

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

PT. Tenggerraja Jaya Teknik merupakan perusahaan yang bergerak di bidang usaha jasa konstruksi yang berbasis di Kota Medan, Indonesia. Berdiri sejak lama, PT. Tenggerraja Jaya Teknik telah menjadi salah satu pemimpin di industri konstruksi dengan spesialisasi utama dalam pembangunan infrastruktur dan proyek komersial skala besar. PT. Tenggerraja Jaya Teknik saat ini sudah memiliki kualifikasi. Sebagai bagian dari pelaksanaan usaha jasa konstruksi tersebut, PT. Tenggerraja Jaya Teknik dapat mengerjakan proyek-proyek dengan sub kualifikasi diantaranya jasa pelaksana untuk konstruksi bangunan gudang dan industri, pelaksana konstruksi insulasi dalam bangunan, pelaksana konstruksi pertambangan dan manufaktur, dan pelaksana instalasi fasilitas produksi, penyimpanan minyak dan gas (pekerjaan rekayasa).

Keunggulan pada PT. Tenggerraja Jaya Teknik ini terletak pada tim profesional yang sangat berpengalaman, teknologi konstruksi terkini yang digunakan, dan kemitraan strategis dengan pemasok dan mitra bisnis. Dengan pendekatan kolaboratif dan solusi yang terfokus membuat PT. Tenggerraja Jaya Teknik ini menjadi pilihan utama dalam industri.

4.1.2 Karakteritik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini difokuskan pada analisa usia, jenis kelamin dan masa kerja. Gambaran analisis karakteristik individu penderita kelelahan kerja pada pekerja konstruksi di PT. Tenggerraja Jaya Teknik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia Pada Karyawan di PT. Tenggerraja Jaya

	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Umur (tahun)	35	41.60	45.00	13.371	24	65

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa rata-rata usia responden berusia 41.60 tahun dengan standar deviasi 13.371 tahun. Usia termuda responden berusia 24 tahun dan usia tertua responden berusia 65 tahun.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi dan Presentase Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
≤ 40 Tahun	16	45.7
> 40 Tahun	19	54.3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	35	100
Masa Kerja		
Masa Kerja Baru (≤ 5 Tahun)	11	31.4
Masa Kerja Lama (> 5 Tahun)	24	68.6
Total	35	100.0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa usia individu di PT. Tenggeraja Jaya Teknik mayoritas berumur > 40 tahun yaitu sebanyak 19 (54,3%) responden, dengan seluruh responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 35 (100%) responden, dan masa kerja > 5 tahun sebanyak 24 (68,6%) responden yang artinya masa kerja tersebut termasuk kategori masa kerja lama.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Produktivitas Kerja

Produktivitas Kerja	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	12	34,3
Sedang	15	42,9
Tinggi	8	22,9
Total	35	100.0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa frekuensi responden yang memiliki produktivitas kerja rendah yaitu sebanyak 12 (34,3%), kemudian responden yang memiliki produktivitas kerja sedang yaitu sebanyak 15 (42,9%) dan responden yang memiliki produktivitas tinggi yaitu sebanyak 8 (22,9%).

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sarapan Pagi

Kebiasaan Sarapan Pagi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Sarapan	22	62,9
Sarapan	13	37,1
Total	35	100.0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa responden yang tidak sarapan yaitu sebanyak 22 (62,9) dan responden yang sarapan yaitu sebanyak 13 (37,1%).

Tabel 4.5 Distribusi Konsumsi Zat Gizi Saat Sarapan Pagi

Kandungan Gizi		Jumlah	
		N	%
Karbohidrat	Tidak Mengonsumsi	2	5,7
	Mengonsumsi	33	94,3
Protein	Tidak Mengonsumsi	23	65,7
	Mengonsumsi	12	34,3
Lemak	Tidak Mengonsumsi	18	51,4
	Mengonsumsi	15	42,8
Vitamin	Tidak Mengonsumsi	9	25,7
	Mengonsumsi	26	74,2
Mineral	Tidak Mengonsumsi	0	0
	Mengonsumsi	35	100
Total		35	100

Berdasarkan tabel 4.5 hasil penelitian menunjukkan jenis makan zat gizi yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral adalah dari 35 responden yang diwawancarai, responden yang mengonsumsi karbohidrat sebanyak 33 responden dengan persentasi 94,3% dan 2 (5,7%) responden tidak mengonsumsi karbohidrat. Responden yang mengonsumsi protein sebanyak 12 responden dengan persentasi 34,3% dan responden yang tidak mengonsumsi protein sebanyak 23 responden dengan persentasi 65,7%. Responden yang mengonsumsi lemak sebanyak 15 responden

dengan persentasi 42,4% dan responden yang tidak mengonsumsi lemak sebanyak 18 responden dengan persentasi 51,4%. Responden yang mengonsumsi vitamin sebanyak 26 responden dengan persentasi 74,2%, dan responden yang tidak mengonsumsi vitamin sebanyak 9 responden dengan persentasi 25,7%. Dan responden yang mengonsumsi mineral adalah sebanyak 100 responden dengan persentasi 100%.

4.1.3 Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan pola makan terhadap produktivitas kerja karyawan di PT. Tenggerraja Jaya Teknik yang dapat dilihat pada berikut ini :

Tabel 4. 5 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Pada Karyawan Di PT. Tenggerraja Jaya Teknik

Kebiasaan Sarapan	Produktivitas Kerja						Total		P-Value
	Rendah		Sedang		Tinggi		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Tidak Sarapan	10	45,5	11	50,0	1	4,5	22	62,9	0,003
Sarapan	2	15,4	4	30,8	7	53,8	13	37,1	

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4.6 hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 22 pekerja yang tidak sarapan pagi dengan produktivitas kerja rendah sebanyak 10 (45,5%), produktivitas kerja sedang sebanyak 11 (50,0%) dan produktivitas kerja tinggi sebanyak 1 (4,5%). Hasil penelitian juga didapatkan dari 13 pekerja yang sarapan pagi dengan produktivitas kerja rendah sebanyak 2 (15,4%), produktivitas kerja sedang sebanyak 4 (30,8%) dan produktivitas kerja tinggi sebanyak 7 (53,8%).

Berdasarkan hasil uji *chi square* menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,003$ ($p<0,05$) artinya ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan produktivitas kerja karyawan PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Pada Karyawan Di PT. Tenggerraja Jaya Teknik

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *chi-square* dengan bantuan aplikasi SPSS 26 menunjukkan nilai signifikansi (p) antara kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja sebesar 0,003 atau $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kebiasaan sarapan dengan produktivitas kerja pada pekerja konstruksi di PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan. Hal ini dapat diritikan pula jika tidak sarapan maka akan menyebabkan produktivitas kerja lebih rendah, sebaliknya jika sarapan maka akan meningkatkan produktivitas kerja.

Karyawan yang tidak sarapan karena tidak sempat melakukan sarapan, sarapan ketika merasa lapar saja dan jarak antara tempat tinggal dan tempat kerja jauh sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan sarapan tepat waktu. Karyawan yang tidak sarapan akan 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.

Responden yang selalu melakukan sarapan pagi tetapi produktivitas kerjanya masih rendah, dikarenakan jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan setiap pekerja

yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, masih adanya pekerja yang melewatkan waktu makan, lauk yang terbilang kurang, kurang mengonsumsi buah-buahan ataupun makanan yang berserat, ataupun tidak beragamnya makanan yang dikonsumsi.

Beberapa pekerja hanya mengonsumsi teh, roti ataupun nasi goreng yang tidak beragam jenisnya. Karbohidrat sebagai sumber energi utama tubuh, kurangnya mengonsumsi karbohidrat dapat menyebabkan kelelahan, pusing, dan gangguan konsentrasi. Protein sebagai bahan pembangun sel dan jaringan tubuh, serta berperan dalam sistem kekebalan tubuh. Kekurangan protein dapat menyebabkan pertumbuhan terhambat, penurunan daya tahan tubuh, dan kelelahan. Lemak sebagai sumber energi, membantu penyerapan vitamin larut lemak (A, D, E, K), dan melindungi organ vital. Kekurangan lemak dapat menyebabkan kulit kering, rambut rontok, dan gangguan hormon. Vitamin berperan sebagai kofaktor dalam berbagai reaksi enzimatik di dalam tubuh. Kekurangan vitamin dapat menyebabkan berbagai macam penyakit, seperti kekurangan vitamin C (sariawan), kekurangan vitamin D (rakitis), dan lain-lain. Mineral dapat membantu mengatur keseimbangan cairan tubuh, kontraksi otot, dan transmisi saraf. Kekurangan mineral dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, anemia, dan gangguan fungsi organ (Litaay et al., 2021).

Menurut asumsi peneliti menjaga makanan bergizi seimbang adalah faktor utama yang dibutuhkan oleh pekerja. Asupan nutrisi yang lengkap dan seimbang dapat menunjang fungsi otak dan tubuh dengan optimal, sehingga meningkatkan fokus, konsentrasi, energi, dan stamina saat bekerja. Di sisi lain, pola makan yang tidak sehat,

seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak jenuh, dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit kronis lainnya, yang pada akhirnya dapat mengganggu produktivitas kerja.

Untuk mengurangi risiko pergantian karyawan di tempat kerja, di tempat kerja, ada beberapa strategi yang dapat dilakukan, seperti memberikan informasi mengenai manfaat mengurangi konsumsi gula pada siang hari untuk meningkatkan konsentrasi karyawan saat bekerja. Adanya mengurangi konsumsi energi sesuai dengan jenis pekerjaan masing-masing karyawan untuk meminimalisir kelelahan beberapa strategi bekerja yang dapat digunakan seperti memberikan informasi mengenai manfaat mengurangi konsumsi gula pada siang hari untuk meningkatkan konsentrasi karyawan saat bekerja dan mengurangi konsumsi energi sesuai dengan jenis pekerjaan masing-masing karyawan untuk meminimalisir kelelahan hari kerja.

Islam adalah pedoman dalam kehidupan sehari-hari yang turun dari Allah Swt, Sang Pencipta manusia, sangat menghargai dan mendorong produktivitas manusia dalam menjalani kehidupannya sehari-hari, Rasulullah SAW., bersabda :

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN
عن ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال إنَّ الله يُحِبُّ
المُؤْمِنَ الْمُحْتَرِفَ

Dari Ibnu ‘Umar ra dari Nabi saw, ia berkata: “Sesungguhnya Allah mencintai orang yang beriman yang berkarya (produktif menghasilkan berbagai kebaikan)”

H.R. Thabrani.

Tafsir Al-Kabir tentang hadis 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.

Hadis diatas berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hasmy, 2019) yakni setiap manusia sebagai tenaga kerja untuk tetap produktif harus mampu mendayagunakan sumber tenaga kerja baik yang terdapat pada dirinya maupun lingkungan sekitarnya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Khasanah et al., 2023) dengan judul Hubungan Asupan Kalori, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja Karyawan Universitas Muhadi Setiabudidari 40 responden terdapat 22 karyawan yang tidak tepat sarapan pagi dan 19 diantaranya tidak produktif. Hasil uji statistik diperoleh nilai ρ yaitu = 0,002 yang berarti ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap produktivitas kerja karyawan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Maedah et al., 2023) dengan judul Status Gizi, Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Karyawan Startup Jakarta menunjukkan hasil Variabel pengukuran sarapan versus produktivitas, ditemukan bahwa 69,7 % karyawan start-up memiliki sarapan yang buruk dibandingkan dengan produktivitasnya di tempat kerja. Namun, sekitar 73,7% karyawan memiliki karyawanproduktivitas terkait pekerjaan yang baik atau sangat baik .memiliki produktivitas kerja yang baik atau sangat baik . Analisis analisis statistik darivarians varians variabel menghasilkan nilai p sebesar 0,006 (nilai $p \leq 0,05$) ,

perbedaan menunjukkan bahwa H_0 ditolak variabel menghasilkan nilai p sebesar 0,006 (nilai $p \leq 0,05$), yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak. Dapat disimpulkan menjadi bahwa ada korelasi yang signifikan antara produktivitas kerja karyawan startup dengan sikap mereka. menyimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara produktivitas kerja karyawan startup dengan sikap mereka. Hasil studi menunjukkan menunjukkan OR sebesar 6,440 yang berarti karyawan startup dengan bias sarapan yang sebuah OR memiliki hasil sarapan enam kali lebih tinggi dibandingkan dengan karyawan startup dengan bias sarapan yang positif. sebesar 6.440, artinya karyawan startup dengan bias sarapan yang buruk memiliki hasil sarapan enam kali lebih tinggi jika dibandingkan dengan karyawan startup dengan bias sarapan yang positif.

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Amin, 2019) dengan judul Hubungan Antara Karakteristik Pekerja, Status Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Pada Pengrajin Batu Bata Desa Bontobiraeng Kabupaten Gowa yang menunjukkan tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dan produktivitas kerja dengan p value =0,275.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

Makanlah apa adanya, jangan berlebihan karena Islam sendiri tidak menghargai hal - hal makanan sebagaimana mestinya ; jangan berlebihan , karena Islam sendiri tidak menghargai hal yang berlebihan. yang berlebihan . Islam sendiri bahkan melarang makan sebelum berpuasa dan tidak minum minuman keras sebelum menikah .makan sebelum berpuasa dan tidak minum minuman keras sebelum menikah. Karena kita akan sedang makan banyak saat lapar, meskipun kita banyak banyak, kita tetap harus

memastikan menghabiskan semua makanan sebelum tidur . ketika kita lapar, meskipun kita makan banyak , kita tetap harus menghabiskan semua makanan tersebut sebelum tidur. Mengenai hal ini, Allah berfirman dalam Alquran surat Al-Araf ayat 31 :

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِيْنَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبْ وَلَا تُسْرِفْ ۗ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya : “Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”

Al Qurthubi dalam kitab tafsirnya menunjukkan kebolehan makan dan minum selama tidak berlebihan atau sombong. Ayat tersebut menghendaki pembolehan di sebagian keadaan dan wajib di sebagian keadaan lain. Hukum boleh adalah keadaan yang tidak dikhawatirkan terjadi bahaya ketika menghilangkan keduanya. Hukum wajib dalam keadaan yang dikhawatirkan terjadi bahaya dalam meninggalkan makanan dan minuman atau tidak mampu melaksanakan kewajiban-kewajiban. Maka lahir ayat menghendaki kebolehan makan semua makanan dan minuman semua minuman yang tidak terlantas dalilnya setelah makan dan minum itu tidak berlebihan sebab kebolehan makan dan minum diucapkan dengan syarat tidak berlebih-lebihan.

Ayat tersebut sejalan dengan penelitian (Nahar, 2021) yang berjudul Diet dalam Perspektif Islam: Kontekstualisasi surat Al-A’raf ayat 31 yang dimana melakukan diet tidak hanya didasari keinginan memiliki tubuh yang ideal tetapi juga sehat. Oleh karena itu tidak boleh sembarang melakukan diet tanpa petunjuk dari pihak yang

berkompeten, seperti ahli gizi dan medis. Diet adalah mengurangi mengonsumsi makanan secara berlebihan. Dalam Islam konsep diet memiliki kesamaan dengan larangan berbuat israf (berlebihan), termasuk dalam makan dan minum. Karena akan memberikan dampak buruk seperti mendatangkan penyakit.

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).



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN