

## PENGARUH POLA KONSUMSI, KOMPENSASI DAN ALOKASI WAKTU KERJA TERHADAP KINERJA ANAK BUAH KAPAL (ABK) FERRY ASDP CABANG KUPANG

Maria Pricilla Monika Lafu<sup>1\*</sup>, Intje Picauly<sup>2</sup>, Anna H. Talahatu<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswi S1 Prodi Kesehatan Masyarakat FKM UNDANA, Kota Kupang

<sup>2</sup> Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UNDANA, Kota Kupang

<sup>3</sup> Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat FKM UNDANA, Kota Kupang

\*Corresponding author: Telp: 082144858036, email: mikalafu57@gmail.com

### ABSTRAK

Kinerja merupakan hasil dari kualitas, kuantitas serta ketepatan waktu pekerjaan yang dicapai seorang pekerja dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya. Kinerja menjadi salah satu faktor penting yang berhubungan langsung dengan keberlangsungan suatu perusahaan. Pelaut profesi yang membutuhkan tenaga, waktu dan pikiran dan biasa disebut dengan anak buah kapal ataupun crew kapal. Hal ini dikarenakan dalam bekerja dibutuhkan kinerja yang tepat dan cepat sesuai dengan jabatan saat bekerja pada departemen deck saat kapal berlayar, kapal sandar ataupun tidak adanya pelayaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola konsumsi, kompensasi dan alokasi waktu kerja terhadap kinerja anak buah kapal (ABK) Deck kapal ferry ASDP cabang Kupang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain studi cross sectional. Penelitian ini dilakukan di Pelabuhan ASDP cabang Kupang dengan sampel 44 anak buah kapal. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji statistik *chi-square*. Hasil uji statistic menunjukkan ada pengaruh pola konsumsi ( $p$ -value= 0,040), kompensasi ( $p$ -value= 0,010), alokasi waktu kerja ( $p$ -value= 0,030) terhadap kinerja. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh pola konsumsi, kompensasi dan alokasi waktu kerja terhadap kinerja anak buah kapal ferry ASDP cabang Kupang

**Kata Kunci:** Kinerja, Anak Buah Kapal, ASDP

### ABSTRACT

*Performance is the result of the quality, quantity and timeliness of work achieved by a worker in carrying out his duties and responsibilities. Performance is one of the important factors that is directly related to the sustainability of a company. Seafarers are professions that require energy, time and thought and are commonly referred to as crew members or ship crew. This is because working requires precise and fast performance in accordance with the position when working in the deck department when the ship is sailing, the ship is docked or there is no sailing. This study aims to determine the effect of consumption patterns, compensation and work time allocation on the performance of crew members on the deck of the ASDP ferry in Kupang. This type of research is quantitative with a cross sectional study design. This research was conducted at the Port of ASDP Kupang branch with a sample of 44 crew members. Data analysis used is univariate analysis and bivariate analysis with chi-square statistical test. The statistical test results showed that there is an effect of consumption patterns ( $p$ -value = 0.040), compensation ( $p$ -value = 0.010), work time allocation ( $p$ -value = 0.030) on performance. Based on the results of the study, it can be concluded that there is an influence of consumption*

*patterns, compensation and allocation of working time on the performance of ASDP ferry crew Kupang branch.*

**Keywords:** *Performance, Ship's Crew, ASDP*

## PENDAHULUAN

Pelaut profesi yang membutuhkan tenaga, waktu dan pikiran dan biasa disebut dengan anak buah kapal ataupun crew kapal. Hal ini dikarenakan dalam bekerja dibutuhkan kinerja yang tepat dan cepat sesuai dengan jabatan saat bekerja seperti kegiatan bongkar muat, lashing mobil dan jam jaga yang dikerjakan oleh departemen deck pada saat kapal akan berlayar, sedangkan yang dikerjakan saat kapal bersandar atau tidak adanya pelayaran ialah cat kapal dan mengetuk palu yang berkarat dan di gurinda atau di bros . Oleh karena itu, jika tidak seimbang durasi kerja, jam istirahat maka akan berdampak pada hasil atau kinerja.<sup>1</sup> menyatakan bahwa faktor yang berhubungan dengan kinerja kerja diantaranya yaitu status gizi, beban kerja, dan pola konsumsi.<sup>1</sup> menyatakan bahwa jika jumlah tugas yang diberikan semakin banyak, maka kinerja dalam menyelesaikannya akan semakin menurun.

Kompensasi sebagai motivasi kerja dapat berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Berdasarkan hasil wawancara dan juga pengamatan yang dilakukan sebelumnya, didapatkan informasi bahwa anak buah kapal tidak merasa puas terhadap kompensasi yang didapatkan. Hal ini dikarenakan tugas dan tanggung jawab anak buah kapal tergolong berat akan tetapi kompensasi yang diterima tidak sesuai seperti gaji pokok yang kurang memuaskan dan fasilitas yang kurang memadai.

Aktivitas pelaut di kapal yang padat serta durasi kerja yang lama membutuhkan asupan gizi atau pola konsumsi yang sehat dan beragam. Akan tetapi yang terjadi di lapangan, para anak buah kapal mengalami pemenuhan asupan gizi yang kurang. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti ketersediaan bahan pangan yang terbatas, perilaku makan yang kurang baik serta

kurangnya asupan gizi dan kualitas gizi makanan yang dikonsumsi dapat menyebabkan dampak yang signifikan. Tenaga kerja memerlukan makanan yang bergizi untuk pemeliharaan tubuh, untuk perbaikan dan untuk melakukan suatu pekerjaan. Seorang pekerja agar dapat mencapai derajat kesehatan dan daya kerja setinggi-tingginya berasal dari berbagai makanan yang bergizi dikonsumsi dengan seimbang.

Kelelahan merujuk pada kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, akan tetapi semuanya mengarah pada hilangnya efisiensi dan penurunan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh.<sup>2</sup> Karyawan yang mendapatkan beban kerja yang berat akan menyebabkan efisiensi kerja seorang karyawan tidak optimal dan berdampak terhadap kinerjanya yang menurun akibat banyaknya pekerjaan yang harus dipikul oleh karyawan tersebut. Beban kerja yang terlalu berat dapat menyebabkan burnout terhadap seorang karyawan. Kelelahan kerja dapat mempengaruhi kinerja yang buruk dan menambah tingkat kesalahan kerja atau kelalaian.<sup>3</sup> Kelelahan kerja yang dialami oleh pekerja kapal dipengaruhi oleh banyaknya faktor seperti beban kerja, pekerjaan yang monoton, status gizi, kondisi psikologis, lingkungan fisik, serta durasi dan kesempatan beristirahat .<sup>4</sup>

Pekerjaan atau aktivitas yang dilakukan lebih banyak dilakukan di atas kapal, apabila kapal berlayar, berlabuh ataupun bersandar dipelabuhan maka akan tetap adanya pekerjaan seperti jam jaga yang dibagi dalam bentuk shift kerja tiap 4 jam, memperbaiki atau mengecet kapal, sehingga alokasi waktu kerja pada anak buah kapal yang sangat padat dan waktu yang sedikit untuk beristirahat akan

berdampak pada kinerja anak buah kapal. Jam kerja yang tidak sesuai menyebabkan turunnya semangat karyawan, jika keadaan ini terus menerus terjadi maka akan menyebabkan budaya kerja yang tidak baik seperti kurang disiplin, tidak ingin mengembangkan diri dikarenakan tidak ada waktu, kurangnya interaksi antar pegawai yang menurunkan tingkat kerja sama, tentunya hal ini tidak baik terhadap kinerja karyawan dan masa depan perusahaan.<sup>5</sup>

Artikel ini bertujuan untuk menyampaikan manfaat dalam penelitian ini yaitu untuk menambah informasi tentang pengaruh pola konsumsi, kompensasi dan alokasi waktu kerja terhadap kinerja Anak Buah Kapal (ABK) ferry ASDP cabang Kupang serta dan sebagai masukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan terkhususnya dalam bidang kesehatan pekerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pola konsumsi, kompensasi dan alokasi waktu kerja terhadap kinerja Anak Buah Kapal (ABK) Deck kapal ferry ASDP cabang Kupang.

## METODOLOGI

### *Lokasi dan Rancangan Penelitian*

Penelitian ini dilakukan di pelabuhan bolok, kapal ferry ASDP cabang Kupang, dilakukan mulai bulan januari sampai february 2025, setelah mendapat izin dan rekomendasi etik. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*.

### *Populasi dan Sampel*

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh crew kapal ferry ASDP cabang Kupang dengan jumlah 177 crew dengan sampel yang ditetapkan sebanyak 44 sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dimana teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu dan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti yaitu kriteria inklusi : yang

merupakan ABK Deck Kapal ferry ASDP Cabang Kupang, ABK Deck yang bersedia menjadi responden, ABK Deck yang dimaksud (Juru Mudi, Serang, dan Kelasi dan Juru Masak).

### *Metode Pengumpulan Data*

Peneliti menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil kuisioner dan observasi langsung dan data sekunder diperoleh dari laporan kantor ASDP cabang Kupang.

### *Analisis Data*

Metode analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dari tiap variabel yang diteliti, baik variabel dependen maupun variabel independen. Analisis bivariat dengan menggunakan uji chi-square untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen dengan kriteria yang digunakan adalah signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05 atau jika p value < 0,05. Peneliti melakukan pengolahan data menggunakan program SPSS 22.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Penelitian ini telah dilaksanakan di pelabuhan bolok, kapal ferry ASDP cabang Kupang, Kabupaten Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur. ASDP cabang Kupang mempunyai 9 armada dengan 6 armada yang berada di kupang, pelabuhan bolok dan 3 armada yang berada di pulau flores, alor dan atambua. Distribusi frekuensi dan karakteristik dari penelitian berdasarkan...disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Pendidikan Terakhir, Status Pernikahan, Masa Kerja, Jabatan dan Asal Kapal

	Karakteristik	n	%
Jenis			
Kelamin	Laki-Laki	44	100%

	Perempuan	0	0%
Kelompok			
Umur	( $\leq$ ) 25 Tahun	5	11%
	26-35 Tahun	10	23%
	36-45 Tahun	20	45%
	Di atas ( $>$ ) 45 Tahun	9	21%
Pendidikan			
Terakhir	SMUSederajat	39	89%
	D3	4	9%
	S1	1	2%
	Lain-Lain	0	0%
Status			
Pernikahan	Sudah Menikah	35	80%
	Belum Menikah	9	20%
Masa			
Kerja	Kurang dari ( $<$ ) 1 tahun	1	2%
	Antara 1-3 tahun	6	14%
	Antara 3-5 tahun	3	7%
	Di atas ( $>$ ) 5 tahun	34	77%
Jabatan			
	Serang	6	14%
	Juru Mudi	17	38%
	Kelasi	15	34%
	Juru Masak	6	14%
Asal Kapal			
	KMP Lakaan	9	20%
	KMP Inerie II	7	16%
	KMP Ile Labalekan	6	14%
	KMP Ranaka	7	16%
	KMP	8	
	Cakallang 2 KMP		18%
	Umakalada	7	16%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 44 (100%) orang. Berdasarkan

kelompok umur, responden paling banyak berumur 36-45 tahun (45%) dan yang paling sedikit ada pada kelompok umur kurang dari atau sama dengan 25 tahun (11%). Berdasarkan pendidikan terakhir, responden paling banyak memiliki pendidikan terakhir SMA atau sederajat (89%) dan yang paling sedikit S1 (2%). Berdasarkan status pernikahan, responden paling banyak memiliki status menikah (80%). Berdasarkan masa kerja responden paling banyak mempunyai masa kerja diatas 5 tahun (77%), dan yang paling sedikit pada masa kerja yang kurang dari 1 tahun (2%). Berdasarkan jabatan, responden paling banyak berada di jabatan juru mudi (38%) dan yang paling sedikit ada pada serang dan juru masak (masing-masing 14%). Berdasarkan asal kapal, responden paling banyak berada pada kapal KMP Lakaan (20%), dan yang paling sedikit ada pada kapal KMP Ile Labalekan (14%).

Tabel 2 Pengaruh Pola Konsumsi, Kompensasi dan Alokasi Waktu Kerja terhadap Kinerja

Pola Konsumsi	Kinerja				Total		<i>p value</i>
	Cukup		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	4	14,8	5	29,4	9	20,5	0,040
Cukup Baik	21	77,8	7	41,2	28	63,6	
Kurang Baik	2	7,4	5	29,4	7	15,9	
Total	27	100	17	100	44	100	

  

Kompensasi	Kinerja				Total		<i>p value</i>
	Cukup		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	12	44,4	15	88,2	27	61,4	0,010
Kurang	15	55,6	2	11,18	17	38,6	
Total	27	100	17	100	44	100	

  

Alokasi Waktu Kerja	Kinerja				Total		<i>p value</i>
	Cukup		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	15	55,6	3	17,6	18	40,9	0,030
Cukup	12	44,4	14	82,4	26	59,1	
Total	27	100	17	100	44	100	

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar ABK memiliki pola konsumsi cukup baik, dengan kinerja cukup (77,8%) dan baik (29,4%) Hasil uji chi-square menunjukkan *p-value* = 0,040 < 0,05. Artinya, ada pengaruh antara pola konsumsi terhadap kinerja ABK di Kapal Ferry ASDP Cabang Kupang.

Tabel ini juga menunjukkan bahwa ABK yang memiliki kompensasi baik, cenderung memiliki kinerja yang baik (88,2%). Sebaliknya ABK yang memiliki kompensasi kurang, cenderung memiliki kinerja yang cukup (55,6%). Hasil uji chi-square menunjukkan *p-value* = 0,010 < 0,05. Artinya, ada pengaruh antara kompensasi terhadap kinerja ABK di Kapal Ferry ASDP Cabang Kupang. ABK yang memiliki jam kerja baik, cenderung memiliki kinerja yang baik (17,6%). Sebaliknya ABK yang memiliki jam kerja cukup, cenderung memiliki kinerja yang cukup (44,4%). Hasil uji chi-square menunjukkan *p-value* = 0,030

< 0,05. Artinya, ada pengaruh antara alokasi waktu kerja terhadap kinerja ABK di Kapal Ferry ASDP Cabang Kupang.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Pola Konsumsi terhadap Kinerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pola konsumsi terhadap kinerja Anak Buah Kapal (ABK) kapal ferry ASDP Cabang Kupang. Berdasarkan pola konsumsi, sebagian besar ABK memiliki asupan energi yang cukup baik dan kinerja yang baik. ABK yang memiliki asupan energi yang baik cenderung memiliki kinerja yang baik, sedangkan ABK yang memiliki asupan energi yang kurang baik cenderung memiliki kinerja yang baik.

Gizi kerja merupakan hasil asupan energi yang dikonsumsi oleh seorang pekerja guna memenuhi kebutuhan gizi

sesuai dengan jenis dan tempat kerja yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi dan kinerja yang baik. Pola konsumsi berperan penting dalam kinerja seseorang. Pola konsumsi dilihat dari asupan energi kalori anak buah kapal. Asupan energi bagi tenaga kerja mampu menentukan kondisi kesehatan dan kemampuan fisik dalam melakukan pekerjaannya. Asupan energi yang tidak sesuai dengan kebutuhan dapat mengganggu aktivitas kerja sehingga dapat menurunkan kinerja mereka. Pola konsumsi adalah pola atau kebiasaan makan yang dilakukan oleh individu atau kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Pada konteks pekerjaan anak buah kapal (ABK) di Ferry ASDP Cabang Kupang, pola konsumsi dapat mempengaruhi berbagai aspek, termasuk kesehatan fisik dan mental, yang pada akhirnya berdampak pada kinerja mereka. ABK ferry merupakan profesi yang mengharuskan pekerja untuk memiliki daya tahan tubuh yang baik serta stamina yang optimal, mengingat tuntutan pekerjaan yang memerlukan konsentrasi tinggi dan fisik yang kuat.

Berdasarkan hasil statistik dengan menggunakan uji chi-square antara variabel pola konsumsi terhadap kinerja diperoleh nilai ( $p=0,040$ )  $< 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh pola konsumsi terhadap kinerja anak buah kapal ferry ASDP cabang Kupang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh <sup>6</sup>, yang menemukan bahwa ada pengaruh asupan energi terhadap kinerja dengan diperoleh nilai  $p$  value  $0,001 < 0,05$ . Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh <sup>4</sup> di industri perkapalan mengungkapkan bahwa kebiasaan makan ABK yang cenderung memilih makanan instan atau cepat saji sering kali dipengaruhi oleh keterbatasan waktu dan fasilitas di atas kapal. Hal ini mengarah pada ketidakseimbangan gizi yang masuk ke tubuh, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang, seperti gangguan metabolisme dan sistem pencernaan.

Energi merupakan hasil dari metabolisme karbohidrat, lemak dan protein. Asupan energi sangat penting bagi tubuh, jika asupan energi yang dibutuhkan tubuh kurang akan digunakan sebagai cadangan energi yang terdapat didalam tubuh yang disimpan didalam otot. Kekurangan asupan energi apabila berlangsung dalam jangka panjang waktu yang lama akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan kekurangan zat gizi lainnya. Keadaan ini jika berkelanjutan dapat mengakibatkan menurunnya produktivitas kerja yang berpengaruh terhadap kinerja seseorang. <sup>7</sup> menyatakan bahwa dalam hubungannya dengan kinerja, seseorang tenaga kerja dengan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja yang dan ketahanan tubuh yang lebih baik. Seseorang dengan tingkat kekurangan berat badan tingkat ringan maupun berat, yaitu  $IMT < 17,0$  dan  $IMT 17,0-18,4$  maka orang tersebut akan kurang mampu bekerja secara optimal, sedangkan orang dengan kategori obesitas dan kelebihan berat badan dengan  $IMT 25,1-27,0$  dan  $IMT > 27,0$  maka orang tersebut kurang gesit dan lamban dalam bekerja. Sedangkan orang mempunyai berat badan normal dengan  $IMT 18,5-25,0$  akan lebih lincah dalam bekerja.

### **Pengaruh Kompensasi terhadap Kinerja**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kompensasi terhadap kinerja Anak Buah Kapal (ABK) kapal ferry ASDP Cabang Kupang. Berdasarkan kompensasi, sebagian besar ABK memiliki kompensasi yang baik dan kinerja yang baik. ABK yang memiliki kompensasi yang baik cenderung memiliki kinerja yang baik, sedangkan ABK yang memiliki kompensasi yang kurang baik cenderung memiliki kinerja yang cukup baik.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ABK setuju bahwa kompensasi yang terdiri dari gaji pokok, insentif, tunjangan dan fasilitas yang diberikan oleh perusahaan, merasa dihargai

atas kontribusinya sehingga lebih termotivasi untuk memberikan kinerja yang baik. Kompensasi yang baik dapat menciptakan kepuasan kerja dan menunjang rasa tanggung jawab ABK terhadap tugas yang dimiliki. Sebaliknya, ABK yang memiliki kompensasi yang kurang baik terhadap kinerja, menyatakan bahwa kompensasi yang diterima tidak sesuai dengan tugas dan tanggung jawab yang dijalankan sehingga menyebabkan penurunan motivasi untuk bekerja lebih baik dan meskipun para ABK masih menjalankan tugas mereka dengan standar yang ditetapkan perusahaan, tingkat kesungguhan dan komitmen ABK terhadap pekerjaan menjadi berkurang. Hal ini dapat berpengaruh pada efektivitas operasional kapal.

Berdasarkan hasil statistik dengan menggunakan uji chi-square antara variabel kompensasi terhadap kinerja diperoleh nilai ( $p=0,010$ )  $< 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh pola konsumsi terhadap kinerja anak buah kapal ferry ASDP cabang Kupang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh <sup>8</sup> dengan diperoleh nilai  $p$  value  $0,000 < 0,05$  yang menyatakan bahwa adanya pengaruh kompensasi terhadap kinerja karyawan. Kinerja dipengaruhi oleh kompensasi karena kompensasi sebagai salah satu motivasi utama dalam pekerjaan. Apabila seseorang menerima kompensasi yang memadai dan merasa dihargai atas kontribusinya dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab, sehingga mereka lebih termotivasi untuk memberikan kinerja yang terbaik.

### **Pengaruh Alokasi Waktu Kerja terhadap Kinerja**

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh alokasi waktu kerja terhadap kinerja Anak Buah Kapal (ABK) Kapal Ferry ASDP Cabang Kupang. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar ABK mempunyai alokasi waktu kerja

yang cukup dengan kinerja yang baik. ABK yang memiliki alokasi waktu kerja yang baik cenderung memiliki kinerja yang cukup baik, sedangkan ABK yang memiliki alokasi waktu kerja yang cukup baik cenderung memiliki kinerja yang baik.

Berdasarkan hasil statistik dengan menggunakan uji chi-square antara variabel alokasi waktu kerja terhadap kinerja diperoleh nilai ( $p=0,040$ )  $< 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh pola konsumsi terhadap kinerja anak buah kapal ferry ASDP cabang Kupang.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ABK tidak setuju dengan jam kerja yang tidak sesuai dengan peraturan nakertrans, pekerjaan yang banyak membutuhkan tingkat kefokusannya yang tinggi akan tetapi mempunyai waktu istirahat yang kurang, pekerjaan yang tergolong berat dikarenakan dibebani waktu para crew tidak diizinkan untuk mengambil cuti, dan jarang memiliki waktu untuk bersenang-senang. Sebaliknya, ABK yang memiliki alokasi waktu kerja yang baik menyatakan setuju bahwa jam kerja yang dimiliki meskipun tidak sesuai dengan peraturan nakertrans akan tetapi sudah adanya persetujuan dan perjanjian dengan perusahaan, dan lebih menikmati pekerjaan yang diemban. Faktor eksternal seperti cuaca dan kondisi laut juga turut mempengaruhi kinerja ABK.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh <sup>3</sup> yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh jam kerja terhadap kinerja crew di MV. MANALAGI TISYA. Kondisi cuaca yang buruk seperti badai, angin kencang dan gelombang tinggi dapat menyebabkan gangguan dalam operasional kapal yang menyebabkan penundaan bongkar muat dan membutuhkan waktu tambahan untuk menyelesaikan. Dampak yang diakibatkan dari jam kerja overtime kinerja crew yang menurun, karena crew terlalu lelah, hasil kerja kurang maksimal, kesehatan yang memburuk dan meningkatkan resiko

kecelakaan kerja. kondisi kapal sering mengalami trouble dan kondisi cuaca menjadi faktor yang mempengaruhi crew harus bekerja overtime dalam menyelesaikan pekerjaan.

Jam kerja yang tidak sesuai menyebabkan turunnya semangat karyawan, jika keadaan ini terus menerus terjadi maka akan menyebabkan budaya kerja yang tidak baik seperti kurang disiplin, tidak ingin mengembangkan diri dikarenakan tidak ada waktu, kurangnya interaksi antar pegawai yang menurunkan tingkat kerja sama, tentunya hal ini tidak baik terhadap kinerja karyawan dan masa depan perusahaan<sup>5</sup>

## KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa pola konsumsi, kompensasi dan alokasi waktu kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja anak buah kapal ferry ASDP cabang Kupang. Pola konsumsi, kompensasi serta alokasi waktu kerja secara keseluruhan mempengaruhi kinerja ke arah yang positif. Temuan ini menegaskan pentingnya faktor pengelolaan pola konsumsi dan peningkatan kinerja dengan meningkatkan upaya-upaya dalam hal memastikan bahwa ABK mendapatkan akses yang baik terhadap makanan yang sehat dan bergizi di atas kapal. Program kesejahteraan yang mencakup penyediaan makanan bergizi akan mendukung kesehatan dan energi ABK, mempertimbangkan untuk meningkatkan kompensasi bagi ABK sesuai dengan tingkat kesulitan dan beban kerja yang mereka tanggung. Kompensasi yang memadai tidak hanya akan meningkatkan motivasi, tetapi juga mengurangi turnover ABK, menjaga loyalitas, serta meningkatkan produktivitas dan kinerja mereka dan perusahaan disarankan untuk memastikan bahwa alokasi waktu kerja untuk ABK dilakukan dengan adil dan seimbang, memberikan waktu istirahat yang cukup agar ABK dapat bekerja dengan baik tanpa mengalami kelelahan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Wijyanthi PR, Muthohharoh VD, Fitkarani OL, Bernarto I. Hubungan Beban Kerja, Pola Makan, Status Gizi terhadap Produktivitas Kerja pada Dokter dan Perawat Di RS XYZ Sumatera Selatan. *Ranah Res J Multidiscip Res Dev.* 2024;6(3):351-362. doi:10.38035/rj.v6i3.829
2. Mulfiyanti D, Muis M, Rivai F. Hubungan Stres Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD Tenriawaru Kelas B Kabupaten Bone Tahun 2018. *J Kesehat Masy Marit.* 2020;2(1). doi:10.30597/jkmm.v2i1.9420
3. Karsidin PDK. PENGARUH BEBAN KERJA, STRES KERJA DAN KELELAHAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA WARUNG MAKAN BURJO 24 JAM DI AREA SOLO. *Media Akunt.* 2021;33(2):67-82. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
4. PRATAMA AB. Pengaruh Pola Makan Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Kerja Crew Pada Mv. Crystal Jade Dan Mv. Geopark Venus. Published online 2020. <http://repository.pip-semarang.ac.id/id/eprint/2800>
5. Siregar AR, Marbun P, Syaputri Y. Pengaruh Budaya Kerja Islam dan Jam Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Latexindo Toba Perkasa Binjai. *J Ilm Manaj dan Bisnis.* 2020;1(1):101-110. <http://www.jurnalmahasiswa.uma.ac.id/index.php/jimbi/article/view/372>
6. Maghfiroh A. Hubungan Asupan Energi Dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Produktivitas Pada Tenaga

Kerja Berstatus Gizi Lebih Bagian Packaging Di Pt Timur Megah Steel  
The Correlation Energy Intake and Physical Activity Level with Productivity Among Overweight Workers in. Published online 2019:315-321.

doi:10.2473/amnt.v3i4.2019.

7. Sinukaban VY, Yulastri A, Padang UN, Barat S. JGK-Vol.15, No.2 Juli 2023. 2023;15(2):179-189.
8. Muhammad E, Burhan S. Pengaruh Stres Kerja , Konflik Kerja dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Pendahuluan. 2021;1(1):11-18.