



## ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
JURUSAN ILMU GIZI  
SKRIPSI, Maret 2019

Yuanris Tanaem

**HUBUNGAN KONSUMSI ENERGI MAKAN PAGI DAN BEBAN KERJA TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA PADA PEKERJA *HOUSEKEEPING* DI APARTEMEN ROYAL MEDITERANIA GARDEN RESIDENCES TAHUN 2019**

**VI Bab, 79 Halaman, 13 Tabel, 2 Gambar, 7 Lampiran**

**Latar Belakang :** Makan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kadar gula darah yang terjamin normal, maka konsentrasi dalam bekerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas kerja dan beban kerja. **Tujuan :** Mengetahui hubungan konsumsi energi makan pagi dan beban kerja terhadap produktivitas kerja. **Metode :** Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif observasional dengan pendekatan cross sectional, yaitu pengambilan data dilakukan dalam satu kurun waktu. Kegiatan yang dilakukan meliputi pengumpulan data terhadap variabel dependen dan variabel independen. **Hasil :** Dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa usia responden paling banyak banyak adalah umur 17-22 tahun sebanyak 25 orang (62,5%), sedangkan yang berusia 23-33 tahun hanya 11 orang (27,5%). Sedangkan yang berusia 34-43 tahun hanya 4 orang (10,0%). Responden berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 25 orang (62,5%) sedangkan responden yang berjenis kelamin perempuan hanya berjumlah 15 orang (37,5%). Responden memiliki pendidikan SD yang berjumlah 1 orang (2,5 %), responden yang berpendidikan SMP 12 orang (30%) dan yang memiliki pendidikan SMA 27 orang (67,5%). Responden dengan lama bekerja <2 tahun sebanyak 26 orang (65,5%), sedangkan responden yang lama bekerja  $\geq 2$  tahun 14 orang (35,0%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa konsumsi energi makan pagi yang cukup sebanyak 28 orang (70,0%) dan responden dengan konsumsi energi makan pagi yang tidak cukup sebanyak 12 orang (30,0%). Hasil penelitian juga membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi energi makan pagi terhadap produktivitas kerja pada Pekerja Housekeeping dan ada hubungan antara beban kerja terhadap produktivitas kerja pada pekerja housekeeping. **Kesimpulan :** Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi energi makan pagi terhadap produktivitas kerja dan beban kerja terhadap produktivitas kerja. **Kata kunci:** Konsumsi energi makan pagi, beban kerja produktivitas kerja.



## ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
JURUSAN ILMU GIZI  
UNDERGRADUATE THESIS, March 2019

Yuanris Tanaem

RELATIONSHIP OF ENERGY CONSUMPTION EATING MORNING AND WORK LOADS ON WORK PRODUCTIVITY IN HOUSEKEEPING WORKERS IN THE 2019 MEDITERANIA GARDEN RESIDENCES ROYAL APARTMENTS

VI Chapter, 79 Pages, 13 Tables, 2 Pictures, 7 Attachments

**Background:** Breakfast can provide carbohydrates that are ready to be used to increase blood sugar levels. Blood sugar levels that are guaranteed normal, the concentration in working can be better so that it has a positive impact on increasing work productivity and workload. **Objective:** To find out the relationship between breakfast energy consumption and workload to work productivity. **Method:** This study used a quantitative observational design with a cross sectional approach, namely data collection was carried out in one time period. Activities carried out include collecting data on the dependent variable and independent variables. **Results:** From the results of statistical tests, it was shown that the highest number of respondents was 17-22 years old, 25 people (62.5%), while those aged 23-33 years were only 11 people (27.5%). While those aged 34-43 years are only 4 people (10.0%). Respondents were male, amounting to 25 people (62.5%) while respondents who were female were only 15 (37.5%). Respondents had elementary school education totaling 1 person (2.5%), respondents with junior high school education were 12 people (30%) and those who had high school education were 27 people (67.5%). Respondents with length of employment <2 years were 26 people (65.5%), while respondents who worked for a long time  $\geq 2$  years 14 people (35.0%). The results of statistical tests show that adequate breakfast energy consumption is 28 people (70.0%) and respondents with insufficient breakfast energy consumption as many as 12 people (30.0%). The results also prove that there is a significant relationship between energy consumption of breakfast to work productivity in Housekeeping and there is a relationship between workload on work productivity on housekeeping workers. **Conclusion:** There is a significant relationship between energy consumption of breakfast to work productivity and workload to work productivity. **Keywords:** Breakfast energy consumption, Workload Work productivity.