

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian

Hari/ Tanggal :

Nomer Responden :

Identitas Responden

Nama Responden	:	
Tanggal Lahir	:	,
Umur	:	Tahun
Pendidikan Terakhir	:	
Lama Bekerja	:	
Nomor Telepon/ HP	:	

Food Recall 2X 24 Jam

Hari ke-1

Nama Responden :

Hari/ Tanggal :

Waktu Makan	Menu Hidangan	Bahan	Urt	Gram	Teknik Pengolahan

Sumber: Modifikasi Sirajudin,2013

Nama Responden :

Hari/ Tanggal :

Waktu Makan	Menu Hidangan	Bahan	Urt	Gram	Teknik Pengolahan

Sumber: Modifikasi Sirajudin,2013

KUESIONER DURASI TIDUR

1. Mulai jam berapa biasanya anda tidur dimalam hari ?
2. Berapa lama setelah ke tempat tidur anda biasanya baru bisa tertidur ?
3. Apakah saat bekerja dimalam hari anda memiliki waktu tidur yang sedikit?
Berapa jam ?
4. Berapa lama rata-rata anda tidur di malam hari ?
5. Jam berapa anda biasanya bangun pagi ?

Sumber : Kuesioner PSQI

Pittsburgh Quality Sleep Index

KUESIONER KELELAHAN KERJA

Subjective Self Rating Test dari IFRC

No	Pertanyaan	Jawaban			
	Apakah setiap kali setelah bekerja Anda merasakan hal berikut:	SS	S	K	TP
1	Perasaan berat di kepala				
2	Terasa lelah seluruh badan				
3	Kaki terasa berat				
4	Merasa kacau pikiran				
5	Menguap				
6	Menjadi mengantuk				
7	Merasakan ada beban pada mata				
8	Merasa kaku dan canggung dalam bergerak				
9	Berdiri tidak seimbang				
10	Ingin berbaring				
11	Merasa sukar berfikir				
12	Lelah kalau berbicara				
13	Menjadi gugup				
14	Susah berkonsentrasi				
15	Susah memusatkan perhatian				
16	Cenderung lupa				
17	Kurang percaya diri				
18	Cemas terhadap sesuatu				
19	Tidak dapat mengontrol sikap				
20	Tidak dapat tekun dalam bekerja				
21	Sakit kepala				
22	Bahu terasa kaku				
23	Nyeri pada pinggang				
24	Pernapasan tertekan				
25	Haus				
26	Suara serak				
27	Pening (perasaan berputar)				
28	Kelopak mata terasa tegang				
29	Gemetar pada anggota badan				
30	Merasa kurang sehat				
Jumlah					
Sumber : Tarwaka, 2013					

Keterangan :

SS : Sangat sering (hampir setiap hari terasa dalam 1 minggu)

S : Sering (3-4 hari terasa dalam 1 minggu)

K : Kadang-kadang (1-2 hari terasa dalam 1 minggu)

TP : Tidak pernah (tidak pernah terasa dalam 1 minggu)

Kuesioner Produktivitas Kerja

Petunjuk pengisian :

Ada empat alternatif jawaban,

yaitu:

1 = Sangat Tidak Setuju (STS)

2 = Tidak Setuju (TS)

3 = Cukup Setuju (CS)

4 = Setuju (S)

5 = Sangat Setuju (SS)

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		STS	TS	CS	S	SS
1	Saya akan berusaha belajar untuk menjadi lebih baik dari pengalaman kerja saya.					
2	Saya akan berusaha memberikan yang terbaik bagi perusahaan.					
3	Saya akan membimbing rekan kerja saya menjadi lebih baik.					
4	Saya memberikan saran untuk perkembangan perusahaan					
5	Saya menerima saran untuk perkembangan perusahaan.					
6	Saya akan berusaha kreatif dan inovatif dalam setiap pekerjaan.					
7	Saya belajar dari kesalahan-kesalahan yang saya lakukan.					
8	Saya selalu akan berusaha meningkatkan keterampilan saya melalui pelatihan, sekolah, buku dsb.					
9	Saya harus berhasil mencapai target dari setiap rencana yang telah saya buat.					
10	Saya berusaha menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.					

Sumber : Octavianus (2008)

Lampiran 2 Data Hasil SPSS

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas_diet	.092	52	.200*	.978	52	.439
Durasi_tidur	.201	52	.000	.908	52	.001
Kelelahan_kerja	.089	52	.200*	.975	52	.349
Produktivitas_kerja	.130	52	.028	.929	52	.004

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Produktivitas_Kerja	52	30	50	42.13	5.502
Valid N (listwise)	52				

Jenis_kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	26	50.0	50.0	50.0
	Perempuan	26	50.0	50.0	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17 - 35 Tahun	49	94.2	94.2	94.2
	36 - 55 Tahun	3	5.8	5.8	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Pendidikan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	52	100.0	100.0	100.0

Lama_kerja					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 3 Tahun	18	34.6	34.6	34.6
	> = 3 Tahun	34	65.4	65.4	100.0
	Total	52	100.0	100.0	

Statistics					
		Kelelahan_ kerja	Durasi_ tidur	Kualitas_ diet	Produktivitas _kerja
N	Valid	52	52	52	52
	Missing	0	0	0	0
Std. Error of Mean		1.691	.158	1.338	.707
Median		52.50	6.00	35.00	43.50
Minimum		32	4	15	30
Maximum		81	8	55	50

Correlations				
			Kualitas_diet	Produktivitas_kerja
Spearman's rho	Kualitas_diet	Correlation Coefficient	1.000	.344*
		Sig. (2-tailed)	.	.012
		N	52	52
	Produktivitas_kerja	Correlation Coefficient	.344*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.012	.
		N	52	52

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations				
			Durasi_tidur	Produktivitas_kerja
Spearman's rho	Durasi_tidur	Correlation Coefficient	1.000	.405**
		Sig. (2-tailed)	.	.003
		N	52	52
	Produktivitas_kerja	Correlation Coefficient	.405**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.003	.
		N	52	52

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

Correlations				
			Kelelahan_kerja	Produktivitas_kerja
Spearman's rho	Kelelahan_kerja	Correlation Coefficient	1.000	-.211
		Sig. (2-tailed)	.	.134
		N	52	52
	Produktivitas_kerja	Correlation Coefficient	-.211	1.000
		Sig. (2-tailed)	.134	.
		N	52	52

Lampiran 3 Dokumentasi Pengambilan Data



