buah dan suplemen vitamin C pada saat sarapan.

Karbohidrat yang mudah diserap terdapat pada permen, madu, sereal bergula dan roti putih. Makanan tersebut mengandung gula yang mudah dicerna. Makanan yang mudah dipecah menjadi glukosa akan merubah kadar gula yang sangat cepat sehingga akan membuat tubuh dan otak mengalami lonjakan energi yang tidak nyaman. Lonjakan ini biasanya diikuti dengan turunnya pasokan glukosa secara drastis, yang berakibat kurangnya energi, terbatasnya jangkauan pandang dan menurunnya kemampuan konsentrasi.

Jenis sarapan yang dikonsumsi karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia, antara lain: 76% gorengan, 38% nasi lengkap, roti putih isi 18% dan bubur ayam 15%. Selain penting dilihat jumlah asupan energi dan protein saat sarapan ternyata juga perlu dilihat jenis sarapan yang dimakan untuk mengetahui tingkat produktivitas kerja.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini menemukan tidak ada hubungan antara asupan energi dan protein sarapan dengan produktivitas kerja karyawan CRM di PT Wyeth

Indonesia. Namun begitu perlu peningkatan Produktivitas kerja karyawan CRM di PT Wyeth Indonesia terutama untuk karyawan yang berusia > 25 tahun dan telah bekerja > 3 tahun. Peningkatan produktivitas kerja salah satunya dengan cara refreshing. Sebaiknya ada penelitian faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja, misalnya: motivasi, upah dan lingkungan kerja.

## **Daftar Pustaka**

- Almatsier. Sunita, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2001)
- Anggraini. Rian , *Hubungan Antara Pola Makan Pagi Buruh Wanita Bagian Jahit dengan Produktivitas Kerja di PT Citra Fauza Busana Srengeng Jakarta Barat*, Karya Tulis Ilmiah (Jakarta: Jurusan Gizi Poltekks Jakarta II, 2005)
- Berg. Alan, *Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional* (Jakarta:Rajawali, 1986)
- Dirjen Binkesmas, *13 Pesan Dasar Gizi Seimbang* (Jakarta: 1996)
- Dirjen Binkesmas, *Gizi Dalam Angka* (Jakarta: 2003)
- Djaeni, Achmad, *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia Jilid II*. (Jakarta: Dian rakyat, 1999)
- Instalasi Gizi Perjan RSCM dan Asosiasi Dietisien Indonesia, Almatsier. Sunita (Ed), *Penuntun Diet edisi baru* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004)
- Khomsan. Ali, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002)
- Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonsia, *Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI* (Jakarta: 1998)
- Marshall. Janette, *Makanan Sumber Tenaga* (Jakarta: Erlangga, 2002)
- Notoatmodjo. Soekidjo, *Ilmu*

- Kesehatan Masyarakat* (Jakarta: Rineka Cipta, 1996)
- Nazir. Moh Ph.D, *Metode Penelitian* (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988)
- Olsen. Larry K. dkk. *Health Today second edition* (Canada: 1983)
- Parreta. Lorraine, *Makanan Untuk Otak* (Jakarta: Erlangga, 2003)
- Pekik Irianto. Djoko Drs Mkes, *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan* (Yogyakarta: Andi, 2006)
- Sinungan. Muchdarsyah Drs, *Poduktivitas Apa dan Bagaimana* (Jakarta: Bumi Aksara, 2003)
- Soekirman. Prod Dr (Ed), *Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia* (Jakarta: PT Primamedia Pustaka, 2006)
- Sudjana. Eggi, *Buruh Menggugat* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2003) Supariasa. I Dewa Nyoman. Dkk, *Penilaian Status Gizi* (Jakarta: EGC, 2002)
- Syarif. Rusli Ir, *Peningkatan Produktivitas Terpadu* (Bandung: Angkasa, 1990)
- Syarif. Rusli Ir, *Produktivitas - Seri Manajemen dan Produktivitas* (Bandung: Angkasa, 1991)