



**PENGARUH POLA MAKAN DAN STATUS GIZI
TERHADAP KEBUGARAN KERJA *CREW* PADA
MV.CRYSTAL JADE DAN MV.GEOPARK VENUS**

SKRIPSI

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Pelayaran pada
Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang**

Oleh

AZHARI BUDI PRATAMA

531611105993 N

PROGRAM STUDI NAUTIKA DIPLOMA IV

POLITEKNIK ILMU PELAYARAN

SEMARANG

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH POLA MAKAN DAN STATUS GIZI TERHADAP
KEBUGARAN KERJA *CREW* PADA MV.CRYSTAL JADE DAN
MV.GEOPARK VENUS**

Disusun Oleh:

AZHARI BUDI PRATAMA
531611105993 N

Telah disetujui dan diterima, selanjutnya dapat diujikan di depan

Dewan Penguji Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang

Semarang,

Dosen Pembimbing I

Materi


Capt. ANUGRAH NUR PRASETYO, M.Si.
Pembina Tk. I (IV/b)
NIP. 19710521 199903 1 001

Dosen Pembimbing II

Penulisan


FEBRIA SURJAMAN, M.T.
Penata Muda Tk. I (III/b)
NIP. 19730208 199303 1 002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Nautika Diploma IV


Capt. DWI ANTORO, M.M.Mar
Penata Tingkat I (III/d)
NIP. 19740614 19980 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Pola Makan Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Kerja *Crew* Pada MV.Crystal Jade Dan MV.Geopark Venus” karya,

Nama : Azhari Budi Pratama

NIT : 531611105993 N

Program Studi : Nautika

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Prodi Nautika, Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang pada hari, tanggal

Penguji I



Capt. AGUS HADI PURWANTONO, SP.1, M.MAR
Pembina Utama Muda (IV/c)
NIP. 19560824 198203 1 001

Penguji II



Capt. ANUCRAH NUR PRASETYO, M.Si.
Pembina Tk. I (IV/b)
NIP. 19710521 199903 1 001

Penguji III



YUSTINA SAPAN, S.ST, MM
Penata Tk. (III/d)
NIP. 19771129 200502 2 001

Mengetahui,

DIREKTUR POLITEKNIK ILMU PELAYARAN
SEMARANG

Dr. Capt. MASHUDI ROFIQ, M.Sc
Pembina Tk. I (IV/b)
NIP. 19670605 199808 1 001

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Azhari Budi Pratama

NIT : 531611105993 N

Program Studi : Nautika

Skripsi dengan judul “Pengaruh Pola Makan Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Kerja Crew Pada MV.Crystal Jade Dan MV.Geopark Venus”

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya (penelitian dan tulisan) sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan oranglain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang di jatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang,

Yang menyatakan,



AZHARI BUDI PRATAMA
NIT. 531611105993 N

MOTO DAN PERSEMBAHAN

1. Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada keringanan.
2. Karena itu bila kau sudah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

Persembahan:

1. Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan serta anugerah yang tiadatara di dunia.
2. Rasullullah S.A.W yang telah menjadikan dunia ini dari zaman kelim ke zaman terang benderang.
3. Orangtua saya tercinta (Bapak Rastiyono dan Ibu Rubiyati) yang tiada hentinya memberikan semangat,do'a, serta kasih sayang.
4. Dosen pembimbing saya (Bapak Capt.Anugrah Nur Prasetya. Dan Bapak (Febria Surjaman) yang dengan sabar membimbing peneliti dalam proses penyelesaian penelitian ini.
5. Kekasih saya Novi Iza Afidati yang telah mendukung dalam bentuk doa dan semangatnya
6. Rekan-rekan Kedu Ethnic dan N8B yang telah menemani hari-hari saya
7. Keluarga besar angkatan 53 PIP Semarang

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan yang maha Esa, berkat limpahan rahmat serta karunianya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini mengambil judul “Pengaruh Pola Makan Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Kerja *Crew* Pada MV.Crystal Jade Dan MV.Geopark Venus” dan penulisannya dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sains Terapan Pelayaran pada Program Studi Nautika Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang

Dalam usaha menyelesaikan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa tanpa adanya pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan, bantuan dan masukan kepada peneliti, skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada

1. Bapak Dr.Capt. Mashudi Rofiq M,Sc., selaku direktur Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam menuntut ilmu di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang
2. Kedua orang tua peneliti, Rastiyono dan Rubiyati, sebagai motivasi untuk selalu berusaha disetiap keadaan
3. Bapak Capt. Anugrah Nur Prasetyo, M.Si sebagai pembimbing materi dalam penelitian ini
4. Bapak Febria Surjaman, M.T. Sebagai pembimbing penulisan pada penelitian ini
5. Bapak Capt. Dwi Antoro, MM, M.Mar selaku ketua jurusan Nautika PIP Semarang.Seluruh dosen di PIP Semarang yang telah memberikan bekal

ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam membantu proses penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh *crew* MV.Crystal Jade yang sudah banyak memberikan ilmu dan pengalaman tak terlupakan kepada peneliti pada saat praktik
7. Mess Kedu 53- yang telah memberikan semangat serta dukungannya dalam menyelesaikan skripsi.
8. Seluruh taruna-taruni PIP Semarang angkatan 53 yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi.
9. Semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan seuruh pihak yang telah membantu penelitian sejak awal hingga akhir berkuliah di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.

Semarang,

Penulis

AZHARI BUDI P

NIT. 531611105993 N

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAKSI	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.6 Sistematika Penulisan.....	5
BAB II. LANDASAN TEORI	8
2.1 Tinjauan Pustaka	8
2.2 Kerangka Pikir	19

2.3 Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III. METODE PENELITIAN	21
3.1 Desain Penelitian.....	21
3.2 Populasi dan Sampel	22
3.3 Variabel Penelitian	22
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	23
3.5 Data dan Sumber Data	24
3.6 Metode Pengumpulan Data	24
3.7 Teknik dan Instrumen Data	25
3.8 Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1 Gambaran Umum Obyek Penelitian	32
4.2 Deskripsi Responden.....	33
4.3 Hasil Analisis Univariat	34
4.4 Uji Instrumen Penelitian	36
4.5 Hasil Analisi Bivariat.....	37
4.6 Pembahasan Masalah	43
BAB V. PENUTUP.....	46
5.1 Simpulan	46
5.2 Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	51
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Status Gizi Berdasarkan Perhitungan IMT	17
Tabel 4.1 Deskripsi Jabatan Responden	36



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir..... 20



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuisisioner Pola Makan	51
Lampiran 2	Kuisisioner Kebugaran kerja Crew	52
Lampiran 3	Sebaran Variabel Pola Makan	53
Lampiran 4	Sebaran Variabel Indeks Masa Tubuh (Status Gizi)	54
Lampiran 5	Sebaran Variabel Kebugaran Kerja <i>Crew</i>	55
Lampiran 6	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	56
Lampiran 7	Hasil Uji Normalitas dan Linearitas	59
Lampiran 8	Hasil Uji T dan Uji F (Uji Hipotesis)	60
Lampiran 9	Hasil Uji Regresi Linearitas Berganda	61
Lampiran 11	Tabel r	62
Lampiran 12	Tabel t	63
Lampiran 13	Hasil Turnitin	64

ABSTRAKSI

Pratama, Azhari Budi 531611105993 N, 2020, “ Pengaruh Pola Makan dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Kerja *Crew* MV.Crystal Jade dan MV Geopark Venus”, Program Diploma IV, Program Studi Nautika, Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, Pembimbing I: Capt. Anugrah Nur Prasetyo, M.Si, Pembimbing II: Febria Surjaman, M.T

Bekerja sebagai pelaut merupakan pekerjaan dengan jenis pekerjaan sangat bermacam-macam, baik pekerjaan yang mengandalkan fisik yang dilakukan dalam durasi waktu tertentu, maupun pekerjaan yang lainnya. Tidak menutup kemungkinan jam kerja yang tidak tetap setiap harinya dan jika terjadi suatu keadaan *urgent* harus tetap melakukan pekerjaan dengan baik. Dalam tercapainya tujuan pekerjaan tentunya dibutuhkan kesehatan tubuh dan kebugaran kerja yang baik. Kebugaran kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu nya faktornya adalah pola makan dan asupan gizi yang didapat *crew* MV.Crystal Jade dan MV.Geopark Venus. Pada perusahaan dimana peneliti melakukan praktek layar terdapat kesenjangan pengaturan pengolahan makanan antara satu kapal dengan kapal lainnya. Sehingga terdapat pula kesenjangan asupan makanan yang didapat oleh *crew* pada masing-masing kapal tersebut. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan dan pengaruh pola makan dan status gizi pada *crew* di kedua kapal terhadap kebugaran kerja *crew*.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dengan menggunakan uji regresi linear berganda untuk menguji korelasi pada variabel-variabel dalam penelitian ini.

Kesimpulan dan hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa pola makan memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kebugaran kerja *crew*, sedangkan status gizi tidak memiliki pengaruh yang berarti terhadap kebugaran kerja *crew* diatas kapal. Hasil uji simultan antara semua variabel pada penelitian ini menyatakan adanya hubungan dan pengaruh secara bersama-sama antara variabel pola makan dan status gizi terhadap kebugaran kerja *crew* diatas kapal

Kata kunci : Pola Makan, Status Gizi, Kebugaran Kerja

ABSTRACT

Pratama, Azhari Budi 531611105993 N, 2020, "Correlation Between Eating Patterns and Nutrition Status of Crew Fitness of Work on MV.Crystal Jade and MV.Geopark Venus ", Diploma IV Program, Nautical Study Program, PIP Semarang, Advisor I: Capt. Anugrah Nur Prasetyo, M.Si, Advisor II: Febria Surjaman, M.T.

Working as a seaman is a job with very diverse types of work, both physical relying on work performed within a certain time duration, as well as other work. Does not rule out the possibility of working hours that are not fixed every day and if there is an urgent situation must still do the job well. In achieving work goals, of course, good health and fitness are needed. Work fitness is influenced by several factors, one of which is the diet and nutritional intake obtained on the crew. In companies where researchers conduct sailing practices, there are gaps in food processing arrangements between one ship and another. So there is also a gap of food intake obtained by the crew on each of these ships. Therefore, researchers are interested in examining the relationship and influence of eating patterns and nutritional status of the crew on both ships on crew work fitness.

This research uses quantitative methods. By using multiple linear regression test to test the correlation on the variables in this study.

The conclusions and results of this study state that eating patterns has a positive and significant effect on crew work fitness, while nutritional status has no significant effect on crew work fitness on board. Simultaneous test results between all variables in this study stated that there is a relationship and influence together between variables of eating patterns and nutritional status on crew work fitness on board.

Keywords : Eating Patterns, Nutritional Status, Fitness of Work

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pekerjaan sebagai pelaut merupakan pekerjaan yang bersifat operasional yaitu sebuah pekerjaan yang memberikan bentuk loyalitasnya kepada sebuah perusahaan. Sehingga pelaut harus selalu dalam keadaan sehat dan bugar dalam bekerja diatas kapal, bahkan sebagai syarat untuk dapat bekerja dikapal seorang pelaut harus memenuhi standar dalam tes kesehatan yang telah ditentukan. Menurut *World Health Organization (WHO)*, sehat adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental, dan sosial yang tidak hanya dari penyakit atau kecacatan.

Dalam kaitan dengan hal diatas ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan tubuh dan kebugaran dalam bekerja. Faktor-faktor tersebut meliputi tingkat istirahat yang cukup, olah raga yang teratur, keseimbangan emosi yang baik, menghirup udara yang bersih, pola makan yang baik dan asupan gizi yang cukup.

Pola makan yang baik mengandung makanan sumber zat pembangun, sumber energi dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Almatsier,2009). Tentunya bagi seorang pelaut yang memiliki bermacam jenis pekerjaan, waktu kerja yang berbeda-beda yang tidak jarang

untuk bekerja melebihi jam kerja normal (*overtime*) dan disaat dalam kondisi darurat diharuskan untuk siap siaga dalam mengatasi kondisi tersebut, maka setiap crew yang bekerja harus bisa menjaga kebugaran kerjanya agar tujuan pekerjaan tetap tercapai.

Status gizi yang baik dapat tercapai jika kebutuhan gizi dapat terpenuhi dengan baik. Pemenuhan kebutuhan gizi selama bekerja merupakan salah satu upaya meningkatkan derajat kesehatan pekerja (Ariati,2013). Kebutuhan gizi seseorang utamanya dipengaruhi oleh usia, ukuran tubuh, dan jenis kelamin. Faktor yang lain adalah jenis pekerjaan yang dilakukan, kondisi fisiologis, dan lingkungan kerja. Kebutuhan gizi dapat dipenuhi dengan pola makan yang baik yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Pola makan dalam pemenuhan asupan gizi pada akhirnya akan memengaruhi status gizi pekerja dan status gizi pekerja pada akhirnya akan memengaruhi kebugaran dalam berbagai macam jenis pekerjaan yang dilakukan.

Dengan memperhatikan berbagai macam pekerjaan yang membutuhkan kebugaran dan kesehatan fisik dan mental seorang pelaut, jam kerja yang tidak tetap setiap harinya dan jika terjadi suatu keadaan *urgent* yang tidak dapat ditinggalkan. Seorang pelaut seharusnya memiliki pola makan dan status gizi yang baik untuk menjaga kebugaran kerja tetap baik sehingga diharapkan tercapainya tujuan pekerjaan.

Pada perusahaan dimana peneliti melakukan praktek layar terdapat kesenjangan pengaturan pengolahan makanan antara satu kapal dengan kapal lainnya. Sehingga terdapat pula kesenjangan asupan makanan yang didapat

oleh *crew* pada masing-masing kapal tersebut. Oleh sebab itu, peneliti tertarik membuat penelitian dengan judul **“PENGARUH POLA MAKAN DAN STATUS GIZI TERHADAP KEBUGARAN KERJA *CREW* PADA MV.CRYSTAL JADE DAN MV.GEOPARK VENUS”**.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang di uraikan di atas dan melakukan pengamatan terhadap kondisi *crew* kapal baik dari kapal tempat praktek penulis, maupun *crew* kapal lain, maka penulis akan melakukan penelitian sesuai dengan judul penelitian diatas dengan rumusan masalah sebagai berikut

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh pola makan terhadap kebugaran *crew* pada MV.Crystal Jade dan MV.Geopark Venus?
- 1.2.2. Apakah terdapat pengaruh status gizi terhadap kebugaran kerja pada *crew* pada MV.Crystal Jade dan MV.Geopark Venus?
- 1.2.3. Apakah terdapat pengaruh pola makan dan status gizi terhadap kebugaran kerja *crew* pada MV.Crystal Jade dan MV.Geopark Venus?

1.3. Batasan Masalah

Mengingat begitu luasnya pembahasan masalah yang akan peneliti bahas serta keterbatasan waktu yang dimiliki peneliti dan supaya tujuan dari penelitian tercapai dengan baik maka peneliti membatasi permasalahan yang akan dibahas dalam skripsi ini. Batasan masalah yang diambil adalah pengalaman peneliti pada saat peneliti melaksanakan praktek laut, responden dalam penelitian ini merupakan *crew* dalam MV.Crystal Jade dan MV.Geopark Venus.

1.4. Tujuan Penelitian

Terkait dengan judul penelitian, yaitu pola makan dan status gizi terhadap kebugaran kerja crew diatas kapal, maka tujuan dari penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1.4.1. Menganalisis pengaruh pola makan crew terhadap kebugaran kerja pada MV.Crystal Jade dan MV.Geopark Venus.
- 1.4.2. Menganalisis pengaruh status gizi terhadap kebugaran kerja pada crew pada MV.Crystal Jade dan MV.Geopark Venus.
- 1.4.3. Menganalisis pengaruh pola makan dan status gizi terhadap kebugaran kerja crew pada MV.Crystal Jade dan MV.Geopark Venus.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

1.5.1. Manfaat Secara Teoritis

1. Untuk menambah pengetahuan bagi pembaca, pelaut, maupun kalangan umum dalam memahami tentang gambaran pola makan dan status gizi terhadap kebugaran kerja crew diatas kapal.

1.5.2. Manfaat Secara Praktis

2. Untuk Perwira yang menjadi *person in charge* dalam hal *provision requisition* dapat memperhatikan bahan makanan yang dipesan, disesuaikan dengan kebutuhan asupan gizi crew kapal. Sehingga kebutuhan asupan gizi dapat terpenuhi.

3. Diharapkan *crew* dapat memperhatikan kondisi secara fisik dan mental disaat akan bekerja diatas kapal dengan memperhatikan pola makan dan asupan gizi.

1.6. Sistematika Penulisan

Dalam skripsi ini sistematika penulisannya adalah sebagai berikut :

1.6.1. Bagian Awal

Bagian awal skripsi ini mencakup halaman sampul depan, halaman judul, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman pernyataan, halaman motto, dan persembahan, kata pengantar, daftar isi, dan abstraksi.

1.6.2. Bagian Utama

Bagian utama skripsi ini penulis sajikan terdiri dari lima bab yang diuraikan tiap-tiap bab dan masing-masing bab mempunyai kaitan satu sama lain mengenai materi didalamnya. Sehingga penulis berharap supaya pembaca dapat dengan mudah memahami dalam mengikuti seluruh uraian dalam bahasan atas skripsi ini. Maka penulis menyusun dengan sistematika sebagai berikut :

BAB I. PENDAHULUAN

Mengemukakan latar belakang penelitian yang penulis lakukan selama melaksanakan praktek laut di MV. Crystal Jade, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian yang memuat maksud dan manfaat yang ingin dicapai, serta sistematik

BAB II. LANDASAN TEORI

Berisikan tentang uraian dari landasan teori yang digunakan, meliputi tinjauan pustaka, dimana memuat uraian mengenai ilmu pengetahuan yang terdapat dalam kepustakaan, pengertian dan ilmu pengetahuan pendukung lainnya, serta menjelaskan hal hal yang berkaitan dengan permasalahan serta kerangka pemikiran yang menjelaskan secara teoritis mengenai pertautan antara variabel yang diteliti dan hipotesis yang dalam mengemukakan jawaban sementara atau kesimpulan sementara yang diperoleh penulis mengenai pokok permasalahan yang diteliti.

BAB III. METODE PENELITIAN

Memberikan informasi tentang metodologi yang akan digunakan untuk mencari data-data yang konkret berkaitan dengan : waktu dan tempat penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

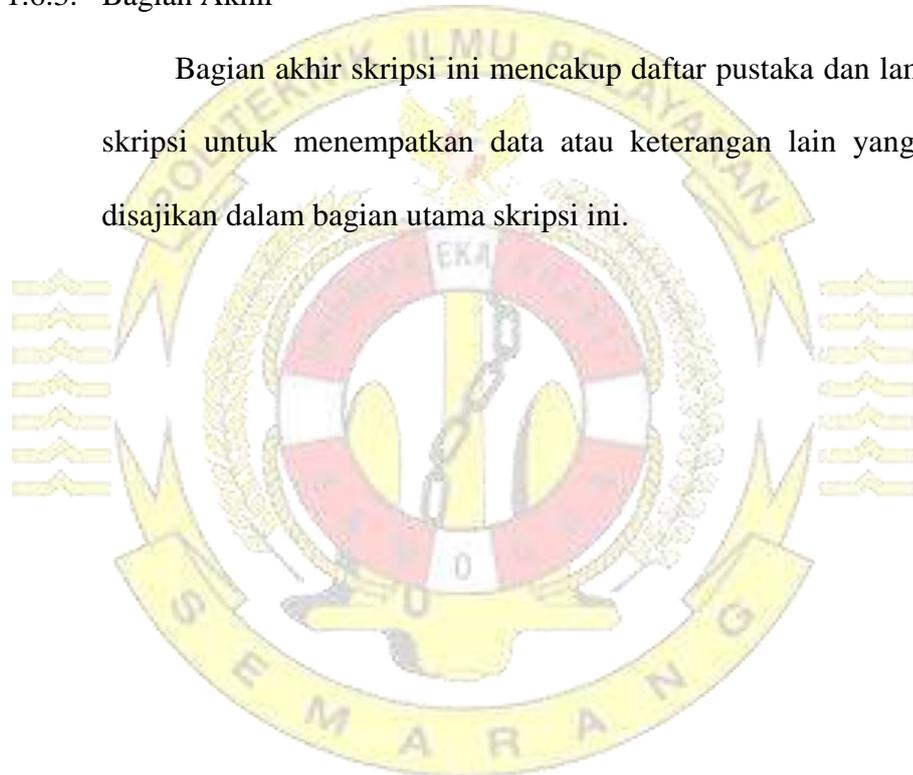
Pada bab ini, menguraikan tentang deskripsi data yaitu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan *crew* dan kapal. Memaparkan temuan-temuan yang didapat diatas kapal yang kemudian dianalisis berdasarkan alat ukur, dan dicari alternatif pemecahan masalahnya. Kemudian alternatif pemecahan masalah itu dievaluasi untuk mencari solusi terbaik dari permasalahan.

BAB V. PENUTUP

Berisikan tentang kesimpulan yang memuat tentang jawaban terhadap masalah penelitian yang telah dibuat berdasarkan hasil dan pembahasan, serta saran yang memuat usul-usul konkret peneliti bagi penyelesaian masalah yang dihadapi oleh objek penelitian atau manusia pada umumnya.

1.6.3. Bagian Akhir

Bagian akhir skripsi ini mencakup daftar pustaka dan lampiran skripsi untuk menempatkan data atau keterangan lain yang telah disajikan dalam bagian utama skripsi ini.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Tinjauan pustaka

Guna mendukung pemahaman tentang skripsi pola makan dan status gizi terhadap kebugaran kerja *crew* diatas kapal, maka peneliti memaparkan teori pada bab ini.

2.1.1. Pola makan

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2005) pola diartikan sebagai suatu sistem, cara kerja atau cara kerja atau usaha untuk melakukan sesuatu. .

Pada dasarnya makan merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi manusia untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Menurut Kartasaputra dan Marsetyo (2005:1-2) Setiap orang dalam siklus hidupnya selalu membutuhkan dan mengkonsumsi berbagai bahan makanan. Nilai yang sangat penting dari bahan makanan atau zat makanan bagi pertumbuhan dan perkembangan fisis serta perolehan energi guna melakukan kegiatan sehari-hari seperti dikemukakan diatas tergantung dari keadaan dan macam-macam bahan makanannya. Namun demikian, apabila bahan-bahan makanan itu:

1. Tersaji dalam keadaan cukup higienis (tidak mengandung kuman-kuman penyakit, tidak mengandung zat-zat toksin/racun yang dapat membahayakan kelangsungan hidup seseorang)

2. Cukup mengandung kalori, protein (dengan memiliki kesepuluh asam amino esensial, cukup mengandung lemak, cukup mengandung vitamin dan mineral)
3. Dapat mudah dicerna oleh alat-alat pencernaan
4. Pengolah atau pemasaknya disesuaikan dengan sifat fisis dan khemis dari masing-masing makanan.
5. Dihadangkan dalam keadaan yang tepat dan baik, artinya pada suhu yang tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah.

Maka nilainya bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta perolehan energi guna melakukan kegiatan sehari-hari adalah cukup tinggi. Kenyataannya dari nilai-nilai diatas sering kurang diperhatikan sehingga tidak jarang kita akan berhadapan dengan manusia-manusia atau bahkan kita akan merasakan sendiri pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang kurang normal, banyak keluhan karena berbagai penderitaan yang berkaitan dengan kesegaran fisik, kelesuan atau tidak bergairah dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

2.1.2. Kebutuhan Gizi Pekerja

Kebutuhan gizi setiap orang tentunya berbeda. Kebutuhan zat gizi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: umur, tinggi badan, berat badan, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, dalam pemenuhan zat gizi harus disesuaikan dengan kebutuhannya. Manfaat yang diharapkan dari pemenuhan gizi kerja adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan ketahanan tubuh serta menyeimbangkan kebutuhan gizi dan kalori terhadap tuntutan kerja.

Beberapa kebutuhan gizi seseorang antara lain:

1. Kebutuhan energi

Kebutuhan energi pada usia dewasa menurun sesuai dengan bertambahnya usia, ini dikarenakan menurunnya metabolisme basal aktivitas fisik. Kebutuhan asupan energi akan menyebabkan kenaikan berat badan. Energi dalam tubuh manusia dapat timbul dikarenakan adanya pembakaran karbohidrat, protein dan lemak, dengan demikian agar manusia selalu tercukupi energinya diperlukan pemasukan zat-zat makanan yang cukup pula kedalam tubuhnya (Kartasapoetra dan Marsetyo,2005:16).

2. Kebutuhan karbohidrat

Konsumsi karbohidrat banyak terdapat dalam berbagai bahan makanan yang dikonsumsi, terutama pada bahan makanan yang banyak mengandung zat tepung/pati dan gula. Dapat dijelaskan bahwa pada bahan pangan yang dikonsumsi rakyat Indonesia kandungan karbohidratnya cukup tinggi, yaitu sekitar 70%-80% terutama pada sereal (padi-padian) dan umbi-umbian (Kartasapoetra dan Marsetyo,2005:44). Dengan tercukupinya kebutuhan karbohidrat dalam tubuh, ketersediaan energi berikut cadangannya akan selalu siap digunakan dan dalam keadaan yang konstan atau selalu ada, terutama dalam bentuk glukosa. Satu gram karbohidrat menyediakan 4 kalori, diketahui bahwa dalam peredaran darah dalam tubuh hanya 10 gram glukosa atau 70 mg sampai 100 gr glukosa per 100ml darah, dan kadar glukosa ini

minimal harus dipertahankan (Kartasapoetra dan Marsetyo,2005:49).

3. Kebutuhan protein

Telah dikemukakan bahwa protein di samping karbohidrat dan merupakan bahan-bahan pembentuk energi, diperoleh dari bahan makanan nabati dan hewani. Protein disebut demikian oleh orang Yunani (jadi berasal dari bahasa latin) artinya bahan keperluan hidup yang menduduki tempat utama. Menurut pakar kimia Belanda, Mulder yaitu bahan penyusun tubuh yang mengandung nitrogen dengan unit dasarnya yaitu asam amino (karena itulah asam amino dikelompokkan sebagai satuan pembangun protein).

Protein terbentuk dari unsur-unsur organik yang relatif sama dengan karbohidrat dan lemak yaitu sama-sama terdiri dari unsur-unsur karbon, hidrogen, dan oksigen, tetapi bagi protein unsur-unsur ini ditambah lagi dengan unsur N (nitrogen) dan ditemukan pula unsur mineral (fosfor, belerang, besi). Molekul protein tersusun dari asam amino (unit-unit dasar kimia), 12 sampai 18 macam asam amino yang saling berhubungan dalam suatu ikatan polipeptida (CONH), Unit-unit dasar tersebut selanjutnya diserap oleh aliran darah ke seluruh tubuh, dan sel-sel jaringan mengambilnya digunakan sebagai pembangun dan pemeliharaan kesehatan jaringan. Protein merupakan zat pembentuk tubuh yang penting di samping air, lemak, mineral, karbohidrat, dan berbagai

vitamin, terdapat/ditemukan di sekujur tubuh pada otot, kulit, rambut, jantung, paru, otak, dan organ tubuh lainnya. Protein sebagai pemberntuk energi, angka energi yang ditunjukkan akan tergantung dari macam dan jumlah bahan makanan nabati dan hewani yang dikonsumsi manusia setiap harinya (Kartasapoetra dan Marsetyo,2005:53-54).

Tersedianya protein dalam tubuh, mencukupi atau tidaknya untuk keperluan-keperluan yang harus dipenuhinya, sangat tergantung dari susunan (komposisi) bahan makanan yang dapat dikonsumsi setiap orang. Berikut ini adalah daftar lengkap tentang protein dalam tubuh yaitu sebagai zat pembangun bagi pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan, sebagai proses kelangsungan hidup di dalam tubuh, sebagai pemberi tenaga dalam energi yang kurang tercukupi oleh cadangan dan lemak (Kartasapoetra dan Marsetyo,2005:60).

4. Kebutuhan lemak

Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak. WHO menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 20-30% kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak esensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut-lemak. Di antara lemak yang dikonsumsi sehari dianjurkan paling banyak 8 % dari kebutuhan energi total berasal dari lemak jenuh, dan 3-7 dari lemak tidak jenuh-ganda. Konsumsi kolesterol yang dianjurkan adalah < 300 mg sehari.

Lemak dan minyak merupakan sumber energi paling padat, yang menghasilkan 9 kkalori untuk tiap gram, yaitu 2 kali besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama.

Sebagai simpanan lemak, lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar. Simpanan ini berasal dari konsumsi berlebihan salah satu atau kombinasi zat-zat energi: karbohidrat, lemak, dan protein. Lemak tubuh pada umumnya disimpan sebagai berikut: 50% di jaringan bawah kulit (ukuran), 45% di sekeliling organ dalam rongga perur, dan 5% di jaringan intramuskuler (Almeitser,2009:60).

5. Kebutuhan mineral

Angka kebutuhan mineral pada usia dewasa umumnya dapat dipenuhi apabila makanan sehari-hari sesuai dengan Pesan Gizi Seimbang (PGS). Beberapa mineral yang perlu diperhatikan yaitu garam natrium, besi dan kalsium. Garamnatrium terdapat dalam garam dapur (NaCl) dan monosodium glutamat (MSG). Konsumsi garam natrium dibatasi hingga 6 gr per hari (2400 mg per hari).

Selain itu dianjurkan untuk membatasi makanan yang diawetkan menggunakan garam seperti ikan asin, ikan asap, makanan kaleng, serta acar begitupula dengan MSG.AKG besi pada perempuan dewasa muda lebih tinggi dibandingkan dewasa setengah tua karena pada usia tersebut perempuan kehilangan besi setiap bulan melalui menstruasi.

Makanan sumber zat besi yang dianjurkan adalah daging merah, hati, kuning telur, sayuran hijau, serta kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tahu dan tempe. Kalsium penting untuk pembentukan tulang dan menjaga agar tulang tetap kuat. Asupan kalsium yang cukup setiap hari dapat mencegah terjadinya osteoporosis dikemudian hari. Makanan kaya kalsium yang dianjurkan untuk dikonsumsi adalah susu dan hasil olahannya (Almatsier, 2009).

2.1.3. Status Gizi

Menurut Supriasa (2001:18) bahwa, “status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu”.

Gizi kerja adalah gizi yang diterapkan pada karyawan untuk memenuhi kebutuhannya sesuai dengan jenis dan tempat kerja dengan tujuan dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas yang setinggi-tingginya, (Emil Salim, 2002:232).

Gizi kerja ditujukan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan serta mengupayakan daya kerja tenaga kerja yang optimal, kebutuhan akan zat makanan tergantung pada usia, jenis kelamin, beban kerja dan keadaan lingkungan yang berkaitan dengan individu yang bersangkutan, zat-zat ini digunakan untuk memenuhi energi agar pekerjaan dapat dilakukan.

Keseimbangan gizi orang dewasa merupakan hal yang penting karena jika seseorang kekurangan maka akan memiliki resiko tertentu

juga dapat mempengaruhi kebugaran seseorang dalam bekerja atau melakukan aktifitas.

1. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat yaitu antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik, sedangkan secara tidak langsung dibagi menjadi tiga yaitu survei konsumsi pangan, statistik vital dan faktor ekologi. Pada penelitian ini penulis menggunakan penilaian antropometri.

Penilaian antropometri adalah penilaian status gizi secara langsung yang sering digunakan masyarakat dengan menggunakan dimensi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Pemenuhan kebutuhan akan zat makanan menentukan status gizi seseorang. Di Indonesia ada yang dikenal dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) yaitu merupakan penilaian status gizi dengan menggunakan unsur tinggi badan dan berat badan seseorang.

IMT merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa. Penggunaan IMT hanya berlaku untuk orang dewasa berumur diatas 18 tahun. IMT tidak dapat diterapkan pada bayi, anak remaja, ibu hamil, dan olahragawan. Selain itu IMT juga tidak dapat diterapkan pada keadaan khusus seperti adanya edema, asites, dan hepatomegali. Indeks Massa tubuh memiliki kelebihan antara lain pengukuran sederhana dan mudah dilakukan, dan dapat menentukan kelebihan dan kekurangan berat badan. Indeks massa tubuh mempunyai rumus sebagai berikut :

IMT=BB : TB²
Keterangan : BB= Berat Badan (kg)
TB=Tinggi badan (m)

Tabel 2.1 Status Gizi Berdasarkan Perhitungan IMT

IMT	Status Gizi	Kategori
>17.0	Gizi kurang	Sangat kurus
17.0-18.4	Gizi kurang	Kurus
18.5-24.9	Gizi baik	normal
25.0-27.0	Gizi lebih	Gemuk
<27.0	Gizi lebih	Sangat gemuk

Sumber: Depkes RI. Pedoman Kecukupan Gizi Pekerja Selama Bekerja. Direktorat Bina Kesehatan Kerja (2009).

2.1.4. Kebugaran Kerja

Kebugaran merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbulnya kelelahan secara berarti, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik,2004). Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2005) “kerja diartikan sebagai kegiatan untuk melakukan sesuatu yang dilakukan atau diperbuat dan sesuatu yang dilakukan untuk mencari nafkah, mata pencaharian”.

Jadi kebugaran kerja merupakan hal yang pokok bagi manusia untuk melakukan pekerjaannya. Para pekerja, membutuhkan kebugaran yang cukup untuk bekerja dengan baik, sehingga dapat meningkatkan

daya kerja yang baik dan produktivitas kerja yang tinggi.

Dalam menjaga kebugaran saat bekerja dapat berjalan dengan baik maka ada beberapa faktor yang mempengaruhi hal tersebut antara lain kegiatan olahraga yang teratur, pemenuhan zat gizi berasal dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari tentunya dengan pola makan yang baik, pengaturan istirahat yang baik dalam pemeliharaan kesehatan. Maka dengan kebugaran jasmani yang baik pekerja dapat melakukan aktifitasnya dengan maksimal dan tercapainya tujuan dalam bekerja, berikut merupakan pemaparan dari faktor-faktor tersebut:

1. Olahraga

Olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat membuat orang tahan terhadap stres, dan dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bisa menjalin komunikasi dengan orang lain, bisa bekerjasama dengan orang lain, bisa bekerjasama dengan orang lain, bisa menghargai diri sendiri dan orang lain.

2. Pola makan dan pemenuhan gizi

Manusia tentunya memerlukan energi dalam beraktifitas sehari-hari. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. Makanan yang dikonsumsi harus mempunyai kandungan gizi yang baik untuk tubuh selain menjaga pola makan. Seseorang membutuhkan makanan yang bervariasi yang dapat memberikan asupan protein,

karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral, apalagi untuk pekerja sebagai penunjang kebugaran dalam bekerja.

3. Manajemen waktu Istirahat

Seseorang tidak bisa bekerja secara terus menerus tanpa berhenti sepanjang hari. Setiap manusia memiliki kemampuan yang berbeda dan daya tahan yang berbeda pula. Kelelahan merupakan indikator keterbatasan fungsi manusia. Didalam dunia pelayaran jam kerja setiap *crew* kapal diatur sedemikian rupa dan tidak mengalami *overtime* sehingga dapat tercipta efisiensi dan efektivitas kinerja *crew* kapal.

Menurut UU No 13 tahun 2003 tentang ketenagakerjaan, jam istirahat merupakan “waktu untuk pemulihan badan setelah melakukan pekerjaan untuk waktu tertentu”. Sudah merupakan kewajiban dari perusahaan untuk memberikan waktu istirahat kepada pekerjanya. Ketentuan tentang pemberian jam istirahat ini tercantun di dalam UU No.17 tahun 2008 tentang pelayaran, memberikan hak-hak kepada pelaut yaitu gaji, jam kerja (*hours of work*) dan jam istirahat(*hours of rest*), jaminan pemberangkatan ketempat tujuan dan pengembalian ketempat asal, kompensasi apabila kapal tidak dapat beroperasi karena mengalami kecelakaan,kesempatan mengembangka karier, pemberian akomodasi,fasilitas rekreasi,makanan atau minuman, dan pemeliharaan dan perawatan kesehatan serta pemberian asuransi

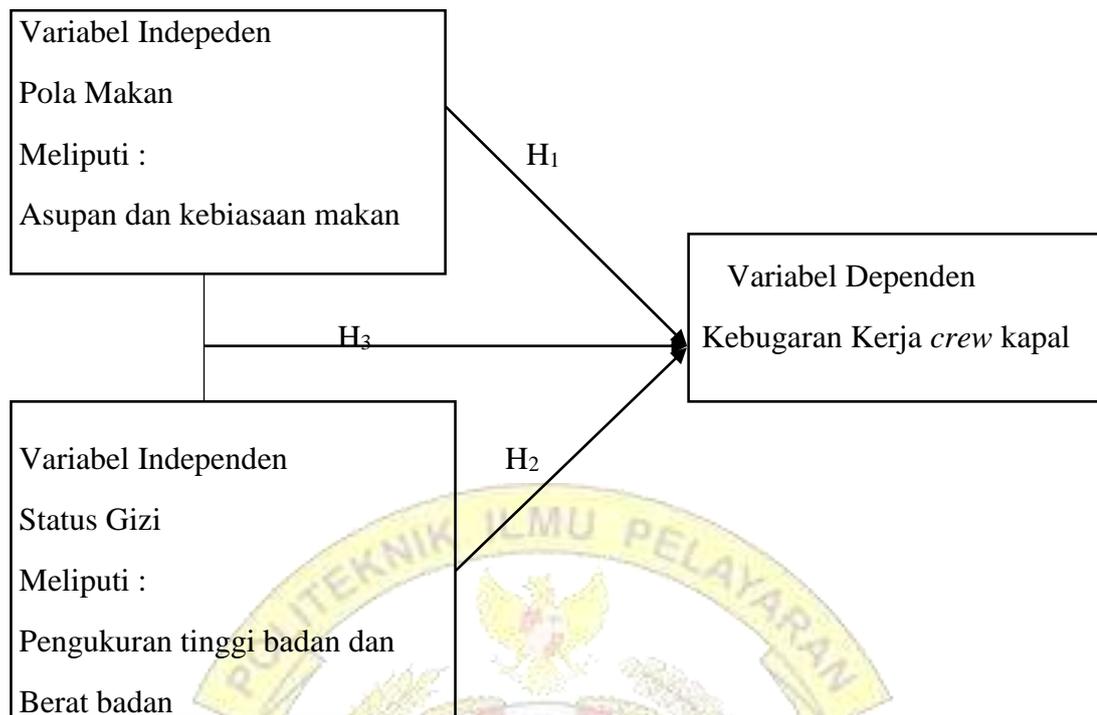
kecelakaan kerja.

2.1.5. *Crew* Kapal

Crew kapal atau yang biasa dikenal dengan istilah awak kapal merupakan seseorang yang dipekerjakan di atas kapal dan merupakan buruh utama dari pengusaha kapal yang mempunyai hak-hak yang harus dipenuhi. Menurut UU No 17 tahun 2008 tentang pelayaran dan PP No 51 tahun 2007 tentang perkapalan, yang disebut dengan awak kapal adalah “orang yang bekerja atau dipekerjakan di atas kapal oleh pemilik, atau operator kapal untuk melakukan tugas di atas kapal sesuai dengan jabatannya yang tercantum dalam buku siji”. Awak kapal atau *crew* kapal memiliki jabatan tertentu dalam bekerja. Setiap jabatan di kapal memiliki waktu kerja dan waktu istirahat yang berbeda-beda pula. Kapal akan tetap melakukan pelayaran selama jangka waktu tertentu, tergantung jarak yang ditempuh dan kecepatan kapal. Selama kapal masih melakukan pelayaran itulah setiap *crew* memiliki jam kerja yang berganti-ganti atau memiliki *shift* kerja yang terbagi menjadi tiga *shift* selama 24 jam *nonstop* sehingga kapal dapat berlayar dengan aman dan selamat.

2.2. Kerangka Pikir

Pemaparan ini di gambarkan dalam bentuk bagan alir yang sederhana yang disertai dengan penjelasan singkat mengenai bagan tersebut. Dimana dalam bagan dibawah dijelaskan tentang pola makan dan status gizi terhadap kebugaran kerja *crew*. Secara jelas dapat digambarkan kerangka pikir tersebut dalam bentuk alur bagan sebagai berikut



Gambar 2.1. Bagan Kerangka Pikir

2.3. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu perumusan sementara mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu dan juga dapat menuntun atau mengarahkan penyelidikan selanjutnya (Husein,2003).

Berdasarkan definisi tersebut maka perumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₁ : Adanya pengaruh antara pola makan terhadap kebugaran kerja *crew* pada MV.Crystal Jade dan MV.Geopark Venus.

H₂ : Adanya pengaruh antara status gizi terhadap kebugaran kerja *crew* MV.Crystal Jade dan MV.Geopark Venus.

H₃ : Pola makan dan status gizi mempengaruhi kebugaran kerja *crew* MV.Crystal Jade dan MV.Geopark Venus

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa kebugaran kerja *crew* diatas kapal dipengaruhi bersama-sama oleh pola makan dan status gizi. Dari hasil analisis yang telah dilakukan dapat dikembangkan beberapa pernyataan yang didukung bukti empiris sebagai berikut :

- 5.1.1. Hipotesis Pertama dalam penelitian ini menyatakan bahwa pola makan memiliki pengaruh dan hubungan terhadap kebugaran kerja *crew* diatas kapal. Sehingga dilakukan uji t terhadap variabel diperoleh hasil analisis data yaitu ditemukan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara variabel pola makan terhadap kebugaran kerja *crew* pada kapal MV.Crystal Jade dan MV.Geopark Venus.
- 5.1.2. Hipotesis kedua yang berbunyi terdapat pengaruh Status Gizi mempunyai terhadap kebugaran kerja *crew* kapal. Dari hasil analisis data penelitian ini diperoleh hasil bahwa status gizi tidak memiliki pengaruh dan hubungan yang signifikan terhadap kebugaran kerja pada *crew* MV.Crystal Jade dan MV. Geopark Venus.
- 5.1.3. Pada hasil analisis data dengan menggunakan uji f (simultan) yang menguji hubungan dan pengaruh antara variabel pola makan dan status gizi dengan variabel kebugaran kerja *crew* pada kapal MV.Crystal Jade dan MV.Geopark Venus menunjukkan hubungan

yang positif secara bersama-sama. Sehingga dapat disimpulkan jika pola makan meliputi kebiasaan dan asupan makan mengalami nilai peningkatan yang baik maka kebugaran kerja pada *crew* mengalami peningkatan yang baik pula. Untuk status gizi meskipun tidak memiliki hubungan dan pengaruh yang signifikan akan tetapi status gizi memiliki nilai positif.

5.2. Saran

Dari beberapa kesimpulan diatas ditemukan kesenjangan antara pola makan pada MV.Crystal Jade dan MV. Geopark Venus Seharusnya *crew* kedua kapal tersebut mendapatkan hak yang sama dalam hal asupan makan yang didapat karena kedua kapal tersebut merupakan bagian dari satu perusahaan pelayaran yang sama. Sehingga peneliti memberikan saran terhadap perwira kapal dan pada bagian *catering department* yang bertanggung jawab dalam sehubungan hal tersebut sebagai berikut:

- 5.2.1. Memaksimalkan pemesanan jenis-jenis bahan makanan dengan memperhatikan kandungan gizi bahan makanan tersebut sehingga asupan gizi *crew* yang bekerja diatas kapal dapat terpenuhi dengan baik agar *crew* dalam keadaan bugar dalam bekerja.
- 5.2.2. Dilakukannya pengaturan pengolahan makanan yang maksimal sehingga kebutuhan asupan makanan *crew* kapal dapat terpenuhi dengan baik.
- 5.2.3. Memaksimalkan pengaturan anggaran pembelanjaan bahan makanan. Sehingga anggaran belanja dari perusahaan dapat diatur

dengan sebaik mungkin agar tidak terjadi kekurangan terhadap asupan makanan untuk *crew* kapal yang akan berpengaruh pula pada kurangnya kebugaran kerja *crew* kapal.



DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Alghifari, 2003, *Statistik Induktif: untuk ekonomi dan bisnis, Edisi kedua*, UPP AMP YKPN, Yogyakarta
- Ariati. 2013. *Gizi dan Produktifitas Kerja*. Jurnal Skala Husada. Poltekes Denpasar.
- Departemen kesehatan RI.2009. *Pedoman Kecukupan Gizi Pekerja Selama Bekerja*. Direktorat Bina Kesehatan Kerja, Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto.2002. *Panduan latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Efisien*. Lukman Offset, Yogyakarta.
- Ghozali, Imam, 2001, *Aplikasi Analisis Multivariat dengan program SPSS*, Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang
- Ghozali, Imam, 2011, *Aplikasi Analisis Multivariat dengan program SPSS*, Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang
- Husein, Umar, 2003, *Riset Sumber Daya Manusia dalam organisasi*, cetakan ketiga, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Kartasapoetra G dan Marsetyo, 2005, *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produksi Kerja)*. Rineka Cipta, Jakarta
- Setyowati 2013. *Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Meubel Di Kabupaten Jepara*.

Supriasa, dkk. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Buku Kedokteran EGC : Jakarta

Sugiyono,2013, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed 2011Methods)*. Alfabeta, Bandung.



LAMPIRAN 1

KUISIONER POLA MAKAN

Jabatan :

Tinggi badan :

Berat Badan :

Petunjuk pengisian :

- A. Isilah semua nomor dalam angket dan jangan ada yang terlewatkan.
- B. Pengisian jawaban cukup dengan memberi tanda (X atau V) pada pertanyaan yang dianggap sesuai dengan pendapat responden (satu jawaban dalam setiap nomor pertanyaan)
- C. Pilihan jawaban :
 - a. Tidak Pernah (TP)
 - b. Pernah (P)
 - c. Kadang-kadang (KD)
 - d. Sering (SR)
 - e. Selalu (SL)

NO	PERNYATAAN	ITEM				
		TP	P	KD	SR	SL
1	Mengonsumsi nasi ketika makan					
2	Mengonsumsi daging sapi ketika makan					
3	Mengonsumsi ikan ketika makan					
4	Mengonsumsi telur ketika makan					
5	Mengonsumsi daging ayam ketika makan					
6	Mengonsumsi buah-bahan ketika makan					
7	Mengonsumsi sayuran ketika makan					
8	Membiasakan makan 3 kali sehari					
9	Memperhatikan kandungan gizi dalam makanan yang dimakan					
10	Memonsumsi susu dalam sehari					
11	Menerapkan porsi yang seimbang dengan berbagai nutrisi dalam menu makanan					
12	Mengonsumsi roti dan suplemen dalam sehari					

LAMPIRAN 2

Kuisisioner Kebugaran kerja Crew

Jabatan :

Tinggi Badan :

Berat Badan :

Petunjuk pengisian :

- A. Isilah semua nomor dalam angket dan jangan ada yang terlewatkan.
- B. Pengisian jawaban cukup dengan memberi tanda (X atau V) pada pertanyaan yang dianggap sesuai dengan pendapat responden (satu jawaban dalam setiap nomor pertanyaan)
- C. Pilihan jawaban :
 - a. Tidak Pernah (TP)
 - b. Pernah (P)
 - c. Kadang-kadang (KD)
 - d. Sering (SR)
 - e. Selalu (SL)

NO	PERNYATAAN	TP	P	KD	SR	SL
1	Saat naik turun tangga kapal napas saya tidak tersengal-sengal					
2	Saya merasa bugar (tidak mudah lelah) dalam bekerja					
3	Saya merasa tidak sulit tidur atau tidur saya teratur setelah melakukan pekerjaan					
4	Saya merasa tidak menguap saat bekerja					
5	Pencernaan saya lancar					
6	Saya Mempunyai rentang pergerakan sendi yang bebas atau tidak kaku saat bekerja					

LAMPIRAN 3

SEBARAN VARIABEL POLA MAKAN

NO	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	TOTAL
1	5	2	3	5	3	2	4	5	3	3	3	2	40
2	5	2	3	5	3	2	3	5	3	3	3	2	39
3	5	2	3	5	2	1	4	5	3	2	2	1	35
4	5	2	2	5	3	2	4	5	3	3	3	2	39
5	5	1	2	5	3	1	3	5	4	3	3	2	37
6	5	2	3	5	2	2	4	5	3	2	2	1	36
7	5	2	2	5	3	2	3	5	3	2	2	2	36
8	5	1	3	5	2	1	3	5	4	3	3	1	36
9	5	2	3	5	3	2	4	5	3	3	2	2	39
10	5	4	3	5	4	3	4	5	5	4	4	3	49
11	5	4	4	5	5	4	5	5	5	3	3	4	52
12	5	5	4	5	5	4	5	5	5	3	5	4	55
13	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	3	4	54
14	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	53
15	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	4	4	54
16	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	3	54
17	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	56
18	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	3	56

Ket : a. No 1-9 (Crew MV. Geoparak Venus)

b. No 10-18 (Crew MV. Crystal Jade)



LAMPIRAN 4

SEBARAN INDEKS MASA TUBUH (STATUS GIZI)

NO	Nama	TINGGI BADAN (m)	BERAT BADAN (kg)	IMT (kg/m ²)	KATEGORI
1	Jasuli	1,55	45	18,73	Normal
2	Amir	1,64	60	22,31	Normal
3	Yahya	1,65	62	22,77	Normal
4	Abdul Azis	1,63	57	21,45	Normal
5	Adi Hermanto	1,75	77	25,14	Berlebih
6	Agus Firmansyah Jaelani	1,67	75	26,89	Berlebih
7	Herry Dwi Kurniawan	1,58	56	22,43	Normal
8	Sutrisno Pamungkas	1,6	76	29,69	Berlebih
9	Adi Santoso	1,62	58	22,10	Normal
10	Muhammad Faisal	1,58	66	26,44	Berlebih
11	Basri Tahir	1,68	84	29,76	Berlebih
12	Ronaldo Bernadus Kuhuwael	1,7	90	31,14	Berlebih
13	Junaidi Anang Yusron	1,71	59	20,18	Normal
14	Agung Budi Wijaya	1,6	63	24,61	Normal
15	Mosleh Muh Safii	1,67	82	29,40	Berlebih
16	Djoni Nuryono	1,7	60	20,76	Normal
17	Iwan Prastya	1,56	60	24,65	Normal
18	Suwarno Siban Sumadi	1,56	80	32,87	Berlebih

Ket : a. No 1-9 (Crew MV. Geoparak Venus)

b. No 10-18 (Crew MV. Crystal Jade)

LAMPIRAN 5

SEBARAN VARIABEL KEBUGARAN KERJA *CREW* KAPAL

NO	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	TOTAL
1	2	3	3	3	4	3	18
2	3	4	3	4	3	3	20
3	3	3	2	3	4	4	19
4	3	2	3	3	3	3	17
5	3	3	3	4	3	3	19
6	2	2	3	3	4	4	18
7	3	2	2	4	3	3	17
8	3	3	3	3	4	3	19
9	4	3	2	3	3	4	19
10	4	5	4	4	4	4	25
11	5	4	5	4	5	4	27
12	5	5	4	4	5	5	28
13	4	5	4	5	5	4	27
14	5	5	4	5	5	4	28
15	5	4	4	4	4	4	25
16	5	5	5	4	5	4	28
17	4	5	4	5	4	4	26
18	4	4	5	4	4	5	26

Ket : a. No 1-9 (Crew MV. Geoparak Venus)

b. No 10-18 (Crew MV. Crystal Jade)

X10	Pearson Correlation	. ^a	.713**	.598**	. ^a	.622**	.723**	.325	. ^a	.695**	1	.709**	.622**	.758**
	Sig. (2-tailed)	.	.001	.009	.	.006	.001	.188	.	.001		.001	.006	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X11	Pearson Correlation	. ^a	.746**	.618**	. ^a	.784**	.657**	.569*	. ^a	.767**	.709**	1	.671**	.820**
	Sig. (2-tailed)	.	.000	.006	.	.000	.003	.014	.	.000	.001		.002	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
X12	Pearson Correlation	. ^a	.850**	.697**	. ^a	.901**	.865**	.623**	. ^a	.769**	.622**	.671**	1	.903**
	Sig. (2-tailed)	.	.000	.001	.	.000	.000	.006	.	.000	.006	.002		.000
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
TOTAL	Pearson Correlation	. ^a	.966**	.866**	. ^a	.928**	.944**	.739**	. ^a	.882**	.758**	.820**	.903**	1
	Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	.	.000	.000	.000	.	.000	.000	.000	.000	
	N	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

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

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.926	12

Uji Validitas dan Reliabilitas Kebugaran Kerja

Correlations

		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Total
Y1	Pearson Correlation	1	.749**	.675**	.586*	.603**	.616**	.870**
	Sig. (2-tailed)		.000	.002	.011	.008	.007	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18
Y2	Pearson Correlation	.749**	1	.715**	.750**	.680**	.556*	.917**
	Sig. (2-tailed)	.000		.001	.000	.002	.017	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18
Y3	Pearson Correlation	.675**	.715**	1	.549*	.701**	.554*	.861**
	Sig. (2-tailed)	.002	.001		.018	.001	.017	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18
Y4	Pearson Correlation	.586*	.750**	.549*	1	.434	.300	.736**
	Sig. (2-tailed)	.011	.000	.018		.072	.226	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18
Y5	Pearson Correlation	.603**	.680**	.701**	.434	1	.593**	.808**
	Sig. (2-tailed)	.008	.002	.001	.072		.010	.000
	N	18	18	18	18	18	18	18
Y6	Pearson Correlation	.616**	.556*	.554*	.300	.593**	1	.712**
	Sig. (2-tailed)	.007	.017	.017	.226	.010		.001
	N	18	18	18	18	18	18	18
Total	Pearson Correlation	.870**	.917**	.861**	.736**	.808**	.712**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.001	
	N	18	18	18	18	18	18	18

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

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	6

LAMPIRAN 7

Uji Normalitas

Tests of Normality

Nama Kapal	Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk					
		Statistic	df	Sig.			
Pola	GPV	.249	9	.113	.877	9	.147
	CJD	.227	9	.198	.890	9	.198
IMT	GPV	.289	9	.029	.921	9	.402
	CJD	.186	9	.200*	.921	9	.401
Kebugaran	GPV	.264	9	.071	.892	9	.208
	CJD	.195	9	.200*	.870	9	.122

a. Lilliefors Significance Correction

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



ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Unstandardized Residual *	29.516	15	1.968	3.935	.221
Between Groups	.000	1	.000	.000	1.000
Unstandardized Predicted Value	29.516	14	2.108	4.217	.208
Deviation from Linearity	1.000	2	.500		
Within Groups	30.516	17			
Total					

LAMPIRAN 8

Uji T Variabel Pola Makan dan Kebugaran Kerja

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.463	1.819		.254	.802
	pola makan	.485	.039	.951	12.344	.000

a. Dependent Variable: kebugaran kerja

Uji T Variabel Status Gizi dan Kebugaran Kerja

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.107	6.196		2.116	.050
	status gizi	.385	.249	.360	1.545	.142

a. Dependent Variable: kebugaran kerja

Uji F Variabel Pola Makan dan Status Gizi terhadap Kebugaran Kerja Crew

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	293.929	2	146.964	72.240	.000 ^a
	Residual	30.516	15	2.034		
	Total	324.444	17			

a. Predictors: (Constant), Status Gizi, Pola Makan

b. Dependent Variable: Kebugaran Kerja

LAMPIRAN 9

Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.952 ^a	.906	.893	1.42632

a. Predictors: (Constant), Status Gizi, Pola Makan

b. Dependent Variable: Kebugaran Kerja



Hasil Uji Persamaan Regresi Linear Berganda

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.138	2.417		-.057	.955
	Pola Makan	.479	.043	.940	11.126	.000
	Status Gizi	.035	.090	.033	.392	.700

a. Dependent Variable: Kebugaran kerja

LAMPIRAN 10

Tabel r untuk df = 1 - 50

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
1	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.0000
2	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.9990
3	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
4	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
5	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
6	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
7	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
8	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
9	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
10	0.4973	0.5760	0.6581	0.7079	0.8233
11	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
12	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
13	0.4409	0.5140	0.5923	0.6411	0.7604
14	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
15	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
16	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
17	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
18	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
19	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
20	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
21	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
22	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
23	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
24	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
25	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974
26	0.3172	0.3739	0.4372	0.4785	0.5880
27	0.3115	0.3673	0.4297	0.4705	0.5790
28	0.3061	0.3610	0.4226	0.4629	0.5703
29	0.3009	0.3550	0.4158	0.4556	0.5620
30	0.2960	0.3494	0.4093	0.4487	0.5541
31	0.2913	0.3440	0.4032	0.4421	0.5465
32	0.2869	0.3388	0.3972	0.4357	0.5392
33	0.2826	0.3338	0.3916	0.4296	0.5322
34	0.2785	0.3291	0.3862	0.4238	0.5254
35	0.2746	0.3246	0.3810	0.4182	0.5189
36	0.2709	0.3202	0.3760	0.4128	0.5126
37	0.2673	0.3160	0.3712	0.4076	0.5066
38	0.2638	0.3120	0.3665	0.4026	0.5007
39	0.2605	0.3081	0.3621	0.3978	0.4950
40	0.2573	0.3044	0.3578	0.3932	0.4896
41	0.2542	0.3008	0.3536	0.3887	0.4843
42	0.2512	0.2973	0.3496	0.3843	0.4791
43	0.2483	0.2940	0.3457	0.3801	0.4742
44	0.2455	0.2907	0.3420	0.3761	0.4694
45	0.2429	0.2876	0.3384	0.3721	0.4647
46	0.2403	0.2845	0.3348	0.3683	0.4601
47	0.2377	0.2816	0.3314	0.3646	0.4557
48	0.2353	0.2787	0.3281	0.3610	0.4514
49	0.2329	0.2759	0.3249	0.3575	0.4473
50	0.2306	0.2732	0.3218	0.3542	0.4432

LAMPIRAN 11

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

df	Pr 0.50	0.25 0.20	0.10 0.10	0.05 0.050	0.025 0.02	0.01 0.010	0.005 0.002	0.001 0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884	
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712	
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453	
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318	
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343	
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763	
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529	
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079	
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681	
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370	
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470	
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963	
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198	
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739	
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283	
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615	
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577	
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048	
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940	
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181	
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715	
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499	
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496	
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678	
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019	
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500	
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103	
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816	
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624	
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518	
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490	
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531	
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634	
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793	
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005	
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262	
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563	
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903	
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279	
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688	

Catatan: Probabilita yang lebih kecil yang ditunjukkan pada judul tiap kolom adalah luas daerah dalam satu ujung, sedangkan probabilitas yang lebih besar adalah luas daerah dalam kedua ujung

LAMPIRAN 12

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI
NASKAH SKRIPSI/PROSIDING
No 132/SP/PERPUSTAKAAN/SKHCP/08/2020

Petugas cek plagiasi telah menerima naskah skripsi/prosiding dengan identitas:

Nama : AZHARI BUDI PRATAMA
NIT : 531611105993 N
Prodi/Jurusan : NAUTIKA
Judul : Pola Makan Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Kerja Crew di Kapal

Menyatakan bahwa naskah skripsi/prosiding tersebut telah diperiksa tingkat kemiripannya (index similarity) dengan skor/hasil sebesar 13 %* (Tiga Belas Persen).

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 6 Agustus 2020
KEPALA UNIT PERPUSTAKAAN &
PENERBITAN

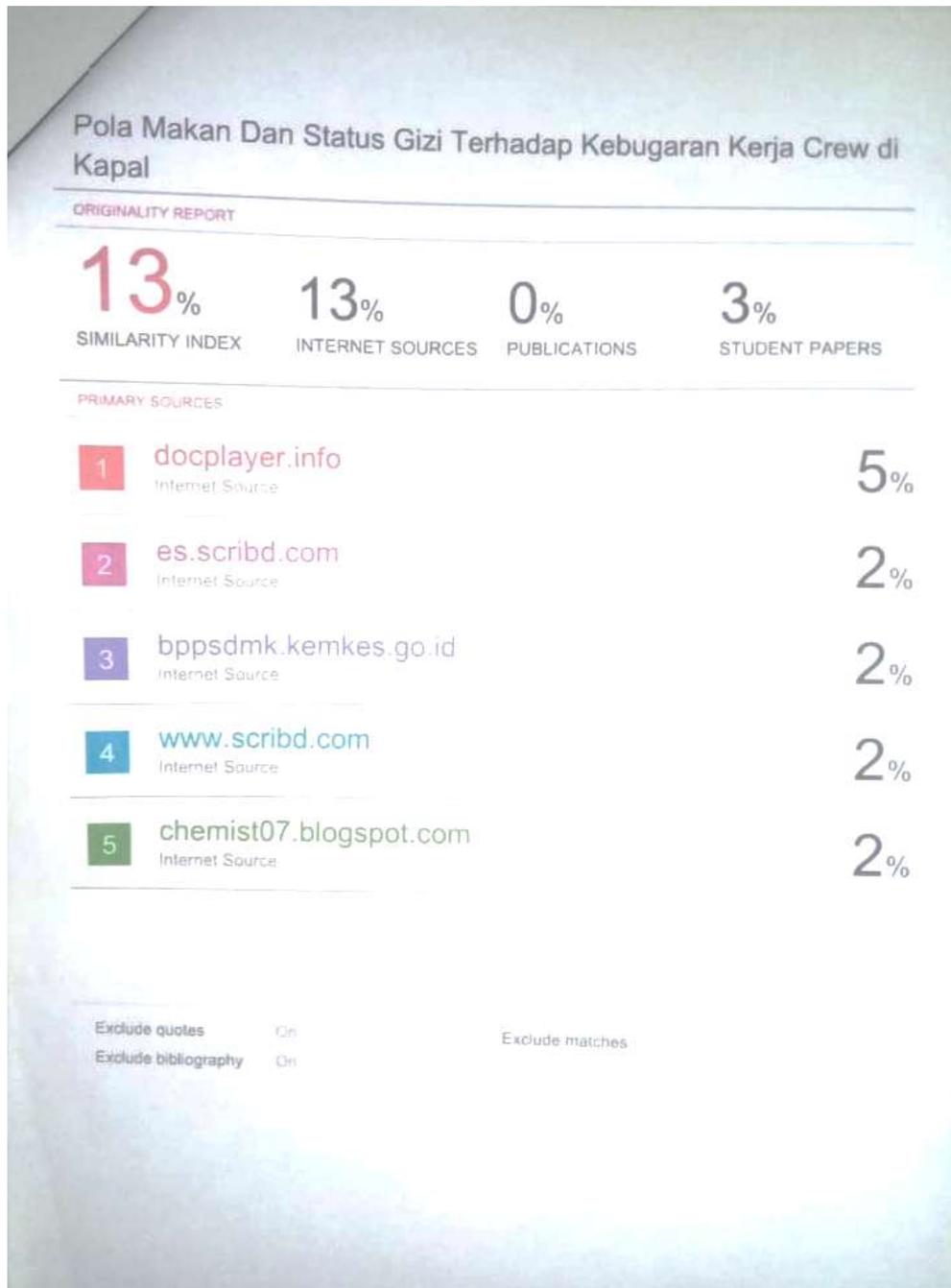

ALFI MARYATI, SH
Penata Tingkat I, III/d

NIP. 19750119 199803 2 001



*Catatan:

> 30 % : "Revisi (Konsultasikan dengan Pembimbing)"



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



1. Nama : Azhari Budi Pratama
2. Tempat, Tanggal Lahir : Magelang, 13 Maret 1998
3. NIT : 531611105993 N
4. Agama : Islam
5. Alamat Asal : Dsn mangunan RT4/RW2, Mertoyudan, Magelang
6. Nama Orang Tua
 - a. Ayah : Rastiyono
 - b. Ibu : Rubiyati
7. Riwayat Pendidikan
 - a. SD N Banyak Tahun 2010
 - b. SMP N 8 Magelang Tahun 2013
 - c. SMA N 3 Magelang Tahun 2016
 - d. Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang
8. Pengalaman Praktek Laut

Nama Kapal : MV. Crystal Jade

Jenis Kapal : *Bulk Carrier*

Nama Perusahaan : PT. Jasindo Duta Segara

Alamat : Ruko Boulevard, Kelapa Gading, Jakarta Utara