

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA HIDUP SEHAT  
DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN PISTON  
LINE PT. TD AUTOMOTIVE COMPRESSOR INDONESIA**




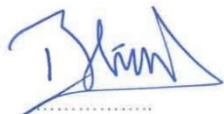
*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**MUHAMMAD DIFA DIANTRA  
1603617032**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2024**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002		18/1/2024
<b>Pembimbing II</b>		
dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002		17/1/2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or NIP. 197908112005011001	Ketua		22/1/2024
2. Dr. Heni Widyaningsih, M.Se NIP. 197201221999032001	Sekertaris		17/1-2024
3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002	Anggota		18/1/2024
4. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Anggota		17/1/2024
5. Yuliasih, S.Or., M.Pd NIDN. 0009078606	Anggota		17/1/2024

Tanggal Lulus : 11 Januari 2024



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Difa Diantra  
NIM : 1603617032  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan (IKOR)  
Alamat email : [difa.diantra@yahoo.com](mailto:difa.diantra@yahoo.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

**Hubungan Status Gizi dan Pola Hidup Sehat dengan Produktivitas Kerja Karyawan Piston Line**

**PT. TD Automotive Compressor Indonesia**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Januari 2024

Penulis

(Muhammad Difa Diantra)

# **HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN PISTON LINE PT. TD AUTOMOTIVE COMPRESSOR INDONESIA**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mengetahui adanya hubungan status gizi dan pola hidup sehat dengan produktivitas kerja karyawan piston line PT. TD Automotive Compressor Indonesia. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian survei korelasional. Untuk populasi dan sampel pada penelitian ini menggunakan karyawan piston line PT. TD Automotive Compressor Indonesia yang berjumlah 50 orang. Hasil penelitian uji korelasi, ditemukan nilai Indeks Korelasi sebesar  $-0,32 \text{ Kg/M}^2$ , yang menunjukkan adanya penurunan tingkat obesitas (Status Gizi/Index Massa Tubuh) dalam peningkatan produktivitas kerja karyawan. Melalui Uji T, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan produktivitas kerja karyawan. Derajat keeratan korelasi  $0,67$  satuan yang mengindikasikan bahwa perubahan dalam pola hidup memiliki dampak positif pada produktivitas kerja. Hasil Uji T memberikan konfirmasi bahwa pola hidup sehat secara parsial memengaruhi produktivitas kerja karyawan. Hal ini terlihat dari nilai  $P_{\text{value}}$  sebesar  $0,000$  lebih kecil < daripada tingkat Sig. $0,05$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat memiliki pengaruh yang signifikan secara parsial terhadap peningkatan produktivitas kerja karyawan. Berdasarkan hasil penelitian, nilai indeks korelasi sebesar  $0,85$  satuan. Rentang tersebut mengindikasikan bahwa pengaruh status gizi dan pola hidup sehat terhadap produktivitas kerja karyawan memiliki ikatan yang kuat. Dari hasil olah data yang ditampilkan pada table Summary Output dapat diperoleh nilai  $R_{\text{square}}$  adalah  $0,72$  satuan, artinya adalah bahwa  $72\%$  variable produktivitas kerja dipengaruhi oleh variable status gizi dan pola hidup sehat, sisanya  $100\% - 72\% = 28\%$  dipengaruhi atau dijelaskan oleh variable lain yang tidak dimasukkan ke dalam model ini.

Kata kunci : status gizi, pola hidup sehat, produktivitas kerja.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND  
HEALTHY LIFESTYLE WITH WORK PRODUCTIVITY OF  
PISTON LINE PT. TD AUTOMOTIVE COMPRESSOR  
INDONESIA**

**ABSTRACT**

*This research was designed with the aim of finding out the relationship between nutritional status and healthy lifestyle with the work productivity of PT piston line employees. TD Automotive Compressor Indonesia. This research is quantitative using correlational survey research methods. For the population and sample in this study, PT piston line employees were used. TD Automotive Compressor Indonesia, numbering 50 people. The results of the correlation test research, found a Correlation Index value of -0.32 Kg/M<sup>2</sup>, which indicates a decrease in the level of obesity (Nutritional Status/Body Mass Index) in increasing employee work productivity. Through the T Test, it can be concluded that there is a significant relationship between nutritional status and employee work productivity. The degree of correlation is 0.67 units, which indicates that changes in lifestyle have a positive impact on work productivity. The T Test results confirm that a healthy lifestyle partially influences employee work productivity. This can be seen from the P<sub>value</sub> 0.000 which is less than the Sig.0.05 level. Therefore, it can be concluded that a healthy lifestyle has a partially significant influence on increasing employee work productivity. Based on the research results, the correlation index value is 0.85 units. This range indicates that the influence of nutritional status and healthy lifestyle on employee work productivity has a strong relationship. From the results of data processing displayed in the Summary Output table, the R<sub>Square</sub> value is 0.72 units, meaning that 72% of work productivity variables are influenced by nutritional status and healthy lifestyle variables, the remaining 100% - 72% = 28% are influenced or explained by other variables not included in this model.*

*Keywords : nutritional status, healthy lifestyle, work productivity.*



## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 21 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Difa Diantra

No. Reg. 1603617032

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Jurusan Ilmu Keolahragaan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada Bapak Dr. Hernawan, SE., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Kepada Bapak Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan
3. Kepada Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing 1, yang bersedia untuk memberikan bimbingan, saran dan masukan perihal penyusunan skripsi ini hingga selesai.
4. Kepada Bapak dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N. selaku Dosen Pembimbing 2, yang bersedia untuk memberikan bimbingan, saran dan masukan perihal penyusunan skripsi ini hingga selesai.
5. Kepada Ibu Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.S.E. selaku Penasehat Akademik yang selalu memberikan nasehat, saran dan masukan dari awal semester hingga akhir semester.
6. Kepada Bapak Mulyana, ST. selaku General Manager PT. TD Automotive Compressor Indonesia.
7. Kepada Ibu Ina Nathania selaku Manager HRD PT. TD Automotive Compressor Indonesia yang telah memberikan waktu dan tempatnya untuk saya melakukan penelitian pada karyawan Piston line.
8. Kepada Tim Kerja Piston Line PT. TD Automotive Compressor Indonesia yang telah memberikan waktu dan tempatnya dalam melakukan penelitian

(*research*) dan sebagai responden (*sample*) untuk memberikan jawaban pada kuisisioner.

9. Kepada kedua orang tua saya, Abi (Agus Saputra, SE, MM) dan Umi (Widiana) yang selalu memberikan semangat di setiap waktu penyusunan skripsi hingga selesai.
10. Kepada keluarga besar yang selalu mengingatkan dan memberikan arahan untuk penyusunan skripsi ini.
11. Kepada rekan dan sahabat yang selalu memberikan semangat dan motivasi di setiap waktu penyusunan skripsi hingga selesai.

Akhir kata, saya berdoa kepada Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan olahraga.

Jakarta, 12 Januari 2024



Muhammad Difa Diantra



## DAFTAR ISI

### LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Perumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Konseptual.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Produktivitas Kerja Karyawan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Status Gizi .....	13
3. Pola Hidup Sehat .....	18
4. Profil PT. TD Automotive Compressor Indonesia .....	27
B. Kerangka Berpikir .....	28
C. Hipotesis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>31</b>
A. Tujuan Penelitian .....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Metode Penelitian .....	31
D. Populasi dan sampel .....	32
E. Teknik Pengumpulan Data .....	33
F. Instrumen Penelitian .....	33

G. Teknik Analisis Data .....	36
1. Uji Korelasi .....	36
2. Uji Regresi.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Data .....	43
B. Pembahasan .....	45
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>68</b>

