

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Di era globalisasi yang masih terus berkembang ini, sumber daya manusia menjadi tumpuan utama bagi suatu perusahaan dan di Indonesia, sektor industri menyumbang porsi penyerapan tenaga kerja tertinggi ketiga. Berdasarkan data Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) Agustus 2023, jumlah penduduk yang bekerja di sektor industri di Indonesia pada tahun 2023 adalah sebesar 19,35 juta orang. Jumlah ini setara dengan 13,83% dari total penduduk bekerja di Indonesia. Industri bangunan merupakan salah satu bidang perekonomian Indonesia yang saat ini sedang berkembang. Jumlah penduduk yang bekerja di sektor industri konstruksi pada Agustus 2023 adalah sebanyak 8.769.798 orang. Jumlah ini setara dengan 6.26% dari total penduduk bekerja di Indonesia (BPS, 2023).

Fokus utama perusahaan saat mencoba menjaga karyawannya tetap produktif di tempat kerja adalah pada sumber daya manusianya. Tenaga kerja mempunyai peranan yang sangat penting yakni produktivitas kerjanya demi mencapai tujuan perusahaan (Masjid, 2019). Manfaat dari produktivitas kerja yang tinggi bagi tenaga kerja adalah mendapatkan upah yang lebih tinggi, peluang promosi perusahaan semakin tinggi, pengalaman kerja dan meningkatkan keahliannya (Dwi Haryo & Djoko, 2018). Produktivitas kerja yang memaksimalkan penggunaan sumber daya yang terbatas untuk menciptakan barang dan jasa dalam jumlah banyak untuk mencukupi

kebutuhan manusia. Kesehatan dapat dikatakan baik apabila bisa meningkatkan produktifitas yang optimal (Azizah & Yanto, 2022).

Berdasarkan data dari Kementerian Ketenagakerjaan, produktivitas tenaga kerja Indonesia pada tahun 2023 adalah sebesar 74,4%. Angka ini berarti bahwa setiap tenaga kerja Indonesia hanya menghasilkan 74,4% dari output yang seharusnya dapat dihasilkannya. Produktivitas pada pekerja di Indonesia masih tergolong terbatas dibanding dengan negara-negara lain di Asia Tenggara. Rata-rata produktivitas pekerja di Asia Tenggara pada tahun 2023 adalah sebesar 78,2%(ILO, 2013).

Pencapaian yang maksimal dalam pekerjaan sangat membutuhkan produktivitas karyawan yang tinggi. Salah satu penyebab yang memengaruhi produktifitas kerja yaitu sarapan. Sarapan merupakan salah satu syarat agar mempunyai kesehatan yang optimal. Sarapan sangat dibutuhkan pekerja untuk mencukupi asupan energi yang sesuai dengan jenis aktivitas pekerja(Indriyani et al., 2019)

Bagian dari pola makan adalah sarapan. Dapat dikatakan sarapan apabila mengonsumsi makanan dan minuman kurang dari jam 9 pagi. Sebagai bentuk dari mencukupi kalori harian, sarapan sangat penting dilakukan. Sarapan dapat memberikan energi yang cukup agar beraktifitas di siang hari memiliki energi yang cukup. Seseorang yang melewatkan sarapan maka ia cenderung untuk mengonsumsi snack dengan kalori yang lebih tinggi dan pada akhirnya menyebabkan peningkatan lemak didalam tubuh. Dan jika tidak sarapan, maka energi akan berkurang sehingga dapat mengganggu fokus saat bekerja dan akan memengaruhi produktifitas kerja. Hal ini terjadi karena jumlah gizi didalam tubuh dapat memengaruhi kemampuan kerja. Dalam

meningkatkan produktifitas kerja yang maksimal, sarapan menjadi salah satu upaya yang harus diterapkan oleh tenaga kerja agar perusahaan mampu bersaing dengan perusahaan lain dan mencapai target kerja perusahaan (Bambang, 2019)

Tujuan dari sarapan pagi agar menjaga daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, mengurangi kelelahan, meningkatkan motivasi kerja serta meningkatkan produktifitas kerja. Salah satu kebiasaan masyarakat adalah tidak melakukan sarapan, tak sedikit orang mengabaikan hal itu. Jika seseorang tidak sarapan maka kadar gula dalam tubuh akan turun. Jika ini terjadi maka tubuh akan mencoba untuk meningkatkan glukosa dalam darah dengan menghabiskan glikogen yang disimpan. Tubuh pasti dalam keadaan yang tidak sehat apabila ingin melakukan tugasnya dengan baik (Marvelia et al., 2020)

Makanan rendah lemak, tinggi serat, berprotein, dan berkarbohidrat sebaiknya ada dalam menu sarapan. Jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan akan memengaruhi kondisi tubuh selama beberapa jam berikutnya. Menu sarapan yang bergizi harus memenuhi 20–35% dari angka kecukupan energi harian dan memiliki komposisi gizi yang seimbang. Sekitar 25% dari asupan gizi harian akan berasal dari gizi yang dikonsumsi saat sarapan (Kusumawati, 2020).

Kandungan protein dan serat pada sarapan dapat membantu Anda merasa kenyang lebih lama, yang akan mengurangi keinginan Anda untuk ngemil sebelum makan siang. Jika terbiasa meninggalkan sarapan kemungkinan besar akan mencari makanan manis di jam berikutnya yang tinggi lemak yang meningkatkan risiko

penyakit jantung dan akan terus meningkat apabila pola kebiasaan tidak sarapan tidak segera diubah (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Khasanah et al., 2023) sebanyak 12 (66,7%) karyawan Universitas Muhadi Setiabudi produktif dan sarapan dengan baik, sedangkan sebanyak 6 (33,3%) karyawan tidak produktif tetapi sarapan dengan baik. Berbeda dengan 3 (13,6%) karyawan yang produktif tetapi tidak sarapan dengan baik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,002$  yang menunjukkan adanya korelasi antara produktivitas pekerja di tempat kerja dengan kebiasaan sarapannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Gede Purnawinadi & Lotulung, 2020) mayoritas siswa (39%) jarang sarapan, dan 56,6% di antaranya sangat memperhatikan saat belajar. Ada korelasi kecil namun signifikan antara kebiasaan sarapan siswa dan kemampuan mereka untuk fokus selama kelas. Penelitian juga telah mengonfirmasi hal ini (Al-Faida, 2021) temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa biasanya tidak sarapan, yang berdampak pada kemampuan mereka untuk fokus saat belajar. Mayoritas siswa kesulitan berkonsentrasi saat belajar, yang memengaruhi prestasi akademik mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rima et al., 2020) sarapan diberikan sebagai terapi dengan 600 kkal (38,2% karbohidrat, 31,31% protein, 13,8% lemak, 16,7% mineral) setelah uji konsentrasi pertama. Penelitian ini menemukan bahwa sarapan memiliki pengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Terdapat selisih waktu dua jam antara periode sebelum dan sesudah perlakuan. Skor konsentrasi meningkat sepuluh poin, menurut hasil uji Alpha. Berdasarkan penelitian bivariat,

sarapan memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap skor konsentrasi mahasiswa kedokteran di Universitas Jenderal Soedirman, dengan skor  $p < 0,0001$  ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan hasil uji *fisher exact test* hasil penelitian yang dilakukan oleh (Alfarisi et al., 2020) menunjukkan nilai  $p$  sebesar  $0,000$  ( $\leq 0,05$ ) berdasarkan hasil uji *Fisher Exact Test*, yang menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara prestasi belajar siswa SDN 01 Rajabasa Bandar Lampung dengan kebiasaan sarapan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SDN 01 Rajabasa Bandar Lampung, terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi belajar. Analisis menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai  $p = 0,000$  dan batas kemaknaan nilai  $p < 0,05$ .

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Maedah et al., 2023) menunjukkan bahwa 69,7% dari sebagian besar karyawan start-up mengonsumsi sarapan yang buruk, yang menurunkan tingkat produktivitas mereka di tempat kerja. Namun, 73,7 persen karyawan tetap produktif dan menikmati sarapan yang mengenyangkan. Dengan nilai  $P$  sebesar  $0,006$  ( $p < 0,05$ ), variabel kebiasaan sarapan lolos uji statistik, yang mengarah pada penolakan  $H_0$ . Seseorang dapat menyimpulkan bahwa ada korelasi yang kuat antara produktivitas karyawan startup dan rutinitas sarapan mereka. Menurut penelitian tersebut, karyawan yang memiliki kebiasaan sarapan yang buruk enam kali lebih mungkin menjadi kurang produktif di tempat kerja daripada mereka yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik, dengan nilai OR sebesar 6,440.

Perusahaan PT. Tenggerraja Jaya Teknik menyediakan layanan konstruksi. PT. Tenggerraja Jaya Teknik menyediakan layanan konstruksi untuk bangunan industri dan pergudangan, instalasi interior, pertambangan, manufaktur, instalasi fasilitas produksi, penyimpanan, dan minyak dan gas (pekerjaan teknik). Sarapan pagi sangat dibutuhkan oleh para pekerja konstruksi karena pekerjaan mereka membutuhkan banyak konsentrasi dan tenaga. Sarapan pagi yang sehat akan memberikan tenaga yang dibutuhkan tubuh untuk beraktivitas dan berkonsentrasi dalam bekerja, sehingga dapat meningkatkan produktivitas. Namun demikian, survei yang dilakukan pada awal Januari 2024 tentang kebiasaan sarapan pagi karyawan PT. Tenggerraja Jaya Teknik mengungkapkan bahwa sebagian besar pekerja tidak pernah sarapan pagi dan mereka yang sarapan pagi biasanya membawa makanan ringan dari rumah untuk dimakan pada siang hari. Para pekerja ini juga hanya mengonsumsi roti, teh manis, dan kopi untuk sarapan pagi. Temuan ini menggugah rasa ingin tahu para peneliti yang ingin meneliti "Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan produktivitas kerja pada karyawan PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan"

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan produktivitas kerja karyawan PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan Tahun 2024

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan produktivitas kerja karyawan PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan Tahun 2024.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui kebiasaan sarapan pagi karyawan PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan
2. Untuk mengetahui produktivitas kerja karyawan PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat pada penelitian ini sebagai berikut:

#### **1. Bagi Perusahaan**

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai saran serta bahan masukan untuk mengambil tindakan kampanye untuk meningkatkan kesadaran karyawan akan pentingnya sarapan pagi. Selain itu, diharapkan juga dari penelitian ini dapat memberikan informasi serta pertimbangan dalam pengadaan sarapan pagi agar dapat meningkatkan produktivitas kerja karyawan.

#### **2. Bagi Pekerja**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi dan pengetahuan untuk meningkatkan sarapan pagi setiap hari agar produktivitas meningkat.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi tambahan referensi dan sebagai bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian di bidang yang sejenis pada masa yang akan datang.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN