



**PENGARUH GIZI KERJA DAN MOTIVASI TERHADAP
PRODUKTIVITAS KERJA PT PERENTJANA DJAJA**

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Sarjana
(S1) Pada Program Studi Psikologi**

Oleh :

UNIVERSITAS

MERCU BUANA
FAZHA FARHINNA SIKUMBANG

46118120015

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

2022

THE EFFECT OF WORK NUTRITION AND MOTIVATION ON PT

PERENTJANA DJAJA'S WORK PRODUCTIVITY

Fazha Farhinna Sikumbang

Dr. A.A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si

Abstract

In this study, the researcher investigated the effect of work nutrition, motivation and productivity. Occupational nutrition has a focus on the health of the worker's body which is to prepare energy, maintain body tissues, and build and manage processes in the body to increase worker productivity. Then motivation has a focus on the level of motivation of employees who have motivation and are motivated by their own motivation so that it raises the belief that they believe in and what they do and are responsible for every work action they do so will affect the increase in productivity of each employee. And productivity where Bambang Kusriyanto (1992:2) explains that the source of problems in employee productivity has many factors including motivation and nutrition and health. This study has a sample of 137 workers consisting of 65 men and 72 women who are working at the PT Perentjana Djaja office to become participants in the form of an online chair. In this study, researchers used the Nonprobability Sampling method with purposive sampling technique and SPSS or Statistical Package for the Social Sciences version 25 was chosen as data management. Based on the results received, there is a positive influence of work nutrition and motivation on the productivity of PT Perentjana Djaja with a t test value of 5.487 and a sig value. 0.000 is smaller than 0.05 which means that the variables of work nutrition and work motivation partially have a significant effect on work productivity.

Keyword: Nutrition, Motivation, Productivity, Workers, Employees

PENGARUH GIZI KERJA DAN MOTIVASI TERHADAP

PRODUKTIVITAS KERJA PT PERENTJANA DJAJA

Fazha Farhinna Sikumbang

Dr. A.A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si

Abstrak

Pada penelitian yang diteliti oleh peneliti yaitu menyelidiki pengaruh gizi kerja, motivasi dan produktivitas. Gizi kerja memiliki fokus pada kesehatan pada tubuh pekerja yang mana untuk menyiapkan energi, menjaga jaringan pada tubuh, dan membangun serta mengelola proses yang ada dalam tubuh untuk meningkatkan produktivitas para pekerja. Kemudian motivasi memiliki fokus pada tingkat motivasi karyawan yang memiliki miliki motivasi dan termotivator akan motivasinya sendiri sehingga menimbulkan belief yang mereka yakini dan yang mereka lakukan dan bertanggung jawab akan setiap tindakan kerjaan yang mereka lakukan dengan begitu akan mempengaruhi peningkatan produktivitas setiap karyawan. Dan produktivitas dimana Bambang Kusriyanto (1992:2) menjelaskan bahwa seumber masalah dalam berproduktivitas kerja pada karyawan memiliki banyak faktor diantaranya terdapat motivasi dan gizi dan kesehatan. Penelitian ini memiliki sampel 137 pekerja terdiri dari 65 laki-laki dan 72 Perempuan yang sedang bekerja di kantor PT Perentjana Djaja untuk menjadi partisipan dalam bentuk kusioner online. Dalam penelitian ini peneliti mempergunakan metode *Nonprobability Sampling* dengan teknik *purposive sampling* dan SPSS atau *Statistical Package for the Social Sciences* versi 25 dipilih sebagai pengelolaan data. Berdasarkan hasil yang diterima, terdapat pengaruh positif gizi kerja dan motivasi terhadap produktivitas PT Perentjana Djaja dengan nilai uji t 5,487 dan nilai sig. 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang memiliki arti bahwa variabel Gizi Kerja dan Motivasi Kerja secara parsial berpengaruh signifikan terhadap Produktifitas Kerja

Keyword: Gizi Kerja, Motovasi, Produktivitas, Pekerja, Karyawan

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini :

Judul : Pengaruh Gizi Kerja dan Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja PT Perentjana Djaja

Nama : Fazha Farhinna Sikumbang

NIM : 46118120015

Program : Psikologi

Tanggal : 02 Maret 2022

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan dan karya saya sendiri dengan bimbingan dosen pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data dan hasil pengolahannya telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 02 Maret 2022

Fazha Farhinna Sikumbang

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

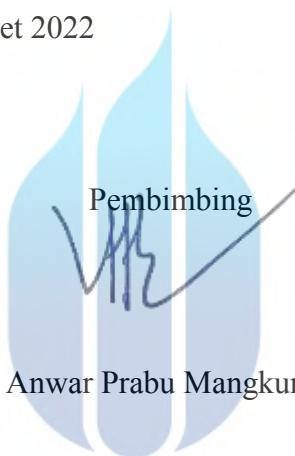
Judul : Pengaruh Gizi Kerja dan Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja PT. Perentjana Djaja

Nama : Fazha Farhinna Sikumbang

NIM : 46118120015

Program Studi : S1 Psikologi

Tanggal Sidang : 2 Maret 2022



Dr. A. A Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi



Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

PSI 07210191



Please Scan QR Code Verify

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "**Pengaruh Gizi Kerja dan Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja PT. Perentjana Djaja**" telah diajukan pada Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 02 Maret 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Jakarta, 02 Maret 2022



PSI 07210191



Please Scan QR Code Verify

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa telah menganugerahkan rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis dalam rangka menyelesaikan karya Tugas Akhir dengan judul "**PENGARUH GIZI KERJA DAN MOTIVASI TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA PT PERENTJANA DJAJA**". Karya Tugas Akhir ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Dalam menyusun Tugas Akhir ini penulis merasa bersyukur atas bantuan dan dorongan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak yang telah membantu terselesaikannya Tugas Akhir penulis dengan baik.

Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. A.A. Anwar Prabu Mangkunegara, M.Si
Selaku pembimbing Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Dr. Setiawati Intan Savitri, M. Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Yenny, M. Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Karisma Riskinanti, M. Psi., Psikolog selaku Ketua Prodi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

5. Dani Irmawan, S.Psi., M. Sc selaku Sekprodi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan untuk penulis baik dukungan moral maupun dukungan spiritual.
7. Saudara dan sahabat Angkatan Program Studi Psikologi ke 33 yang telah memberikan dukungan moral dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
8. Serta dukungan PT Prentjana Djaja selama penulis menempuh jenjang studi strata satu ini.
9. Dan seluruh pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan selalu mencerahkan hidayah serta taufikNya, Amin.

Jakarta, 02 Maret 2022



Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
UNIVERSITAS MERCU BUANA	
PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG MASALAH	1
1.2 RUMUSAN MASALAH	7
1.3 TUJUAN PENELITIAN	7
1.4 MANFAAT PENELITIAN	7
BAB II	9
KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	9
2.1 GIZI KERJA	9

2.1.1	Definisi Gizi Kerja.....	9
2.1.2	Zat Gizi dan Sumber Makanan	13
2.1.3	Penilaian Status Gizi Kerja.....	15
2.1.4	Aspek Gizi Kerja	16
2.1.5	Unsur – unsur dalam Kebutuhan Gizi Kerja.....	19
2.2	MOTIVASI.....	21
2.2.1	Definisi Motivasi	21
2.2.2	Aspek-Aspek Pada Motivasi Kerja.....	22
2.2.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi.....	25
2.3	PRODUKTIVITAS	27
2.3.1	Definisi Produktivitas	27
2.3.2	Aspek – Aspek Produktivitas	28
2.3.3	Faktor- faktor yang berpengaruh pada Produktivitas Kerja	29
2.4	PENELITIAN TERDAHULU	31
2.5	KERANGKA PEMIKIRAN PENELITIAN	34
2.6	Hipotesis Penelitian	36
BAB III		37
METODOLOGI PENELITIAN.....		37
3.1	DESAIN PENELITIAN	37
3.2	VARIABEL PENELITIAN.....	38
3.2.1	Identifikasi Variabel.....	38

3.2.2 Definisi Operasional.....	38
3.3 SUBJEK PENELITIAN	40
3.3.1 Populasi Penelitian	40
3.3.2 Sampel Penelitian.....	40
3.4 METODE DAN ALAT PENGUMPULAN DATA PENELITIAN.....	41
3.4.1 Metode Pengumpulan Data	41
3.4.1.1 Alat Ukur Produktifitas	42
3.4.1.2 Ukur Status Gizi Kerja	44
3.4.1.3 Alat Ukur Motivasi.....	46
3.5 VALIDITAS DAN RELIABILITAS	47
3.5.1 Validitas Alat Ukur	47
3.5.2 Realiabilitas Alat Ukur.....	48
3.6 TEKNIK ANALISA DATA.....	49
3.6.1 Uji Statistik Deskriptif	49
3.6.2 Uji Asumsi klasik	49
3.6.2.1 Uji Normalitas.....	49
3.6.2.2 Uji Multikolinearitas	49
3.6.2.3 Uji heteroskedastisitas.....	50
3.6.3 Uji Hipotesis	50
3.6.3.1 Uji Regresi.....	50
3.6.3.2 Uji Independent T-Test	50

BAB IV	51
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	51
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	51
4.1.2 Deskripsi Responden Penelitian	51
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Penelitian	58
4.1.3.1 Klasifikasi Tingkat Gizi Kerja.....	58
4.1.3.2 Klasifikasi Tingkat Motivasi	58
4.1.3.3 Klasifikasi Tingkat Produktivitas	59
4.2 Uji Instrumen Penelitian.....	60
4.2.1 Uji Validitas.....	60
4.2.2 Uji Reliabilitas.....	61
4.3 Uji Asumsi Klasik	62
4.3.1 Uji Normalitas	62
4.3.2 Uji Multikolinearitas.....	62
4.3.3 Hasil Uji Korelasi	63
4.3.4 Uji Heteroskedastisitas	65
4.3.5 Regresi Linear Berganda	66
4.3.6 Uji t	67
4.3.7 Uji F	68
4.3.8 Koefisien Determinasi	68

4.4 Pembahasan	69
4.4.1 Pengaruh Gizi Kerja terhadap Peroduktifitas Kerja	69
4.4.2 Pengaruh Motivasi Kerja terhadap Peroduktifitas Kerja	71
4.4.3 Pengaruh Gizi Kerja dan Motivasi terhadap Produktivitas kerja	72
BAB V	75
PENUTUP.....	75
5.1 Kesimpulan.....	75
5.2 Saran	75
5.2.1 Saran Teoritis.....	76
5.2.2 Saran Praktis	77
5.2.2.1 Bagi Perusahaan	77
5.2.2.2 Bagi Pekerja	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN TUGAS AKHIR.....	82



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tabel IMT (Indeks Masa Tubuh).....	16
Tabel 2.2. Kkal energi usia 20 – 59 tahun	17
Tabel 2. 3. Urutan Jenis Pekerjaan.....	17
Tabel 2.4. Penelitian Terdahulu	31
Tabel 3.1. Pemberian Skor Skala Likert	42
Tabel 3.2. Susunan <i>Blueprint</i> Skala Produktifitas	43
Tabel 3.3. IMT (Indeks Masa Tubuh).....	45
Tabel 3.4. Susunan <i>Blueprint</i> Skala Motivasi Kerja.....	46
Tabel 4.1. Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Tabel 4.2. Responden berdasarkan Usia	53
Tabel 4.3. Responden Berdasarkan Lama Bekerja	53
Tabel 4. 4. Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	55
Tabel 4.5. Responden berdasarkan Berat Badan.....	55
Tabel 4. 6. Responden berdasarkan Tinggi Badan.....	57
Tabel 4.7. Distribusi Responden berdasarkan Gizi Kerja.....	58
Tabel 4. 8. Klasifikasi Tingkat Motivasi	59
Tabel 4. 9. Klasifikasi Tingkat Produktivitas	59
Tabel 4.10. Hasil Uji Validitas Variabel.....	60
Tabel 4.11. Hasil Uji Reliabilitas.....	61
Tabel 4.12. Hasil Uji Multikolinearitas	63
Tabel 4.13. Matriks Korelasi antar Dimensi	63
Tabel 4.12. Hasil Uji Multikolinearitas	150
Tabel 4.13. Matriks Korelasi antar Dimensi	150

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Hasil Uji Normalitas	62
Gambar 4.2. Hasil Uji Heteroskedastisitas	66
Gambar 4.3. Hasil Uji t	67
Gambar 4.4. Hasil Uji F	68
Gambar 4.5. Hasil Koefiesien Determinasi	69



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. BLUEPRINT MOTIVASI	83
LAMPIRAN 2 BLUEPRINT PRODUKTIVITAS.....	85
LAMPIRAN 3. UJI G-POWER.....	86
LAMPIRAN 4. LEMBAR KUESIONER	87
LAMPIRAN 5. FORMULIR IDENTITAS RESPONDEN.....	89
LAMPIRAN 6 KUESIONER MOTIVASI KERJA	91
LAMPIRAN 7 KUESIONER PRODUKTIVITAS KERJA.....	94
LAMPIRAN 8. TABULASI MOTIVASI	98
LAMPIRAN 9. TABULASI MOTIVASI	105
LAMPIRAN 10. TABULASI PRODUKTIVITAS	116
LAMPIRAN 11. TABULASI IDENTITAS SAMPEL	138
LAMPIRAN 12. VALIDITAS & RELIABILITAS MOTIVASI.....	146
LAMPIRAN 13. VALIDITAS & RELIABILITAS PRODUKTIVITAS	148
LAMPIRAN 14. UJI NORMALITAS.....	149
LAMPIRAN 15. HASIL UJI MULTIKOLINEARITAS	150
LAMPIRAN 16. MATRIKS KORELASI ANTAR DIMENSI.....	150
LAMPIRAN 17. HASIL UJI HETEROSKEDASTISITAS	151
LAMPIRAN 18. HASIL UJI T	152
LAMPIRAN 19. HASIL UJI F	152
LAMPIRAN 20. HASIL UJI KOEFISIEN DETERMINASI	153

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini :

Judul : Pengaruh Gizi Kerja dan Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja

PT Perentjana Djaja

Nama : Fazha Farhinna Sikumbang

NIM : 46118120015

Program : Psikologi

Tanggal : 02 Maret 2022

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan dan karya saya sendiri dengan bimbingan dosen pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data dan hasil pengolahannya telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 02 Maret 2022



Fazha Farhinna Sikumbang