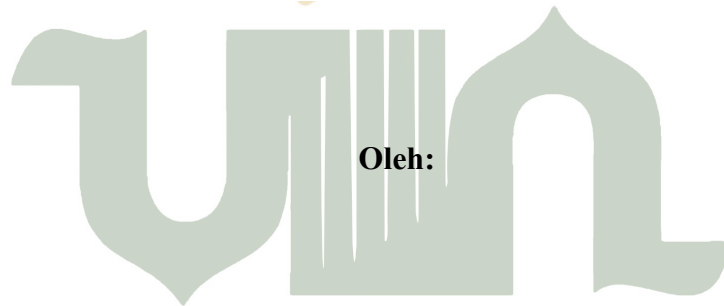


**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KELELAHAN
KERJA PADA KARYAWAN DI PT. BANK SUMUT MEDAN**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**



Oleh:

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**
NURUL HAFIFAH
0801182185

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

2022

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KELELAHAN
KERJA PADA KARYAWAN DI PT. BANK SUMUT MEDAN**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)**



Oleh :

NURUL HAFIFAH

NIM: 0801182185

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

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA

MEDAN

2022

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KELELAHAN
KERJA PADA KARYAWAN DI PT. BANK SUMUT MEDAN**

NURUL HAFIFAH

NIM: 0801182185

ABSTRAK

Salah satu persoalan yang muncul dan berkaitan dengan karyawan dalam menghadapi tuntutan perusahaan yang semakin tinggi adalah kelelahan kerja. Salah satu faktor penyebab kelelahan kerja pada karyawan adalah asupan makanan. Asupan makanan dapat mempengaruhi ketersediaan energi seseorang. Salah satu asupan makanan yang dapat menjadi cara untuk menghindari pekerja dari kelelahan sebelum melakukan pekerjaannya adalah dengan mengonsumsi sarapan pada pagi hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja pada karyawan di PT. Bank SUMUT Medan. Jenis penelitian menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 responden dengan teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dengan kuesioner kebiasaan sarapan, kuesioner SSRT dan FFQ. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian yang ditemukan yaitu ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kelelahan kerja pada karyawan di PT. Bank SUMUT Medan dengan *p – value* 0,004 dan ada hubungan pola konsumsi makan dengan kelelahan kerja pada karyawan di PT. Bank SUMUT Medan dengan *p-value* 0,000. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kelelahan kerja berdasarkan semua variabel yang meliputi kebiasaan sarapan dan pola makan. Peneliti menyarankan agar para karyawan di PT. Bank SUMUT Medan dapat menyadari akan pentingnya sarapan dan membiasakan sarapan dalam mencegah terjadinya kelelahan serta menunjang pekerjaan yang dilakukan agar lebih maksimal.

Kata kunci: Kelelahan Kerja, Kebiasaan Sarapan, Pola makan, Karyawan

THE RELATIONSHIP OF BREAKFAST HBITS WITH WORK FATIGUE ON EMPLOYEES AT PT. BANK SUMUT MEDAN

NURUL HAFIFAH

NIM: 0801182185

ABSTRACT

One of the problems that arise and related to employees in facing the increasingly high demands of the company is work fatigue. One of the factors that cause work fatigue in employees is food intake. Food intake can affect a person's energy availability. One of the food intakes that can be a way prevent workers from getting tired before doing their jobs is to eat breakfast in the morning. The purpose of this study was to determine the relationship between morning breakfast habits and work fatigue on employees at PT. Bank SUMUT Medan. This type of research uses a quantitative research design with a cross sectional approach. The sample in this study amounted to 50 respondents with the sampling technique is total sampling. Data was collected by interviewing breakfast habits questionnaire, SSRT and FFQ questionnaires. Data analysis using Chi-Square test.

The results of the study found that there was a relationship between breakfast habits and work fatigue on employees at PT. Bank SUMUT Medan with p - value 0.004 and there is a relationship between food consumption patterns and work fatigue on employees at PT. Bank SUMUT Medan with a p-value of 0.00. The conclusion of this study that there is a relationship between work fatigue based on all variables including breakfast habits and eating patterns. Researchers suggest that employees at PT. Bank SUMUT Medan can realize the importance of breakfast and get used to breakfast in preventing fatigue and supporting the work done so that it is more optimal.

Keywords: Work Fatigue, Breakfast Habits, Diet, Employees

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Nurul Hafifah
NIM : 0801182185
Peminatan : Keselamatan Dan Kesehatan Kerja
Tempat/Tanggal Lahir : Surabaya, 09 Mei 2000
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan di PT. Bank Sumut Medan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata I di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penelitian 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 ini bukan hasil karya saya atay 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, 16 September 2022



Nurul Hafifah

0801182185

HALAMAN PERSETUJUAN

NAMA : Nurul Hafifah

NIM : 0801182185

PEMINATAN : Keselamatan dan Kesehatan Kerja

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN DI PT. BANK SUMUT MEDAN

Menyatakan bahwa skripsi dan Mahasiswa ini telah diperiksa serta dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan (UINSU Medan)

Medan, 16 September 2022

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Zata Ismah, S.K.M, M.K.M
NIP. 199301182018012001

Pembimbing Integrasi



Dr. Watni Marpaung, M.A
NIP. 1982051552009121007

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KELELAHAN
KERJA PADA KARYAWAN DI PT. BANK SUMUT MEDAN**

Yang Diperiapkan dan Dipertahankan oleh:

NURUL HAFIFAH

NIM: 0801182185

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal 16 September 2022 dan
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI

Ketua Penguji



Susilawati, SH.M., M.Kes
NIP. 197311131998032004

Penguji I



Zata Ismah, S.K.M., M.K.M
NIP. 199301182018012001

Penguji II



Yulia Khairina Ashar, SKM, M.K.M
NIP. 199307312019032018

Penguji Integrasi Keislaman



Dr. Watni Marpaung, M.A
NIP.1982051552009121007

Medan, 16 September 2022
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Plt. Dekan,




Dr. Mhd. Furgan, S.Si., M. Comp. Sc.
NIP. 198008062006041003

DAFTAR RIWAYAT HIDUP (CURRICULUM VITAE)

DATA PRIBADI

Nama : Nurul Hafifah
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir : Surabaya, 09 Mei 2000
Agama : Islam
Golongan Darah : A
Status Perkawinan : Belum Menikah
Kewarganegaraan : Indonesia
E-mail : nurulhafifah0109@gmail.com
Telepon : 088261430332

RIWAYAT PENDIDIKAN

FORMAL :

- SD Negeri 064995 Medan (2006-2012)
- SMP Negeri 20 Medan (2012-2015)
- SMA Swasta Dharmawangsa Medan (2015-2018)
- Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (2018-2022)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji serta syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melindungi, mencurahkan rahmat, dan hidayah – Nya serta kemudahan dalam setiap urusan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi yang berjudul “**Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan di PT. Bank SUMUT Medan**”. Serta senantiasa shalawat dan salam saya hadiahkan kepada Nabi Muhammad shalallahu ‘alaihi wassalam semoga kita termasuk kedalam ummatnya dan mendapatkan syafaat beliau di yaumul akhir kelak.

Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan agar mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini bukan hanya hasil dari usaha penulis saja, melainkan banyak pihak yang turut serta di dalamnya yang memberi dukungan, semangat, motivasi, bimbingan, serta doa kepada penulis. Dengan demikian, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syahrin Harahap, MA, selaku rektor UIN Sumatera Utara, Alm. Prof. Dr. Syafaruddin, M.Pd selaku dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
2. Bapak Dr. Mhd Furqan, S.Si., M.Comp.Sc selaku wakil Dekan 1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
3. Ibu Susilawati, S.K.M., M.Kes selaku ketua program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara dan juga selaku Ketua Penguji saya yang

telah meluangkan waktu dan memberi masukan dalam proses pengerjaan skripsi ini.

4. Ibu Zata Ismah, SKM, MKM selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam proses bimbingan skripsi serta memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Ibu Yulia Khairina Ashar, SKM, MKM selaku Penguji dua yang telah meluangkan waktu dan memberi masukan pada proses pengerjaan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Watni Marpaung, MA selaku Wakil Dekan 2 Fakultas Kesehatan Masyarakat serta dosen pembimbing dan penguji integrasi yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Zuhrina Aidha
8. Para dosen dan staff di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN SU Medan sejak saya masuk kuliah yang sudah memberikan ilmu, pengajaran serta bimbingan selama saya berada di perkuliahan sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan ini.
9. Kepada pihak PT. Bank SUMUTsMedan yang telah memberikan izin dan kemudahan saat melakukan penelitian beserta para responden penelitian.
10. Terkhusus kepada keluarga saya yaitu ibu, bapak, dan kedua adik saya yang sangat saya sayangi yang telah memberikan kasih sayang, doa, dukungan, kekuatan dan semangat saya dalam mengerjakan skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat SMA saya yaitu keluarga Warohmah yang telah mendukung saya dan meluangkan waktunya untuk berlibur bersama dan saling bertukar pikiran.
12. Kepada Nurul Hasanah yang telah menjadi sahabat saya sejak saya masuk

kuliah yang sudah memberikan semangat dan kasih sayangnya sebagai sahabat

13. Kepada Public Health Bachelor yaitu Ulpa, Putri, Muning, Fira, Sipa, Novia, Bagas, Sudan yang telah berjuang bersama selama proses perkuliahan berlangsung.
14. Sahabat-sahabat *Healing* saya opi, ayu, jikra, aci terkhusus kepada cindy yang telah banyak membantu dalam pembuatan skripsi ini.
15. Teman – teman seperjuangan IKM-D 2018, Peminatan K3-A 2018 dan seluruh Angkatan 2018 yang sama – sama berjuang, memberikan energi positif, tetap semangat dan pantang menyerah untuk menyelesaikan proses perkuliahan
16. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu- persatu dan semua pihak yang telah mendoakan saya .
17. Semoga allah memberika balasan kebaikan atas apa yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam skripsi ini, penulis mengharapkan kritik dan saran dalam menyempurnakan skripsi ini. Dan besar harapan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, serta menjadi nilai ibadah bagi penulis.

Medan, 14 september 2022

Nurul Hafifah
NIM. 0801182185

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	V
HALAMAN PENGESAHAN.....	VI
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	VII
DAFTAR ISI.....	XI
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II.....	9
LANDASAN TEORI.....	9
2.1 KELELAHAN KERJA.....	9
2.1.1 Pengertian Kelelahan Kerja.....	9
2.1.2 Penyebab Kelelahan.....	10
2.1.3 Jenis Kelelahan Kerja.....	10
2.1.4 Pengukuran Kelelahan Kerja.....	12
2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan.....	15
2.2 Sarapan Pagi.....	17

2.2.1 Pengertian Kebiasaan Sarapan Pagi.....	18
2.2.2 Manfaat Sarapan Pagi.....	19
2.2.3 Dampak Tidak Sarapan Pagi.....	20
2.3 Pola Makan.....	21
2.3.1 Pengertian Pola Makan.....	21
2.3.2 Pola Makan Seimbang.....	22
2.4 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kelelahan Kerja.....	23
2.5 Kajian Integrasi Keislaman.....	25
2.3 Kerangka Teori.....	32
2.4 Kerangka Konsep.....	33
2.5 Hipotesis.....	33
BAB III.....	34
METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	34
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	34
3.3 Populasi dan Sampel.....	34
3.3.1 Populasi Penelitian.....	34
3.3.2 Sampel Penelitian.....	35
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	35
3.4 Variabel Penelitian.....	35
3.5 Definisi Operasional.....	35
3.6 Aspek Pengukuran.....	37
3.7.1 Jenis Data.....	38
3.7.2 Instrumen Penelitian.....	38
3.7.3 Prosedur Pengumpulan Data.....	39
3.8 Teknik Pengolahan Dan Analisis Data.....	39

3.8.1 Pengolahan Data.....	39
3.8.2 Analisis Data.....	40
1. Analisis Univariat.....	40
2. Analisis Bivariat.....	40
BAB IV.....	41
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.1.1 Gambaran Profil Ringkas PT. Bank SUMUT.....	41
4.1.2 Struktur Organisasi PT. Bank SUMUT.....	42
4.1.3 Visi dan Misi PT. Bank SUMUT.....	42
4.1.4 Karakteristik Responden Penelitian.....	43
4.1.5 Analisis Univariat.....	46
4.1.6 Analisis Bivariat.....	49
4.1.7 Pembahasan Penelitian.....	50
4.1.8 Pembahasan Integrasi Keislaman.....	55
BAB V.....	60
KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
5.1. Kesimpulan.....	60
5.2. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Definisi Operasional.....	36
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Usia.....	43
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi jenis kelamin.....	44
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Lama Kerja.....	44
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Masa Kerja.....	44
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Status Pernikahan.....	45
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi kebiasaan merokok.....	45
Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT. Bank SUMUT.....	47
Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pada Karyawan PT. Bank SUMUT Medan.....	48
Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Makan Gizi Seimbang (Karbohidrat, Protein, Lemak, Vitamin dan Mineral) Pada Karyawan PT. Bank SUMUT Medan.....	48
Tabel 4.10. Tabulasi Silang Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di PT. Bank SUMUT.....	49
Tabel 4.11. Tabulasi Silang Antara Pola Konsumsi makan Makan Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Di PT. Bank SUMUT.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	32
Gambar 2. 2 kerangka Konsep.....	33
Gambar 4. 1. Struktur Organisasi.....	42
Gambar 4. 2. Grafik Bagan Kelelahan Kerja.....	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lampiran Kuesioner.....	68
Lampiran 2. Kuesioner penelitian.....	69
Lampiran 3. Surat Izin Riset.....	74
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian.....	75
Lampiran 5. Hasil Uji Statistik.....	76
Lampiran 6. Dokumentasi	82
Lampiran 7. Hasil Turnitin.....	85

