

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1 Produktivitas Kerja

2.1.1 Definisi Produktivitas Kerja

Menurut (Sutrisno, 2016) mengemukakan bahwa produktivitas kerja merupakan sikap mental yang selalu mencari perbaikan terhadap apa yang telah ada. Menurut (Sinungan, 2014) adalah ide global yang berupaya untuk menghasilkan lebih banyak barang dan jasa yang akan digunakan oleh sejumlah besar orang sambil memanfaatkan sumber daya aktual yang jumlahnya semakin sedikit.

Jika seorang pekerja dapat menghasilkan hasil yang memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh organisasi, maka pekerja tersebut dianggap produktif. Produktivitas di tempat kerja adalah kemampuan untuk menggunakan sumber daya yang tersedia seefektif mungkin untuk menghasilkan barang dan jasa berkualitas tinggi yang memenuhi kriteria yang ditetapkan. (Putu et al., 2019).

2.1.2 Pengukuran Produktivitas Kerja

Produktivitas fisik dan produktivitas nilai merupakan dua metrik dasar yang digunakan untuk mengukur produktivitas. Ukuran kuantitatif, seperti panjang, berat, durasi waktu, dan jumlah output, digunakan untuk mengukur produksi secara fisik. Produktivitas ditentukan oleh nilai kemampuan, bukan nilai, yang meningkatkan hasil, kegembiraan kerja, kualitas, dan efisiensi. Akibatnya, menentukan produktivitas

menjadi sulit karena ada beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan dan terdapat variasi yang luas dalam metrik yang digunakan.

Menurut Sutrisno (2016), untuk mengukur produktivitas kerja, diperlukan suatu indikator, sebagai berikut :

a. Kemampuan

Kemampuan, kapasitas untuk menyelesaikan sesuatu. Kemampuan seorang karyawan sebagian besar didasarkan pada keahlian dan tingkat profesionalisme mereka. Mereka kini memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan kepada mereka.

b. Meningkatkan hasil yang dicapai

Dalam upaya meningkatkan hasil yang dicapai, hasil adalah sesuatu yang dapat dirasakan oleh mereka yang bekerja dan mereka yang menikmati hasil kerja mereka.

c. Semangat kerja

Tujuan dari semangat kerja adalah untuk memperbaiki keadaan kemarin.

Etos kerja dan hasil yang dicapai pada hari tertentu dibandingkan dengan hari sebelumnya menjadi indikatornya.

d. Pengembangan diri

Selalu berusaha untuk menjadi lebih baik dalam apa yang dilakukan.

Melihat dengan saksama hambatan yang ada dan mengharapkan satu sisi dapat membantu seseorang untuk berkembang secara pribadi. Semakin besar tugas yang diberikan, semakin penting tugas tersebut untuk

pengembangan diri. Demikian pula, aspirasi untuk berkembang pada akhirnya akan memengaruhi dorongan pekerja untuk meningkatkan keterampilan mereka.

e. Mutu

Selalu berusaha untuk meningkatkan standar di atas standar sebelumnya. Hasil kerja yang menunjukkan mutu pekerjaan seorang karyawan disebut kualitas. Oleh karena itu, peningkatan kualitas berusaha untuk memberikan hasil terbaik yang menurut mitra mereka sangat bermanfaat bagi bisnis dan diri mereka sendiri.

f. Efisiensi

Perbandingan hasil yang dicapai dan jumlah keseluruhan sumber daya yang digunakan. Aspek produktivitas seperti input dan output memiliki dampak besar pada pekerja.

2.1.3 Cara – Cara Meningkatkan Produktivitas

Tantangan dalam meningkatkan produktivitas kerja dapat dilihat dari sisi perilaku dan teknis. Untuk mengatasinya, penting untuk memahami secara mendalam faktor-faktor yang menentukan keberhasilan dalam meningkatkan produktivitas kerja, yang salah satunya adalah etos kerja yang kuat yang harus dijunjung tinggi oleh seluruh karyawan dalam organisasi Menurut Siagian (2002) dalam Sutrisno (2016), adapun cara-cara tersebut adalah:

1. Perbaikan Terus-Menerus

Dalam upaya meningkatkan produktivitas kerja, salah satu implikasinya ialah bahwa seluruh komponen organisasi harus melakukan perbaikan secara terus-menerus.

2. Peningkatan Mutu Hasil Kerja

Kegiatan peningkatan berkelanjutan terkait erat dengan peningkatan mutu hasil kerja yang dihasilkan oleh semua individu dan semua unsur organisasi. Pada kenyataannya, mutu mencakup semua kegiatan yang dilakukan oleh suatu organisasi dan tidak terbatas pada barang atau jasa yang diproduksi dan ditawarkan. Hal ini menunjukkan bahwa mutu mencakup semua tindakan yang dilakukan oleh semua unit kerja, termasuk pelaksana tugas primer dan sekunder dalam perusahaan.

3. Pemberdayaan SDM

Komponen terpenting dari sebuah perusahaan adalah sumber daya manusianya. Oleh karena itu, semua level manajemen dalam struktur perusahaan harus menjunjung tinggi pemberdayaan SDM sebagai etika kerja yang mendasar. Gaya manajemen partisipatif yang diterapkan melalui proses demokratis dalam kehidupan berorganisasi, pengayaan kerja secara timbal balik, dan pengakuan atas martabat manusia hanyalah beberapa dari sekian banyak saran yang termasuk dalam Pemberdayaan SDM.

2.1.4 Faktor yang memengaruhi produktivitas

Agar dapat bekerja secara efektif dan mencapai produktivitas kerja yang optimal, seorang pekerja memerlukan keseimbangan unsur-unsur produktivitas. Faktor-faktor berikut memengaruhi produktivitas di tempat kerja:

1. Usia

Usia seseorang berbanding langsung dengan kapasitas fisik sampai batas tertentu dan mencapai puncaknya pada usia 25 tahun. Pada usia 50-60 tahun kekuatan otot menurun sebesar 25%. Selanjutnya kemampuan fisik seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun menurun mencapai 50% dari usia orang yang berusia 25 tahun (Tarwaka et al., 2004).

Usia merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi produktivitas pekerja. Saat pekerja masih dalam masa prima, tingkat output yang dihasilkan seringkali lebih tinggi dibandingkan pekerja yang lebih tua, sehingga menyebabkan kondisi fisik mereka menurun dan menjadi lebih terbatas (Arnando et al., 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Novianti et al., 2017) ada hubungan usia dengan produktivitas kerja. Dari penelitian ini, responden dengan usia < 40 tahun memiliki produktivitas kerja yang lebih tinggi dibanding pekerja yang memiliki usia ≥ 40 tahun.

2. Masa kerja

Masa kerja seseorang adalah jumlah waktu total yang telah mereka habiskan untuk bekerja di suatu perusahaan, diukur dari saat mereka mulai bekerja di sana hingga saat ini. (Suma'mur, 2013). Lamanya bekerja

memiliki dampak pada produktivitas karena karyawan memperoleh pengalaman selama masa kerja yang lebih lama di suatu perusahaan. Pengalaman profesional ini dapat terwujud dalam bentuk pengetahuan, kemampuan, atau sikap di tempat kerja. Karyawan dengan pengetahuan dan keterampilan yang lebih baik akan mampu melakukan pekerjaan mereka dengan lebih ahli, sehingga menghasilkan produksi yang lebih berkualitas dan lebih produktif (Karima et al., 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elia et al., (2016) ada hubungan antara masa kerja dengan produktivitas kerja. Responden yang memiliki masa kerja ≥ 5 tahun memiliki produktivitas kerja yang baik dibandingkan dengan responden yang memiliki masa kerja < 5 tahun.

3. Lingkungan kerja

Semua faktor eksternal di sekitar tempat kerja yang berdampak pada pekerja secara langsung atau tidak langsung membentuk lingkungan kerja fisik (Sedarmayanti, 2011).

Keberhasilan sebuah perusahaan sangat dipengaruhi oleh lingkungan kerjanya. Atau, dengan kata lain, aspek eksternal dari sebuah bisnis atau kantor merupakan bagian dari lingkungan kerja. Produktivitas karyawan sangat dipengaruhi oleh tempat kerja. Produktivitas kerja (kinerja), efisiensi, motivasi, dan kinerja semuanya meningkat dalam suasana kerja yang menyenangkan. Lingkungan perusahaan yang dibahas sebelumnya mencakup lingkungan fisik dan non-fisik. Lingkungan fisik yang dapat memengaruhi pekerja secara langsung atau tidak langsung disebut sebagai

lingkungan kerja fisik. Semua keadaan yang diakibatkan oleh hubungan profesional baik dengan atasan, rekan kerja, atau bawahan—merupakan lingkungan kerja non-fisik (Panjaitan, 2017).

4. Motivasi

Motivasi merupakan hal yang mendorong seseorang kearah atau tujuan tertentu yang melibatkan kemampuan dalam pencapaiannya. Seorang tenaga kerja dengan sikap mental, motivasi yang tinggi, disiplin dan memiliki etos kerja yang tinggi akan selalu memicu dirinya untuk bekerja lebih produktif (Tarwaka et al., 2004).

5. Pelatihan

Latihan kerja digunakan digunakan untuk meningkatkanmeningkatkan produktivitas karyawan produktivitas karyawankebiasaan kerja dan metode yang tepat dalam menggunakan peralatan kantor .dengan kebiasaan kerja dan metode yang tepat dalam menggunakan peralatan kantor . Dalam hal ini perhatian, pengalaman kerjapengalaman diperlukandiperlukan bukan hanya sebagai alat pembelajaran tetapi juga kadang-kadang untuk memberikan tolok ukur pembelajaran .tidak hanya sebagai alat bantu pembelajaran tetapi juga kadang-kadang sebagai tolok ukur pembelajaran. Karena kebelajar melalui praktik memungkinkan siswa memahami konsep dengan jelas dan akurat serta meminimalkan atau mengurangi kesalahan masa lalu dalam belajar .faktanyabahwa pembelajaran melalui praktik memungkinkan siswa memahami konsep dengan jelas dan akurat serta

meminimalkan atau mengurangi kesalahan masa lalu dalam pembelajaran. (Sutrisno 2016).

6. Pola Makan

Makan pekerjaan sebagai suatu aspek yang cukup penting dalam bentuk keproduktivitas kerja. Kandungan lemak isiyang tidak mencukupi dalam makanan dapat menimbulkan masalah kesehatan dan menurunkan produktivitas di tempat kerja.dalam makanan dapat mengakibatkan masalah kesehatan dan penurunan produktivitas di tempat kerja . (Anies, 2014). Anggap pekerjaan sebagai salah satu yang palingfaktor Faktor Pentingdalam hal produktivitas .dalam hal produktivitas . Nutrisi yang tidak terserap tidak terserap dengan baik dalam makanan dapat menimbulkan masalah kesehatan dan menurunkan produktivitasmasalah di dalamdan menurunkan produktivitas di tempat kerja.tempat kerja.kebiasaan bisa berpotensibisa meringankan masalah kesehatanmasalah kesehatan dan Danproduktivitas di tempat kerja.menurunkan produktivitas di tempat kerja (Basri, 2020).

7. Kebiasaan sarapan

Salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi produktivitas kerja dan kesehatan adalah kurang tidur. Manajemen waktu yang efektif di tempat kerja dapat memberikan karyawan energi yang cukup untuk menjalankan tugas sehari-hari , sehingga meningkatkan produktivitas. (Nurul, 2023).

2.2 Sarapan Pagi

2.2.1 Defenisi Sarapan Pagi

Sarapan berasal berasal darikata " sarap" yang berarti diberikan dalam doa; sarap, kata bahasa inggrisdikenal sebagai menyarap , adalah istilah yang digunakan dalam pekerjaan yang berarti makan sesuatu setiap hari. "sarap" yang diberikan dalam doa; sarap , juga dikenal sebagai menyarap, adalah istilah yang digunakan dalam pekerjaan yang berarti memakan sesuatu setiap hari (Mawarni, 2018). Membiasakan sarapan pagi, mempertahankan daya tahan tubuh, meningkatkan kondisi fisik agar tetap prima, meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi yang dapat memudahkan menyerap informasi (Hartanti, 2018).

Sarapan adalah bahan bahan utama dalam pola pola.makan. Dapat dinyatakan secara ringkas jika seseorang mengonsumsi makanan dan minuman kurang dari pukul sembilan pagi .dinyatakan secara ringkas jika seseorang mengonsumsi makanan dan minuman kurang dari pukul sembilan pagi . Sebagai metode metode mengurangi asupan kalori harian , ini sangat penting untuk dilakukan .mengurangi asupan kalori harian , ini sangat penting untuk dilakukan . Sarapan memiliki kemampuan kemampuan untuk menyediakan energi yang cukup sehingga orang yang paling aktif sekalipun memiliki cukup energi sepanjang hari .menyediakan energi yang cukup sehingga orang yang paling aktif sekalipun memiliki cukup energi sepanjang hari . Untuk untuk memaksimalkan produktivitas kerja , salah satu langkah terpenting yang harus dilakukan karyawan adalah belajar dari kesalahan agar perusahaan dapat berkolaborasi dengan bisnis lain dan mencapai tujuannya untuk pertumbuhan

karyawan .produktivitas kerja ,salah satu langkah terpenting yang harus dilakukan karyawan adalah belajar dari kesalahan agar perusahaan dapat berkolaborasi dengan bisnis lain dan mencapai tujuannya dalam hal pertumbuhan karyawan (Bambang, 2019).

2.2.2 Manfaat Sarapan

Setiap seseorang bisa mendapatkan banyak manfaat dari Sarapan Pagi. Bagi orang lanjut usia orang, sarapan pagi dapat meningkatkan kesehatan fisik , meningkatkanfisik produktivitas di tempat kerja,produktivitas Dandi tempat kerja, dan memperkuat pertahanan alami tubuh .memperkuat pertahanan alami tubuh.

Menurut Kemenkes (2022) ada 2 manfaat yang diperoleh kalau seseorang melakukan sarapan pagi, antara lain :

1. Sarapan pagi memiliki kemampuan kemampuanuntuk menyediakan karbohidrat yang efektif digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah .untuk menyediakankarbohidrat yang efektif digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dalam keadaan normal keadaan, kinerja dan konsentrasi kerja dapat ditingkatkan, yang akan berdampak positif pada peningkatan produktivitas .Kinerja dan konsentrasi kerja dapat ditingkatkan, yang akan berdampak positif pada peningkatan produktivitas.
2. Menurut teori ini, sarapan akan memberikan tubuh beberapa nutrisi penting termasukbeberapa nutrisi penting termasuk protein, lemak protein, lemak, vitamin, dan mineral. vitamin, dan mineral. Kehadiran kehadirangizi

bermanfaat bagi berfungsinya sistem muskuloskeletal .dari Gizi bermanfaat untuk berfungsinya sistem muskuloskeletal .

Bila seseorang tidak tidak senang setiap hari , tubuhnya tidak dalam kondisi yang mendukung untuk menjalankan pekerjaannya dengan baik .setiap hari,tubuh mereka tidak dalam kondisi yang mendukung untuk melakukan pekerjaan mereka dengan baik . Hal ini adalah karena tubuh akan mencoba untuk menaikkan berusaha untuk menaikkan kadar gula darah dengan cara glikogen cadangan , dan apabila hal ini gagal itucadangan yang dinaikkan akan menjadi buram .kadar gula darah oleh glikogen cadangan, dan jika ini gagal , cadangan yang dinaikkan akan menjadi buram . (Rafika et al., 2018)

Berdasarkan 10 pedoman sarapan pagi sarapan pagi , termasuk Pedoman Umum Gizi Seimbang di pesan kedelapan .itu10 pedoman sarapan pagi sarapan pagi , termasuk Pedoman Umum Gizi Seimbang di pesan kedelapan . Mengonsumsi makanan diet sehat setiap harisetiap hari dapat membantu Anda memenuhi kebutuhan untuk meningkatkan kesehatan dan meningkatkan produktivitas Anda di tempat kerja .dapat membantu Anda memenuhi kebutuhan untuk meningkatkan kesehatan dan meningkatkan produktivitas Anda di tempat kerja . (P2PTM KEMENKES, 2019)

2.2.3 Komposisi Sarapan

Komposisi komposisisarapan hendaknya memenuhi zat gizi yang dibutuhkan tubuh .darsarapan hendaknya memenuhi zat gizi yang dibutuhkan tubuh . Sarapan hendaknya seimbang memenuhi pedoman gizi yang mengandung sumber karbohidrat,

protein, lemak, vitamin, dan mineral. Gizi Seimbang Pedoman bertujuan untuk menyediakan makanan sehat dan hidup sehat untuk semua umur penduduk berdasarkan prinsip konsumsi aneka pangan, aktivitas fisik, hidup sehat, dan pemeliharaan berat badan normal. Hidup sehat untuk semua umur penduduk berdasarkan prinsip-prinsip konsumsi aneka makanan, aktivitas fisik, hidup sehat, dan pemeliharaan berat badan normal (Hermina & Prihatini, 2014). Salah satu bentuk visualisasi Pedoman Gizi Seimbang adalah Isi Piringku untuk porsi sekali makan.



Gambar 2. 1 Isi Piringku

Isi Piringku adalah representasi visual dari porsi yang sering disiapkan menggunakan piring, baik siang maupun malam. Porsi yang sering disiapkan menggunakan piring, baik siang atau malam. Ada panduan anjuran porsi makan sehat di Isi Piringku, dimana 50% dari total jumlah makanan yang dimakan setiap kali terdiri dari 1/3 pokok dan 1/6 lauk pauk, dan 50% sisanya terdiri dari 1/3 sayur dan 1/6 buah. Panduan anjuran porsi makan sehat di Isi Piringku, dimana 50% dari total jumlah makanan yang dimakan setiap kali terdiri dari 1/3 pokok dan 1/6 lauk pauk, dan 50% sisanya terdiri dari 1/3 sayur dan 1/6 buah. Selain itu, dalam piring makanku, kamu

diwajibkan wajib untuk untuk minum air putih minimal delapan gelas sehari dan menjalani hidup sederhana dengan mencuci tangan dan bernapas dalam - dalam .minumlah setidaknya delapan gelas air sehari dan jalani hidup sederhana dengan mencuci tangan (PMK RI No.41 2014) dalam (Dinalar et al., 2020).

Kriteria sarapan yang baik harus mengandung antara 600-700 kalori setiap pagi karena tingkat kecukupan energi untuk pekerja laki-laki aktivitas fisik berat berusia 19-29 tahun adalah sekitar 2800 kkal, usia 30-49 tahun 2600 kkal dan usia 50-64 tahun sekitar 2550 kkal. Untuk megoptimalkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kepandaian, dan kematangan sosial diperlukan komposisi sarapan seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, dan berbagai macam vitamin dan memenuhi 25% kebutuhan manusia di pagi hari (Putu et al., 2020).

- a. Karbohidrat sebagai sumber energi. Bisa didapatkan dari nasi, roti, kentang, umbi-umbian dan sereal.
- b. Protein untuk mendukung pertumbuhan dan memelihara kesehatan. Bisa didapatkan dari daging, ikan, tempe, tahu, dan kacang-kacangan
- c. Lemak untuk perkembangan otak dan cadangan energi. Bisa didapatkan dari daging, susu, mentega, dan santan.
- d. Vitamin dan Mineral untuk mendapatkan antioksidan yang bisa didapatkan dari sayur dan buah-buahan.

2.2.4 Faktor Yang Memengaruhi Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kesehatan dan produktivitas kerja. Pekerja yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik

akan memiliki energi yang cukup untuk menjalani aktivitasnya sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja (Nurul, 2023). Faktor yang memengaruhi kebiasaan sarapan yaitu :

1. Pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya sarapan.

Menurut Notoadmojo (2012), Pengetahuan merupakan hasil hasilkebijaksanaan dan muncul ketika orang berdiskusi tentang suatu objek tertentu .darikebijaksanaan, dan ia muncul ketika orang-orang terlibat dalam diskusi mengenai suatu objek tertentu. Pengindraan ini disebabkan oleh pancaindra disebabkan oleh, seperti indra rasa, raba, penglihatan, dan pendengaran pancaindra manusia , seperti indra rasa, raba, penglihatan, dan pendengaran. Mayoritas mayoritaspengetahuan manusia diperoleh melalui indera peraba dan penglihatan dari Pengetahuan manusia diperoleh melalui indera peraba dan penglihatan. Pekerja yang memiliki tinggikesadaran dan pemahaman kesadaran dan pemahaman terhadap perlunya kesabaran akan lebih sabar. Dari perlunya kesabaran akan lebih sabar.

2. Kebiasaan sarapan dalam keluarga.

Keluarga sangat penting dalam hal pola makan bayi , terutama dalam hal jajanan .pentingjika menyangkut makanan bayi , terutama jika menyangkut jajanan. Penyiapan persiapan makanananak dalam suasana kelompok sangat dipengaruhi oleh seorang anakmakanan yang diajarkan dan dipatuhi oleh para anggota kelompok, khususnya para orang tua yang menyiapkan dan mengatur menu serta perlengkapan makanan bagi kelompok tersebut setiap hari .di

dalam Pengaturan kelompok sangat dipengaruhi oleh persiapan makanan yang diajarkan dan diamati anggota kelompok, terutama orang tua yang menyiapkan dan mengatur menu dan perlengkapan makanan untuk anak-anak setiap hari (Susanto, 2004)

3. Kondisi kesehatan.

Pekerja yang memiliki kondisi kesehatan tertentu, seperti diabetes atau penyakit jantung, mungkin perlu menghindari atau membatasi asupan makanan tertentu saat sarapan (Sunardi, 2022).

4. Waktu yang tersedia untuk sarapan.

Pekerja yang memiliki waktu yang terbatas untuk sarapan mungkin akan memilih untuk tidak sarapan.

5. Kemudahan untuk mendapatkan sarapan.

Pekerja yang tinggal jauh dari rumah atau tidak memiliki akses ke fasilitas sarapan mungkin akan memilih untuk tidak sarapan.

6. Budaya kerja.

Budaya kerja di tempat kerja tertentu mungkin tidak mendukung kebiasaan sarapan, misalnya karena pekerja harus datang ke kantor lebih awal atau pulang lebih larut (Kemenkes, 2023).

2.2.5 Akibat Meninggalkan Sarapan

Melewatkan sarapan bisa membawa dampak yang kurang baik bagi tubuh, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Berikut beberapa akibat yang mungkin terjadi menurut Setyawati (2023):

1. Bagi Kesehatan

1. Mudah lelah dan kekurangan energi: Otak dan tubuh perlu energi untuk berfungsi optimal. Melewatkan sarapan membuat kadar gula darah turun, sehingga menyebabkan kelelahan, lesu, dan kesulitan berkonsentrasi.
2. Mengganggu fungsi kognitif: Otak sangat bergantung pada glukosa dari makanan untuk berpikir jernih. Tidak sarapan dapat menurunkan memori, fokus, dan kreativitas, berakibat pada pekerjaan yang kurang efektif.
3. Meningkatkan risiko penyakit: Kebiasaan tidak sarapan dalam jangka panjang bisa meningkatkan risiko penyakit diabetes, tekanan darah tinggi, dan gangguan pencernaan.

2. Bagi Mental

1. Mudah tersinggung dan stres: Glukosa darah rendah dapat memengaruhi keseimbangan hormon, sehingga membuat pekerja lebih mudah marah, tersinggung, dan tidak stabil secara emosional.
2. Menurunkan motivasi dan kepuasan kerja: Perasaan lelah dan tidak nyaman akibat tidak sarapan membuat pekerja cepat bosan, kurang semangat, dan tidak puas dengan pekerjaannya.

3. Performa kerja

1. Menurunkan produktivitas: Kekurangan energi dan konsentrasi akibat tidak sarapan berdampak langsung pada produktivitas kerja. Pekerja mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas dan lebih rentan kesalahan.

2. Menurunkan kreativitas dan pemecahan masalah: Otak yang tidak cukup nutrisi akan kesulitan berpikir kreatif dan mencari solusi efektif saat menghadapi tantangan pekerjaan.
3. Meningkatkan risiko kecelakaan kerja: Kelelahan dan kurang fokus akibat tidak sarapan dapat memengaruhi koordinasi dan kewaspadaan, sehingga meningkatkan risiko kecelakaan di tempat kerja.

2.3 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja

Memulai hari dengan sarapan sehat dan bergizi bukan hanya kebiasaan baik, tetapi juga memiliki hubungan signifikan terhadap produktivitas kerja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa orang yang rutin sarapan memiliki tingkat energi, konsentrasi, dan fokus yang lebih tinggi, sehingga lebih optimal dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Sarapan bukan hanya tentang mengisi perut, tetapi juga memberikan energi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk beraktivitas sepanjang hari. Memilih sarapan yang sehat dan bergizi adalah kunci untuk mendapatkan manfaat maksimal. Pilihlah makanan dengan karbohidrat kompleks, protein, dan serat. Lengkapi dengan buah-buahan dan sayur-sayuran untuk mendapatkan vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Hindari makanan yang tinggi gula dan lemak, karena dapat menyebabkan kelelahan dan menghambat kinerja.

Membiasakan diri sarapan setiap pagi merupakan investasi yang berharga untuk meningkatkan produktivitas kerja. Dengan sarapan yang sehat dan bergizi, Anda dapat bekerja dengan optimal dan mencapai hasil yang maksimal. Oleh karena itu, penting

untuk selalu sarapan dengan makanan yang sehat dan bergizi sebelum memulai aktivitas agar dapat bekerja dengan optimal dan mencapai hasil yang maksimal (Kemenkes, 2022).

2.4 Kajian Integrasi Keislaman

2.4.1 Produktivitas Kerja dalam Perspektif Islam

Islam menuntut kita umatnya untuk menjadi pribadi yang unggul dalam berbagai aspek, tidak semata-mata mengajarkan agama yang menganjurkan pengikutnya untuk beribadah dan menyembah Allah SWT sebagai sesembahan. SWT sebagai penyempurna. Agar untuk menjadi manusiamanusia yang memuliakan Allah SWT sebagai utusan yang suci, itupertama-tama kita harus memurnikan medium kita yang disebut Sumber Daya atau input (sumber daya) menghormati Allah SWT sebagai utusan suci, pertama-tama kita harus memurnikan media kita, yang dikenal sebagai Sumber Daya atau input (Sumber). Input masuk yang diberikan oleh Allah SWT meliputi waktu, doa, ruh, nafsu, hati, kesehatan itudan lain sebagainya. Semua itu perlu diolah menjadi output agar dapat memberikan kontribusi bagi perdamaian dan keharmonisan dunia. yang diberikan oleh Allah SWT meliputi waktu, shalat, ruh, nafsu, hati, kesehatan, dan lain sebagainya. Semua itu perlu diolah menjadi suatu output agar dapat memberikan kontribusiperdamaian dan keharmonisan dunia. Islam merupakan agama yang menyambutkritik dalam bentuk apa pun, meski hanya bertujuan untuk menyoroti kekurangan agar dapat membuat sesuatu menjadi lebih baik kritik dalam bentuk apa pun, meskipun hanya bertujuan untuk menyoroti kekurangan agar sesuatu dapat lebih baik.

Menjadi produktif merupakan sebuah tujuan setiap manusia, dan setiap agama mengajarkan umatnya agar memanfaatkan waktu untuk bijaksana agar dapat menghasilkan hal-hal yang baik dan menjalin hubungan yang hening dengan Allah SWT (hablum minnalah) dan hubungan yang hening dengan sesama manusia (hablum minannas). Setiap manusia, dan setiap agama mengajarkan umatnya agar memanfaatkan waktunya dengan baik agar dapat menghasilkan hal-hal yang baik dan hubungan yang hening dengan Allah SWT (hablum minnalah) maupun hubungan yang hening dengan sesama manusia (hablum minannas). Islam senantiasa mendorong para pengikutnya untuk terus bekerja untuk senantiasa berupaya meningkatkan karakternya agar menjadi orang yang lebih baik. Pada peningkatan karakter mereka agar menjadi orang yang lebih baik.

Sebagaimana firman Allah dalam surah Ar-ra'd ayat 11 yang berbunyi :

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ...

Artinya: "Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."

Ayat ayat diatas di buat menjelaskan bahwa Allah tidak menerima keberadaan individu manapun dari yang positif ke yang negatif atau sebaliknya dari yang negatif ke yang positif, agar mereka mampu melihat apa yang sudah ada pada diri mereka, seperti hambatan mental dan keyakinan diri. Jelas bahwa Allah tidak menerima keberadaan individu manapun dari yang positif ke yang negatif atau

sebaliknya dari yang negatif ke yang positif , sehingga mereka mampu melihat apa yang sudah ada dalam diri mereka , seperti hambatan mental dan keyakinan diri.

Dalam ayat tersebut jelas sekali bahwa Allah memerintahkan umatnya agar selalu berusaha memperbaiki hidupnya dengan berusaha dan berproduktivitas dalam jalan kebenaran serta berbuat baik pada sesama. Produktivitas yang harus dicapai tidak hanya terfokus pada kehidupan Duniawi saja, tetapi juga untuk kehidupan akhirat seperti menjalankan ibadah sholat, puasa, zikir dan ibadah lainnya. Sebagaimana Allah berfirman dalam Q.S At-Taubah ayat 105 :

وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ

الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Artinya :

Dan Katakanlah: "Bekerjalah kamu, Maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin Akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan."

Makna artiayat di atas adalah hendaknya kamu bekerja keras karena Allah ridha dengan amal salehmu yang bermanfaat bagimu dan bagi orang banyak . Maka Allah akan melihatmu , yakni menghitung dan memberimu pelajaran , dariNabi serta orang - orang biasa lainnya akan melihat dan menghitungmu. Setelah itu, mereka akan memenuhi kebutuhan mereka dengan amal salehmu, dan akhirnya kamu akan ditebus dengan keimanan kepada Allah SWT .Ayat di atas adalah bahwa hendaklah kamu

bekerja keras karena Allah senang dengan amal salehmu yang bermanfaat bagimu dan bagi orang banyak. Maka Allah akan melihatmu, yaitu menghitung dan memberimu pelajaran, dan Nabi serta orang-orang biasa lainnya akan melihat dan menghitungmu juga. Setelah itu, mereka akan memenuhi kebutuhan mereka dengan amal salehmu, dan akhirnya, kamu akan ditebus melalui iman kepada Allah SWT.

Dalam pekerjaan Islam, seorang karyawan memiliki tiga sifat, yaitu: kerja berkualitas dan etos kerja (Quality); kecepatan, atau cepat atau lambatnya pekerjaan diselesaikan (Quick); dan kuantitas output dari suatu proyek kerja (Quantity), yang ditentukan dengan menyeimbangkan jumlah produk kerja yang baik dan benar. Karyawan mempunyai tiga sifat yaitu mutu kerja dan etos kerja (Quality); kecepatan atau cepat atau lambatnya pekerjaan diselesaikan (Quick); dan kuantitas output dari suatu proyek kerja (Quantity) yang ditentukan dengan menyeimbangkan antara jumlah hasil kerja yang baik dan benar. Berdasarkan padauraian di atas, dapat disimpulkan bahwa produktivitas kerja seorang karyawan akan meningkat apabila ia bekerja dengan dilandasi penjasanannya rasa etika atau nilai-nilai yang kuat sehingga dapat memberikan manfaat rohani, ekonomi, dan sosial bagi orang lain. di atas dapat disimpulkan bahwa produktivitas kerja seorang pegawai akan meningkat apabila dalam bekerja di dalamnya didasari oleh rasa etika atau nilai-nilai yang kuat yang dapat dijadikan sebagai pedoman dalam bekerja. sumber manfaat spiritual, ekonomi, dan sosial bagi orang lain.

2.4.2 Sarapan Pagi dalam Perspektif Islam

Sarapan pagi bukanlah sekadar kebiasaan mengisi perut sebelum memulai aktivitas. Dalam Islam, sarapan merupakan sunnah yang dianjurkan dan sarat dengan keberkahan. Hadis riwayat Bukhari dan Muslim dengan tegas menyatakan, "Makanlah sahur, karena sesungguhnya pada sahur itu terdapat keberkahan." Mengawali hari dengan sarapan ibarat mengisi bahan bakar ke dalam tubuh kita, agar ibadah, bekerja, belajar, dan aktivitas lainnya dapat dijalani dengan optimal.

Anjuran untuk sarapan tidak hanya bersumber dari hadis, tetapi juga Al-Qur'an. Sebagaimana Allah berfirman dalam surat An-Nahl ayat 114 :

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِيَآئِهِ تَعْبُدُونَ

Artinya :

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

Allah SWT mengingatkan tentang pentingnya mengonsumsi rezeki yang halal dan baik, yang tentunya termasuk santapan untuk sarapan. Ini menunjukkan betapa Islam tidak hanya memperhatikan aspek spiritual, tetapi juga kesehatan dan kesejahteraan jasmani umatnya.

Manfaat sarapan bagi kesehatan pun tak bisa diabaikan. Sarapan juga membantu menjaga metabolisme dan berat badan ideal, serta mencegah risiko penyakit

kronis seperti diabetes dan jantung. Dengan tubuh yang sehat dan bugar, ibadah dan aktivitas harian pun dapat dilaksanakan dengan optimal.

Dalam menjalankan sunnah sarapan, umat Islam dianjurkan memilih makanan yang bergizi dan halal. Karbohidrat kompleks seperti roti gandum, oatmeal, atau nasi merah bisa menjadi sumber energi utama. Protein dari telur, ikan, atau kacang-kacangan diperlukan untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Serat dari sayur dan buah akan melancarkan pencernaan dan menjaga kesehatan usus. Hindari makanan tinggi gula dan lemak jenuh yang justru dapat merugikan kesehatan.

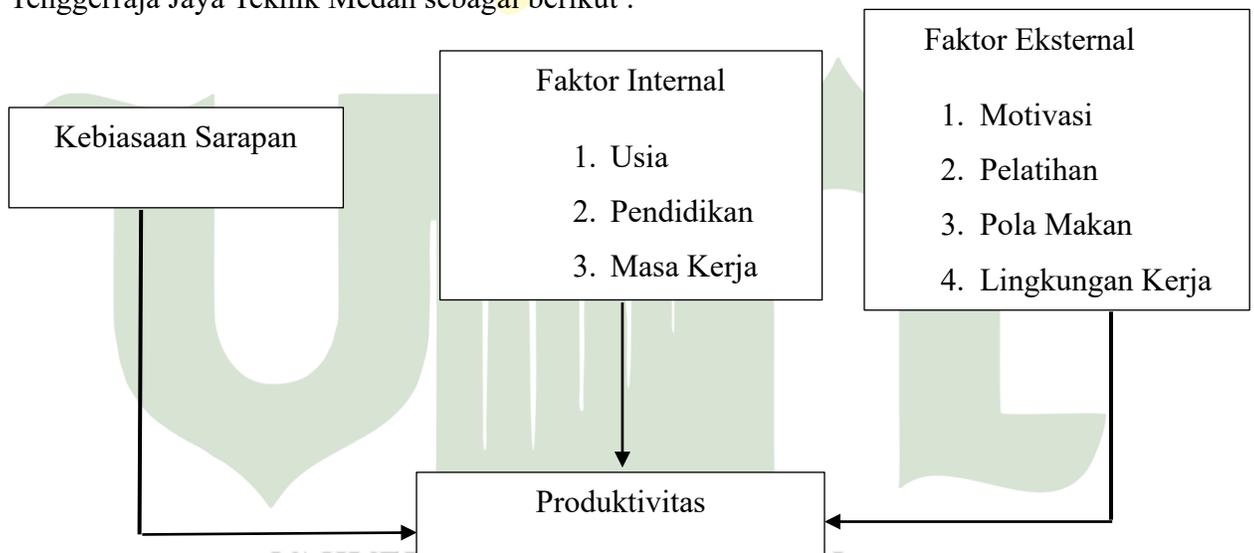
Selain memperhatikan jenis makanan, Rasulullah SAW juga mengingatkan pentingnya makan dengan tenang. Hadis riwayat at-Tirmidzi menyatakan, "Hendaklah kalian makan dan minum dengan menyebut nama Allah, makan dengan tangan kanan, dan makan dari bagian pinggir piring kalian." Makan dengan tenang dan penuh kesadaran tidak hanya mencerminkan adab islami, tapi juga membuat proses pencernaan berjalan lebih baik.

Sarapan ibarat mengisi bejana tubuh dengan energi. Ibadah, bekerja, belajar, dan aktivitas lainnya akan terasa lebih mudah dijalani ketika perut terisi. Bahkan, Rasulullah SAW dalam Hadis Riwayat Tirmidzi menganjurkan konsumsi tujuh butir kurma Ajwah saat sarapan. Buah kaya nutrisi dan serat ini dipercaya memberikan perlindungan dari bahaya. Ini menunjukkan betapa Islam memperhatikan aspek kesehatan dan perlindungan bagi umatnya, bahkan melalui kebiasaan sarapan.

Dengan segala dalil dan manfaatnya, sarapan menjadi ibadah harian yang patut dibiasakan oleh umat Islam. Awali hari dengan keberkahan dan energi positif dengan mengisi perut dengan makanan halal dan bergizi. Jadikan sarapan bukan sekedar kebiasaan, tapi wujud syukur atas nikmat rezeki dan ikhtiar menjaga kesehatan untuk menjalankan ibadah dan aktivitas lainnya dengan optimal.

2.5 Kerangka Teori

Berdasarkan landasan teori diatas, maka disusunlah kerangka teori mengenai pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap produktivitas kerja pada karyawan PT. Tengerraja Jaya Teknik Medan sebagai berikut :



Gambar 2. 2 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi dari teori (Tarwaka et al., 2004),(Suma'mur, 2013),(Sedarmayanti, 2011),(Sutrisno, 2016),(Basri, 2020),(Nurul, 2023)

2.6 Kerangka Konsep

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



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

2.7 Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesa yang diajukan dalam penelitian yaitu sebagai berikut :

Ha : Terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan produktivitas kerja karyawan PT. Tengerraja Jaya Teknik.