



Universitas
Esa Unggul

LAMPIRAN

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Penelitian

**Hubungan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi Makro, Asupan Cairan,
dan Persepsi Kenyamanan Suhu Ruang Kerja Terhadap Persepsi
Kinerja Pekerja di PT. Intan Pertiwi Industri**

Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan

Universitas Esa Unggul (UEU)

Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh secara langsung dari responden yang meliputi asupan sarapan, tingkat kecukupan zat gizi makro dan cairan yang didapatkan dengan cara *Food Record 2x24* jam, serta meliputi kenyamanan suhu ruang kerja dan kinerja karyawan melalui wawancara dengan menggunakan alat bantu berupa angket.

Manfaat secara umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sarapan, asupan zat gizi makro, asupan cairan, dan persepsi kenyamanan suhu ruang kerja terhadap persepsi kinerja pekerja di PT. Intan Pertiwi Industri.

Pengambilan data ini tidak akan menimbulkan kerugian dan risiko apapun bagi Bapak/Ibu. Kerahasiaan data akan tetap terjaga dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Partisipasi responden bersifat sukarela tanpa paksaan apapun dan responden berhak menolak atau mengundurkan diri jika tidak bersedia.

Atas segala bantuan dan kesediannya Bapak/Ibu untuk meluangkan waktunya saya ucapkan terima kasih.

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)

NASKAH PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya, Selly Aplyanti Wulandari (081314501690) mahasiswi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan Universitas Esa Unggul sedang melakukan penelitian mengenai hubungan sarapan, asupan zat gizi makro, asupan cairan, dan persepsi kenyamanan suhu ruang kerja terhadap persepsi kinerja pekerja di PT. Intan Pertiwi Industri.

. Karena itu, saya minta kesediaannya untuk menjadi responden dengan mengisi kuesioner sebanyak 1 kali dan mengisi Food Record 2x24 jam pada hari kerja dan hari libur

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

No. hp :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Seluruh data yang ada akan dijaga kerahasiaannya dan hanya untuk kepentingan penelitian dan akademik.

Demikian surat pernyataan ini saya tandatangani dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun karena saya mengetahui bahwa keterangan yang akan saya berikan sangat besar manfaatnya bagi kelanjutan penelitian.

Tangerang, Oktober 2020

Tanda tangan responden

Tanda tangan peneliti

(

)

Selly Aplyanti Wulandari

Lampiran 3 Identitas Responden

Identitas responden ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden meliputi nama, usia, jenis kelamin, jabatan dan lama bekerja/hari. Kami mohon kesediaan responden untuk dapat menjawab pertanyaan dengan tulus dan benar.

1. Nama =
2. Usia =
3. Jenis Kelamin =
4. Jabatan =
5. Lama bekerja/hari = (jam/hari)

Petunjuk Pengisian

Penelitian menginginkan pendapat anda tentang keadaan anda pada kenyamanan kerja tempat anda bekerja, dan mengenai persepsi produktivitas berdasarkan kuantitas, kualitas, dan ketepatan waktu. Maka dari itu setiap responden dapat memberi 1(satu) tanda ceklis (√) pada kolom yang disediakan.

Adapun makna kode tersebut adalah:

Sangat Setuju (SS)

Setuju (S)

Kurang Setuju (KS)

Tidak Setuju (TS)

Sangat Tidak Setuju (STS)

Lampiran 4 Kuisisioner

A. Persepsi Kenyamanan Suhu Ruang kerja

No.	Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya merasa suhu di ruangan tempat bekerja sudah memenuhi standar					
2.	Saya merasakan suhu di ruangan tempat bekerja sudah membuat saya nyaman					
3.	Saya merasakan suhu di ruangan tempat bekerja membuat saya cepat lelah					
4.	Saya merasa suhu di ruangan tempat bekerja sekarang ini membuat saya sulit berkonsentrasi dalam bekerja					
5.	Saya merasa tenang dalam bekerja bila tempat kerja saya terasa sejuk dan dingin.					

B. Persepsi Kinerja

No.	Pertanyaan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
Kualitas Kerja						
6.	Saya memiliki tingkat kualitas kerja yang tinggi didalam pekerjaan					
7.	Saya memiliki semangat kerja yang tinggi					
8.	Saya sangat disiplin dalam bekerja					
9.	Saya selalu bekerja sesuai standar mutu yang telah ditetapkan perusahaan					
10.	Dalam menyelesaikan tugas saya selalu mengutamakan kerapihan hasil kerja					

Kuantitas Kerja					
11.	Saya memiliki tingkat kuantitas kerja yang sangat maksimal dalam bekerja				
12.	Hasil pekerjaan yang saya kerjakan selalu mencapai target				
13.	Banyaknya pekerjaan yang diberikan sesuai dengan yang saya harapkan				
14.	Saya bekerja dengan mutu hasil yang efisien dan efektif				
15.	Saya siap menerima volume pekerjaan yang banyak				
Ketepatan Waktu					
16.	Berdasarkan data absen, saya datang dan pulang kantor tepat waktu				
17.	Saya selalu menyelesaikan pekerjaan tepat waktu untuk menghindari tertumpuknya pekerjaan yang akan menjadi beban pekerjaan				
18.	Saya mengerjakan suatu pekerjaan dengan cekatan dan tidak menunda-nunda				
19.	Saya merasa bersalah apabila pekerjaan yang menjadi tugas saya terlambat untuk diselesaikan				
20.	Saya dapat menggunakan jam istirahat dengan sebaik-baiknya				

Lampiran 5 Food Record 2x24 jam

Petunjuk pengisian food record :

Pada tabel Food record 2x24 jam, 1 hari pada hari kerja, dan 1 hari pada hari libur. Tabel food record diisi dengan cara menuliskan apa saja makanan yang dimakan atau di konsumsi selama 1x24 jam.

- Pada kolom waktu ditulis pada jam/pukul berapa anda mengonsumsinya
Ex : 09.00 , 16.30
- Pada kolom menu ditulis menu apa dan pengolahan nya seperti apa
Ex : Ayam goreng, Tumis sayur kangkung, Sop Ayam
- Pada kolom bahan makanan ditulis ada bahan makanan apa saja yang ada pada menu yang anda makan
Ex : menu Sop Ayam
Bahan makanan :
 1. Ayam
 2. Wortel
 3. Buncis
 4. Kentang
- Pada kolom URT (Ukuran Rumah Tangga) diisi berapa banyak makanan yang anda makan dengan menuliskan sesuai dengan ukuran rumah tangga
Ex : 1sdm (sendok makan), 1 mangkok, ½ piring, 1 centong,
- Pada kolom gram diisi berapa gram makanan yang anda makan (jika anda tidak memiliki timbangan, boleh memfoto makanan lalu kirim melalui via whatsapp pada nomor telpon saya diatas).
Ex : 100 gram, 200 gram
- Pada tabel food record cairan diisi berapa banyak anda meminum air pada 1 hari
- Boleh menuliskan merk makanan/minuman yang anda konsumsi

Tabel Food Record 1x24 jam

Hari/Tanggal :

Nama :

Usia :

Waktu	Menu	Bahan Makanan	URT	Gram

Lampiran 6 *Food record* cairan 2x24 jam

TABEL FOOD RECORD ASUPAN CAIRAN 24 JAM

Hari/Tanggal :

Nama :

Usia :

Waktu	Nama Cairan	Jumlah	
		URT	ml

Lampiran 7 Hasil Output SPSS

1. Frekuensi

Statistics

umur responden

N	Valid	59
	Missing	0
Mean		30,03
Median		25,00
Std. Deviation		11,641
Variance		135,516
Minimum		17
Maximum		55

umur kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 17-25	31	52,5	52,5	52,5
26-35	10	16,9	16,9	69,5
36-45	10	16,9	16,9	86,4
46-55	8	13,6	13,6	100,0
Total	59	100,0	100,0	

jenis kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid laki-laki	29	49,2	49,2	49,2
perempuan	30	50,8	50,8	100,0
Total	59	100,0	100,0	

lama bekerja perhari

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7	32	54,2	54,2	54,2
8	27	45,8	45,8	100,0
Total	59	100,0	100,0	

Statistics

skor kinerja

N	Valid	59
	Missing	0
Mean		64,00
Median		62,00
Std. Deviation		4,945
Variance		24,448
Minimum		58
Maximum		75

Statistics

kalori sarapan

N	Valid	59
	Missing	0
Mean		341,05508
Median		350,25000
Std. Deviation		154,143702
Variance		23760,281
Minimum		,000
Maximum		653,450

Statistics

hasil protein

N	Valid	59
	Missing	0
Mean		43,7627
Median		42,5500
Std. Deviation		13,05091
Variance		170,326
Minimum		15,40
Maximum		83,30

Statistics

hasil lemak

N	Valid	59
	Missing	0
Mean		30,8966
Median		28,0500
Std. Deviation		12,56377
Variance		157,848
Minimum		10,70

Maximum	71,20
---------	-------

Statistics

hasil karbohidrat

N	Valid	59
	Missing	0
Mean		188,6551
Median		190,8000
Std. Deviation		50,94991
Variance		2595,893
Minimum		50,80
Maximum		300,00

Statistics

total cairan

N	Valid	59
	Missing	0
Mean		2890,1474
Median		2885,1870
Std. Deviation		553,91015
Variance		306816,460
Minimum		1487,67
Maximum		4077,05

Statistics

skor nyaman ruangan

N	Valid	59
	Missing	0
Mean		18,25
Median		18,00
Std. Deviation		1,899
Variance		3,607
Minimum		14
Maximum		23

1. Uji normalitas

Descriptives

	Statistic	Std. Error
--	-----------	------------

Mean		341,05508	20,067801
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	300,88502	
	Upper Bound	381,22515	
5% Trimmed Mean		344,57476	
Median		350,25000	
Variance		23760,281	
Std. Deviation		154,143702	
Minimum		,000	
Maximum		653,450	
Range		653,450	
Interquartile Range		200,550	
Skewness		-,407	,311
Kurtosis		-,239	,613

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Mean		43,7627	1,69908
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	40,3616	
	Upper Bound	47,1638	
5% Trimmed Mean		43,2528	
Median		42,5500	
Variance		170,326	
Std. Deviation		13,05091	
Minimum		15,40	
Maximum		83,30	
Range		67,90	
Interquartile Range		15,80	
Skewness		,730	,311
Kurtosis		1,410	,613

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Mean		30,8966	1,63566
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	27,6225	
	Upper Bound	34,1707	
5% Trimmed Mean		30,1621	
Median		28,0500	

Variance	157,848	
Std. Deviation	12,56377	
Minimum	10,70	
Maximum	71,20	
Range	60,50	
Interquartile Range	16,10	
Skewness	1,050	,311
Kurtosis	1,816	,613

Descriptives

		Statistic	Std. Error
hasil karbohidrat	Mean	188,6551	6,63311
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	175,3775	
	Upper Bound	201,9327	
	5% Trimmed Mean	190,0112	
	Median	190,8000	
	Variance	2595,893	
	Std. Deviation	50,94991	
	Minimum	50,80	
	Maximum	300,00	
	Range	249,20	
	Interquartile Range	73,80	
	Skewness	-,284	,311
Kurtosis	-,008	,613	

Descriptives

		Statistic	Std. Error
total cairan	Mean	2933,6836	65,68074
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	2802,2093	
	Upper Bound	3065,1578	
	5% Trimmed Mean	2928,5431	
	Median	2959,5045	
	Variance	254523,580	
	Std. Deviation	504,50330	
	Minimum	1850,95	
	Maximum	4077,05	
	Range	2226,10	

Interquartile Range	614,24	
Skewness	,109	,311
Kurtosis	-,135	,613

Descriptives

		Statistic	Std. Error
skor nyaman ruangan	Mean	18,25	,247
	95% Confidence Interval for Lower Bound	17,76	
	Mean Upper Bound	18,75	
	5% Trimmed Mean	18,17	
	Median	18,00	
	Variance	3,607	
	Std. Deviation	1,899	
	Minimum	14	
	Maximum	23	
	Range	9	
	Interquartile Range	2	
	Skewness	,700	,311
	Kurtosis	,846	,613

Descriptives

		Statistic	Std. Error
skor kinerja	Mean	64,00	,644
	95% Confidence Interval for Lower Bound	62,71	
	Mean Upper Bound	65,29	
	5% Trimmed Mean	63,76	
	Median	62,00	
	Variance	24,448	
	Std. Deviation	4,945	
	Minimum	58	
	Maximum	75	
	Range	17	
	Interquartile Range	7	
	Skewness	,801	,311
	Kurtosis	-,518	,613

Variabel	Nilai $\frac{\text{skewness}}{\text{standar error}}$	Keterangan
Kalori sarapan	-1,30	Normal
Asupan protein	2,34	Normal (borderline)
Asupan lemak	3,37	Tidak normal
Asupan karbohidrat	-0,91	Normal
Asupan cairan	0,35	Normal
Persepsi kenyamanan suhu ruang kerja	2,25	Normal (borderline)
Persepsi kinerja	2,57	Normal (borderline)

2. Uji Korelasi

Correlations

		kalori sarapan	skor kinerja
kalori sarapan	Pearson Correlation	1	,355**
	Sig. (2-tailed)		,006
	N	59	59
skor kinerja	Pearson Correlation	,355**	1
	Sig. (2-tailed)	,006	
	N	59	59

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		hasil protein	skor kinerja
hasil protein	Pearson Correlation	1	,408**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	59	59
skor kinerja	Pearson Correlation	,408**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	59	59

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		hasil lemak	skor kinerja
hasil lemak	Pearson Correlation	1	,411**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	59	59
skor kinerja	Pearson Correlation	,411**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	59	59

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		hasil karbohidrat	skor kinerja
hasil karbohidrat	Pearson Correlation	1	,235
	Sig. (2-tailed)		,073
	N	59	59
skor kinerja	Pearson Correlation	,235	1
	Sig. (2-tailed)	,073	
	N	59	59

Correlations

		total cairan	skor kinerja
total cairan	Pearson Correlation	1	,235
	Sig. (2-tailed)		,073
	N	59	59
skor kinerja	Pearson Correlation	,235	1
	Sig. (2-tailed)	,073	
	N	59	59

Correlations

		skor nyaman ruangan	skor kinerja
skor nyaman ruangan	Pearson Correlation	1	,476**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	59	59
skor kinerja	Pearson Correlation	,476**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	59	59

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



P.T. INTAN PERTIWI INDUSTRI

KOBE WELDING ELECTRODE MANUFACTURER

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN
No. 008 /SK-IPI/XII/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini atas nama pimpinan PT Intan Pertiwi Industri
Tangerang menerangkan bahwa :

Nama : **SELLY APLIYANTI WULANDARI**
NIM : 20160302095
Universitas : Universitas Esa Unggul.
Fakultas : Ilmu - Ilmu Kesehatan
Jurusan : Gizi
Judul : Hubungan Sarapan, asupan zat gizi makro, asupan cairan dan
kenyamanan ruang kerja terhadap kinerja karyawan di PT Intan
Pertiwi Industri.

Benar Nama Tersebut diatas telah melakukan Penelitian dari tanggal 8 Agustus
2020 sampai dengan tanggal 15 November 2020 di PT Intan Pertiwi Industri, Jalan
Pembangunan I, Batu Ceper Tangerang dengan judul : **Hubungan Sarapan, Asupan
zat gizi makro, asupan cairan dan kenyamanan ruang kerja terhadap
kinerja karyawan di PT Intan Pertiwi Industri.**

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya dan kiranya dapat
dipergunakan sesuai keperluannya.

Tangerang, 1 Desember 2020
PT INTAN PERTIWI INDUSTRI
Production Manager

PT. INTAN PERTIWI INDUSTRI
TANGERANG


O.SAHRONI. ST.

Office : Jalan P. Jayakarta 45 Blok A / 27 Jakarta 11110 - Indonesia
Telephone : (021) 6392608 (4 Lines) - 6480008 (2 Lines) - 6490003 (4 Lines) Fax. : (021) 6240024
E-mail : intiwi@cbn.net.id or info@intanpertiwi.co.id
Http : //www.intanpertiwi.co.id

Factory : Jalan Pembangunan I Km. 22 Desa Batu Ceper, Tangerang Telephone : (021) 5523173 - 5531128 - 55768315 Fax. : (021) 55797682-5523174

lampiran 9 Foto Makanan Responden





Lampiran 10 Uji Validitas

Nomor soal	Nilai r_{hitung}	Nilai r_{tabel} ($n=30, \alpha=0,05$)	Keterangan
Soal suhu 1	0,426	0,361	Valid
Soal suhu 2	0,647	0,361	Valid
Soal suhu 3	0,436	0,361	Valid

Soal suhu 4	0,865	0,361	Valid
Soal suhu 5	0,799	0,361	Valid
Soal kualitas kinerja 1	0,818	0,361	Valid
Soal kualitas kinerja 2	0,833	0,361	Valid
Soal kualitas kinerja 3	0,647	0,361	Valid
Soal kualitas kinerja 4	0,472	0,361	Valid
Soal kualitas kinerja 5	0,636	0,361	Valid
Soal kuantitas kinerja 1	0,813	0,361	Valid
Soal kuantitas kinerja 2	0,540	0,361	Valid
Soal kuantitas kinerja 3	0,513	0,361	Valid
Soal kuantitas kinerja 4	0,814	0,361	Valid
Soal kuantitas kinerja 5	0,663	0,361	Valid
Soal ketepatan waktu kinerja 1	0,639	0,361	Valid

Soal ketepatan waktu kinerja 2	0,692	0,361	Valid
Soal ketepatan waktu kinerja 3	0,815	0,361	Valid
Soal ketepatan waktu kinerja 4	0,634	0,361	Valid
Soal ketepatan waktu kinerja 5	0,801	0,361	Valid

Lampiran 11 Uji Reliabilitas

Nomor soal	Nilai r_{hitung}	Nilai r_{tabel} ($n=30, \alpha=0,05$)	Keterangan
Soal suhu 1	0,934	0,361	Reliable
Soal suhu 2	0,929	0,361	Reliable
Soal suhu 3	0,934	0,361	Reliable
Soal suhu 4	0,921	0,361	Reliable
Soal suhu 5	0,924	0,361	Reliable
Soal kualitas kinerja 1	0,924	0,361	Reliable
Soal kualitas kinerja 2	0,924	0,361	Reliable
Soal kualitas kinerja 3	0,927	0,361	Reliable
Soal kualitas kinerja 4	0,930	0,361	Reliable

Soal kualitas kinerja 5	0,927	0,361	Reliable
Soal kuantitas kinerja 1	0,923	0,361	Reliable
Soal kuantitas kinerja 2	0,929	0,361	Reliable
Soal kuantitas kinerja 3	0,929	0,361	Reliable
Soal kuantitas kinerja 4	0,924	0,361	Reliable
Soal kuantitas kinerja 5	0,928	0,361	Reliable
Soal ketepatan waktu kinerja 1	0,927	0,361	Reliable
Soal ketepatan waktu kinerja 2	0,926	0,361	Reliable
Soal ketepatan waktu kinerja 3	0,923	0,361	Reliable
Soal ketepatan waktu kinerja 4	0,927	0,361	Reliable
Soal ketepatan waktu kinerja 5	0,924	0,361	Reliable