

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Adapun kesimpulan dari penelitian Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Produktivitas Kerja Pada Karyawan Di PT. Tenggeraja Jaya Teknik Medan adalah sebagai berikut:

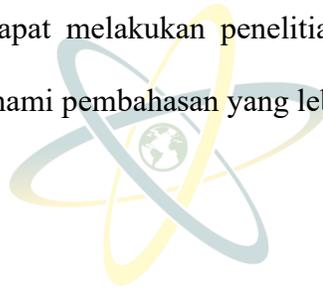
1. Hasil uji *chi-square* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan produktivitas kerja pada karyawan di PT. Tenggeraja Jaya Teknik yang dibuktikan dengan nilai *p-value* 0,003. Nilai positif dalam hubungan ini menunjukkan pekerja yang melakukan sarapan pagi, produktivitas kerja juga cenderung meningkat. Sebaliknya, pekerja yang tidak melakukan sarapan pagi, produktivitas kerja juga cenderung lebih rendah. Pekerja akan kekurangan energi dan konsentrasi akibat tidak sarapan berdampak langsung pada produktivitas kerja.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi para karyawan agar lebih menyadari dan memahami akan pentingnya sarapan pagi dan membiasakan untuk melakukan sarapan pagi agar dapat meningkatkan produktivitas kerja, dikarenakan banyak karyawan yang pergi bekerja dengan terburu-buru dan melakukan sarapan tidak sebelum jam 09.00 WIB maka disarankan kepada karyawan untuk pergi bekerja lebih pagi agar dapat melakukan sarapan tepat waktu.
2. Dikarenakan kurang perdulinya terhadap pola makan seimbang maka disarankan kepada karyawan untuk lebih memperhatikan tentang pola

makan seimbang dan juga untuk meningkatkan konsumsi gizi seimbang sebaiknya para karyawan membiasakan sarapan pagi dengan memperhatikan menu gizi seimbang.

3. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan terkait dengan hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan produktivitas kerja, dan diharapkan dapat melakukan penelitian lebih dalam lagi sehingga dapat lebih memahami pembahasan yang lebih terperinci.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN