



ABSTRAK

ERREN NURUL HIKMAH

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, AGUSTUS 2016

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, STATUS GIZI, USIA DAN TINGKAT KEBUGARAN DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN ASTRA WORLD JUANDA JAKARTA PUSAT

VI BAB, 13 tabel, 2 gambar,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kebiasaan sarapan, status gizi, usia dan tingkat kebugaran mempengaruhi produktivitas kerja karyawan AstraWorld Junda Jakarta Pusat. Penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional, dimana setiap subjek penelitian hanya diobservasi satu kali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek penelitian. Subjek penelitian adalah seluruh karyawan AstraWorld Juanda Jakarta Pusat yang berjumlah 42 orang. Teknik pengumpulan data melalui metode observasi, catatan lapangan, dokumentasi, dan tes kebugaran dengan Harvard step. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis data kualitatif yaitu menganalisa kebiasaan sarapan, status gizi, usia dan tingkat kebugaran terhadap produktivitas kerja karyawan AstraWorld. Analisis statistik yang digunakan adalah analisis statistik uji *ChiSquare* dengan menggunakan aplikasi komputer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi terhadap produktivitas kerja ($p < 0,05$), sedangkan pada variabel usia dan tingkat kebugaran tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap produktivitas kerja ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sarapan sebelum beraktivitas memberikan kontribusi yang penting bagi tubuh, selain itu status gizi seseorang juga mempengaruhi produktivitas kerja, karyawan dengan status gizi yang normal menghasilkan produktivitas kerja yang baik. Usia tidak mempengaruhi produktivitas kerja hal ini bisa karena semakin lama seseorang bekerja maka semakin meningkat pula pengalaman kerja dan mempengaruhi produktivitas kerja.

Daftar bacaan : 47 (1983-2013)

Kata kunci : kebiasaan sarapan, status gizi, usia, kebugaran, produktivitas kerja



ABSTRACT

ERREN NURUL HIKMAH

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, AGUSTUS 2016

**CONNECTION BREAKFAST HABITS , NUTRITIONAL STATUS , AGE
AND LEVEL OF FITNESS WITH EMPLOYEE PRODUCTIVITY
JUANDA ASTRA WORLD CENTRAL JAKARTA**

VI Chapters, 13 Table, 2 Picture

This study aims to determine whether the breakfast habits, nutritional status, age and fitness level affects the productivity of employees AstraWorld Junda Central Jakarta. This study uses an analytic study with cross sectional approach, in which each subject of study only observed once, and the measurement is made on the status of a character or a variable subject of research. The subjects were all employees AstraWorld Juanda, Central Jakarta totaling 42 people. The technique of collecting data through observation, field notes, documentation, and a gym with Harvard step test. Data analysis was conducted using qualitative data analysis is to analyze breakfast habits, nutritional status, age and fitness level of employee productivity AstraWorld. Statistical analysis used statistical analysis chi-square test by using computer applications. The results showed that no significant relationship between breakfast habits and nutritional status on work productivity ($p < 0.05$), while in the variable age and fitness level there is no significant relationship to the work productivity ($p > 0.05$). Based on the results of this study concluded that breakfast before the move an important contribution to the body, other than that person's nutritional status also affects work productivity, employee with a normal nutritional status of labor productivity is good. Age does not affect labor productivity this could be because the longer a person works then also increase the work experience and affect the productivity of labor.

Reading list : 47 (1983-2013)

Keywords : Breakfast habits , nutritional status , age , fitness, work productivity