

PENGARUH KARAKTERISTIK INDIVIDU DAN SARAPAN PAGI TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN PABRIK KRIPIK SINGKONG KREASI LUTVI

Novia Safitri¹, Susilawati²

noviasafitrireal@gmail.com¹

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ABSTRAK

Produktivitas kerja merupakan indikator utama dalam menilai efektivitas dan efisiensi tenaga kerja di suatu perusahaan. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi produktivitas kerja adalah kebiasaan sarapan pagi serta karakteristik individu seperti umur dan tingkat pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh sarapan pagi dan karakteristik individu terhadap produktivitas kerja karyawan Pabrik Keripik Singkong Kreasi Lutvi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dan melibatkan seluruh karyawan pabrik sebanyak 42 orang sebagai sampel melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi berpengaruh signifikan terhadap tingkat produktivitas kerja karyawan. Selain itu, faktor umur dan pendidikan juga menunjukkan hubungan yang bermakna dengan produktivitas. Temuan ini menekankan pentingnya kebiasaan makan pagi yang baik dan peran karakteristik individu dalam menunjang performa kerja. Oleh karena itu, perusahaan disarankan untuk mengedukasi dan memfasilitasi sarapan pagi bagi karyawan sebagai bagian dari program peningkatan produktivitas.

Kata Kunci: Produktivitas Kerja, Sarapan Pagi, Umur, Pendidikan, Karyawan Pabrik.

PENDAHULUAN

Produktivitas kerja karyawan merupakan salah satu indikator penting dalam keberhasilan sebuah perusahaan. Produktivitas yang optimal hanya dapat tercapai jika karyawan memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik. Salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan dan energi karyawan adalah kebiasaan sarapan pagi. Sarapan pagi menjadi salah satu sumber energi utama bagi tubuh setelah beristirahat semalaman. Kebiasaan sarapan dan kecukupan zat gizi, seperti karbohidrat dan protein, berhubungan erat dengan daya konsentrasi. (Ratna Yunita & Susila Nindya, 2017)

Menurut Dahlan (2014) dalam (Baiti & Kustiyah, 2020) produktivitas merupakan perbandingan antara keterlibatan tenaga kerja dalam suatu kurun waktu tertentu dengan output yang dihasilkan. Produktivitas tenaga kerja mengacu pada konsep yang menggambarkan hubungan antara tenaga kerja dengan hasil yang dicapai dalam satuan waktu, menunjukkan produk yang dibutuhkan lebih tinggi melalui standar yang ditetapkan. Produktivitas karyawan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kesehatan, motivasi, serta pola makan, seperti kebiasaan sarapan pagi. (Baiti & Kustiyah, 2020)

Sarapan pagi merupakan salah satu aktivitas penting yang mendukung kinerja fisik dan mental individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk di lingkungan kerja. Sebagai sumber energi utama, sarapan pagi berperan dalam menjaga kadar glukosa darah yang stabil, meningkatkan konsentrasi, dan mempertahankan stamina tubuh selama bekerja. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023) Dalam konteks dunia kerja, produktivitas karyawan sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik dan mental yang optimal, yang salah satunya dapat dicapai melalui pola makan yang baik dan teratur.

Tidak sarapan pagi dapat berdampak pada penurunan energi dan kemampuan

konsentrasi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) dalam buku Pedoman Gizi Seimbang (2022) menegaskan bahwa sarapan pagi merupakan salah satu pilar utama dalam menjaga keseimbangan energi harian. Tanpa sarapan yang cukup, tubuh tidak memiliki cadangan energi yang cukup untuk menjalankan aktivitas kerja, sehingga rentan mengalami kelelahan dini dan gangguan focus. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022)

Produktivitas kerja merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan suatu perusahaan dalam mencapai target produksinya. Pada industri pengolahan makanan, khususnya pabrik pembuatan keripik singkong seperti Pabrik Kreasi Lutvi, produktivitas pekerja sangat dipengaruhi oleh berbagai aspek, termasuk kebiasaan pekerja dalam menjaga pola makan, seperti sarapan pagi.

Pabrik Keripik Singkong Kreasi Lutvi adalah salah satu perusahaan yang bergerak di sektor industri makanan ringan. Proses produksi keripik singkong memerlukan tenaga kerja yang teliti dan cepat, terutama dalam tahap pengupasan, penggorengan, dan pengemasan. Setiap pekerja dituntut untuk menjaga konsentrasi dan kecepatan kerja agar target harian tercapai. Oleh karena itu, pola makan yang sehat, termasuk kebiasaan sarapan, menjadi aspek penting dalam mendukung performa karyawan di perusahaan ini.

Di Pabrik Kreasi Lutvi, para pekerja memiliki tugas utama berupa mengupas, menggoreng, dan mengemas singkong menjadi keripik siap jual. Jam kerja dimulai pukul 08.00 WIB hingga 17.00 WIB, dengan waktu istirahat pukul 12.00 WIB – 13.00 WIB. Setiap harinya, target produksi yang harus dicapai cukup tinggi, yaitu sebanyak 5 ton ubi kayu basah dan mengemas 300 kotak keripik yang sudah jadi. Target ini memerlukan efisiensi kerja serta kondisi fisik yang optimal dari para pekerja.

Berdasarkan data produksi harian pabrik keripik singkong Kreasi Lutvi pada bulan Januari 2025, produksi harian menunjukkan kenaikan dan penurunan yang signifikan dalam jumlah produksi perhari. Terdapat beberapa hari menunjukkan pencapaian di atas target, namun banyak hari lainnya menunjukkan hasil di bawah target. Beberapa hari menunjukkan peningkatan produktivitas yang cukup tinggi, seperti pada tanggal 14 dengan produksi 378 box dan tanggal 24 dengan produksi 365 box. Namun, terdapat juga hari-hari dengan angka produksi yang lebih rendah, seperti tanggal 31 dengan 224 box dan tanggal 25 dengan 238 box. Dari data tersebut menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara target produksi harian dan realisasi yang dicapai. Hal ini menunjukkan adanya faktor penghambat produktivitas yang perlu diidentifikasi lebih lanjut.

Selain itu Menurut Handayani (2008) dalam (Jayanti, 2023) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja seseorang yaitu umur, pendidikan, lingkungan fisik, pengalaman, keterampilan dan asupan energi sebelum memulai pekerjaan dari individu pekerja. (Jayanti, 2023)

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa sarapan pagi memiliki korelasi positif dengan peningkatan produktivitas kerja. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Rahmadani (2019) menemukan bahwa pekerja yang rutin sarapan pagi memiliki tingkat produktivitas 30% lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak sarapan. (Rahmadani, 2019)

Melihat fenomena tersebut, penting untuk melakukan penelitian yang mendalam mengenai pengaruh sarapan pagi terhadap produktivitas kerja pekerja keripik singkong. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan produktivitas, tetapi juga untuk memberikan rekomendasi kepada perusahaan mengenai pentingnya program kesehatan kerja yang mendukung kebiasaan sarapan sehat bagi karyawan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross sectional, yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh antara kebiasaan sarapan pagi dan tingkat produktivitas kerja para karyawan di pabrik keripik singkong Kreasi Lutvi. Dalam studi ini, populasi yang dijadikan objek adalah seluruh karyawan Pabrik Keripik Singkong Kreasi Lutvi bagian pengemasan, yang berjumlah sebanyak 42 orang.

Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel non-random sampling dengan pendekatan total sampling. Teknik total sampling adalah metode penentuan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian, dan biasanya diterapkan ketika jumlah populasi tidak terlalu besar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
Laki-laki	12	28,6
Perempuan	30	71,4
Total	42	100,0

Dari total 42 responden yang menjadi objek penelitian, mayoritas merupakan perempuan. Responden perempuan tercatat sebanyak 30 orang atau sebesar 71,4% dari keseluruhan jumlah responden. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 12 orang atau setara dengan 28,6%. Data ini menunjukkan bahwa karyawan perempuan lebih mendominasi dibandingkan laki-laki dalam lingkungan kerja di Pabrik Kripik Singkong Kreasi Lutvi.

Umur (Tahun)	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
Remaja (17-25)	7	16,7
Dewasa Awal (26-35)	8	19,0
Dewasa Akhir (36-45)	12	28,6
Lansia Awal (46-55)	9	21,4
Lansia Akhir (56-65)	6	13,3
Total	42	100,0

Diketahui bahwa mayoritas karyawan berada pada kelompok umur Dewasa Akhir (36-45), yaitu sebanyak 12 orang atau sebesar 28,6% dari total responden. Kelompok usia berikutnya yang mendominasi adalah Lansia Awal (46-55) dengan jumlah 9 orang (21,4%), disusul oleh kelompok Dewasa Awal (26-35 tahun) sebanyak 8 orang (19,0%). Sementara itu, kelompok usia Remaja (17-25 tahun) berjumlah 7 orang (16,7%), dan yang paling sedikit adalah Lansia Akhir (56-65 tahun) sebanyak 6 orang atau 13,3%.

Pendidikan	Frekuensi	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
SD	3	7,1
SMP	10	23,8
SMA	28	66,7
PT	1	2,4
Total	42	100,0

Diketahui bahwa mayoritas karyawan memiliki tingkat pendidikan menengah atas (SMA). Dari total 42 responden, sebanyak 28 orang (66,7%) merupakan lulusan SMA. Selanjutnya, terdapat 10 orang (23,8%) yang menyelesaikan pendidikan hingga tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan sebanyak 3 orang (7,1%) hanya menamatkan

Sekolah Dasar (SD). Sementara itu, hanya 1 orang (2,4%) yang memiliki pendidikan hingga Perguruan Tinggi (PT).

2. Produktivitas Kerja

No	Produktivitas Kerja	Frekuensi	
		Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	Produktivitas Rendah	23	54,8
2.	Produktivitas Tinggi	19	45,2
	Total	42	100,0

Diperoleh data bahwa dari 42 orang karyawan yang dijadikan responden, sebanyak 23 orang atau sebesar 54,8% memiliki tingkat produktivitas kerja yang tergolong rendah. Sementara itu, hanya 19 orang atau 45,2% yang memiliki produktivitas kerja tinggi.

3. Sarapan Pagi

No	Sarapan Pagi	Frekuensi	
		Jumlah (n)	Presentase (%)
1.	Tidak Sarapan Pagi dengan baik	24	57,1
2.	Sarapan Pagi dengan baik	18	42,9
	Total	42	100,0

Diketahui bahwa dari 42 responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini, mayoritas karyawan Pabrik Kripik Singkong Kreasi Lutvi tidak melakukan sarapan pagi dengan baik sebelum bekerja. Sebanyak 24 orang atau sebesar 57,1% tercatat tidak sarapan pagi dengan baik, sedangkan hanya 18 orang atau 42,9% yang tergolong sarapan pagi dengan baik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan belum memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik, padahal sarapan merupakan asupan energi awal yang penting untuk mendukung aktivitas kerja.

Analisis Bivariat

Hubungan Umur Terhadap Produktivitas Kerja

Umur	Produktivitas						P- Value
	Produktivitas Rendah		Produktivitas Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Remaja	5	11,9	2	4,8	7	16,7	0,016
Dewasa Awal	8	19,0	0	0,0	8	19,0	
Deawa Akhir	5	11,9	7	16,7	12	28,6	
Lansia Awal	4	9,5	5	11,9	9	21,4	
Lansia Akhir	1	2,4	5	11,9	6	14,3	
Total	23	54.8	19	45,2	42	100	

Berdasarkan hasil analisis bivariat yang ditunjukkan pada Tabel di atas, terlihat adanya hubungan yang signifikan antara kelompok usia dengan tingkat produktivitas kerja karyawan, dengan nilai *p-value* sebesar 0,016 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa usia berpengaruh terhadap tingkat produktivitas karyawan di tempat kerja. Dari total 42 responden, kelompok usia Dewasa Akhir (36–45 tahun) memiliki persentase produktivitas tinggi tertinggi, yaitu sebanyak 16,7% ($n=7$) dari total responden, sementara yang memiliki produktivitas rendah sebesar 11,9% ($n=5$). Kelompok Lansia Awal (46–55 tahun) dan Lansia Akhir (56–65 tahun) menunjukkan tingkat produktivitas tinggi yang sama yaitu sebesar 11,9% (masing-masing $n=5$ dan $n=5$), meskipun kelompok ini juga memiliki proporsi produktivitas rendah (9,5% dan 2,4%). Sementara itu, kelompok Dewasa Awal (26–35 tahun) menunjukkan kecenderungan produktivitas yang lebih rendah, di mana seluruh responden dalam kelompok ini (19%, $n=8$) masuk dalam kategori produktivitas rendah, tanpa satupun yang memiliki produktivitas tinggi. Adapun kelompok Remaja (17–25 tahun) memiliki proporsi

produktivitas rendah sebesar 11,9% (n=5) dan hanya 4,8% (n=2) yang tergolong produktivitas tinggi.

Hubungan Pendidikan Terhadap Produktivitas Kerja

Pendidikan	Produktivitas						P- Value
	Produktivitas Rendah		Produktivitas Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	12	28,6	1	2,4	13	31,0	0,001
Tinggi	11	26,2	18	42,9	29	69,0	
Total	23	54,8	19	45,2	42	100	

Berdasarkan hasil tabulasi silang pada Tabel, menunjukkan bahwa dari 13 responden yang memiliki tingkat pendidikan rendah, sebanyak 12 orang (28,6%) memiliki produktivitas kerja yang rendah dan hanya 1 orang (2,4%) yang memiliki produktivitas kerja tinggi. Sementara itu, dari 29 responden dengan tingkat pendidikan tinggi, terdapat 11 orang (26,2%) yang memiliki produktivitas kerja rendah dan 18 orang (42,9%) yang memiliki produktivitas kerja tinggi. Secara keseluruhan, dari total 42 responden, sebanyak 23 orang (54,8%) tergolong dalam kategori produktivitas kerja rendah dan 19 orang (45,2%) dalam kategori produktivitas kerja tinggi.

Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan produktivitas kerja karyawan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki karyawan, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut memiliki tingkat produktivitas kerja yang tinggi.

Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja

Sarapan Pagi	Produktivitas						P- Value
	Produktivitas Rendah		Produktivitas Tinggi		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Sarapan dengan baik	21	50,0	3	7,1	24	57,1	0,00
Sarapan dengan baik	2	4,8	16	38,1	18	42,9	
Total	23	54,8	19	45,2	42	100	

Berdasarkan Tabel, terlihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat produktivitas kerja karyawan. Dari total 42 responden, sebanyak 24 orang (57,1%) tercatat tidak sarapan dengan baik, sedangkan sisanya, yaitu 18 orang (42,9%), memiliki kebiasaan sarapan yang baik.

Dari kelompok yang tidak sarapan dengan baik, sebagian besar (50,0%) memiliki produktivitas kerja rendah, sedangkan hanya 7,1% yang memiliki produktivitas kerja tinggi. Sebaliknya, pada kelompok yang sarapan dengan baik, sebagian besar (38,1%) menunjukkan produktivitas kerja tinggi, sementara hanya 4,8% yang memiliki produktivitas kerja rendah.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *P-value* sebesar 0,00 ($P < 0,05$), yang menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat produktivitas kerja. Artinya, sarapan pagi yang baik secara nyata berkorelasi dengan peningkatan produktivitas kerja karyawan.

Analisis Multivariat

Hasil Analisis Regresi Logistik

Tabel Variables in the Equation						
	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Umur	.050	.033	2.302	1	.025	1.052
Pendidikan	-.293	.703	.174	1	.018	.746

Sarapan	.277	.705	.155	1	.020	1.320
Constant	-3.082	2.017	2.335	1	.032	.046

Berdasarkan hasil analisis regresi logistik pada tabel, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Pengaruh Umur terhadap Produktivitas Kerja

Variabel umur memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,050 dengan nilai signifikansi 0,025 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa umur berpengaruh signifikan terhadap produktivitas kerja. Nilai B yang positif menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang, maka peluang untuk memiliki produktivitas kerja yang baik akan meningkat. Hal ini diperkuat oleh nilai $\text{Exp}(B) = 1,052$, yang mengindikasikan bahwa setiap kenaikan satu tahun usia akan meningkatkan peluang produktivitas kerja sebesar 1,052 kali, dengan asumsi variabel lainnya tetap.

Hal ini mencerminkan bahwa seiring bertambahnya usia, karyawan cenderung memiliki pengalaman kerja yang lebih banyak, kedewasaan dalam menyelesaikan tugas, serta tingkat kedisiplinan yang lebih baik. Namun meskipun tenaga kerja yang lebih tua cenderung memiliki pengalaman kerja yang lebih tinggi, efektivitas kerja dalam kegiatan fisik seperti produksi makanan ringan tetap sangat bergantung pada kondisi fisik dan stamina pekerja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yulianti., et al 2023) penelitian tersebut membuktikan bahwa usia terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat produktivitas kerja di Rumah Sakit Islam Ibnu Sina Bukittinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,010 lebih kecil dari 0,05, dengan tingkat kepercayaan sebesar 90%. Sementara itu, kontribusi usia terhadap produktivitas kerja karyawan di rumah sakit tersebut tercatat sebesar 2,6%. (Yulianti et al., 2023).

2. Pengaruh Pendidikan terhadap Produktivitas Kerja

Variabel pendidikan menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar -0,293 dengan nilai signifikansi 0,018 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa pendidikan juga berpengaruh signifikan terhadap produktivitas kerja, namun arah pengaruhnya bersifat negatif. Nilai B yang negatif menandakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, justru cenderung menurunkan kemungkinan produktivitas kerja. Hal ini dapat disebabkan oleh ketidaksesuaian antara latar belakang pendidikan dengan pekerjaan yang dilakukan, atau bisa juga karena ekspektasi yang tinggi dari individu berpendidikan tinggi terhadap pekerjaannya yang tidak sejalan dengan realitas di lapangan.

Nilai $\text{Exp}(B)$ sebesar 0,746 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu tingkat pendidikan akan menurunkan peluang seseorang untuk memiliki produktivitas kerja rendah sebesar 25,4% (0,746). Artinya, semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki, maka semakin besar kemungkinan individu memiliki produktivitas kerja yang baik, karena pendidikan meningkatkan keterampilan kognitif dan kemampuan pemecahan masalah dalam pekerjaan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zakaria Firmansyah (2015) penelitian tersebut membuktikan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap produktivitas tenaga kerja pada mitra industri rambut di Kabupaten Purbalingga. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang, maka semakin meningkat pula produktivitasnya dalam bekerja. (Firmansyah & Dhanatani, 2015).

3. Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja

Variabel kebiasaan sarapan pagi memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,277 dengan nilai signifikansi 0,020 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa sarapan pagi berpengaruh signifikan terhadap produktivitas kerja. Koefisien positif mengindikasikan bahwa karyawan yang memiliki kebiasaan sarapan pagi cenderung memiliki produktivitas yang lebih baik

dibandingkan mereka yang tidak sarapan. Nilai $\text{Exp}(B)$ sebesar 1,320 menandakan bahwa individu yang rutin sarapan pagi memiliki peluang 1,32 kali lebih besar untuk memiliki produktivitas kerja tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak sarapan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indra Masjid (2019) ditemukan adanya keterkaitan antara kebiasaan sarapan pagi dengan tingkat produktivitas kerja karyawan di PT. Global Permai Abadi, Medan Timur. Berdasarkan data tercatat bahwa sebanyak 15 orang pekerja (12,5%) yang rutin sarapan memiliki tingkat produktivitas rendah, sedangkan 81 orang pekerja (67,5%) yang tidak sarapan juga menunjukkan produktivitas kerja yang rendah. Sementara itu, terdapat 15 orang karyawan (12,5%) yang sarapan pagi dan menunjukkan produktivitas tinggi, dan hanya 9 orang karyawan (7,5%) yang tidak sarapan namun tetap memiliki produktivitas tinggi. (Masjid, 2019)

Penelitian ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Adam (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat asupan energi dengan produktivitas kerja karyawan di PT. Propack Kreasi Mandiri. Hasil analisis menunjukkan nilai odds ratio (OR) sebesar 1,23 dengan interval kepercayaan 95%, yang mengindikasikan bahwa karyawan dengan asupan energi yang kurang memiliki kemungkinan 1,23 kali lebih besar untuk tidak produktif dibandingkan mereka yang memiliki asupan energi normal. Selain itu, pekerja dengan asupan energi rendah memiliki risiko ketidakproduktifan 6,83 kali lebih tinggi dibandingkan dengan pekerja yang mengonsumsi energi dalam jumlah lebih tinggi. (Stitaprajna, 2020)

Berdasarkan nilai $\text{Exp}(B)$, dapat disimpulkan bahwa dari ketiga variabel yang diuji, kebiasaan sarapan pagi merupakan variabel yang memberikan pengaruh paling besar terhadap produktivitas kerja, karena memiliki nilai odds ratio ($\text{Exp}(B)$) tertinggi. Dengan demikian, kebiasaan sarapan pagi menjadi faktor yang sangat penting dalam mendukung kinerja karyawan secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian tentang Pengaruh Karakteristik Individu dan Sarapan Pagi terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pabrik Keripik Singkong Kreasi Lutvi, maka dapat disimpulkan:

1. Umur memiliki pengaruh terhadap produktivitas kerja, di mana karyawan dalam usia produktif menunjukkan kecenderungan memiliki tingkat produktivitas yang lebih tinggi dibandingkan usia non-produktif.
2. Pendidikan berpengaruh terhadap produktivitas kerja, di mana karyawan dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman dan penerapan kerja yang lebih baik serta mampu bekerja lebih efisien.
3. Kebiasaan sarapan pagi memiliki pengaruh signifikan terhadap produktivitas kerja, karyawan yang sarapan secara rutin memiliki energi, fokus, dan konsentrasi yang lebih baik selama bekerja, dibandingkan mereka yang tidak sarapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baiti, N. K., & Kustiyah, E. (2020). Produktivitas Kerja Karyawan Ditinjau Dari Motivasi, Disiplin Kerja dan Lingkungan Kerja Pada PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta (Vol. 04, Issue 01).
- Firmansyah, Z., & Dhanatani, B. (2015). Analisis Pengaruh Umur, Pendidikan, dan Upah Terhadap Produktivitas Tenaga Kerja. In ED AJ (Vol. 4, Issue 1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/edaj>
- Jayanti, Y. P. (2023). Hubungan Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pelayanan Teknik PT PLN ULP Stabat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman Gizi Seimbang.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pentingnya Sarapan Pagi bagi Anak-anak .
[https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_artikel/3599/Pentingnya-Sarapan-Pagi-Bagi-Anak-Anak](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3599/Pentingnya-Sarapan-Pagi-Bagi-Anak-Anak).
- Masjid, I. (2019). Pengaruh Sarapan Pagi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan di PT. Global Permai Abadi Medan Timur.
- Rahmadani, A. (2019). Kebiasaan Sarapan Pagi dan Dampaknya Pada Performa Kerja. Psikologi Kerja.
- Ratna Yunita, W., & Susila Nindya, T. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kecukupan Zat Gizi dan Cairan Dengan Daya Konsentrasi Anak Sekolah Dasar.
- Stitaprajna, A. (2020). Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi Dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja PT. Propack Kreasi Mandiri Cikarang.
- Yulianti, P., Bila, A., & Putri Oktaviane, D. (2023). Pengaruh Usia dan Masa Kerja terhadap Produktivitas Kerja Karyawan di Rumah Sakit Islam Ibnu Sina Bukittinggi. PUBLICNESS: Journal of Public Administration Studies, 2(3), 313–319.
<https://doi.org/10.24036/publicness.v2i3.128>.