



UNIVERSITAS ESA UNGGUL

**Hubungan Asupan Makanan, Status Hidrasi, Umur, Pergantian
Jam Kerja (*Shift*) dan Kebugaran Jasmani pada Karyawan PT.
Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)**

SEFTY INDRIYANI

2014-32-079

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

2018

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Sefty Indriyani

NIM : 201432079

Tanda Tangan :

Tanggal : 7 September 2018

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Sefty Indriyani

NIM : 2014-32-079

Program Studi : Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Makanan, Status Hidrasi, Umur, Pergantian Jam Kerja (*Shift*) dan Kebugaran Jasmani pada Karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, **Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul**

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Idrus Jus'at, M.Sc., Ph.D

Pembimbing II : Mury Kuswari, S.Pd, M.Si

Penguji I : Nazhif Gifari, S.Gz, M.Si

Penguji II : Rachmanida Nuzrina, S.Gz, M.Gizi., RD

Ditetapkan di : Universitas Esa Unggul

Ketua Program Studi : Mury Kuswari, S.Pd, M.Si

Tanggal : 07 September 2018

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan proposal skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed, Apt, selaku Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
2. Bpk. Mury Kuswari, S.Pd, M.Si, selaku Ketua Program Studi Gizi
3. Bpk. Idrus Jus'at, M.Sc., Ph.D dan Bpk. Mury Kuswari, S.Pd, M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini; pihak PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan; orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan sahabat yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu kesehatan, khususnya dibidang gizi masyarakat

Jakarta, 7 September 2018

(Sefty Indriyani)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Esa Unggul, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Sefty Indriyani

NIM : 201432079

Program Studi : Gizi

Fakultas : Ilmu-ilmu Kesehatan

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Esa Unggul Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Asupan Makanan, Status Hidrasi, Umur, Pergantian Jam Kerja (*Shift*) dan Kebugaran Jasmani pada Karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Esa Unggul berhak menyimpan, mengalih media / format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Universitas Esa Unggul

Pada tanggal : 7 September 2018

Yang menyatakan,

(Sefty Indriyani)

ABSTRAK

Nama : Sefty Indriyani

Program Studi : Gizi

Hubungan Asupan Makanan, Status Hidrasi, Umur, Pergantian Jam Kerja (*Shift*) dan Kebugaran Jasmani pada Karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat

Latar Belakang : Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator produktivitas kerja. Untuk dapat melaksanakannya seorang tenaga kerja tidak hanya memerlukan makanan yang sehat dan bergizi dengan nilai kalori yang cukup sesuai dengan jenis pekerjaan mereka, tetapi juga membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Dampak rendahnya kebugaran jasmani pada pekerja dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, menurunnya efisiensi dan produktivitas pekerjaan, *human error* (kesalahan dalam pelaporan tugas), absen meningkat, dan sering telat dalam menyelesaikan tugas.

Metode : Penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, bertempat di PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat dengan jumlah sampel 35 responden. Analisis Multivariat menggunakan uji regresi sederhana.

Hasil : Kebugaran jasmani responden masuk dalam kategori cukup (65.7%). Asupan makanan responden masuk dalam kategori kurang (<80%). Umur responden masuk dalam kategori lansia awal (31.4%). Status hidrasi responden baik (57.1%). Sebanyak 62.9% responden tergolong dalam *shift* kerja pagi.

Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara asupan energi, status hidrasi, umur dan *shift* kerja terhadap kebugaran jasmani pekerja. Ada hubungan antara asupan karbohidrat, protein dan lemak terhadap kebugaran jasmani pekerja. Hanya variabel umur yang berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani ($p=0.023$)

Kata kunci : Kebugaran jasmani, pekerja, *shift* kerja, status hidrasi, asupan makanan.

ABSTRACT

Name : Sefty Indriyani

Study Program : Nutrition

Relationship of Food Intake, Hydration Status, Age, Shift Work and Physical Fitness at Employees of PT. Hisotex Daan Mogot, West Jakarta

Background : Physical fitness is one indicator of work productivity. To be able to implement it, a worker doesn't only need healthy and nutritious food with sufficient calorific value in accordance with their type of work, but also requires good physical fitness. The impact of low physical fitness on workers can cause fatigue, decreased concentration, decreased work efficiency and productivity, human error (errors in task reporting), absence increases and often late in completing tasks.

Method : Quantitative research with a descriptive approach, located at PT. Hisotex Daan Mogot, West Jakarta with a sample of 35 respondents. Multivariate analysis using simple regression test.

Results : Physical fitness of respondents included in the category enough (65.7%). Food intake of respondents included in the category of less (<80%). Age of respondents included in the category of early elderly (31.4%). Hydration status of respondents is good (57.1%). 62.9% of respondents belong to the morning shift work.

Conclusion : There was no correlation between energy intake, hydration status, age and work shift on physical fitness of workers. There is a relationship between carbohydrate, protein and fat intake to worker physical fitness. Only age variables that significantly influence physical fitness ($p = 0.023$)

Keywords : Physical fitness, workers, work shifts, hydration status, food intake.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Ruang Lingkup Penelitian	5
1.8 Keterbaruan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Kebugaran Jasmani	12
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani	12
2.1.2 Manfaat Kebugaran Jasmani	15
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	16
2.1.4 Pengukuran Kebugaran Jasmani	17
2.2 Asupan Makanan	21
2.2.1 Pengertian Asupan Makanan	21
2.2.2 Kebiasaan Makan	26
2.3 Status Hidrasi	27
2.3.1 Pengertian Hidrasi	27
2.3.2 Faktor Risiko Dehidrasi	28
2.3.3 Status Hidrasi	32

2.3.4	Pengukuran Status Hidrasi	33
2.4	Pergantian Jam Kerja (<i>Shift</i>)	35
2.4.1	Pengertian <i>Shift</i> Kerja	35
2.4.2	Sikap Tenaga Kerja Terhadap <i>Shift</i> Kerja	37
2.4.3	Efek <i>Shift</i> Kerja	37
2.5	Kerangka Berpikir	39
2.6	Kerangka Konsep	40
2.7	Hipotesis	41
BAB III METODE PENELITIAN		42
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	42
3.2	Jenis Penelitian	42
3.3	Populasi dan Sampel	42
3.4	Pengumpulan Data	43
3.5	Instrumen Penelitian	46
3.6	Teknik Penggunaan Instrumen	51
3.7	Analisis Data	51
3.8	Analisis Data Multivariat	52
BAB VI HASIL PENELITIAN		53
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	53
4.2	Karakteristik Responden	53
4.3	Faktor Terkait Kebugaran	59
4.3.1	Hubungan Asupan Makanan dan Kebugaran Jasmani Karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat	59
4.3.2	Hubungan Status Hidrasi dan Kebugaran Jasmani Karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat	60
4.3.3	Hubungan Umur dan Kebugaran Jasmani Karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat	61
4.3.4	Hubungan <i>Shift</i> Kerja dan Kebugaran Jasmani Karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat	62
4.4	Hasil analisis Multivariat	63
4.4.1	Pengaruh Asupan Makanan terhadap Kebugaran Jasmani	63
4.4.2	Pengaruh Status Hidrasi terhadap Kebugaran Jasmani	65
4.4.3	Pengaruh Umur terhadap Kebugaran Jasmani	66
4.4.4	Pengaruh Pergantian Jam Kerja (<i>Shift</i>) terhadap Kebugaran Jasmani	67
BAB V PEMBAHASAN		69
5.1	Karakterisrik Responden	69
5.2	Analisis Hubungan dan Besaran Pengaruh Asupan Makanan	71

terhadap Kebugaran Jasmani	
5.3 Analisis Hubungan dan Besaran Pengaruh Status Hidrasi terhadap Kebugaran Jasmani	72
5.4 Analisis Hubungan dan Besaran Pengaruh Umur terhadap Kebugaran Jasmani	72
5.5 Analisis Hubungan dan Besaran Pengaruh <i>Shift</i> Kerja terhadap Kebugaran Jasmani	72
5.6 Keterbatasan Penelitian	73
BAB VI PENUTUP	74
6.1 KESIMPULAN	74
6.2 SARAN	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian	6
Tabel 2.1 Skor <i>YMCA Step Test</i> Pria	20
Tabel 2.2 Skor <i>YMCA Step Test</i> Wanita	21
Tabel 2.3 Klasifikasi IMT Menurut Kemenkes RI 2013	29
Tabel 2.4 Angka Kecukupan Gizi 2013	30
Tabel 2.5 Kekuatan dan Kelemahan Metode Penilaian Kecukupan Air	34
Tabel 3.1 Definisi Operasional	48
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi	53
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan asupan (Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak)	54
Tabel 4.2.1 Distribusi Frekuensi Pertanyaan Kebiasaan Makan	55
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Hidrasi	56
Tabel 4.3.1 Distribusi Pertanyaan Cairan	56
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	57
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Shift</i> Kerja	58
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebugaran	58
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Spearman Rank</i> Asupan Makanan dan Kebugaran Jasmani	59
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>t-Test</i> Status Hidrasi dan Kebugaran Jasmani	60
Tabel 4.9 Hasil Uji <i>Spearman Rank</i> Umur dan Kebugaran Jasmani	61
Tabel 4.10 Hasil Uji <i>t-Test Shift</i> Kerja dan Kebugaran Jasmani	62
Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi Sederhana Asupan Makanan terhadap Kebugaran Jasmani	63

Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi Sederhana Status Hidrasi terhadap Kebugaran Jasmani	65
Tabel 4.13 Hasil Uji Regresi Sederhana Umur terhadap Kebugaran Jasmani	66
Tabel 4.14 Hasil Uji Regresi Sederhana Pergantian Jam Kerja (<i>Shift</i>) terhadap Kebugaran Jasmani	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gradasi Warna Urin	35
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	39
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	40
Gambar 4.1 Histogram Umur Karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat	57
Gambar 4.2 Histogram VO2Max Karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat	59
Gambar 4.3 Error Bar Status Hidrasi dan Kebugaran Jasmani Karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat	61
Gambar 4.4 Hubungan Umur dan Kebugaran Jasmani Karyawaan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat	62
Gambar 4.5 Error Bar Shift Kerja dan Kebugaran Jasmani Karyawan PT. Hisotex Daan Mogot, Jakarta Barat	63