

**PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP PRODUKTIVITAS
KERJA KARYAWAN DI PT. GLOBAL PERMAI ABADI
MEDAN TIMUR**

SKRIPSI



OLEH:

INDRA MASJID
NIM. 81154050

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA

2019

**PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP PRODUKTIVITAS
KERJA KARYAWAN DI PT. GLOBAL PERMAI ABADI
MEDAN TIMUR**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)**

OLEH :

**INDRA MASJID
NIM. 81154050**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA**

2019

**PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP PRODUKTIVITAS
KERJA KARYAWAN DI PT. GLOBAL PERMAI
ABADI MEDAN TIMUR**

INDRA MASJID

NIM. 81154050

ABSTRAK

Sarapan pagi berpengaruh terhadap produktivitas kerja karyawan. Daya tahan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan dengan produktivitas yang cukup akan dimiliki oleh individu dengan status gizi. Tujuan dari penelitian ini ialah menganalisis pengaruh sarapan pagi terhadap produktivitas kerja karyawan di PT. Global Permai Abadi Medan Timur. Penelitian adalah penelitian berjenis kuantitatif dan dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan rumus slovin. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan didapat 96 karyawan dengan produktivitas rendah 80%. Sedangkan 24 karyawan dengan produktivitas tinggi 20%. Hasil penelitian ini diketahui bahwa ada pengaruh sarapan pagi terhadap produktivitas kerja karyawan, dengan nilai $p=0,0005$.

kata kunci : sarapan pagi, produktivitas kerja

***EFFECT OF MORNING BREAKFAST ON PRODUCTIVITY
EMPLOYEE'S WORK IN PT. GLOBAL PERMAI
ABADI MEDAN TIMUR***

INDRA MASJID

NIM. 81154050

ABSTRACT

Breakfast affects the work productivity of employees. Endurance and the body's ability to do work with sufficient productivity will be possessed by individuals with nutritional status. The purpose of this study was to analyze the effect of breakfast on employee productivity at PT. Global Permai Abadi Medan Timur. Research is a quantitative type of research and with cross sectional research design. The sampling technique uses the Slovin formula. Data obtained using a questionnaire and obtained 96 employees with low productivity of 80%. Whereas 24 employees with high productivity of 20%. The results of this study indicate that there is an effect of breakfast on employee productivity, with a value of $p = 0,0005$.

Keywords : breakfast, work productivity

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Indra Masjid
NIM : 8114050
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : K3
Tempat/Tgl Lahir : Klumpang/ 12 Januari 1997
Judul Skripsi : Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan di PT. Global Permai Abadi Medan Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar S1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 13 Oktober 2019

Indra Masjid

NIM : 81154050

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : PENGARU SARAPAN PAGI TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA
KARYAWAN DI PT.GLOBAL PERMAI ABADI MEDAN TIMUR

Nama : Indra Masjid

NIM : 81154050

Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat

Peminatan : Kesehatan dan Keselamatan Kerja

Menyetujui,
Pembimbing Skripsi



Dr.Tri Niswati Utami Spd.M.Kes
NIP. 1100000111

Diketahui,
Medan, 15 Oktober 2019
Dekan FKM UIN SU



Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag
NIP: 197212041998031002

Tanggal Lulus : 15 November 2019

HALAMAN PENGESAHAN

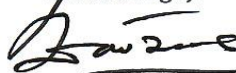
Skripsi Dengan Judul :
**PENGARUH SARAPAN PAGI TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA
KARYAWAN DI PT.GLOBAL PERMAI ABADI MEDAN TIMUR**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

INDRA MASJID
NIM: 81154050

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal 15 November 2019 dan
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI
Ketua Penguji



Fauziah Nasution, M. Psi
NIP.197509032005012004

Penguji 1



Dr. Tri Niswati Utami Spd.M.Kes
NIP. 1100000111

Penguji 2



Reni Agustina Harahap, SST. M.Kes
NIP.1100000024

Penguji 3



Fitriani P Gurning, SKM. M. Kes
NIP. 100000110

Penguji 4



Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag
NIP. 197212041998031002

Medan, 28 Januari 2020
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Bekas,


Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag
NIP.197212041998031002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data pribadi

Nama : Indra Masjid
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat, Tgl/lahir : Klumpang, 12 Januari 1997
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Status Perkawinan : Belum Menikah
Alamat Lengkap : Klumpang, Hamparan Perak Kab. Deli Serdang
No. HP : 082393094005
Email : indranjd00@gmail.com

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas segala rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Di PT. Global Permai Abadi Medan Timur”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Sarjana di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Penulis menyadari proposal skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan yang dapat membangun agar dapat menjadi proposal skripsi yang lebih sempurna. Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan ini dengan kerendahan hati dan rasa syukur penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. KH. Saidurrahman, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Ibu Fauziah Nasution, M.Psi selaku Ketua Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
4. Ibu Eliska, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing akademik.
5. Ibu Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak masukan, meluangkan waktu selama bimbingan, ide, motivasi, semangat serta membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf administrasi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan yang telah memberikan bantuan dalam proses penyusunan skripsi.
7. Bapak Saiman S.H selaku kakek sekaligus manager perusahaan yang telah membantu saya dalam survey awal dan penelitian di lokasi pabrik.

8. Terima kasih kepada seluruh karyawan yang telah bersedia menjadi responden penelitian membantu mengisi kuesioner dan kerja samanya selama peneliti berada dilokasi penelitian.
9. Teristimewa penulis sampaikan kepada Ayahanda Suwardi dan Ibunda Nurma S.pdi yang selalu memberikan dukungan, doa, perhatian, kasih sayang, nasihat dan terutama suntikan dananya serta kesabarannya.
10. Adek tercinta Risda Aminah yang selalu memberi semangat dan doa.
11. Teman-teman angkatan 2015 FKM UINSU terkhusus IKM-B atas kebersamaan yang selama ini diberikan.
12. K3 squad terkhusus, Bacot squad yang selalu setia setiap saat, dan seluruh tim yang tidak bisa disebut semuanya.
13. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, mohon maaf apabila terdapat banyak kesalahan dan dosa yang disengaja dan tidak disengaja semoga Allah SWT melimpahkan Rahmat dan KaruniaNya serta membalas semua kebajikan pihak.

Penulis telah berupaya semaksimal mungkin dalam penyelesaian proposal skripsi ini, namun penulis menyadari betul masih banyak kelemahan baik dari segi isi maupun tata bahasa, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca demi sempurnanya proposal skripsi ini. Kiranya proposal skripsi ini bermanfaat untuk menambah ilmu pengetahuan. Terima kasih Wassalam.

Medan, Oktober 2019

Penulis

Indra Masjid

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
DAFTAR RIYAWAT HIDUP	vi
Kata Pengantar	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Rumusan Masalah	5
1.3.Tujuan Penelitian	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus	5
1.4.Manfaat Penelitian	5
2. BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Produktivitas Kerja	7
2.1.1. Pengertian Produktivitas Kerja	7
2.1.2. Faktor Yang Mempengaruhi Produktivitas	8
2.1.3.Usaha Peningkatan Produktivitas Tenaga Kerja	11
2.1.4. Pengukuran Produktivitas Kerja	11
2.1.5. Indikator Produktivitas Kerja	14
2.2. Sarapan Pagi	14
2.2.1. Pengertian Sarapan Pagi	14
2.2.2. Menu Sarapan	15
2.2.3. Manfaat Sarapan	15
2.2.4. Efek Meninggalkan Sarapan	16

2.3. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Produktivitas Kerja	17
2.4. Kerangka Teori	18
2.5. Kerangka Konsep.....	19
2.6. Hipotesis	19
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	20
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	20
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	20
3.3. Populasi dan Sampel	20
3.3.1. Populasi	20
3.3.2. Sampel	21
3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel	22
3.4. Variabel Penelitian.....	22
3.5. Teknik Pengumpulan Data	22
3.6. Variabel dan Defenisi Operasional	23
3.7. Aspek Pengukuran	23
3.8. Pengujian Instrumen Penelitian	24
3.8.1. Uji Validitas dan Reliabilitas	24
3.9. Teknik Pengumpulan Data	26
3.9.1. Jenis Data	26
3.9.2. Alat atau Instrumen Penelitian	26
3.9.2. Prosedur Pengambilan Data	27
3.10. Pengolahan dan Analisis Data	27
3.10.2 Analisis Data	27
BAB 4 Hasil Dan Pembahasan	29
4.1. Hasil Penelitian	29
4.1.1 Deskripsi Lokasi Peneltian	29
4.1.2 Karakteristik Responden	29
4.1.3 Analisis Univariat	31
a. Produktivitas Kerja	31
b. Sarapan Pagi	31
4.1.4 Analisis Bivariat	32
4.2 Pembahasan	35
4.2.1 Produktivitas Kerja	35
4.2.2 Sarapan Pagi.....	36

4.2.3.Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja.....	38
BAB 5 Kesimpulan Dan Saran	40
5.1. Kesimpulan	40
5.2. Saran	41
Daftar Pustaka	42
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Operasionalisasi Variabel.....	23
Tabel 3.2. Hasil Uji Validitas Kuesioner	25
Tabel 3.3. Hasil Uji Validitas Kuesioner Produktivitas Kerja.....	25
Tabel 3.4. Hasil Uji Reliabilitas	26
Tabel 4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	30
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur	30
Tabel 4.3. Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja	30
Table 4.4. Distribusi Frekuensi Produktivitas Kerja	31
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Sarapan Pagi	31
Tabel 4.6. Model Summary	32
Tabel 4.7. Tabel Annova dan Coeffeciency	33
Tabel 4.8. Analisis Regresi Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja.....	34
Tabel 4.9. Tabulasi Silang Antara Sarapan Pagi dan Produktivitas Kerja	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	18
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian	44
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	46
Lampiran 3. Uji Univariat SPSS	49
Lampiran 4. Uji Bivariat SPSS	52
Lampiran 5. Hasil Tabulasi Silang	53
Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian	55
Lampiran 7. Dokumentasi.....	56

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sektor Industri menjadi penyumbang terbesar ketiga dalam penyerapan tenaga kerja di Indonesia. Jumlah penduduk Indonesia yang bekerja disektor Industri mengalami kenaikan sebesar 2,6% atau bertambah sebanyak 390 ribu orang jika dibandingkan keadaan pada tahun 2013 (BPS 2014).Salah satu sektor industri yang sedang berkembang di Indonesia adalah industri garmen. Sektor ini tercatat di Indonesia masih memberikan kontribusi 9.8% dari ekspor barang perdagangan pada tahun 2014 dan sebanyak 3.03% dari jumlah angkatan kerja Indonesia atau sebanyak 3.8 juta orang berprofesi sebagai tenaga kerja di sektor garmen (ILO 2015).

Tenaga kerja merupakan aset terpenting dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan suatu perusahaan agar berjalan secara optimal. Tenaga kerja mempunyai peranan sentral dalam mencapai tujuan perusahaan yang tidak dapat terlepas dari faktor produktivitas kerjanya. Peningkatan produktivitas kerja merupakan salah satu upaya yang harus dilakukan agar perusahaan mampu bertahan dan bersaing dengan perusahaan lainnya. Apabila perusahaan memiliki produktivitas tinggi, perusahaan akan menghasilkan produk atau jasa yang bermutu.

Produktivitas adalah suatu konsep universal yang menciptakan lebih banyak barang dan jasa bagi kebutuhan manusia, dengan menggunakan sumber daya yang serba terbatas. Manusia merupakan sumber daya yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan suatu perusahaan (Suroyo, 2016). Produktivitas kerja setiap orang tidak sama, salah satunya tergantung dari tersedianya zat gizi didalam tubuh. Kekurangan konsumsi zat gizi bagi

seseorang dari standar minimum umumnya akan berpengaruh terhadap kesehatan, aktivitas, dan produktivitas kerja (Ariningsih, 2005).

Kesehatan kerja yang optimal dapat dicapai antara lain dengan menyesuaikan antara beban kerja, kapasitas kerja, dan tambahan akibat lingkungan kerja. Tercapainya keadaan kesehatan yang optimal, dapat mewujudkan produktivitas kerja yang tinggi (Nugroho, 2007). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chaplin dan Smith (2011), sebanyak 62% perawat wanita di Inggris yang rutin sarapan setiap hari rata-rata mempunyai tingkat konsentrasi yang bagus, tingkat stress yang rendah, tingkat kecelakaan rendah dan produktivitas yang bagus. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sarapan dengan tingkat konsentrasi dan produktivitas kerja

Sarapan sebelum berangkat kerja, mempunyai pengaruh penting pada produktivitas kerja. Makanan sebaiknya mudah dicerna dan dapat berfungsi memberi tambahan kalori untuk bekerja. Kebutuhan kalori kerja dapat dipenuhi melalui asupan makanan yang seimbang sehingga tidak perlu ditambah frekuensi makanan yang berlebihan, kecuali makanan selingan pada waktu istirahat (Mitayani dan Sartika, 2010). Sarapan sangat penting bagi tubuh untuk menghasilkan energi untuk beraktivitas pada pagi hari. Tubuh manusia yang kurang mengkonsumsi makanan di pagi hari akan merasa lemah, baik lemah dalam melakukan kegiatan fisik maupun dalam berpikir karena kurangnya zat-zat makanan yang diterima tubuh yang dapat menghasilkan energi

Hasil penelitian lain yang berhubungan dengan produktivitas kerja yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Yaniar, 2014), terdapat hubungan antara asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan produktivitas kerja. Penelitian yang dilakukan oleh (Wolgemuth dan Latham, 2002) menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan kalori sarapan dengan produktivitas tenaga kerja terpencil di Negara Kenya. Kalori yang terpenuhi pada saat

sarapan dapat mencegah terjadinya kelelahan menjelang siang hari sehingga produktivitas tenaga kerja akan maksimal sepanjang hari (Karyadi dan Muhilal, 2004).

Faktor lain yang berperan penting terhadap produktivitas kerja adalah status gizi. Ketahanan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan dengan produktivitas yang memadai akan lebih dimiliki individu dengan status gizi yang baik. Status gizi dapat digambarkan melalui indeks masa tubuh (IMT), persentase lemak tubuh, dan kadar hemoglobin (Almatsier, 2009). Hasil penelitian yang dilakukan (Aziiza,2008) dan (Widiaastuti,2011) tentang hubungan status gizi dengan produktivitas kerja menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan produktivitas kerja.

Status gizi kurang dapat berpengaruh terhadap kinerja tubuh dalam menjalankan fungsinya masing-masing dan dengan keadaan status gizi dan kesehatan yang baik akan sangat mempengaruhi kesegaran fisik dan daya pikir yang baik dalam melakukan pekerjaan (Khomsan, 2010). Seorang tenaga kerja dengan keadaan gizi yang baik akan memiliki kapasitas kerja dan ketahanan tubuh yang lebih baik. Tenaga kerja dengan status gizi dibawah normal dapat mengakibatkan tenaga kerja yang bersangkutan tidak dapat melakukan pekerjaan secara baik dan produktivitas kerjanya akan menurun bahkan dapat mencapai target terendah (Syafiq, 2007). Seperti yang telah Allah perintahkan dalam firmanNya yang berbunyi:

(QS. An-Nahl : 114) فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya : Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, dan hanya kepada-Nya saja kamu menyembah.

Maksud dari ayat diatas yaitu memerintahkan untuk makan yang halal dan thayyib. Halal sesuai kaidah Syar'iyah (ukhrawi), Thayyib sesuai kaidah kesehatan (duniawi). Kita diperintahkan untuk mensyukuri nikmat Allah (di antaranya makan). Kesehatan tidak

diartikan sebagai sesuatu yang parsial, namun mesti dipahami secara komprehensif, dan kita ingin kita sehat agar kita kuat beribadah pada Allah

Tingkat kecukupan zat gizi, kebiasaan sarapan dan status gizi tenaga kerja yang berbeda antar tenaga kerja mengakibatkan adanya perbedaan produktivitas kerja yang dimiliki. Hasil survei bulan April 2019 mengenai kebiasaan sarapan pada pekerja PT. Global Permai Abadi Medan Timur menunjukkan yang tidak biasa sarapan pagi cukup banyak, mereka lebih memilih membawa bekal dari rumah untuk dimakan pada siang harinya, adapun dari sebagian besar pekerja tidak pernah sarapan pagi. Berdasarkan data tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh sarapan pagi terhadap produktivitas kerja pada karyawan di PT. Global Permai Abadi Medan Timur.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas,maka dapat dirumuskan masalah peneliti sebagai berikut : “Apakah ada pengaruh sarapan pagi terhadap produktivitas kerja pada karyawan di PT. Global Permai Abadi Medan Timur?”

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh sarapan pagi terhadap produktivitas kerja pada karyawan di PT. Global Permai Abadi Medan Timur.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Menemukan klasifikasi kebiasaan sarapan pagi pekerja PT. Global Permai Abadi Medan Timur.
2. Menemukan klasifikasiproduktivitas pekerja PT. Global Permai Abadi Medan Timur.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa membuktikan konsep sarapan pagi berpengaruh terhadap produktivitas kerja.

1.4.2 Manfaat Aplikatif

- a) Bagi pekerja PT. Global Permai AbadiMedan Timur diharapkan dapat menjadi motivasi dan pengetahuan untuk meningkatkan sarapan pagi setiap pagi agar terpeliharanya status kesehatan sehingga produktivitas meningkat.
- b) Bagi perusahaan agar lebih meningkatkan program intervensi gizi terutama dalam pengadaan sarapan pagi bagi karyawan agar dapat meningkatkan produktivitas kerja karyawan.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Produktivitas Kerja

2.1.1 Pengertian Produktivitas Kerja

Secara filosofis produktivitas adalah pandangan hidup manusia dari segi sikap dan mental yang berusaha untuk meningkatkan mutu dan kualitas kehidupan. Pandangan hidup manusia dan sikap mental akan mendorong seseorang untuk tidak cepat merasa puas dan akan terus meningkatkan kemampuan kerjanya. Definisi kerja, mengandung metode pengukuran, walaupun secara teori dapat dilakukan tetapi secara praktek sukar dilaksanakan karena sumber daya yang dimasukan umumnya terdiri dari banyak macam dengan proporsi yang berbeda. (Hasibuan, Malayu S.P dkk, 2003)

1. Ukuran produktivitas kerja adalah perbandingan elemen produksi dengan yang dihasilkan (ILO, 2002).
2. Mvnyay Goel dalam Setyawati (2011), produktivitas adalah hubungan antara keluaran dengan masukan pada waktu tertentu.
3. Menurut *National Productivity Board* dalam Setyawati (2011), Singapore, produktivitas adalah sikap mental yang mempunyai semangat untuk bekerja keras dan ingin memiliki kebiasaan untuk melakukan peningkatan perbaikan.
4. Menurut L. Greenberg dalam Sinungan (2009), produktivitas adalah perbandingan antara totalitas pengeluaran pada waktu tertentu dibagi totalitas masukan selama priode tersebut. Produktivitas juga diartikan sebagai perbandingan ukuran harga bagi masukan dan hasil, perbedaan antara jumlah pengeluaran dan masukan yang dinyatakan dalam satu-satuan umum.

Kesimpulan dari beberapa uraian diatas bahwa produktivitas kerja adalah suatu ukuran mengenai apa yang diperoleh dan apa yang dibutuhkan. Produktivitas kerja karyawan mengandung pengertian bahwa hasil yang diperoleh karyawan dengan jangka waktu tertentu.

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Produktivitas

Tercapainya produktivitas yang tinggi, suatu perusahaan tidak hanya memerlukan bahan baku dan tenaga kerja saja akan tetapi harus memperhatikan faktor pendukung lainnya.

Menurut Siagian antara lain :

1. Pendidikan
2. Pelatihan
3. Penilaian prestasi kerja
4. Sistem imbalan
5. Motivasi
6. Kepuasan kerja

Beberapa faktor yang menentukan besar kecilnya produktivitas kerja menurut (Ambar Teguh Suliastiani dan Rosidah, 2003)

1. Knowledge

Pengetahuan adalah akumulasi hasil proses pendidikan baik yang diperoleh secara formal maupun non formal yang memberikan kontribusi pada seseorang di dalam pemecahan masalah, daya cipta, termasuk dalam melakukan atau menyelesaikan pekerjaan. Dengan pengetahuan yang luas seseorang pegawai diharapkan mampu melakukan pekerjaan dengan baik dan produktif.

2. Skills

Keterampilan adalah kemampuan dan penguasaan teknis operasional di bidang tertentu, yang bersifat kekaryaan. Keterampilan diperoleh melalui proses belajar dan

berlatih. Keterampilan berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan atau menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan yang bersifat teknis. Keterampilan yang dimiliki seorang pekerja diharapkan mampu menyelesaikan pekerjaan secara produktif.

3. *Abilities*

Abilities atau kemampuan terbentuk dari sejumlah kompetensi yang dimiliki oleh seorang pekerja. Konsep ini jauh lebih luas, karena dapat mencakup sejumlah kompetensi. Pengetahuan dan keterampilan termasuk faktor pembentuk kemampuan. Seseorang mempunyai pengetahuan dengan keterampilan yang tinggi, diharapkan memiliki abiliti yang tinggi pula.

4. *Attitude*

Attitude merupakan suatu kebiasaan yang terpolakan. Jika kebiasaan yang terpolakan tersebut memiliki implikasi positif dalam hubungannya dengan perilaku kerja seseorang maka akan menguntungkan. Artinya apabila kebiasaan-kebiasaan pekerja adalah baik, maka hal tersebut dapat menjamin perilaku kerja yang baik pula. Dapat dicontohkan seorang pekerja mempunyai kebiasaan tepat waktu, disiplin, simpel, maka perilaku kerja juga baik, apabila diberi tanggung jawab akan menepati aturan dan kesepakatan.

5. *Behaviors*

Prilaku manusia juga akan ditentukan oleh kebiasaan-kebiasaan yang telah tertanam dalam diri pekerja sehingga dapat mendukung kerja yang efektif atau sebaliknya. Kondisi pekerja tersebut, maka produktivitas akan dapat terwujud (Ambar Teguh dan Rosidah, 2003).

Menurut Rivanto mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi produktivitas pekerja yaitu:

1. Pendidikan
2. Lingkungan dan iklim kerja

3. Keterampilan
4. Hubungan industrial
5. Sikap dan etika kerja
6. Teknologi
7. Motivasi
8. Gizi dan kesehatan
9. Sarana produksi
10. Tingkat penghasilan
11. Manajemen
12. Jaminan sosial

Beberapa faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya produktivitas kerja adalah sebagai berikut: (Tarwaka dkk, 2004)

a) Faktor eksternal

Merupakan faktor yang berasal dari luar tubuh, meliputi:

- 1) Tugas, yang dilakukan baik yang bersifat fisik seperti stasiun, tata ruang, alat, medan kerja, sikap kerja, alur kerja dan lainnya.
- 2) Organisasi kerja, seperti lama waktu bekerja, waktu istirahat, sistem pengupahan, model struktur organisasi dan lainnya.
- 3) Lingkungan kerja, lingkungan kerja fisik, kimia, biologis dan psikologis.

b) Faktor internal

Merupakan faktor yang berasal dari dalam diri itu sendiri, meliputi: jenis kelamin, usia, ukuran tubuh, status kesehatan, status gizi, motivasi, kedisiplinan, etos kerja, ketrampilan dan pendidikan.

2.1.3 Usaha peningkatan produktivitas tenaga kerja

Usaha untuk meningkatkan produktivitas kerja dapat dilakukan melalui beberapa cara menurut (Rivanto, 1986) yaitu:

a) Peningkatan pendidikan

Pendidikan serta latihan dapat menambah pengetahuan dan keterampilan kerja.

b) Perbaikan penghasilan dan pengupahan

Rendahnya tingkat pendapatan menyebabkan seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan pokok seperti makanan, pakaian, perumahan dan kesehatan yang memadai dapat menyebabkan produktivitas kerja yang rendah.

c) Pemilihan teknologi sarana pelengkap untuk berproduksi

Pekerja yang menggunakan peralatan yang lengkap lebih tinggi produktivitasnya dibandingkan dengan pekerja yang menggunakan peralatan yang lebih sederhana.

d) Peningkatan kemampuan pimpinan

Kemampuan dan tingkat produktivitas kerja yang tinggi dari pekerja tidak ada begitu saja apabila tidak ada dukungan dari pimpinan yang kreatif dan partisipasif.

2.1.4 Pengukuran produktivitas kerja

Produktivitas kerja dapat diukur dengan menggunakan rumus (Alimah, 2008)

$$R_{po} = K/M$$

Keterangan:

R_{po}: indeks produktivitas

K: kuantitas yang diproduksi

M: jumlah jam kerja per orang

Produktivitas kerja diartikan sesuatu untuk melihat hasil, produktivitas kerja dapat ditentukan dengan dua cara (Sinungan, 2008):

1) Produktivitas dengan parameter hasil

Pengukuran akan mudah dilakukan jika barang-barang yang dihasilkan perusahaan dapat dihitung secara kuantitatif (konkret). Secara teknis produktivitas ada 2 (dua) macam yaitu :

- a) Produktivitas total, adalah perbandingan antara keluaran dengan total masukan per satuan waktu.
- b) Produktivitas parsial, adalah perbandingan dari keluaran dengan satu jenis masukan atau input per satuan waktu tertentu. Produktivitas dapat dirumuskan dengan (Sinungan, 2008):

Produktivitas parsial = *hasil dalam jam yang standart/masukan dalam jangka waktu.*

Pengukuran produktivitas berarti perbandingan yang dapat dibedakan dalam 3 jenis, yaitu (Sinungan, 2008):

1. Perbandingan antara pelaksanaan sekarang dengan pelaksanaan secara historis yang tidak menunjukkan kepuasan.
2. Perbandingan antara pelaksanaan dengan satu unit.
3. Perbandingan antara pelaksanaan sekarang dengan targetnya.

Ada dua kategori pengukuran produktivitas:

1. Pekerjaan produksi, meliputi:
 - a) Kuantitas hasil, yaitu jumlah unit yang dihasilkan dalam satuan waktu tertentu.
 - b) Kualitas keluaran yang diukur dengan standart pengawasan jumlah kecacatan unit yang dihasilkan.
 - c) Kecelakaan, yaitu cacatan kesalahan yang pernah dilakukan pekerja.
 - d) Gaji atau upah, yaitu riwayat penghasilan tenaga kerja.

- e) Absensi, yaitu jumlah hari-hari yang hilang selama bekerja.
 - f) Tingkat kemajuan, yaitu catatan tentang promosi.
2. Pekerjaan *non* produksi, meliputi:
- a) Penilaian oleh supervisor tentang tingkat kecakapan atau keahlian.
 - b) Penilaian oleh teman sejawat tentang tingkat produktivitasnya.
 - c) Penilaian dirinya sendiri mengenai tingkat penilaiannya sendiri.

Penilaian *non* produksi memerlukan penilaian yang lebih bersifat pertimbangan dan kualitatif (Sinungan, 2008).

2) Produktivitas dengan parameter waktu baku

Pengukuran produktivitas kerja dilakukan dengan menggunakan *stopwatch* dengan skala rasional. Pengukuran tersebut meliputi awal sampai akhir sebuah pekerjaan dituntaskan. Setelah selesai melakukan pengukuran maka didapatkan waktu baku.

Cara mendapatkan waktu baku Sinungan (2008).

a) Waktu siklus rata-rata (W_s)

$$\text{Rumus : } W_s = \frac{\sum x_i}{N}$$

Keterangan :

N : Jumlah pengamatan yang dilakukan

X_i : Waktu penyelesaian yang diamati

b) Waktu normal (W_n)

1. Rumus : $W_n = W_s \times P$

2. Keterangan : P = Penyesuaian

3. Faktor penyesuaian merupakan faktor untuk mengurangi, apabila suatu proses terlalu cepat dan tidak menambah, apabila prosesnya terlalu lambat, untuk mendapat kewajaran dalam bekerja.

4. Jika tenaga kerja bekerja secara wajar.
 5. Jika tenaga kerja bekerja secara cepat.
 6. Jika tenaga kerja bekerja secara lambat.
- c) Waktu Baku (Wb)
1. Rumus : $Wb = Wn - L$
 2. Ket : L = Kelonggaran
 3. Kelonggaran dinyatakan dalam % waktu normal. Kelonggaran diakibatkan lingkungan kerja yang kurang baik.

2.1.5 Indikator Produktivitas Kerja

Seperti dijelaskan Simamora (2004 : 612) faktor-faktor yang digunakan dalam pengukuran produktivitas kerja meliputi kuantitas kerja, kualitas kerja dan ketepatan waktu.

Dalam penelitian ini peneliti mengukur produktivitas kerja dengan menggunakan indikator-indikator dibawah ini:

- 1)Kuantitas kerja
- 2)Kualitas kerja
- 3)Ketepatan waktu

2.2 Sarapan Pagi

2.2.1 Pengertian Sarapan pagi

Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari tentang proses-proses yang terjadi pada hidup organisme. (Menurut WHO) Sarapan pagi adalah makanan yang dimakan pada pagi hari dari pukul 05.00-09.00 wib untuk memenuhi kebutuhan tubuh sebelum beraktivitas sehari-hari. Selama tubuh beristirahat pada malam hari tubuh tidak mendapat asupan makanan atau suplai makanan sehingga cadangan glukosa dalam tubuh seseorang hanya bertahan selama 2 sampai

3 jam di pagi hari (Khan, 2005). Sarapan pagi yang baik terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Energi yang dihasilkan dari sarapan untuk anak-anak 20-25% dari kebutuhan energi sehari-hari, protein 15-25%, lemak 12-25% dan karbohidrat 60-68% (Depkes RI, 2002).

Gizi kerja adalah makanan yang diperlukan oleh para pekerja untuk memenuhi kebutuhan energi yang sesuai dengan jenis pekerjaan seseorang agar daya tahan tubuh kerja menjadi lebih maksimal (Suma'mur, 2009).

2.2.2 Menu Sarapan

Menu makanan untuk sarapan yang digunakan pekerja sangatlah menentukan kandungan kadar gula karena kadar gula adalah sumber energi. Adapun kadar normalnya ialah 80-120 mg/100 cc darah. Sarapan pagi juga berguna bagi seseorang dalam memenuhi kecukupan gizi sehari-hari. Berlebihan dalam mengkonsumsi sarapan pagi dapat menyebabkan kantuk karena energi terkunci disistem pencernaan.

Adapun menu sarapan pagi lebih baik jika terdiri dari :

1. Zat makanan jika sumber tenaga terdiri dari unsur gizi yakni karbohidrat, lemak serta protein.
2. Zat pembangun terdiri dari unsur gizi yakni protein, lemak, mineral, dan air.
3. 3.Zat pengatur terdiri dari unsur gizi yakni vitamin, mineral, air dan protein.

Pola makan yang seimbang yakni dengan komposisi karbohidrat 50%-60%, protein 10-15%, lemak 20-25%, dan serat 5-10% (Depkes RI, 2002 dan Khasanah, 2012).

2.2.3 Manfaat Sarapan

Sarapan adalah kegiatan yang paling utama dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik. Ada dua manfaat yang bisa diambil dari sarapan. Pertama, sarapan pagi memiliki

karbohidrat yang dapat siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Jika kadar gula darah normal, maka semangat dan konsentrasi kerja meningkat. Kedua, sarapan pagi memberikan kontribusi penting untuk memenuhi zat gizi seperti, protein, lemak, vitamin dan mineral. ketersediaan zat gizi bermanfaat untuk mengatur proses metabolisme dalam tubuh (Khasanah, 2012).

Manfaat-manfaat sarapan pagi :

1. Menyuplai energi ke otak

Manfaat sarapan adalah meningkatkan kemampuan otak sehingga dapat berkonsentrasi dalam bekerja.

2. Meningkatkan asupan vitamin

Dianjurkan mengonsumsi jus buah-buah segar karena mengandung vitamin dan mineral yang diperlukan oleh tubuh. Walaupun tidak sepenuhnya menunjang kebutuhan energi saat beraktifitas, maka setelah itu bisa dilanjutkan dengan mengonsumsi makanan berat seperti nasi dan roti.

3. Memperkuat daya ingat seseorang

Dalam penelitian terakhir yang dilakukan oleh Suzan E. Bagwel tahun 2008 bahwa tidur malam membuat otak seseorang kehilangan glukosa. Jika pada sarapan tidak terpenuhi glukosa yang cukup maka fungsi otak terutama daya ingat dapat terganggu.

2.2.4 Efek Meninggalkan Sarapan

Masyarakat menganggap sarapan tidak terlalu penting dikarenakan berbagai alasannya tidak ada waktu, maupun tidak selera. Mereka yang sering melewatkan sarapan adalah pelajar dan pekerja. Padahal sarapan pagi sangatlah penting, terlebih bagi pekerja yang memerlukan konsentrasi dan aktivitas fisik yang tinggi.

Meninggalkan sarapan maka seseorang beresiko mengalami hipoglikimia atau kekurangan glukosa yang mengakibatkan seseorang gemetaran, pusing, dan sulit berkonsentrasi. Dikarenakan kekurangan glukosa yang merupakan sumber tenaga bagi otak (Khan, 2005).

Tanda lainnya adalah tubuh lemah, keringat dingin, bahkan pingsan. Meninggalkan sarapan pagi dapat menurunkan produktivitas kerja bagi pekerja. Menghindari sarapan pagi dengan tujuan menurunkan berat badan adalah tindakan keliru yang dapat mengganggu kondisi kesehatan (Khasanah, 2012).

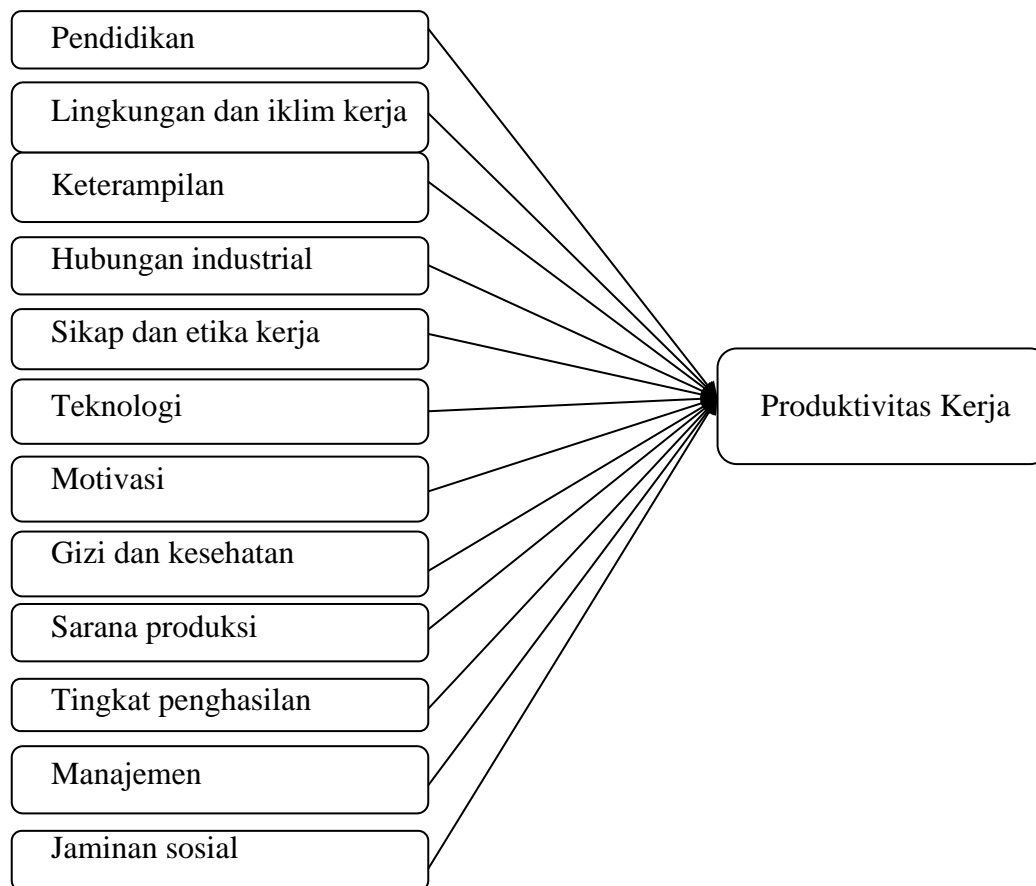
2.3 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Produktivitas Kerja

Kebiasaan mengkonsumsi sarapan sangat penting bagi kesehatan, apabila tidak sering mengamalkan kebiasaan sarapan kadar gula darah dalam darah menurun sehingga untuk menaikkan kadar gula darah, tubuh akan mengambil cadangan hidrat arang dan jika tubuh kehabisan cadangan ini maka cadangan lemaklah yang akan diambil oleh tubuh sehingga tubuh tidak melakukan pekerjaan dengan baik.

Sarapan sangatlah diperlukan oleh tubuh karena memberikan gizi baik seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin maupun mineral yang akan memberikan sumber energi dan stamina untuk melakukan aktivitas sampai siang hari. Oleh sebab itu penting bagi pekerja mengkonsumsi sarapan setiap harinya sebelum bekerja sehingga kebutuhan karbohidrat dan nutrisinya terpenuhi sehingga tubuh tidak mudah lemas, pusing atau keringat dingin karena kekurangan kadar glukosa yang dapat menurunkan produktivitas kerja menurun (Khasanah, 2012).

2.4 Kerangka Teori

Kerangka pemikiran merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka pemikiran yang baik akan menjelaskan secara teoritis hubungan antara variabel yang akan diteliti. Jadi secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen (Rivanto, 1997).



Gambar 2.1 Kerangka Teori
(Sumber : Rivanto, 1997)

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep dijelaskan berdasarkan topik yang dipilih sesuai dengan identifikasi masalah. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner sebagai metode untuk mengidentifikasi sarapan pagi dan produktivitas kerja karyawan.



*Gambar 2.2 Kerangka Konsep
(Sumber : Tarwaka, 2015)*

2.6 Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesa yang diajukan dalam penelitian adalah sebagai berikut : "Ada pengaruh sarapan pagi terhadap produktivitas kerja karyawan PT. Global Permai Abadi".

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis penelitian dan desain penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian berjenis kuantitatif dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dengan pendekatan *cross sectional* adalah salah satu desain dalam penelitian observasional dimana peneliti melakukan pengumpulan data variabel independen dan dependen dalam waktu periode yang sama (Annisa, 2017).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung di PT. Global Permai Abadi Medan sejak bulan November 2018 sampai bulan Oktober 2019. Alasan peneliti memilih PT. Global Permai Abadi Medan sebagai lokasi penelitian adalah karena peneliti melihat belum adanya penelitian terkait produktivitas kerja pada karyawan di PT. Global Permai Abadi Medan tersebut.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono, 2010). Sehingga populasi dalam penelitian ini adalah semua pekerja yang ada di PT Global Permai Abadi, yang berjumlah 300 karyawan.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2010). Sampel dalam penelitian ini adalah karyawan di PT. Global Permai Abadi Medan jalan Pulo Brayan. Penelitian ini menggunakan rumus Slovin dalam menentukan jumlah sampel, karena dalam penarikan sampel, jumlahnya harus *representative* agar hasil penelitian dapat di generalisasikan dan perhitungannya pun tidak memerlukan tabel jumlah sampel, namun dilakukan dengan rumus dan perhitungan sederhana. Rumus Slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Ukuran populasi

e = Presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir; e = 0,05

Jadi rentang sampel yang dapat diambil dari teknik Slovin adalah 10% dari populasi penelitian. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak tenaga kerja bongkar muat bagian porter/buruh bagasi, sehingga presentase hasil perhitungan dapat dibulatkan untuk mencapai kesesuaian. Maka untuk mengetahui sampel penelitian, dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

$$n = \frac{300}{1 + 600(0,05)^2}$$

$$n = \frac{300}{1+600(0,0025)}$$

$$n = \frac{300}{1+1,5}$$

$$n = \frac{300}{2,5} = 120$$

Berdasarkan perhitungan dengan rumus Slovin tersebut, maka jumlah karyawan yang dapat dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 120.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *Random Sampling*. Alasan peneliti memilih teknik *Random Sampling* adalah Teknik dimana pengambilan sampel digunakan apabila setiap unit atau anggota populasi bersifat homogen atau di asumsikan homogen. Hal ini berarti setiap anggota populasi itu mempunyai kesempatan yang sama untuk diambil sebagai sampel (Notoatmadjo, 2018).

3.4 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu:

1. Variabel bebas (x) : Sarapan Pagi
2. Variabel terikat (y): Produktivitas Kerja

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Peneliti akan melakukan pengumpulan dan penelitian, peneliti dan menanyakan kepada responden apakah bersedia atau tidak, calon responden diberi waktu untuk menjawab

pertanyaan yang diajukan, pengolahan dan analisis data dilakukan setelah data yang diperlukan terkumpul.

3.6 Variabel dan Defenisi Operasional

Definisi operasional adalah unsur penelitian yang memberitahukan bagaimana caranya mengukur variabel dan membantu peneliti lain yang ingin menggunakan variabel yang sama (Effendi, 2012).

Tabel 3.1 Operaasionalisasi Varaibel

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Sarapan Pagi	Makanan yang dimakan pada pagi hari dari pukul 05.00-09.00 wib untuk memenuhi kebutuhan tubuh sebelum beraktivitas sehari-hari.	Observasi dan Kuisisioner	Interval	1. Sarapanpagi (skor 1-15) 2. Tidak sarapan pagi (skor 15-30)
Produktivitas Kerja	Pandangan hidup manusia berusaha meningkatkan mutu dan kualitas kehidupan	Observasi dan Kuisisioner	Interval	Produktivitas rendah (skor 15-30) Produktivitas tinggi (skor 1-15)

3.7 Aspek pengukuran

Untuk mengukur sarapan pagi dan produktivitas maka di gunakan kuesioner. Kuesioner berisikan 19 pertanyaan dan setiap pertanyaan berisikan 4 pilihan jawaban, yaitu tidak pernah, kadang-kadang, sering, sangat sering. Untuk dapat menilai sarapan dan tidak

sarapan maka digunakan kuesioner penilaian. Penilaian kuesioner dilakukan dengan menggunakan skala likert, dimana:

Skor 1 = tidak pernah

Skor 2 = kadang-kadang

Skor 3 = sering

Skor 4 = sangat sering

Sarapan pagi yang dikatakan memiliki kebiasaan tersebut dengan skor penilaian 1 - 15 dan yang tidak memiliki kebiasaan sarapan dengan skor penilaian 15 - 30.

Produktivitas rendah bila dengan skor penilaian 15 - 30, dan produktivitas tinggi dengan skor penilaian 1 - 15.

3.8 Pengujian Instrumen Penelitian

3.8.1 Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas kuesioner akan dilakukan pada 120 karyawan PT. GLOBAL PERMAI ABADI Medan Timur. Dengan jumlah minimal 120 responden maka distribusi nilai akan lebih mendekati kurve normal (Sugiono, 2010). Validitas digunakan untuk menilai sejauh mana ketepatan suatu alat ukur dalam mengukur suatu data. Suatu variabel (pertanyaan) dapat dikatakan valid bila skor variabel tersebut berkorelasi secara signifikan dengan skor totalnya (Hastono, 2016). Rumus korelasi product moment adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{(N\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2)(N\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

Σxy = Jumlah perkalian antara variabel X dan Y

ΣX = Jumlah skor item

ΣY = Jumlah skor total (seluruh item)

Kaidah keputusannya adalah jika r hitung $>$ r tabel, maka dapat dikatakan valid, jika sebaliknya maka tidak valid. Ini bertujuan untuk mengetahui valid, reliabel atau tidaknya pertanyaan yang akan di ajukan kepada responden.

Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Kuesioner Sarapan Pagi

Variabel	No. Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
	1	0,634	0,514	Valid
	2	0,634	0,514	Valid
	3	0,824	0,514	Valid
	4	0,624	0,514	Valid
	5	0,602	0,514	Valid
	6	0,529	0,514	Valid
	7	0,522	0,514	Valid
	8	0,689	0,514	Valid
	9	0,686	0,514	Valid
	10	0,625	0,514	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas diatas menunjukkan bahwa 10 pertanyaan seluruhnya dinyatakan valid karena memiliki nilai r hitung $>$ r tabel.

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Kuesioner Produktivitas Kerja

Variabel	No. Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
	1	0,574	0,514	Valid
	2	0,632	0,514	Valid
	3	0,572	0,514	Valid
	4	0,654	0,514	Valid
	5	0,349	0,514	TidakValid
	6	0,640	0,514	Valid
	7	0,612	0,514	Valid
	8	0,756	0,514	Valid
	9	0,792	0,514	Valid
	10	0,595	0,514	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas diatas menunjukkan bahwa dari 10 pertanyaan, 1 dinyatakan tidak valid karena nilainya ($r=0,349$) lebih rendah dari r tabel ($r=0,514$). Sehingga tidak digunakan dalam kuesiner penelitian

Reliabilitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan sejauhmana hasil pengukuran tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dan

dengan alat ukur yang sama. Pengujian reliabilitas dimulai dengan menguji validitas terlebih dahulu. Jika ada pertanyaan yang tidak valid, maka pertanyaan tersebut dibuang. Pertanyaan-pertanyaan yang sudah valid baru secara bersama-sama diukur reabilitasnya (Hastono, 2016).

Untuk mengetahui reliabilitas dilakukan dengan cara melakukan uji Crombach Alpha.

Keputusan uji:

- Bila *Crombach Alpha* $\geq 0,6$ artinya variabel reliabel.
- Bila *Crombach Alpha* $< 0,6$ artinya variabel tidak reliabel (Sutanto, 2016).

Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	r tabel	Keterangan
Sarapan Pagi	0,866	0,6	Reliabel
Produktivitas Kerja	0,883	0,6	Reliabel

Hasil dari uji reliabilitas diperoleh bahwa nilai uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* sarapan pagi sebesar 0,866, produktivitas kerja 0,883 yang menunjukkan kedua variabel memiliki nilai lebih besar dari nilai r tabel (0,6). Sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel.

3.9 Teknik Pengumpulan Data

3.9.1 Jenis Data

Data merupakan kumpulan angka/huruf hasil dari penelitian terhadap sifat/karakteristik yang diteliti. Isi data umumnya bervariasi, tergantung pada bagaimana variabel yang diteliti (Hastono, 2016). Jenis data dalam penelitian ini adalah interval (variabel independen) dan interval (variabel dependen).

3.9.2 Alat atau Instrumen Penelitian

Untuk dapat menganalisa hasil penelitian yang dilakukan, maka dalam pengumpulan data diperlukan adanya alat bantu atau instrumen penelitian. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian berjenis kuantitatif adalah kuesioner atau angket. Dalam instrumen penelitian kuesioner ini identik dengan penelitian kuantitatif karena data yang diberikan kepada informan adalah data yang ada jawaban terbuka dan tertutup. Jenis pertanyaan yang ada dalam kuesioner penelitian ini adalah jenis pertanyaan yang jawabannya bersifat tertutup.

3.9.3 Prosedur Pengambilan Data

Proses pengambilan data yang dilakukan peneliti adalah dengan cara sebagai berikut :

1. Meminta surat izin observasi dari Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU
2. Memberikan surat izin observasi ke pihak perusahaan PT. Global Permai Abadi Medan Timur.
3. Memasukkan surat izin observasi ke PT. Global Permai Abadi Medan Timur.
4. Melakukan perkenalan dan observasi di PT. Global Permai Abadi Medan Timur
5. Meminta data sekunder dari PT. Global Permai Abadi Medan Timur.
6. Melakukan pengambilan data primer secara langsung pada karyawan yang menjadi sampel penelitian.

3.10 Pengolahan dan Analisis Data

3.10.1 Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari proses pengumpulan data akan diubah ke dalam bentuk tabel, yang kemudian data diolah dengan menggunakan bantuan program *software* Statistik yang ada pada komputer.

3.10.2 Analisis Data

A. Analisis Univariat

Tujuan dari analisis ini adalah untuk menjelaskan/mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Deskripsi yang disampaikan adalah bentuk distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti (variabel *dependent* dan variabel *independent*).

B. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dipakai untuk meneliti hubungan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*. Uji yang dipakai dalam analisis bivariat adalah dengan menggunakan uji Regresi Linier Sederhana. Alasan peneliti menggunakan analisis Regresi Linier Sederhana dalam menganalisis data karena uji regresi linier sederhana dapat digunakan untuk menganalisis hubungan antar dua variabel yang berjenis numerik. Selain itu analisis regresi bertujuan untuk membuat perkiraan (prediksi) nilai dari suatu variabel (variabel *dependent*) melalui variabel lainnya (*independent*).

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

PT.Global Permai Abadi Medan Timur Sumatera Utara, terletak di wilayah timur kota Medan dengan batas sebagai berikut :

- a. Sebelah Barat berbatasan dengan kecamatan Medan Barat
- b. Sebelah Timur berbatasan dengan kecamatan Medan Perjuangan
- c. Sebelah Selatan berbatasan dengan kecamatan Medan Kota
- d. Sebelah Utara berbatasan dengan kecamatan Medan Deli

Berdasarkan letak geografis PT.Global Permai Abadi Medan Timur Sumatera Utara yaitu, letak diatas permukaan laut 25 meter, terletak di antara Lintang Utara $03^{\circ}-32'-12''$, Lintang Selatan, Bujur Timur $98^{\circ}-47'-36''$.

Penelitian dilakukan pada tanggal 16-20 oktober di PT.Global Permai Abadi Medan Timur.

4.1.2 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan di PT.Global Permai Abadi Medan Timur diperoleh data mengenai karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Karyawan di PT.Global Permai Abadi Medan Timur

Jenis Kelamin	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	74	61,7
Perempuan	46	38,3
Total	120	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 74 orang dengan persentase 61.7 %, sedangkan responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 46 orang dengan persentase 38.3 %.

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur pada Karyawan di PT.Global Permai Abadi Medan Timur

Umur (Tahun)	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
19 – 23	36	34,6
24 – 29	32	30,8
30 – 34	37	30,8
35 – 39	15	12,5
Total	120	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa jumlah responden terbanyak terdapat pada kategori umur 19 – 23 tahun yaitu 36 responden (34,6%) sedangkan jumlah responden paling sedikit terdapat pada kategori umur 35 - 39 tahun yaitu 15 responden (12,5%).

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja pada Karyawan di PT.Global Permai Abadi Medan Timur

Masa Kerja (Tahun)	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
1 – 3	82	68,3
4 – 6	27	24,6
7 – 9	11	9,2
Jumlah	120	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 tersebut bahwa jumlah responden terbanyak terdapat pada kategori masa kerja adalah pekerja baru dengan masa kerja berkisar 1 – 3 dan 4 – 6 tahun

yaitu masing-masing 82 responden (68,3%) dan 27 responden (24,6%) sedangkan jumlah pekerja pada kategori responden dengan masa kerja 7 – 9 tahun yaitu 11 responden (9,2%).

4.1.3 Analisis Univariat

Untuk dapat mengukur setiap variabel secara deskriptif maka dapat digunakan analisis univariat. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik setiap variabel. Karakteristik dari variabel independen yaitu sarapan pagi dan variabel dependen yaitu produktivitas kerja. Pengukuran dilakukan pada 120 pekerja PT. Global Permai Abadi Medan Timur yang menjadi sampel penelitian, dan dengan menggunakan kuesioner.

1. Produktivitas Kerja

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 4.4 bahwa frekuensi pekerja yang produktivitas kerja rendah adalah sebanyak 96 pekerja (80%), dan frekuensi pekerja yang produktivitas kerja tinggi adalah sebanyak 24 pekerja (20%).

2. Sarapan Pagi

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 4.5 bahwa frekuensi pekerja yang sarapan pagi adalah sebanyak 29 pekerja (24,2%), dan frekuensi pekerja yang tidak sarapan pagi adalah sebanyak 91 pekerja (75,8%).

4.1.4 Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dipakai untuk meneliti hubungan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*. Analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Regresi Linier Sederhana. Untuk dapat mengetahui bentuk hubungan dari dua variabel maka dapat digunakan uji regresi.

Tabel 4.6 Model Summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,503 ^a	,253	,247	,781
a. Predictors: (Constant), Sarapan Pagi				

Ukuran yang penting dan sering digunakan dalam analisis regresi linier sederhana adalah koefisien determinasi atau disimbolkan dengan R. Koefisien determinasi berguna untuk mengetahui seberapa besar variasi variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen, atau dengan kata lain R *square* menunjukkan seberapa jauh variabel independen dapat memprediksi variabel dependen. Semakin besar nilai R *square* maka semakin baik/semakin tepat variabel independen memprediksi variabel dependen. Dapat dilihat dari tabel 4.5 bahwa nilai R *square* adalah sebesar 0,253. Artinya bahwa persamaan garis regresi yang diperoleh dapat menerangkan 25,3% variasi sarapan pagi pada pekerja.

Tabel 4.7 Tabel ANOVA Dan Coefficients

ANOVA^a						
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	
1	Regression	24.425	1	24.425	40.063	,000 ^b
	Residual	71.941	118	.610		
	Total	96.367	119			

a. Dependent Variable: Produktivitas Kerja
b. Predictors: (Constant), Sarapan Pagi

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.912	.169		5.387	.000
	Sarapan Pagi	.492	.078	,503	6.330	,000

a. Dependent Variable: Produktivitas Kerja

Berdasarkan tabel 4.7 ANOVA bahwa nilai p value (di kolom Sig) sebesar 0,0005, yang berarti pada alpha 5% dapat disimpulkan bahwa regresi linier sederhana cocok (fit) dengan data yang ada. Persamaan garis regresi dapat dilihat pada tabel '*Coefficient*' yaitu pada kolom B. Dapat dilihat dari hasil di atas bahwa nilai konstant (nilai a) yaitu sebesar 0,912 dan nilai b yaitu 0,492, dan persamaan regresinya adalah sebagai berikut :

$$\text{Produktivitas Kerja} = 0.912 + 0.492 (\text{sarapan pagi})$$

Model persamaan tersebut menunjukkan bahwa produktivitas kerja dapat diprediksi dengan menggunakan variabel sarapan pagi. Kolom Beta pada tabel '*Coefficient*' digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dalam menentukan variabel dependen. Tabel *Coefficient* hasil uji regresi linier tersebut menunjukkan bahwa sarapan pagi memiliki pengaruh sebesar 50,3% terhadap produktivitas kerja karyawan.

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

Berdasarkan tabel 4.8 tersebut bahwa hubungan sarapan pagi dengan produktivitas kerja menunjukkan hubungan sedang ($r = 0,503$) dan berpola positif yang artinya semakin sering pekerja mengkonsumsi sarapan pagi sebelum bekerja maka semakin tinggi pula produktivitas kerja karyawan. Nilai koefisien dengan determinan 0,253 artinya, persamaan garis regresi yang kita peroleh dapat menerangkan 25,3 % variasi produktivitas kerja pekerja atau persamaan garis yang diperoleh cukup baik menjelaskan variabel produktivitas kerja. Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan produktivitas kerja ($p = 0,0005$).

Tabel 4.9 Tabulasi Silang Antara Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan di PT.Global Permai Abadi Medan Timur

No.	Sarapan Pagi	Produktivitas Kerja				Total	Sig-p	
		Rendah		Tinggi				
		f	%	f	%			
1.	Sarapan Pagi	15	12,5	15	12,5	30	25,0	0,0005
2.	Tidak Sarapan Pagi	81	67,5	9	7,5	90	75,0	
	Total	96	80,0	24	20,0	120	100,0	

Berdasarkan tabel 4.9 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%).

4.2 Pembahasan

4.2.1 Produktivitas Kerja

Produktivitas 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 pada karyawan dalam penelitian ini ditinjau dari tingkat pencapaian dalam menyelesaikan target. Tingkat produktivitas dalam penelitian ini dibedakan menjadi 2, yaitu produktivitas rendah dan produktivitas tinggi. Dikatakan produktivitas rendah apabila karyawan tidak mampu menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, tingkat kedisiplinan rendah, sering absensi dan tidak memperlihatkan kemajuan diri. Produktivitas dikatakan tinggi apabila karyawan mampu menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, disiplin kerja, baik dalam absensi, dan mampu memperlihatkan kemajuan diri.

Penelitian ini mengambil 120karyawandi PT.Global Permai Abadi Medan Timuryang dijadikan sampel untuk mengetahui tingkat produktivitas kerja. Pengukuran produktivitas kerja pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang bersifat subjektif, dimana kuesioner tersebut berisikan 19 pertanyaan yang meliputi pertanyaan tentangpencapaian target, kesesuaian pekerjaan terhadap tugas, dan peningkatan keahlian.

Berdasarkan tabel 4.4 bahwa frekuensi pekerja yang produktivitas kerja rendah adalah sebanyak 96 pekerja (80%), dan frekuensi pekerja yang produktivitas kerja tinggiadalah sebanyak 24 pekerja (20%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penenlitian yang dilakukan oleh Anggreini Beta Citra D (2013), tentang Pengaruh Kebiasaan Sarapan Terhadap

Produktivitas Kerja Cv Unggul Farm Sukoharjo, diperoleh bahwa terdapat 14 responden (46,7%) telah mampu mencapai target kerja (produktif) dan 16 responden (53,3%) tidak mampu mencapai target kerja (tidak produktif).

Produktivitas rendah yang dibiarkan secara terus menerus akan berdampak negatif pada karyawan dan juga perusahaan karena dapat menurunkan angka pencapaian perusahaan. Produktivitas kerja yang rendah dapat diatasi dengan mengadakan pelatihan terhadap karyawan diawal masa kerja, memberikan motivasi kerja, dan melakukan penilaian terhadap prestasi kerja. Sebagaimana sabda Rosulullah saw:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها

Artinya : Andaipun besok kiamat, sedang di tangan salah seorang di antara kamu ada tunas pohon kurma, maka tanamlah ia ! H.R. Al Bazaar, rijalnya tsiqot.

Maksud dari ayat diatas ialah Produktivitas itu tetap harus dipertahankan dalam segala situasi dan kondisi, dengan sebuah penggambaran yang ekstrim, bahkan sekalipun anda tahu besok akan kiamat, tidak boleh membuat kita tidak berkarya dan produktif hari ini.

4.2.2 Sarapan Pagi

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat produktivitas kerja adalah kebiasaan sarapan pagi. Sarapan adalah kegiatan yang paling utama dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik karena dapat meningkatkan kemampuan otak sehingga dapat berkonsentrasi dalam bekerja. Penilaian sarapan pagi dalam penelitian ini diambil menggunakan kuesioner pada 120 karyawan di PT. Global Permai Abadi Medan Timur yang menjadi sampel penelitian. Sarapan pagi dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu sarapan pagi dan tidak sarapan pagi. Karyawan yang dikatakan memiliki kebiasaan sarapan pagi jika skor penilaian 1 - 15 dan yang tidak memiliki kebiasaan sarapan jika skor penilaian 15 - 30.

Berdasarkan tabel 4.4 bahwa frekuensi pekerja yang sarapan pagi adalah sebanyak 29 pekerja (24,2%), dan frekuensi pekerja yang tidak sarapan pagi adalah sebanyak 91 pekerja (75,8%). 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 terdapat 20 responden (66,7%) yang memiliki kebiasaan sarapan dan 10 responden (33,3%) tidak memiliki kebiasaan sarapan pagi.

Kebiasaan sarapan pagi jika dilakukan secara terus menerus akan berdampak positif pada karyawan dan juga perusahaan karena dapat meningkatkan produktivitas. Allah telah mengatur pola hidup kita terlebih pola makan dan waktu yang tepat untuk menikmati rezekinya, sebagaimana yang dijelaskan dalam QS toha ayat 81 yang berbunyi:

هُوَ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ كَلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطَعُوا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ ي

Arab-Latin: Kulū min ṭayyibāti mā razaqnākum wa lā taṭgau fīhi fa yaḥilla 'alaikum gaḍabī, wa may yaḥlil 'alaihi gaḍabī fa qad hawā

Artinya: Makanlah di antara rezeki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas padanya, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Dan barangsiapa ditimpa oleh kemurkaan-Ku, maka sesungguhnya binasalah ia.

Maksud dari firman diatas ialah, 1. Memilih (menyeleksi makanan) yang baik 2. Tidak berlebihan (seimbang dalam jenis/ukuran/porsi/pola/waktu). Bila nomor 1 dan 2 tidak terpenuhi, akan muncul penyakit yang pada akhirnya mengantarkan pada kerugian sampai dengan kematian. Kita harus selektif dalam memilih makanan dan waktu yang telah ditetapkan.

4.2.3 Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja

Hasil analisis pada tabel 4.8 diketahui bahwa nilai p value 0,0005 \square (lebih kecil) dari 0,05 sehingga H_0 ditolak. Dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan sarapan pagi dengan produktivitas kerja karyawan di PT.Global Permai Abadi Medan Timur. Berdasarkan tabel 4.8 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 oleh hasil penelitian yang dilakukan Puji Astuti (2017), tentang hubungan antara asupan energi, asupan proteindan status gizi dengan produktivitas kerja pada pekerja wanita bagian Finishing 3 PT. Hanil Indonesia Nepen Teras Boyolali. Responden dengan status gizi normal sebanyak 75% cenderung memiliki produktivitas kerja tinggi, sedangkan responden dengan status gizi kurang sebanyak 70% cenderung produktivitas kerja rendah. Nilai median status gizi dan produktivitas kerja adalah 20,18 kg/m² dan 35,00 kg. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Rank Spearman diperoleh nilai $p=0,005$; hal ini menunjukkan

bahwa $p < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara status gizi (IMT) dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita di PT. Hanil Indonesia Nepen Teras Boyolali. Islam sebagai pedoman hidup yang turun dari Sang Pencipta manusia, sangat menghargai bahkan amat mendorong produktivitas. Rosulullah saw. Bersabda:

عن ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال إنَّ الله يُحِبُّ الْمُؤْمِنَ الْمُحْتَرِفَ

Dari Ibnu 'Umar ra dari Nabi saw, ia berkata: "Sesungguhnya Allah mencintai orang yang beriman yang berkarya (produktif menghasilkan berbagai kebaikan -pen)" H.R. Thabrani dalam Al Kabir, juga oleh Al Bayhaqi.

Maksud dari hadist diatas Rasulullah memerintahkan kita untuk selalu produktif setiap harinya dan juga tidak membuang-buang waktu dengan sia-sia, sekalipun besok adalah hari kiamat haruslah kita menghasilkan sesuatu yang berguna dan bermanfaat.

Untuk dapat mengurangi resiko turunnya produktivitas kerja karyawan maka dilakukan beberapa cara seperti, memberikan informasi tentang manfaat mengkonsumsi sarapan pagi dikarenakan dapat meningkatkan konsentrasi karyawan saat bekerja, memenuhi kebutuhan energi yang sesuai dengan jenis pekerjaan seseorang agar daya tahan tubuh kerja menjadi lebih maksimal, dianjurkan supaya mengkonsumsi buah-buahan segar agar terpenuhi kebutuhan vitamin dalam tubuh.

Dengan mengkonsumsi gizi seimbang seseorang telah mempersiapkan diri untuk memulai aktivitas dengan persiapan yang lengkap. Kekurangan asupan zat gizi pada pagi hari akan mengakibatkan kondisi tubuh akan menunjukkan gejala penurunan vitalitas. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda-beda, sehingga kebutuhan gizi harus disesuaikan dengan karakteristik umur, jenis kelamin, dan masa kerja setiap karyawan.

Sarapan pagi akan menjamin kebutuhan energi untuk dipergunakan pada 2 jam pertama bekerja di pagi hari. Selain itu pencernaan akan melakukan penyerapan nutrisi secara

optimal pada pagi hari (pukul 09:00), sehingga makan pagi sangat penting dilakukan guna memenuhi kebutuhan energi tubuh untuk menghasilkan produktivitas yang tinggi.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh sarapan pagi terhadap produktivitas kerja karyawan di PT.Global Permai Abadi Medan Timur, dapat diambil suatu kesimpulan yaitu :

1. Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan teknik Regresi Linier Sederhana dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh sarapan pagi terhadap produktivitas kerja.
2. produktivitas kerja karyawan di PT.Global Permai Abadi Medan Timur karena nilai p value 0,0005 (lebih kecil) dari 0,05 sehingga H_0 ditolak. Dan H_a diterima.
3. Kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi produktivitas kerja karyawan di PT.Global Permai Abadi Medan Timur karenasebanyak 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%).
4. Karyawan di PT.Global Permai Abadi Medan Timur yang memiliki produktivitas kerja rendah adalah sebanyak 96 pekerja (80%), dan frekuensi pekerja yang produktivitas kerja tinggi adalah sebanyak 24 pekerja (20%).

5.2 Saran

1. Dilakukan sosialisasi tentang sarapan kepada seluruh karyawan di PT.Global Permai Abadi Medan Timur untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mengkonsumsi sarapan pagi.
2. Pada perusahaan PT.Global Permai Abadi Medan Timur membuat program kerja dan memberikan sarapan kepada seluruh pekerja
3. Mengadakan pemeriksaan rutin terkait status gizi karyawan.

DAFTAR PUSTAKA

- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2014. Keadaan Ketenagakerjaan Februari 2014. Jakarta: BPS.
- [ILO] International Labor Organization. 2015. Pertumbuhan ekspor dan lapangan kerja yang kuat di sektor garmen dan alas kaki di Asia. [Internet]. [Diunduh 20 Maret 2019]. Tersedia pada ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro.../---ilo.../wcms_432373.pdf.
- Ariningsih E. 2005. *Konsumsi dan Kecukupan Energi dan Protein Rumah Tangga Pedesaan di Indonesia*. Jakarta(ID): Pusat Analisis Sosial Ekonomi dan Kebijakan Pertanian.
- Almatsier. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta (ID): PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Aziiza F. 2008. *Analisis Aktivitas Fisik, Konsumsi Pangan, dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja Pekerja Wanita Di Industri Konveksi*. [Skripsi]. Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Widiastuti , S. 2011. *Faktor Determinan Produktivitas Kerja Pada Pekerja Wanita*. Artikel Penelitian. Semarang. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.
- Khomsan A. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan 2*. Bogor (ID): Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Suroyo.2016.“*KedisiplinanYangBerdampakPadaProduktivitasKerjaKaryawan*”JurnalParame terVol.2No.001TB,ISSN:19798865.DosenSekolahTinggiIlmuEkonomiTribuana.
- Nugroho.2007. *Hubungan antara status gizi dengan produktivitas tenaga kerja wanita di PT Java Tobacco Gembongan Kartasura*.Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Mitayani dan Sartika W. 2010. *Ilmu Gizi*. Penerbit CV Trans Info Media : Jakarta.
- Wolgemuth, J and Latham, M. 2002. *Produktivitas pekerja dan status gizi pekerja konstruksi jalan Kenyan*. The American Journal of Clinical Nutrition 36:JULY 1982, pp.68-78. Printed in U.S.A
- Hasibuan, M, S, P. 2003. *Manajemen Sumber Daya Manusia. Edisi Revisi*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Tarwaka, dkk. 2004. *Ergonomi untuk Keselamatan Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA Press.
- Tarwaka, P. 2015. *Ergonomi Industri*. Surakarta : Harapan Press.
- Sinungan, Muchdarsyah. 2008. *Produktivitas Apa dan Bagaimana*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depkes RI. 2002. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Dirjen. Bina Kesehatan Masyarakat : Jakarta.

Khasanah, Khusnul, Wahyu. *Kualias Tidur Lansia. Jurnal Nursing Studies*. Volume1, 2012. Semarang: Universitas Diponegoro.

**Lampiran : Kuesioner Penelitian
Kuesioner Penelitian Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan
PT. Global Permai Abadi Medan Timur**

A. Karakteristik Responden

1. Nama :
2. Jenis Kelamin : P / L
3. Umur :
4. Masa/lama Kerja :

B. Sarapan Pagi

Petunjuk Jawaban :

Berilah tanda ceklis pada kolom yang telah tersedia sesuai dengan pendapat pekerja.

Skor 1 = tidak pernah Skor 3 = sering

Skor 2 = kadang-kadang Skor 4 = sangat sering

NO	PERTANYAAN	SKORING			
		1	2	3	4
1.	Apakah anda mengkonsumsi sarapan setiap hari sebelum bereaktivitas?				
2.	Apakah anda mengetahui manfaat dari sarapan pagi?				
3.	Apakah anda membeli makanan di luar rumah jika tidak sarapan pagi?				
4.	Apakah anda mendapat dorongan keluarga untuk sarapan pagi?				
5.	Apakah anda mengkonsumsi sarapan pagi sesuai kebutuhan energi?				
6.	Apakah dengan sarapan pagi membuat energi anda bertambah saat bekerja?				
7.	Apakah konsentrasi anda bertambah apabila mengkonsumsi sarapan pagi?				
8.	Apakah anda mengalami pusing atau lemas saat bekerja?				
9.	Apakah anda mendapat anjuran dari perusahaan untuk sarapan pagi?				
10.	Saya bersemangat saat bekerja apabila mengkonsumsi sarapan pagi				
Jumlah Skor Pada Masing-masing Kolom					
Total Skor					

C. Produktivitas Kerja

Petunjuk Jawaban :

Berilah tanda ceklis pada kolom yang telah tersedia sesuai dengan pendapat pekerja.

Skor 1 = tidak pernah

Skor 3 = sering

Skor 2 = kadang-kadang

Skor 4 = sangat sering

NO	PERTANYAAN	SKORING			
		1	2	3	4
1.	Apakah anda bekerja sesuai kehendak hati?				
2.	Apakah anda tidak mampu mencapai target yang ditentukan perusahaan?				
3.	Apakah anda tidak mencoba hal-hal baru dalam menyelesaikan pekerjaan?				
4.	Apakah anda merasa pekerjaan anda tidak sesuai dengan keahlian anda?				
5.	Apakah anda ingin meningkatkan keahlian anda dalam bekerja?				
6.	Apakah jika dibandingkan dengan waktu lalu, hasil kerja anda bertambah?				
7.	Apakah anda tidak meneliti ulang hasil kerja anda?				
8.	Apakah anda terlambat dalam menyelesaikan pekerjaan?				
9.	Apakah anda bisa memenuhi tuntutan kerja dengan maksimal?				
Jumlah Skor Pada Masing-masing Kolom					
Total Skor					

Lampiran : Hasil Pengolahan Data SPSS

Uji Validitas Kuesioner

1. Sarapan Pagi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.866	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Mengkonsumsi sarapan setiap hari sebelum beraktivitas	28.87	8.695	.634	.849
Mengetahui manfaat sarapan sarapan pagi	28.87	8.695	.634	.849
Membeli makanan diluar rumah jika tidak sarapan pagi	28.53	8.410	.824	.833
Mendapat dorongan keluarga untuk sarapan pagi	28.67	9.238	.624	.851
mengkonsumsi sarapan pagi sesuai kebutuhan energi	28.53	8.981	.602	.852
sarapan pagi membuat energi bertambah saat bekerja	28.80	9.600	.529	.883
konsentrasi bertambah apabila mengkonsumsi sarapan pagi	28.80	9.314	.522	.858
mengalami pusing atau lemas saat bekerja	28.60	9.400	.689	.861
mendapat anjuran dari perusahaan untuk sarapan pagi	28.67	9.095	.686	.847
bersemangat saat bekerja apabila mengkonsumsi sarapan pagi	28.47	8.838	.625	.850

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
31.87	10.981	3.314	10

2. Produktivitas Kerja

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,883	10

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
S1	1,87	,990	15
S2	1,73	,799	15
S3	1,93	,799	15
S4	2,13	,990	15
S5	2,40	,910	15
S6	2,00	1,000	15
S7	2,60	,828	15
S8	2,40	,828	15
S9	1,87	,915	15
S10	1,93	,884	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S1	19,00	31,857	,575	,875
S2	19,13	32,838	,632	,871
S3	18,93	33,352	,572	,875
S4	18,73	31,067	,654	,869
S5	18,47	34,695	,349	,891
S6	18,87	31,124	,640	,870
S7	18,27	32,781	,612	,872
S8	18,47	31,552	,756	,862
S9	19,00	30,429	,792	,858
S10	18,93	32,495	,595	,873

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
20,87	39,267	6,266	10

Lampiran : Uji Univariat

umur_pekerja

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 19 tahun	10	8.3	8.3	8.3
20 tahun	5	4.2	4.2	12.5
21 tahun	6	5.0	5.0	17.5
22 tahun	7	5.8	5.8	23.3
23 tahun	8	6.7	6.7	30.0
24 tahun	5	4.2	4.2	34.2
25 tahun	11	9.2	9.2	43.3
26 tahun	4	3.3	3.3	46.7
27 tahun	5	4.2	4.2	50.8
29 tahun	7	5.8	5.8	56.7
30 tahun	8	6.7	6.7	63.3
31 tahun	7	5.8	5.8	69.2
32 tahun	9	7.5	7.5	76.7
33 tahun	8	6.7	6.7	83.3
34 tahun	5	4.2	4.2	87.5
35 tahun	6	5.0	5.0	92.5
36 tahun	2	1.7	1.7	94.2
37 tahun	3	2.5	2.5	96.7
39 tahun	4	3.3	3.3	100.0

jenis_kelamin_pekerja

Total	120	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	74	61.7	61.7	61.7
	perempuan	46	38.3	38.3	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

lama_bekerja_pekerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 tahun	28	23.3	23.3	23.3
	2 tahun	32	26.7	26.7	50.0
	3 tahun	22	18.3	18.3	68.3
	4 tahun	13	10.8	10.8	79.2
	5 tahun	7	5.8	5.8	85.0
	6 tahun	7	5.8	5.8	90.8
	7 tahun	4	3.3	3.3	94.2
	9 tahun	7	5.8	5.8	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

sarapan_pagi_pekerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tdak pernah	42	35.0	35.0	35.0
	kadang-kadang	49	40.8	40.8	75.8
	sering	19	15.8	15.8	91.7
	sangat pernah	10	8.3	8.3	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

produktivitas_kerja_pekerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat pernah	47	39.2	39.2	39.2
	kadang-kadang	49	40.8	40.8	80.0
	sering	15	12.5	12.5	92.5
	sangat sering	9	7.5	7.5	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

Lampiran : Uji Bivariat

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.503 ^a	.253	.247	.781

a. Predictors: (Constant), sarapan_pagi_pekerja

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	24.425	1	24.425	40.063	.000 ^a
	Residual	71.941	118	.610		
	Total	96.367	119			

a. Predictors: (Constant), sarapan_pagi_pekerja

b. Dependent Variable: produktivitas_kerja_pekerja

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.912	.169		5.387	.000
	sarapan_pagi_pekerja	.492	.078	.503	6.330	.000

a. Dependent Variable: produktivitas_kerja_pekerja

Hasil Tabulasi Silang Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja

sarapan.pagi * produktivitas.kerja Crosstabulation

			produktivitas.kerja		Total
			produktivitas rendah	produktivitas tinggi	
sarapan.pagi	sarapan pagi	Count	15	15	30
		% within sarapan.pagi	50.0%	50.0%	100.0%
		% within produktivitas.kerja	15.6%	62.5%	25.0%
		% of Total	12.5%	12.5%	25.0%
	tidak sarapan pagi	Count	81	9	90
		% within sarapan.pagi	90.0%	10.0%	100.0%
		% within produktivitas.kerja	84.4%	37.5%	75.0%
		% of Total	67.5%	7.5%	75.0%
Total		Count	96	24	120
		% within sarapan.pagi	80.0%	20.0%	100.0%

	% within produ ktivita s.kerj a	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	80.0%	20.0%	100.0%

