

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN
PRODUKTIVITAS KERJA PADA KARYAWAN DI
PT. TENGGERAJA JAYA TEKNIK MEDAN**

SKRIPSI



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN
PRODUKTIVITAS KERJA PADA KARYAWAN DI
PT. TENGGERRAJA JAYA TEKNIK MEDAN**

SKRIPSI



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

Oleh :

**RIFA SHAKILA
0801201025**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN
PRODUKTIVITAS KERJA PADA KARYAWAN DI
PT. TENGGERRAJA JAYA TEKNIK MEDAN**

**RIFA SHAKILA
0801201025**

ABSTRAK

Sumber daya manusia menjadi tumpuan utama bagi suatu perusahaan untuk menjaga produktivitas karyawannya dalam bekerja. Pencapaian yang maksimal dalam pekerjaan sangat membutuhkan produktivitas karyawan yang tinggi. Salah satu faktor yang memengaruhi produktivitas kerja adalah sarapan. Sarapan sangat diperlukan oleh pekerja agar memenuhi kebutuhan energi yang sesuai dengan jenis pekerjaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan produktivitas kerja karyawan di PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 responden dengan teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara kuesioner kebiasaan sarapan, kuesioner produktivitas kerja dan FFQ. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji chi-square. Hasil menunjukkan terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja dengan nilai $p=0,003$. Disarankan bagi para karyawan agar lebih menyadari dan memahami akan pentingnya sarapan pagi dan membiasakan untuk melakukan sarapan pagi agar dapat meningkatkan produktivitas kerja.

Kata Kunci : Produktivitas Kerja, Kebiasaan Sarapan, Konstruksi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

**THE RELATIONSHIP OF BREAKFAST HABITS WITH
WORK PRODUCTIVITY AMONG EMPLOYEES IN
PT. TENGERRAJA JAYA TEKNIK MEDAN**

RIFA SHAKILA
0801201025

ABSTRACT

Human resources are the main focus for a company to maintain the productivity of its employees at work. Maximum achievement in work really requires high employee productivity. One factor that influences work productivity is breakfast. Breakfast is very necessary for workers to meet energy needs according to the type of work. The aim of this research is to determine the relationship between breakfast habits and employee work productivity at PT. Tenggerraja Jaya Engineering Medan. This type of research uses a quantitative research design with a cross sectional approach. The sample in this study consisted of 35 respondents with the sampling technique being total sampling. Data collection was carried out by interviewing breakfast habit questionnaires, work productivity questionnaires and FFQ. Data analysis used univariate and bivariate analysis with the chi-square test. The results show that there is a relationship between breakfast habits and work productivity with a value of $p=0.003$. It is recommended that employees become more aware and understand its importance breakfast and get used to having breakfast so you can increase work productivity.

Keywords: Work Productivity, Breakfast Habits, Work Load

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Rifa Shakila
NIM : 0801201025
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Tempat/Tanggal Lahir : Medan / 21 Juni 2003
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Produktivitas Kerja Pada Karyawan Di PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan dalam memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 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 Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa ini bukan karya asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain (plagiarisme), maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 24 Juli 2024

RIFA SHAKILA
NIM. 0801201025

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Rifa Shakila
NIM : 0801201025
Peminatan : Keselamatan dan Kesehatan Kerja

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA KARYAWAN DI PT. TENGGERRAJA JAYA TEKNIK MEDAN

Untuk memenuhi salah satu persyaratan Sidang Munaqasyah

Medan, 24 Juli 2024

Disetujui:

Dosen Pembimbing Umum



Dr. Susilawati, SKM., M. Kes

NIP. 197311131998032004

Dosen Pembimbing Integrasi

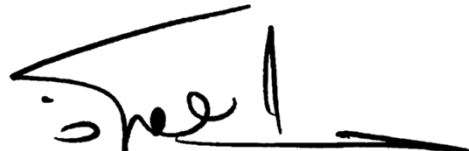


Dr. Hotmatua Peralihan, M.A

NIP. 197308102014111001

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Ketua Prodi
Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN-SU



Rapotan Hasibuan, S.K.M., M.Kes.

NIP. 199006062019031016

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA KARYAWAN DI PT. TENGGERRAJA JAYA TEKNIK MEDAN


Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

RIFA SHAKILA
NIM: 0801201025


Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal 24 Juli 2024 dan
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI

Ketua Penguji


Nurhayati S.Si.T., M.Si
NIP. 197205161993032004

Penguji I


Dr. Susilawati, SKM., M. Kes
NIP. 197311131998032004

Penguji II


Eliska, SKM., M. Kes
NIP. 198312042023212023

Penguji Integrasi


Dr. Hotmatua Peralihan, M.A
NIP. 197308102014111001

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA MEDAN

Medan, 24 Juli 2024
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara



KATA PENGANTAR



Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang tiada henti kepada penulis hingga saat ini masih bertahan dan berjuang sampai ke depannya. Shalawat serta salam dengan tulus dihaturkan kepada baginda Nabi Muhammas SAW, Rasul yang menjadi panutan hingga akhir zaman *Aamiin*.

Alhamdulillah, atas izin Allah SWT penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja Pada Karyawan di PT. Tenggeraja Jaya Teknik Medan”**. Proposal skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Oleh sebab itu pula kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Nurhayati, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Prof. Dr. Mesiono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Bapak Dr. Hasrat Efendi Samosir, M.A, selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

4. Ibu Dr. Asnil Aidah Ritonga, M.A, selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
5. Bapak Dr. Irwansyah, M.A, selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
6. Bapak Rapotan Hasibuan, S.K.M., M,Kes, selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
7. Ibu Fitriani Pramita Gurning, SKM, M.Kes, selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
8. Ibu Dr. Susilawati, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi serta dosen Pembimbing Akademik (PA) yang telah banyak memberi perhatian, bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini dan memberikan bimbingan Akademik mulai dari awal semester sampai saat ini pada program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat.
9. Bapak Dr. Hotmatua Paralihan, MA selaku dosen pembimbing kajian integrasi keislaman yang telah memberikan saran dan masukan dalam perbaikan kajian integrasi keislaman pada skripsi ini.
10. Ibu Eliska, S.KM, M. Kes selaku dosen penguji umum yang telah memberikan saran dan masukan kepada saya untuk kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.

11. Ibu Nurhayati, S.Si.T., M.Si selaku ketua penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini
12. Para Dosen dan Staff di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara mulai dari awal masuk bangku perkuliahan yang sudah memberikan pelajaran, motivasi serta bimbingan.
13. Yang teristimewa Kedua Orangtua saya, yang telah berjuang selama ini untuk anaknya, yang senantiasa memberikan motivasi, doa dan semangat dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
14. Kepada sahabat surga saya Cindy, Ara, Igul dan Sisil yang telah menemani dari awal perjalanan perkuliahan hingga akhir. Terima kasih telah memberikan semangat, dukungan serta menjadi penghibur dikala susah selama menyelesaikan skripsi.
15. Kepada Rania dan Rahma yang selalu memberikan dukungan dan motivasi bagi kelancaran skripsi penulis. Terima kasih atas waktu, tenaga, dan kesabaran kalian dalam mendengar segala keluhan selama menyelesaikan skripsi ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN
Medan, 28 Februari 2024

Rifa Shakila

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Rifa Shakila
Tempat / Tgl. Lahir : Medan / 21 Juni 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Sidorukun No. 37
Agama : Islam
Golongan Darah : A
Contact Person : 0813-7233-2741
Alamat e-mail : rifashakila1@gmail.com



RIWAYAT PENDIDIKAN

2007 – 2009 : TK Panca Budi Medan
2009 – 2014 : SD Swasta Islam Al-Ulum Terpadu Medan
2014 – 2017 : SMP Swasta Islam Al-Ulum Terpadu Medan
2017 – 2020 : SMA Swasta Pertiwi Medan
2020 – 2024 : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN SU) Medan,
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Ilmu Kesehatan
Masyarakat, Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1	2
PENDAHULUAN.....	2
1.1 Latar Belakang	2
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II	10
LANDASAN TEORITIS	10
2.1 Produktivitas Kerja.....	10
2.1.1 Definisi Produktivitas Kerja	10
2.1.2 Pengukuran Produktivitas Kerja	10
2.1.3 Cara – Cara Meningkatkan Produktivitas	12
2.1.4 Faktor yang memengaruhi produktivitas	14
2.2 Sarapan Pagi	18
2.2.1 Defenisi Sarapan Pagi.....	18
2.2.2 Manfaat Sarapan	19
2.2.3 Komposisi Sarapan	20
2.2.4 Faktor Yang Memengaruhi Kebiasaan Sarapan.....	22
2.2.5 Akibat Meninggalkan Sarapan.....	24
2.3 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja	26
2.4 Kajian Integrasi Keislaman	27
2.4.1 Produktivitas Kerja dalam Perspektif Islam	27
2.4.2 Sarapan Pagi dalam Perspektif Islam.....	30
2.5 Kerangka Teori	33
2.6 Kerangka Konsep	34
2.7 Hipotesis.....	34
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.....	34
3.3.2 Sampel	35
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	35
3.4 Variabel Penelitian.....	35
3.5 Definisi Operasional.....	36
3.6 Aspek Pengukuran	36
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.7.1 Jenis Data.....	37
3.7.2 Alat atau Instrumen Penelitian.....	37
3.7.3 Prosedur Pengambilan Data.....	38
3.8 Pengolahan dan Analisis Data.....	38
3.8.1 Pengolahan Data	38
3.8.2 Analisis Data.....	39
BAB IV	35
HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	35
4.1.2 Karakteristik Responden	42
4.1.3 Analisis Bivariat.....	45
4.2 Pembahasan	46
4.2.1 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Pada Karyawan Di PT. Tenggeraja Jaya Teknik.....	46
BAB V.....	42
PENUTUP.....	42
5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	59

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia Pada Karyawan di PT. Tenggerraja Jaya Medan	42
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi dan Presentase Karakteristik Responden	42
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Produktivitas Kerja	43
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sarapan Pagi.....	43
Tabel 4. 5 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Pada Karyawan Di PT. Tenggerraja Jaya Teknik	45



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Isi Piringku	21
Gambar 2. 2 Kerangka Teori	33
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep	34



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	59
Lampiran 2. Surat Balasan	60
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	61
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian.....	62
Lampiran 5. Master Data Penelitian.....	64
Lampiran 6. <i>Output</i> Penelitian	65
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	68



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN