



**PENGARUH STATUS GIZI DAN POLA HIDUP SEHAT
TERHADAP KINERJA CREW DI KAPAL MV. VINCA**

SKRIPSI

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

Oleh

NUR KHOLIS MAJID
NIT.551811126599 N

**PROGRAM STUDI NAUTIKA DIPLOMA IV
POLITEKNIK ILMU PELAYARAN
SEMARANG**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH STATUS GIZI DAN POLA HIDUP SEHAT TERHADAP
KINERJA CREW DI KAPAL MV. VINCA**

Disusun Oleh :

NUR KHOLIS MAJID
NIT. 551811126599 N

Telah disetujui dan diterima, selanjutnya dapat diujikan di depan

Dewan Penguji Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang

Semarang, 28 Desember 2022

Dosen Pembimbing I
Materi



VEGA F. ANDROMEDA, S.ST., S.Pd., M.Hum.

Penata Tingkat 1 (III/d)
NIP. 19770326 200212 1 002

Dosen Pembimbing II
Metodologi dan Penulisan



PURWANTONO, S.Psi., M.Pd.

Penata Tingkat 1 (III/d)
NIP. 19661015 199703 1 002

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Nautika



YUSTINA SAPAN, S.Si.T., M.M.

Penata Tingkat I (III/d)
NIP. 19771129 200502 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Status Gizi Dan Pola Hidup Sehat Terhadap Kinerja Crew di kapal MV. Vinca” karya,

Nama : NUR KHOLIS MAJID

NIT : 551811126599 N

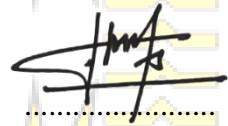
Program Studi : Nautika

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Prodi Nautika, Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang pada hari Jum'at, tanggal 27 Januari 2023

Semarang, 27 Januari 2023

PENGUJI

Penguji I : **Capt. DIAN WAHDIANA, M.M.**
Pembina Tingkat I (IV/b)
NIP. 19700711 199803 1 003



Penguji II : **Capt. DIAN KURNIANING SARI, S.ST., M.M.**
Penata Tingkat I (III/d)
NIP. 19760206 200812 2 001



Penguji III : **KRISTIN ANITA INDRIYANI, S.ST., M.M.**
Penata (IV/a)
NIP. 19800602 200212 2 002



Mengetahui,

Direktur Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang



Capt. DIAN WAHDIANA, M.M.
Pembina Tingkat I (IV/b)
NIP. 19700711 199803 1 003

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Kholis Majid

NIT : 551811126599 N

Program Studi : Nautika

Skripsi dengan judul “Pengaruh Status Gizi Dan Pola Hidup Sehat Terhadap Kinerja *Crew* Di Kapal MV. Vinca”

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 dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, 27 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



NUR KHOLIS MAJID
NIT. 551811126599 N

MOTO DAN PERSEMBAHAN

1. Jadilah orang yang sukses, supaya tidak mudah direndahkan orang lain.
2. Sukses itu membutuhkan proses, nikmati prosesnya dan jangan mudah menyerah.

Persembahan:

1. Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan serta anugerah yang tiada tara di dunia.
2. Rasulullah S.A.W yang telah menjadikan dunia ini dari zaman kelam ke zaman terang benderang.
3. Orangtua saya tercinta (Bapak Abd Faqih dan Ibu Sri Wahyuni) yang tiada hentinya memberikan semangat, do'a, serta kasih sayang.
4. Dosen pembimbing saya (Bapak Vega Fonsula Andromeda, S.ST., M.Hum. Dan Bapak (Purwantono, S.Psi., M.Pd.) yang dengan sabar membimbing peneliti dalam proses penyelesaian penelitian ini.
5. Kekasih saya Fitrianda Ayu Setiyahati yang telah mendukung dalam bentuk doa dan semangatnya.
6. Rekan-rekan Mess Gresik dan N8B yang telah menemani hari-hari saya.
7. Keluarga besar angkatan 55 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 Status Gizi Dan Pola Hidup Sehat Terhadap Kinerja *Crew* Di Kapal MV. Vinca” dan penulisannya dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana 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 yang terhormat:

1. Bapak Capt. Dian Wahdiana, M.M., selaku direktur Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam menuntut ilmu di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang
2. Kedua orang tua peneliti, Abd Faqih dan Sri Wahyuni, sebagai motivasi untuk selalu berusaha disetiap keadaan
3. Bapak Vega Fonsula Andromeda, S.ST., M.Hum. sebagai pembimbing materi dalam penelitian ini
4. Bapak Purwantono, S.Psi., M.Pd. Sebagai pembimbing penulisan pada penelitian ini
5. Ibu Yustina Sapan, S.Si.T., M.M. 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. Vinca yang sudah banyak memberikan ilmu dan pengalaman tak terlupakan kepada peneliti pada saat praktik
7. Mess Gresik yang telah memberikan semangat serta dukungannya dalam menyelesaikan skripsi
8. Seluruh taruna-taruni PIP Semarang angkatan 55 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

NUR KHOLIS MAJID
NIT. 551811126599 N

ABSTRAKSI

Majid, Nur Kholis, NIT. 551811126599 N, 2023, “*Pengaruh Status Gizi Dan Pola Hidup Sehat Terhadap Kinerja Crew Di Kapal MV. Vinca*”, Program Diploma IV, Program Studi Nautika, Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang, Pembina I: Vega Fonsula Andromeda, S.ST., S.Pd., M.Hum., Pembina II: Purwantono, S.Psi., M.Pd.

Salah satu profesi dengan aktivitas pekerjaan yang membutuhkan tenaga, waktu, dan pikiran adalah pelaut. Aktivitas pelaut di kapal membutuhkan kinerja yang cepat dan tepat sesuai dengan departemen dan jabatan saat bekerja. Durasi kontrak yang panjang dan aktivitas pelaut yang padat akan menimbulkan kesehatan dan kinerja menurun apabila tidak seimbang dengan pola hidup yang sehat serta status gizi yang seimbang. Selama di atas kapal peneliti dan *crew* kapal memiliki pola hidup dan pola makan yang berbeda. Rata-rata pola hidup *crew* yang dijalani di atas kapal memiliki waktu istirahat yang tidak tercukupi, kebiasaan makan yang tidak menentu dan kurangnya aktivitas olahraga.

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

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

Kata kunci : Status Gizi, Pola Hidup Sehat, Kinerja *Crew*

ABSTRACT

Majid, Nur Kholis, NIT. 551811126599 N, 2023, “Correlation Between Nutrition Status and Healthy Lifestyle of Crew Performance on MV. Vinca”, Diploma IV Program, Nautical Study Program, PIP Semarang, Advisor I: Vega Fonsula Andromeda, S.ST., S.Pd., M.Hum. Advisor II: Purwantono, S.Psi., M.Pd.

One of the professions with occupational activities that require effort, time and mind is seafarer. The activities of seafarers on board require fast and precise performance in accordance with the department and position when working. Long contract duration and dense seafarer activities will cause health and performance to decline if it is not balanced with a healthy lifestyle and balanced nutritional status. While on board the ship researchers and crew members have different lifestyles and diets. The average crew lifestyle carried out on the boat has insufficient rest time, erratic eating habits and lack of sports activities.

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

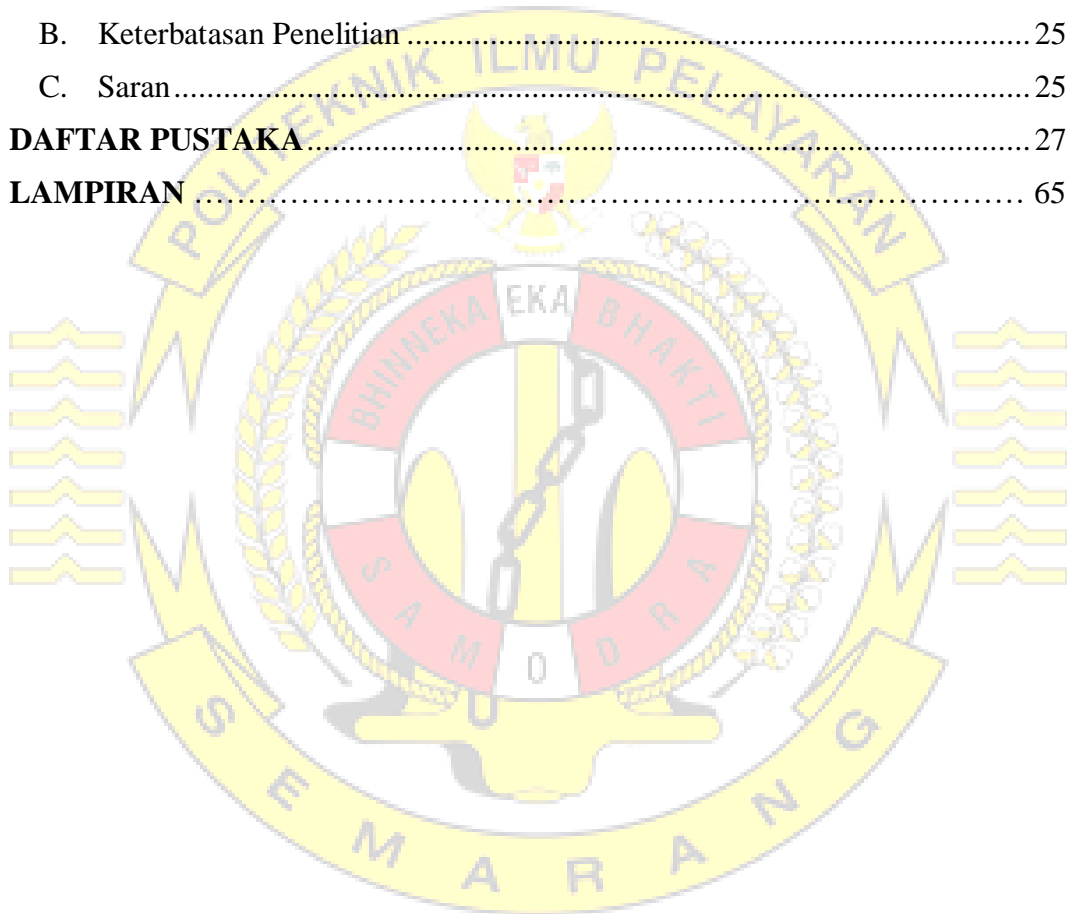
The conclusions and result of this study state that nutritional status has no significant effect on crew performance on board, while healthy lifestyle has a positive and significant effect on crew performance on board. Simultaneous test results between all variables in this study stated that there is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

Keywords : Nutritional Status, Healthy Lifestyle, Crew Performance

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
PRAKATA	vi
ABSTRAKSI	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan penelitian	5
F. Manfaat Hasil Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	7
A. Deskripsi Teori	7
B. Definisi Operasional	21
C. Kerangka Berfikir	22
D. Hipotesis	23
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
C. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Teknik Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL PENELITIAN, PENGUJIAN HIPOTESIS, DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Uji Persyaratan Analisis	Error! Bookmark not defined.
C. Hasil Pengujian Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
D. Pembahasan Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	24
A. Simpulan.....	24
B. Keterbatasan Penelitian	25
C. Saran.....	25
DAFTAR PUSTAKA	27
LAMPIRAN	65



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Status Gizi Berdasarkan Perhitungan IMT	15
Tabel 2.2 Definisi Operasional	22
Tabel 3.1 Skala likert Kuisisioner	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Identitas Berdasarkan Usia	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Identitas Berdasarkan Pengalaman Berlayar	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Identitas Crew Kapal Berdasarkan Jenis Kelamin	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Deskripsi Pola Hidup Sehat	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Deskripsi Kinerja <i>Crew</i> Kapal MV.Vinca	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Pola Hidup Sehat	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.7 Hasil Uji Validitas Kinerja <i>Crew</i> Kapal	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.8 Uji Seluruh Validitas Variabel	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.9 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Pola Hidup Sehat	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.10 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kinerja <i>Crew</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.11 Hasil Uji Reliabilitas Seluruh Variabel	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinieritas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisiensi Determinasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.15 Hasil Uji Sumbangan Efektif (SE)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.16 Ringkasan Hasil Perhitungan Uji Sumbangan Efektif (SE)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.17 Hasil Uji Sumbangan Relative	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.18 Hasil Uji F (Simultan)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.19 Hasil Uji T (Parsial)	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berfikir	23
Gambar 4.1 Diagram Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.2 Diagram Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Kuesioner Pola Hidup Sehat.....	29
LAMPIRAN 2 Kuesioner Kinerja Crew Kapal.....	31
LAMPIRAN 3 Sebaran Variabel Pola Hidup Sehat.....	33
LAMPIRAN 4 Sebaran Variabel Kinerja Crew Kapal.....	34
LAMPIRAN 5 Sebaran Indeks Massa Tubuh.....	35
LAMPIRAN 6 Identitas Responden.....	36
LAMPIRAN 7 Deskripsi Variabel.....	37
LAMPIRAN 8 Uji Validitas.....	38
LAMPIRAN 9 Uji Reliabilitas.....	41
LAMPIRAN 10 Uji Normalitas.....	42
LAMPIRAN 11 Uji Linearitas.....	43
LAMPIRAN 12 Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	44
LAMPIRAN 13 Uji T (Parsial).....	45
LAMPIRAN 14 Uji F (Simultan).....	46
LAMPIRAN 15 Distribusi Nilai Rtabel.....	47
LAMPIRAN 16 Distribusi Nilai Ttabel.....	48
LAMPIRAN 17 Distribusi Nilai Ftabel.....	49
LAMPIRAN 18 Hasil Turnitin.....	86



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu profesi dengan aktivitas pekerjaan yang membutuhkan tenaga, waktu, dan pikiran adalah pelaut. Aktivitas pelaut dikapal yang membutuhkan kinerja yang cepat dan tepat sesuai dengan departemen dan jabatan saat bekerja. Durasi kontrak yang panjang dan aktivitas pelaut yang padat akan menimbulkan kesehatan dan kinerja menurun apabila tidak seimbang dengan pola hidup yang sehat serta status gizi yang seimbang.

Pola hidup merupakan kebiasaan yang mencakup aturan atau pola manusia dalam menjalankan kebiasaan hidup. Setiap manusia memiliki kebiasaan atau pola hidup yang berbeda. Perbedaan dalam setiap pola hidup yang diterapkan memiliki dampak yang berbeda. Manusia yang mengimplementasikan pola hidup sehat kedepannya akan memiliki hasil badan yang sehat dan bugar sehingga aktivitas yang dilakukan akan lancar dan produktivitas akan meningkat. Pola hidup sehat bisa dilakukan dengan cara istirahat yang cukup, olahraga sesuai dengan aktivitas yang dikombinasikan dengan konsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

Makanan merupakan kebutuhan pokok makhluk hidup yang menjadi sumber energi dalam melakukan aktivitas fisik. Sumber energi makanan dapat diperoleh dengan mengonsumsi karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Kebutuhan sumber energi setiap pekerja berbeda tergantung dari

aktivitas fisik, tinggi badan, berat badan, umur dan jenis kelamin. Ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi dalam tubuh ini dapat dilihat dari status gizi pada setiap pekerja (Rianasari, 2018)

Status gizi pekerja dapat dilihat dari masuknya zat gizi ke dalam tubuh dan keperluan gizi guna tubuhnya, bila asupan gizi mencukupi keperluan tubuhnya maka kedepannya akan dihasilkan status gizi yang baik (Harjatmo dkk, 2017). Gizi buruk yang tidak tertangani oleh pekerja menyebabkan konsumsi energi yang tidak optimal, berat badan meningkat, sehingga berujung pada obesitas. Hal ini adanya hubungan dengan penelitian (Adriansyah dkk, 2018), yang memaparkan status gizi kurus pada pekerja dapat menimbulkan tingkat kelelahan yang tinggi, status gizi normal pada pekerja cenderung mengalami tingkat kelelahan sedang dan jika energi yang digunakan pekerja tidak berdampingan dengan energi yang diperlukan akan menimbulkan menurunnya kemampuan fisik sehingga memicu menurunnya produktivitas pada pekerja. Hasil penelitian (Langgar & Setyawati, 2014) menunjukkan terdapat kaitan antar status gizi dengan kelelahan karyawan tahu baxo bu pudji, hal ini berarti status gizi dapat mempengaruhi tingkat kelelahan pekerja yang dapat menurunkan kinerja pekerja. Namun pada kenyataan dunia kerja di laut, para pekerja tidak memperhatikan status gizi maupun pola hidup sehat yang dianjurkan.

Pada bulan Januari 2021 peneliti melaksanakan praktik lapangan di atas kapal MV.Vinca. Selama di atas kapal peneliti dan *crew* kapal memiliki pola hidup dan pola makan yang berbeda. Rata-rata pola hidup *crew* yang dijalani

di atas kapal memiliki waktu istirahat yang tidak tercukupi, kebiasaan makan yang tidak menentu dan kurangnya aktivitas olahraga. Menurut (Konvensi Ketenagakerjaan Maritim Tahun 2006) menyatakan bahwa wajib di atas kapal tersedia fasilitas peralatan olahraga termasuk peralatan latihan, meja permainan, dan permainan yang bisa dikerjakan di atas deck. Kondisi di kapal selama praktik lapangan hanya terdapat fasilitas permainan tenis meja dengan jumlah 1 buah dengan kondisi rusak dan tidak pernah digunakan. Hal ini tidak sesuai dengan Konvensi Ketenagakerjaan Maritim Tahun 2006 terkait kewajiban tersedianya fasilitas olahraga di atas kapal. Kurangnya fasilitas peralatan olahraga ini menjadikan beberapa *crew* mempunyai rasa malas untuk olahraga. Selain itu, setiap *crew* di kapal memiliki pola makan yang berbeda. Pekerjaan *crew* yang berat dan melelahkan harus diimbangi dengan makanan yang bergizi dan sehat bagi tubuh manusia. Penyediaan makanan tersebut dilakukan oleh koki di atas kapal. Selama di atas kapal sering dijumpai masakan koki yang *monoton* dan mengandung banyak minyak yang dapat mempengaruhi kesehatan *crew* kapal. Kebanyakan buah disediakan dalam kondisi yang belum matang, sehingga rasa yang terdapat dalam buah hambar dan jarang dijumpai buah dengan rasa manis ataupun asam. Kondisi tersebut terkadang tidak sesuai dengan selera *crew* sehingga menjadikan nafsu makan berkurang. Keadaan tersebut menyebabkan rata-rata dari *crew* kapal memilih mengonsumsi mie instan atau bahkan tidak makan. Selain itu, kebiasaan makan yang tidak menentu seperti makan sebelum jaga malam ataupun makan setelah jaga merupakan kondisi yang sering dijumpai di atas kapal. Ketidakteraturan pola

makan yang dijalani *crew* menyebabkan kenaikan berat badan yang signifikan. Rata-rata berat badan *crew* kapal melebihi batas normal serta tidak diimbangi dengan istirahat yang cukup. Kondisi jam istirahat yang diperoleh digunakan *crew* kapal untuk menonton film, karaoke, dan bermain kartu hingga larut malam sehingga waktu istirahat untuk tidur menjadi berkurang. Selain itu, *crew* lebih memilih bermain handphone ketika mendapat sinyal daripada istirahat yang cukup. Dari pengalaman peneliti selama praktik lapangan tersebut terdapat perbedaan kebiasaan pola hidup dan pola makan *crew* di atas kapal.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian guna membuktikan apakah terdapat pengaruh status gizi dan pola hidup sehat terhadap kinerja *crew*. Dalam hal ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“PENGARUH STATUS GIZI DAN POLA HIDUP SEHAT TERHADAP KINERJA CREW DI KAPAL MV. VINCA”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas terkait dengan pengaruh status gizi dan pola hidup sehat terhadap kinerja *crew* di kapal MV.Vinca, maka penulis mengangkat beberapa identifikasi masalah sebagai berikut:

1. *Crew* kapal MV. Vinca mempunyai berat badan dan tinggi badan yang tidak seimbang
2. Tidak semua *crew* kapal MV. Vinca menerapkan pola hidup sehat
3. Kinerja *crew* kapal MV. Vinca yang berbeda - beda

C. Batasan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah yang begitu luas serta terbatasnya waktu, maka penulis menentukan topik masalah dalam skripsi ini. Meneliti dan mendiskusikan masalah berdasarkan pada pengalaman peneliti ketika melakukan praktek laut, pengetahuan serta referensi yang terkait dengan masalah tersebut yang dapat digunakan sebagai sumber data.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas maka peneliti akan melakukan penelitian dengan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah status gizi berpengaruh terhadap kinerja *crew* di kapal MV. Vinca?
2. Apakah pola hidup sehat berpengaruh terhadap kinerja *crew* di kapal MV. Vinca?
3. Apakah status gizi dan pola hidup sehat berpengaruh terhadap kinerja *crew* di kapal MV. Vinca?

E. Tujuan penelitian

Tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dalam penulisan skripsi ini yaitu:

1. Mengetahui pengaruh status gizi terhadap kinerja *crew* di kapal MV. Vinca
2. Mengetahui pengaruh pola hidup sehat terhadap kinerja *crew* di kapal MV. Vinca
3. Mengetahui pengaruh status gizi dan pola hidup sehat terhadap kinerja *crew* di kapal MV. Vinca

F. Manfaat Hasil Penelitian

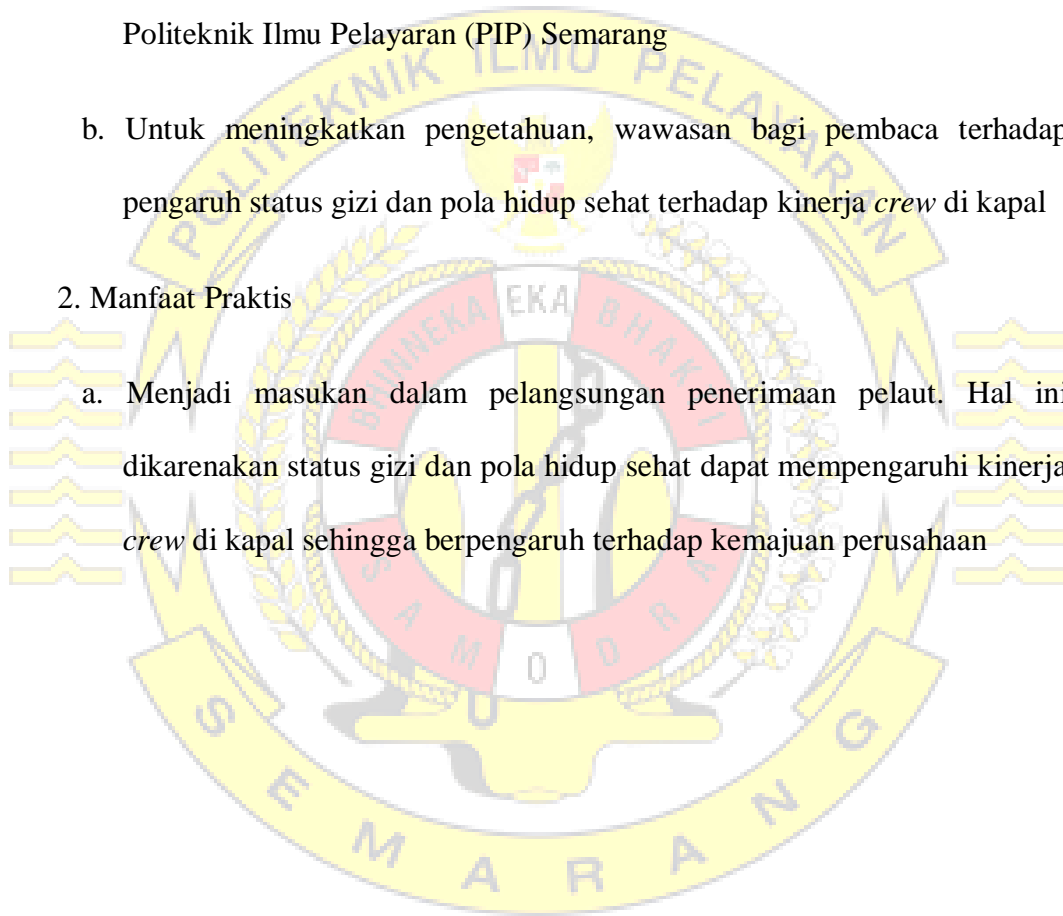
Dalam hasil penelitian skripsi ini, penulis berkeinginan penelitian ini mempunyai manfaat baik dari segi teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Menjadi bahan pendukung keputusan serta pengembangan ilmu di Politeknik Ilmu Pelayaran (PIP) Semarang
- b. Untuk meningkatkan pengetahuan, wawasan bagi pembaca terhadap pengaruh status gizi dan pola hidup sehat terhadap kinerja *crew* di kapal

2. Manfaat Praktis

- a. Menjadi masukan dalam pelangungan penerimaan pelaut. Hal ini dikarenakan status gizi dan pola hidup sehat dapat mempengaruhi kinerja *crew* di kapal sehingga berpengaruh terhadap kemajuan perusahaan



BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan kondisi kesehatan fisik akibat asupan zat gizi dari makanan dan minuman yang berhubungan dengan keperluan tubuh (Sutomo dan Anggraini, 2010). Status gizi seseorang tergantung pada asupan makanan dan kebutuhan gizi. Dengan demikian, status gizi yang baik tercapai bila terdapat keseimbangan antara kebutuhan diet dan kebutuhan tubuh, yang dapat mempengaruhi kekuatan kognitif dan harus diperhatikan (Pritasari dkk, 2017). Status gizi yang baik bisa dicapai dengan memastikan asupan gizi yang proporsional. Apabila pemenuhan nutrisi atau asupan gizi dalam tubuh tidak seimbang maka akan menimbulkan dampak gizi kurang dan gizi berlebih dalam tubuh. Berikut merupakan dampak gizi kurang dalam tubuh menurut kementerian kesehatan republik indonesia dalam penilaian status gizi:

a. Pertumbuhan

Asupan gizi yang kurang dalam masa pertumbuhan mengakibatkan anak tidak dapat mengembangkan tinggi badan yang optimal dan menghambat proses pembentukan otot.

b. Produksi Tenaga

Kekurangan zat gizi sebagai sumber energi, bisa mengakibatkan minimnya energi saat bergerak, bekerja, dan melangsungkan kegiatan.

Kekurangan zat gizi ini menyebabkan orang menjadi malas, lelah, serta kurang produktif.

c. Pertahanan Tubuh

Kekurangan asupan gizi seperti protein menyebabkan kurangnya sistem imunitas dan antibodi dalam tubuh, akibatnya tubuh manusia akan terjangkit penyakit ringan bahkan penyakit menular yang serius. Hal ini juga mempengaruhi turunnya daya tahan terhadap tekanan atau stres.

d. Struktur dan Fungsi Otak

Kekurangan gizi dapat menyebabkan kerusakan permanen pada fungsi otak, artinya penurunan kemampuan berfikir sesudah masuk sekolah hingga usia dewasa. Apabila kebutuhan akan gizinya dapat tercukupi maka mereka akan mempunyai kecerdasan yang baik sebagai aset untuk bekerja.

e. Perilaku

Seseorang yang kekurangan gizi akan menunjukkan perilaku gelisah, mudah emosi, dan mudah tersinggung. Apabila hal seperti ini terus berlanjut akan mengakibatkan dampak buruk saat bekerja.

Menurut (Miharti, 2013), gizi berlebih pada tubuh akan mengakibatkan dampak sebagai berikut :

a. Kegemukan atau Obesitas

Energi yang berlebihan akan disimpan di bawah kulit sehingga menyebabkan kegemukan atau obesitas.

b. Menimbulkan Penyakit Degeneratif

Obesitas merupakan faktor resiko adanya beragam penyakit degeneratif. Contohnya hipertensi, kencing manis, penyakit jantung, hati, kantong empedu, kanker dan lainnya.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi seseorang bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu:

a. Konsumsi Makanan

Konsumsi makanan harus diperhatikan. Konsumsi makanan berlebih dapat menyebabkan status gizi berlebih yang dapat memicu munculnya penyakit. Konsumsi makanan dalam kondisi kurang dapat menyebabkan status gizi yang tidak ideal. Konsumsi makanan yang minim asupan zat gizi dapat menyebabkan minimnya cadangan zat gizi di dalam tubuh, apabila hal ini berlanjut hingga lama maka akan mengakibatkan cadangan zat gizi habis lalu akan berdampak kemunduran jaringan (Supariasa, 2002).

b. Faktor Lingkungan

Pekerjaan adalah salah satu faktor lingkungan sosial ekonomi yang bisa mempengaruhi status gizi. Beban kerja berat pada seseorang dapat menyebabkan nafsu makan bertambah, hal itu terjadi karena energi di dalam tubuh akan menipis.

c. Status Kesehatan

Status gizi dapat dipengaruhi dari status kesehatan seseorang. Seseorang yang memiliki status kesehatan dengan daya tahan tubuh lemah akan menyebabkan turunya nafsu makan sehingga konsumsi zat gizi menjadi kurang yang seharusnya tubuh harus mengonsumsi zat gizi lebih banyak guna digantikannya jaringan tubuh yang tidak berfungsi dengan baik karena bibit penyakit (Laia, 2019).

3. Kebutuhan Gizi Pekerja

Gizi kerja adalah makanan yang dibutuhkan pekerja guna melengkapi kebutuhannya sesuai dengan ragam pekerjaan yang dilakukannya. Gizi kerja memiliki manfaat guna merawat dan menumbuhkan kesehatan serta mengoptimalkan prestasi kerja (Herliani, 2012). Pernyataan ini didukung oleh (Hartriyanti dkk, 2020) yang menyatakan gizi kerja adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan dan produktivitas kerja. Kebutuhan gizi antar pekerja berbeda, hal ini tergantung dari jenis pekerjaan, aktivitas kerja, umur, tinggi badan, berat badan, jenis kelamin. Bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh pekerja yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air (Suma'mur, 2009). Kebutuhan gizi yang harus diperhatikan dalam melakukan aktivitas dalam bekerja yaitu:

a. Kebutuhan Energi

Aktivitas fisik pada dasarnya membutuhkan energi yang melebihi tingkat metabolisme basal. Selama pergerakan fisik ini, otot memerlukan energi non-metabolik untuk bergerak, serta jantung dan

paru-paru membutuhkan energi pendukung guna memindahkan oksigen serta nutrisi ke segala bagian tubuh serta dibuangnya limbah dari tubuh. Energi yang dibuang berpatokan dengan pada otot yang bergerak, seberapa lama dan seberapa berat pekerjaan yang dilaksanakan (Ariati, 2013).

b. Kebutuhan Karbohidrat

Karbohidrat merupakan bahan makanan penghasil energi utama. Karbohidrat memiliki fungsi untuk sumber zat tenaga atau energi. Makanan yang sebanding, nantinya didapatkan 50-70% kalori yang berasal dari karbohidrat. Nilai energi dari karbohidrat adalah 4 kkal per gram yang artinya setiap 1 gram karbohidrat mengandung 4 kalori. Sumber makanan karbohidrat dapat dari mengonsumsi makanan golongan padi-padian, sereal, umbi-umbian, sagu dan tepung sagu, aneka pasta (Miharti, 2013).

c. Kebutuhan Protein

Protein adalah zat gizi yang mempunyai posisi menjadi sumber dari energi, pembangun serta pengatur. Protein tersusun dari asam amino yang memuat unsur *Carbon (C)*, *Hidrogen (H)*, *Oksigen (O)* dan *Nitrogen (N)*. Protein dapat diperoleh dari makanan hewani (protein hewani) dan makanan nabati (protein nabati). Keperluan protein tiap orang berbeda, namun kebutuhan protein harian guna orang dewasa yaitu 1 gram per kilogram berat badan, sedangkan asupan protein untuk anak-anak yaitu lebih tinggi 3 gram per kilogram berat badan.

sedangkan orang dewasa membutuhkan protein guna memelihara jaringan tubuh serta diganti sel yang rusak. Kita harus mempertimbangkan jumlah protein dalam tubuh, karena menyebabkan penyakit. Dampak kekurangan protein dapat menyebabkan marasmus dan kwashiorkor, sedangkan efek kelebihan protein dapat menyebabkan gangguan metabolisme protein, gangguan fungsi ginjal, osteoporosis dan asidosis. (Miharti, 2013)

d. Kebutuhan Lemak

Lemak merupakan senyawa yang tersusun atas unsur *C*, *H* dan *O*. Sifat lemak tidak tercampur di air, namun dapat tercampur dalam beberapa pelarut lemak contohnya alkohol, *kloroform* dan *eter*. Lemak berfungsi menjadi sumber zat tenaga atau energi, cadangan energi, pelindung organ vital, dan sumber pembangun. Kebutuhan lemak setiap individu dapat ditentukan dari kebutuhan energi 20-25% dari total energi perhari (Ariati, 2013). Untuk konsumsi lemak disarankan maksimal 8% dari keperluan jumlah energi yang asalnya dari lemak jenuh serta 3-7 dari lemak yang tidak jenuh (Pratama, 2020). Kandungan dalam 1 gram lemak dihasilkannya energi 9,3 kalori. Kandungan lemak yang tinggi bukan menjadikan lemak sebagai penghasil energi yang penting, dikarenakan lebih banyak lemak yang disimpan sebagai cadangan energi. Sumber lemak dapat bersumber dari hewan (lemak hewani) serta dari tumbuhan (lemak nabati). Lemak hewani bisa didapatkan dari mengonsumsi susu, mentega, keju, kuning telur

sedangkan lemak nabati bisa didapat dari mengonsumsi minyak kelapa, kacang-kacangan dan juga buah alpukat.

e. Kebutuhan Mineral

Mineral merupakan senyawa anorganik yang berperan vital dalam reaksi ketahanan tubuh dan menjadi sisi dari bentuk jaringan tubuh contohnya tulang. Mineral memiliki fungsi sebagai sumber zat pembangun, pengatur, membantu memelihara keseimbangan air, dan metabolisme tubuh. Di dalam tubuh golongan mineral terbagi menjadi dua yaitu makro mineral (makro elemen) dan mikro mineral (trace elemen). Makro mineral dibutuhkan tubuh dengan jumlah besar seperti *Ca, P, Mg, Na, K, Cl, S* sedangkan mikro mineral diperlukan tubuh dengan jumlah sedikit yang terdiri dari *Fe, Co, Cu, I, Zn, Mn, Se*. Mineral yang harus diawasi yakni garam natrium, besi dan kalsium (Miharti, 2013). Garam natrium dapat dijumpai pada garam dapur (*NaCl*) dan *monosodium glutamat (MSG)*. Dalam mengonsumsi garam natrium harus dibatasi 6 gram per hari (2400 mg per hari) (Pratama, 2020).

f. Vitamin

Vitamin merupakan hubungan organik yang dapat mendukung berbagai reaksi biokimia dalam tubuh. Di dalam tubuh vitamin mempunyai fungsi menjadi sumber zat pembangun dan pengatur. Pada dasarnya vitamin lebih banyak di sayur dan buah (Miharti, 2013).

4. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi adalah langkah atau sistem yang dipakai untuk mengetahui status gizi seseorang. Penilaian status gizi dibagi menjadi dua, yaitu penilaian langsung serta penilaian tidak langsung. Berikut merupakan penjelasan dari masing-masing metode penilaian status gizi:

a. Penilaian Status Gizi Langsung

1) Antropometri

Antropometri merupakan suatu metode guna menentukan status gizi dengan dasar pengukuran. Jenis pengukuran antropometri yang dipakai guna menilai status gizi meliputi berat badan, tinggi badan, lingkar dada, lingkar lengan atas, lapisan lemak bawah kulit, lingkar kepala, dan yang lain. Indeks antropometri yang biasa dipakai yaitu:

- a) Berat Badan Menurut Umur (BB/U)
- b) Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U)
- c) Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB)
- d) Lingkar Lengan Atas Menurut Umur (LLA/U)
- e) Indeks Massa Tubuh (IMT)
- f) Tebal Lemak Bawah Kulit Menurut Umur
- g) Rasio Lingkar Pinggang dengan Pinggul

Pada orang dewasa, penilaian status gizi bisa dilakukan dengan memakai *Indeks Massa Tubuh* (IMT). Indeks Massa tubuh bisa dipakai pada orang yang berumur diatas 18 tahun spesifiknya yang berhubungan dengan kurangnya dan lebihnya berat badan. Untuk

mengetahui nilai dari *Indeks Massa Tubuh* dapat dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang bisa dihitung memakai rumus berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Kemudian hasil dari IMT dibandingkan dengan tabel dibawah ini:

Tabel 2.1 Status Gizi Berdasarkan Perhitungan IMT

IMT (kg/m ²)	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) Biokimia

Biokimia adalah metode analisis laboratorium terhadap sampel yang diambil dari berbagai jaringan tubuh, seperti darah, urin, feses, hati, dan otot. Teknik ini biasa digunakan guna memperingatkan kemungkinan malnutrisi.

3) Klinis

Prosedur klinis dasar yang terlihat pada perubahan jaringan yang terkait dengan malnutrisi (kulit, mata, rambut, mukosa mulut, atau organ superfisial, seperti kelenjar tiroid). Menilai status gizi

dengan memeriksa status individu melalui palpasi, auskultasi, observasi, dan riwayat kesehatan (Harjatmo dkk, 2017).

4) Biofisik

Biofisika adalah teknik penetapan status gizi dengan memeriksa kemampuan fungsi jaringan serta struktur jaringan.

b. Penilaian Status Gizi Tidak Langsung

1) Survey Konsumsi Makanan

Survey konsumsi makanan merupakan teknik tidak langsung yang digunakan dalam penilaian status gizi dengan melihat total dan macam zat gizi yang dikonsumsi.

2) Statistik Vital

Teknik statistik vital dilakukan dengan cara menganalisis data dari berbagai statistik kesehatan, contohnya angka kematian berdasarkan usia, angka kesakitan dan kematian dengan penyebab tertentu, dan data yang berhubungan dengan gizi lainnya.

5. Pengertian Pola Hidup

Pola hidup merupakan kebiasaan yang mencakup aturan atau pola manusia dalam menjalankan kebiasaan hidup. Setiap manusia memiliki kebiasaan atau pola hidup yang berbeda, baik dalam pola hidup sehat dan pola hidup tidak sehat. Upaya yang dapat dilaksanakan untuk menjalani pola hidup sehat yakni dengan memperhatikan pola makan, olahraga yang rutin, dan memiliki waktu istirahat yang cukup. Memakan makanan bergizi tinggi seperti karbohidrat, protein, mineral, lemak, dan vitamin harus dilakukan

dengan seimbang dikarenakan tidak baik apabila dimakan secara berlebihan hanya satu sisi saja (Hanifah, 2011).

6. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang mempertimbangkan semua perspektif kesehatan, termasuk makanan dan minuman, pola makan, dan aktivitas sehari-hari. Menerapkan gaya hidup sehat itu penting. Menerapkan pola hidup sehat mempunyai beberapa tujuan: memperoleh kesehatan fisik dan mental, memperoleh kesehatan mental yang stabil, mencapai produktivitas kerja yang maksimal, dll. (Asri et al., 2021). Menurut (Soenarjo, 2002) Pola hidup sehat dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

a. Pola Kebersihan Diri

Pola kebersihan diri merupakan upaya perilaku memelihara kebersihan diri untuk memiliki sikap hidup bersih. Kebersihan diri dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan kulit, hidung, telinga, gigi, tangan dan kuku, rambut, dan kaki.

b. Pola Makan dan Minum

Pola makan dan minum dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan secara seimbang antara protein, kalori, vitamin serta mineral sesuai dengan aktivitas dan kebutuhan tubuh.

c. Pola Gerak Badan atau Olahraga

Pola olahraga adalah kegiatan motorik yang memakai otot sadar. Ketika tidak digunakan atau kurang berolahraga, otot menjadi lemah dan kendur, secara otomatis menyebabkan melemahnya organ dan sistem yang diciptakan oleh otot yang tidak disadari.

d. Pola Keseimbangan Kegiatan

Pola keseimbangan kegiatan merupakan aktivitas yang mengakibatkan kelelahan. Untuk menghilangkan dari rasa lelah tersebut bisa dilaksanakan dengan istirahat yang cukup, rekreasi dan tidur.

e. Pola Pencegahan dan Kesehatan Diri

Pola pencegahan dan kesehatan diri merupakan upaya kesehatan yang terdiri dari tiga jenis yakni; upaya penangkalan (*preventif*), usaha pengobatan (*kuratif*), serta upaya rehabilitasi (*pemulihan*).

7. Pengertian Pekerja

(Undang-Undang Republik Indonesia No.13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan, 2003) menjelaskan pengertian pekerja adalah seseorang yang bisa menciptakan barang dan jasa guna keperluan mereka sendiri dan masyarakat. Berdasarkan Pasal 1 angka 3 penjelasan dari pekerja/buruh adalah orang yang melaksanakan pekerjaan lalu menerima imbalan dalam wujud lain. Jumlah profesi dalam suatu pekerjaan sangat beragam, mulai dari profesi pekerjaan di darat, di udara maupun di laut. Salah satu profesi yang terdapat di laut yaitu pelaut. Dalam melaksanakan sebuah perjalanan laut, pelaut membutuhkan tim atau *crew* yang bertugas untuk bekerjasama dalam menunjang keberhasilan dari sebuah perjalanan di laut. Pengertian

dari *crew* kapal atau awak kapal berdasarkan UU Nomor 17 Tahun 2008 Tentang Pelayaran menjelaskan bahwa awak kapal merupakan orang yang bekerja diatas kapal sesuai dengan jabatan yang tercantum di buku siji. Selama kapal berlayar tugas *crew* kapal dilakukan menggunakan sistem shift atau bergantian hal ini guna kapal dapat berlayar dengan aman dan selamat.

8. Kinerja Pegawai

Kinerja seorang pegawai merupakan hasil kualitas dan kuantitas kerja yang dilakukan oleh pegawai tersebut dalam melangsungkan pekerjaannya sebanding dengan tanggung jawab yang dibebankan. (Mangkunegara, 2000). Kinerja pegawai dapat dilakukan penilaian dari masing-masing kegiatan atau aktivitas pekerjaan yang dilakukan. Menurut (Handoko, 2002) manfaat dari penilaian kinerja pegawai bisa memperbaiki kinerja pegawai, hal ini memiliki arti bahwa adanya timbal balik pelaksanaan kerja pegawai, pimpinan, dan unit pengolahan tenaga kerja yang bisa mengubah aktivitas yang telah dilakukan. Pernyataan tersebut didukung oleh (Akbar, 2018) yang menyatakan dengan adanya penilaian kerja dapat memudahkan suatu perusahaan untuk dapat mengambil tindakan untuk meningkatkan ketrampilan dan mengembangkan karyawan sesuai dengan potensi masing-masing selain itu pentingnya penilaian kinerja berguna sebagai bahan evaluasi terhadap setiap pekerja. Menurut (Sedarmayanti, 2001) pegawai harus mempunyai ciri individu produktif yang perlu ditingkatkan dalam diri

pegawai guna menumbuhkan kinerjanya. Kinerja pegawai bisa dipengaruhi oleh faktor berikut:

a. Faktor Individu

Kinerja karyawan bisa memengaruhi faktor individu yang meliputi keahlian dan ketrampilan (mental dan fisik), latar belakang (kemahiran, keluarga) serta demografis (umur, asal usul).

b. Faktor Organisasi

Faktor organisasi berasal dari sumber daya, kepemimpinan, imbalan (kompensasi), struktur organisasi, serta deskripsi pekerjaan (*job description*).

c. Faktor Psikologis

Faktor psikologis yang bisa memengaruhi kinerja pegawai antara lain persepsi, sikap, motivasi, pola belajar, dan kepribadian.

Menurut (Robbins, 2006) indikator untuk mengukur kinerja karyawan secara individu dibagi menjadi lima indikator, diantaranya yaitu:

a. Kualitas

Indikator kualitas pekerja diperoleh dengan mengukur pemahaman karyawan kepada keunggulan pekerjaan yang diwujudkan serta mengukur tingkat penyelesaian tugas dan ketrampilan pegawai.

b. Kuantitas

Indikator kuantitas adalah jumlah yang dihasilkan yang dinyatakan dalam istilah seperti total unit, total siklus aktivitas yang diselesaikan.

c. Ketepatan Waktu

Pengukuran ketepatan waktu dilihat dari selesainya kegiatan di awal waktu sampai dengan *output*, serta memanfaatkan waktu yang ada untuk kegiatan yang lain.

d. Efektivitas

Ketepatan waktu adalah memaksimalkan pemakaian sumber daya organisasi (tenaga kerja, uang, teknologi, dan material). Hal ini mempunyai tujuan untuk menumbuhkan kinerja setiap unit dalam pemakaian sumber daya, meningkatkan efisiensi kerja karyawan dalam penggunaan waktu dalam melaksanakan tugas dan meningkatkan efektifitasnya.

e. Kemandirian

Kemandirian adalah tingkat kemahiran seorang karyawan untuk melangsungkan tugas pekerjaan tanpa mencari bantuan atau bimbingan dari orang lain.

f. Komitmen Kerja

Komitmen kerja merupakan tingkat karyawan yang memiliki tanggung jawab kerja dengan lembaga dan tanggung jawab kepada organisasi.

B. Definisi Operasional

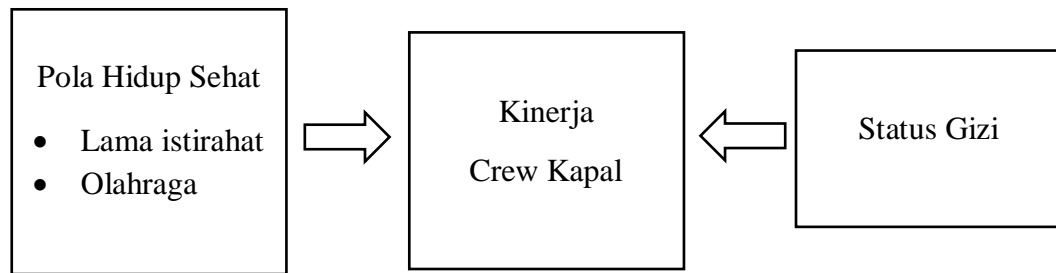
Definisi operasional dalam penelitian ini memaparkan tentang variabel dalam penelitian apakah status gizi dan pola hidup sehat berpengaruh terhadap kinerja *crew* kapal MV. Vinca. Definisi operasional dalam penelitian ini bisa diketahui dari tabel dibawah ini :

Tabel 2.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Skala Data
1	Status Gizi	Keadaan gizi <i>crew</i> kapal yang dilihat dari hasil berat badan (kg) dan tinggi badan (m ²), kemudian ditunjukkan sebagai indeks massa tubuh (IMT) dengan rumus: $IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan(m)} \times \text{Tinggi Badan(m)}}$	Ordinal
2	Pola Hidup	Penilaian terhadap pola hidup sehat yang dilakukan <i>crew</i> kapal yang berfokus pada lamanya waktu istirahat dan olahraga.	Ordinal
3	Kinerja <i>Crew</i> Kapal	Penilaian kepada hasil kerja <i>crew</i> kapal secara kualitas dan kuantitas sesuai dengan tugas dan tanggung jawab masing-masing pekerja di dalam kapal.	Ordinal

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan gambaran dalam bentuk bagan alur yang berisi teori dan konsep yang menunjukkan alur pikir peneliti mengenai keterkaitan variabel yang diteliti. Kerangka berfikir yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berfikir

D. Hipotesis

Hipotesis adalah hasil awal untuk pertanyaan penelitian yang dianggap secara teoritis paling mungkin atau masuk akal (Margono, 2004). Berlandaskan pengertian diatas, maka perumusan hipotesis penelitian ini yaitu:

H₁ : Terdapat pengaruh status gizi terhadap kinerja *crew* di kapal MV.Vinca

H₂ : Terdapat pengaruh pola hidup sehat terhadap kinerja *crew* di kapal MV.Vinca

H₃ : Terdapat pengaruh status gizi dan pola hidup sehat terhadap kinerja *crew* di kapal MV.Vinca

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian status gizi dan pola hidup sehat terhadap kinerja *crew* di kapal MV.Vinca dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis pertama dalam penelitian ini menyatakan bahwa status gizi tidak berpengaruh terhadap kinerja *crew* kapal MV.Vinca. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji signifikansi parameter individual (uji t) menunjukkan nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ($1,900 < 2,093$) dengan nilai sig lebih besar ($0,073 > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak.
2. Hipotesis kedua dalam penelitian ini menyatakan bahwa pola hidup sehat berpengaruh terhadap kinerja *crew* kapal MV.Vinca. Berdasarkan hasil analisis uji signifikansi parameter individual (uji t) yang sudah dilakukan diperoleh hasil t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($5,110 > 2,093$) dengan nilai sig lebih kecil ($0,000 < 0,05$) dan hasil hitung sumbangan efektif sebesar 54,1% dengan nilai sumbangan relatif sebesar 90,9%. Berdasarkan hasil data tersebut disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_2 diterima.
3. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini menyatakan terdapat pengaruh status gizi dan pola hidup sehat secara simultan terhadap kinerja *crew* kapal MV.Vinca. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis data memakai uji f (simultan) yang menguji secara bersamaan hubungan dan pengaruh antara variabel status gizi dan pola hidup sehat dengan variabel kinerja *crew* kapal

MV.Vinca. memiliki nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($13,950 > 3,49$). Sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_3 diterima.

B. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, peneliti mempunyai keterbatasan dalam melakukan penelitian, berikut keterbatasan dalam penelitian ini:

1. Keterbatasan Peneliti

Dalam melakukan pengisian angket atau kuesioner terkendala sinyal karena kapal yang dilakukan penelitian tidak memiliki wifi sehingga diperlukan waktu lama untuk memperoleh data responden.

2. Keterbatasan Keilmuan

Peneliti hanya membahas wawasan yang berkaitan dengan status gizi, pola hidup sehat, dan kinerja *crew* kapal.

3. Lingkup Masalah

Lingkup masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah pengaruh status gizi dan pola hidup sehat terhadap kinerja *crew* kapal MV.Vinca,

4. Lingkup Lokasi

Lokasi penelitian hanya dilaksanakan pada kapal MV. Vinca.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran dalam penelitian ini yaitu:

1. Status gizi tidak berpengaruh terhadap kinerja tetapi hal tersebut tetap perlu diperhatikan karena status gizi seseorang yang berlebih ataupun status gizi

yang kurang dapat mempengaruhi kesehatan pekerja seperti memicu penyakit degeneratif. Karena hal tersebut, sebaiknya status gizi tetap perlu diperhatikan pada setiap pekerja guna menunjang kesehatan pekerja.

2. Pola hidup sehat berpengaruh terhadap kinerja *crew* kapal maka sebaiknya perusahaan perlu memperhatikan dan memperbaiki fasilitas olahraga, waktu istirahat dan hiburan yang ada. Pekerja kapal perlu menekankan untuk lebih menjaga dan menerapkan gaya hidup sehat contohnya intensitas olahraga diterapkan serta waktu istirahat yang digunakan untuk mendapatkan badan yang sehat dan bugar ketika melakukan aktivitas yang dilakukan sehingga dapat meningkatkan kinerja secara maksimal.
3. Status gizi dan pola hidup sehat perlu dipertahankan dan ditingkatkan karena keduanya secara bersamaan dapat mempengaruhi kinerja pekerja sehingga dapat meningkatkan kemajuan perusahaan dan target kerja yang ditetapkan dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, A., Imanniyah, T., & Handayani. (2018). Analisis Status Gizi Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Divisi Kapa; Perang PT.PAL Indonesia (Persero). *Medical Technology and Public Health Journal*, 7(2), 107–115.
- Akbar, S. (2018). Analisa faktor-faktor yang mempengaruhi kerja. *Jiaganis*, 3(2), 1–17.
- Almatsier, S. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ariati, N. N. (2013). *Gizi Dan Produktifitas Kerja*. Poltekkes Denpasar.
- Asri, I. H., Lestari, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Ghozali, I. (2001). *Aplikasi Analisis Multivariat Dengan Program SPSS*. Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.
- Handayani, R. (2020). *Metodologi Penelitian Sosial*. Trussmedia Grafika.
- Handoko, T. H. (2002). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. BPFU UGM.
- Hanifah, E. (2011). *Cara Hidup Sehat* (B. Wijanarko (ed.)). PT. Sarana Bangun Pustaka.
- Harjatmo, T., Par'i, H., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Hartriyanti, Y., Suyoto, P. S. T., Sabrini, I. A., & Wigati, M. (2020). *Gizi Kerja*. Gadjah Mada University Press Anggota IKAPI.
- Herliani, F. (2012). *Hubungan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Pembuatan Gamelan DI Daerah Wirun Sukoharjo*.
- Khairani. (2016). *Penelitian Geografi Terapan*. Prenada Media Group.
- Laia, A. I. Y. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Kinerja Direktorat Politeknik Kesehatan Medan. In *Poltekkes Kemenkes Medan* (Issue 2019).
- Langgar, D. P., & Setyawati, V. A. V. (2014). Hubungan antara Asupan Gizi dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Perusahaan Tahu Baxo Bu Pudji di Ungaran Tahun 2014. *Jurnal VISIKES*, 13(2), 127–135. <http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/article/view/1125/837>
- Mangkunegara, A. A. A. P. (2000). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. PT. Remaja Rosda Karya.
- Miharti, T. (2013). *Ilmu Gizi 1*. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Nasehudin, T. S., & Gozali, N. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pustaka Setia.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Organization, & International Labour. (2006). *Konvensi Ketenagakerjaan Maritim, 2006*.
- Pratama, A. B. (2020). *Pengaruh Pola Makan Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Kerja Crew Pada Mv.Crystal Jade Dan Mv.Geopark Venus*. http://repository.pip-semarang.ac.id/2800/2/531611105993N_SKRIPSI_OPEN_ACCESS.pdf
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Raco, J. . (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Grasindo.
- RI, D. K. (2009). *Pedoman Kecukupan Gizi Pekerja Selama Bekerja*. Direktorat Bina Kesehatan Kerja.
- Rianasari, N. M. G. (2018). *Gambaran Tingkat Konsumsi Energi Dan Status Gizi Mahasiswa Di Asrama Akademi Keperawatan Kesdam Ix Udayana Denpasar*.
- Robbins, S. . (2006). *Perilaku Organisasi*. PT. Indeks, Kelompok Gramedia.
- Sedarmayanti. (2001). *Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja*. Mandar Maju.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Soenarjo, R. . (2002). *Usaha Kesehatan Sekolah*. PT. Remaja. Rosdakarya.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suma'mur, P. K. (2009). *Higiene Perusahaan dan Keselamatan Kerja*. Sagung Seto.
- Supariasa, I. D. N. (2002). *Penilaian Status Gizi*. EGC.
- Sutomo, B., & Anggraini, D. Y. (2010). *Menu Sehat Alami untuk Batita & Balita*. Demedia.
- Undang-Undang Republik Indonesia No.13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan, (2003).

LAMPIRAN 1

KUESIONER POLA HIDUP SEHAT

Nama :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Pengalaman Berlayar :
 Jabatan :
 Tinggi badan :
 Berat badan :

Petunjuk Pengisian:

A. Isilah semua nomor dalam kuesioner dan tidak boleh terlewat.

B. Pengisian jawaban dengan memberikan tanda (X atau V) pada pernyataan yang dianggap sesuai dengan pendapat responden (satu jawaban dalam setiap nomor pertanyaan).

C. Pilih jawaban

- 1) SS = Sangat Setuju (Skor 5)
- 2) S = Setuju (Skor 4)
- 3) R = Ragu-ragu/Kadang (Skor 3)
- 4) TS = Tidak Setuju (Skor 2)
- 5) STS = Sangat Tidak Setuju (Skor 1)

No	PERNYATAAN	SS	S	R	TS	STS
Istirahat						
1	Saya mempunyai waktu tidur yang cukup (7-8 jam/hari)					
2	Saya tidak mengalami susah tidur > 2 kali dalam seminggu					
3	Sinyal internet yang tidak menentu tidak mengganggu jam istirahat saya					
4	Saya mendapatkan hari libur seminggu sekali					
5	Saya tidak menggunakan waktu istirahat untuk begadang					
Olahraga						
6	Saya melakukan kegiatan olahraga lebih dari 30 menit dalam sehari					

7	Alat-alat olahraga diatas kapal saya lengkap dan berfungsi					
8	Saya membersihkan badan setelah olahraga					



LAMPIRAN 2

KUESIONER KINERJA CREW KAPAL

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Pengalaman Berlayar :

Jabatan :

Tinggi badan :

Berat badan :

Petunjuk Pengisian :

A. Isilah semua nomor dalam kuesioner dan tidak boleh terlewat.

B. Pengisian jawaban dengan memberikan tanda (X atau V) pada pernyataan yang dianggap sesuai dengan pendapat responden (satu jawaban dalam setiap nomor pertanyaan).

C. Pilih jawaban :

- 1) SS = Sangat Setuju (Skor 5)
 2) S = Setuju (Skor 4)
 3) R = Ragu-Ragu/Kadang (Skor 3)
 4) TS = Tidak Setuju (Skor 2)
 5) STS = Sangat Tidak Setuju (Skor 1)

No	PERNYATAAN	SS	S	R	TS	STS
Kualitas						
1	Saya selalu mengerjakan tugas sesuai dengan kualitas yang diinginkan perusahaan					
2	Saya selalu menyelesaikan pekerjaan sesuai prosedur yang ada di perusahaan					
Kuantitas						
3	Saya mampu menyelesaikan pekerjaan sesuai target yang telah ditentukan					
4	Saya mendapatkan beban kerja sesuai dengan kemampuan yang dimiliki					
Ketepatan Waktu						
5	Saya selalu menyelesaikan pekerjaan tepat waktu					
6	Saya tidak suka menunda pekerjaan yang diberikan					

Efektivitas					
7	Saya sering memanfaatkan waktu kosong untuk mengerjakan pekerjaan saya				
8	Sebelum mengerjakan pekerjaan, saya selalu membuat perencanaan kerja yang jelas				
Kemandirian					
9	Saya mampu membuat keputusan dalam kondisi sulit				
10	Saya mampu memahami masalah dengan cepat dan tepat				
Komitmen Kerja					
11	Saya mampu bekerja sama dengan rekan kerja				
12	Saya bersedia membantu rekan kerja dalam menyelesaikan pekerjaan				



LAMPIRAN 3

SEBARAN VARIABEL POLA HIDUP SEHAT

No Responden	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	TOTAL_X
1	5	4	5	5	5	4	4	4	36
2	4	4	5	4	4	4	4	4	33
3	4	5	4	5	4	5	3	4	34
4	4	3	5	4	4	3	3	3	29
5	4	4	3	4	3	3	3	4	28
6	5	4	5	5	5	4	4	4	36
7	3	4	4	3	3	3	3	4	27
8	4	5	4	4	4	4	3	4	32
9	4	5	4	4	4	5	4	5	35
10	4	3	5	4	3	3	3	3	28
11	4	3	4	3	4	4	3	4	29
12	5	4	4	4	4	3	3	4	31
13	5	4	4	4	4	4	3	4	32
14	5	4	4	3	4	3	4	4	31
15	4	5	5	4	4	3	4	5	34
16	4	3	3	3	4	3	3	4	27
17	5	4	5	4	5	4	4	4	35
18	4	5	4	4	4	3	4	5	33
19	4	3	4	4	3	3	4	3	28
20	5	4	4	5	4	4	3	4	33
21	3	4	3	4	3	3	3	3	26
22	4	4	3	4	4	3	3	4	29

LAMPIRAN 4

SEBARAN VARIABEL KINERJA CREW KAPAL

No Responden	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	TOTAL_Y
1	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	56
2	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	55
3	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	55
4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	50
5	4	4	3	5	4	3	3	3	3	4	4	5	45
6	5	5	4	5	5	3	4	4	4	5	4	4	52
7	4	4	3	5	4	3	3	3	4	4	4	4	45
8	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	47
9	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	52
10	4	3	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	47
11	5	4	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4	47
12	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	49
13	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	4	5	53
14	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	53
15	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	55
16	5	5	5	3	4	4	4	4	5	5	4	5	53
17	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	52
18	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
19	5	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	45
20	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	49
21	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	41
22	4	3	3	3	4	5	3	4	3	3	4	3	42

LAMPIRAN 5

SEBARAN INDEKS MASSA TUBUH

NO	NAMA	JABATAN	VARIABEL STATUS GIZI (X1)			
			Tinggi Badan(m)	Berat Badan	IMT	Katagori
1	PIPIT ARAFAT	MASTER	1,63	71	27	Berlebih
2	RUDY PALCAO p	C/O	1,65	71	26	Berlebih
3	ADOLF AGUSTIN	2/O	1,68	62	22	Normal
4	REFEREEAN W	3/O	1,65	75	28	Berlebih
5	SOVIANTO MARLIN	C/E	1,66	73	26	Berlebih
6	M.ASRIL AZIS	1/E	1,7	70	24	Normal
7	ITA KARMITA	2/E	1,61	68	26	Berlebih
8	TRI SUSILO DJ U P	3/E	1,7	66	23	Normal
9	WIDANI ABDULAH S	BSN	1,65	65	24	Normal
10	SUKRI	A/B - A	1,7	77	27	Berlebih
11	FUAD HASTAN A	A/B - B	1,66	72	26	Berlebih
12	ABDUL SOLEH	A/B - C	1,68	67	24	Normal
13	DEDEN HABIB S	O/S - A	1,66	57	21	Normal
14	SAHAT MARTUA M	O/S - B	1,65	68	25	Berlebih
15	NOR HIDAYAT E	OLR - A	1,68	82	29	Berlebih
16	JONI ADI SAPUTRO	OLR - B	1,63	73	27	Berlebih
17	NOVIANDA EKO S	OLR - C	1,63	63	24	Normal
18	ROJAK SALEH	WIPER	1,6	68	27	Berlebih
19	MUJIANTO	C/COOK	1,63	75	28	Berlebih
20	ABDUL MALIK	MESS MAN	1,66	65	24	Normal
21	ZAKI FADIL OKTAVIAN	D/CDT	1,68	63	22	Normal
22	MUHAMMAD R	E/CDT	1,74	64	21	Normal

LAMPIRAN 6

IDENTITAS RESPONDEN**1. Identitas Berdasarkan Usia**

USIA_CREW					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-30	4	18.2	18.2	18.2
	30-40	12	54.5	54.5	72.7
	40-50	6	27.3	27.3	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

2. Identitas Berdasarkan Pengalaman Berlayar

PENGALAMAN_BERLAYAR					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0th-5th	4	18.2	18.2	18.2
	6th-10th	8	36.4	36.4	54.5
	11th-15th	8	36.4	36.4	90.9
	15th lebih	2	9.1	9.1	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

3. Identitas Berdasarkan Jenis Kelamin

JENIS_KELAMIN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	22	100.0	100.0	100.0

LAMPIRAN 7

DESKRIPSI VARIABEL

1. Deskripsi Pola Hidup Sehat (X2)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X2.1	22	3.00	5.00	4.2273	.61193
X2.2	22	3.00	5.00	4.0000	.69007
X2.3	22	3.00	5.00	4.1364	.71016
X2.4	22	3.00	5.00	4.0000	.61721
X2.5	22	3.00	5.00	3.9091	.61016
X2.6	22	3.00	5.00	3.5455	.67098
X2.7	22	3.00	4.00	3.4091	.50324
X2.8	22	3.00	5.00	3.9545	.57547
Valid N (listwise)	22				

2. Deskripsi Kinerja Crew Kapal (Y)

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y1.1	22	3.00	5.00	4.3636	.58109
Y1.2	22	3.00	5.00	4.2273	.68534
Y1.3	22	3.00	5.00	3.9545	.65300
Y1.4	22	3.00	5.00	4.4091	.66613
Y1.5	22	3.00	5.00	4.0455	.57547
Y1.6	22	3.00	5.00	3.9545	.72225
Y1.7	22	3.00	5.00	3.8636	.56023
Y1.8	22	3.00	5.00	4.0000	.61721
Y1.9	22	3.00	5.00	4.2727	.63109
Y1.10	22	3.00	5.00	4.0000	.61721
Y1.11	22	3.00	5.00	4.3182	.56790
Y1.12	22	3.00	5.00	4.2273	.68534
Valid N (listwise)	22				

LAMPIRAN 8

UJI VALIDITAS

1. Uji Validitas Pola Hidup Sehat (X)

Correlations

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	Total_Skor
X1	Pearson Correlation	1	,000	,364	,378	,696**	,264	,302	,166	,619**
	Sig. (2-tailed)		1,000	,096	,083	,000	,236	,172	,460	,002
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22
X2	Pearson Correlation	,000	1	,000	,335	,226	,411	,274	,719**	,590**
	Sig. (2-tailed)	1,000		1,000	,127	,311	,057	,217	,000	,004
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22
X3	Pearson Correlation	,364	,000	1	,326	,470*	,236	,503*	,016	,583**
	Sig. (2-tailed)	,096	1,000		,139	,027	,290	,017	,944	,004
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22
X4	Pearson Correlation	,378	,335	,326	1	,379	,460*	,153	,000	,611**
	Sig. (2-tailed)	,083	,127	,139		,082	,031	,496	1,000	,003
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22
X5	Pearson Correlation	,696**	,226	,470*	,379	1	,476*	,437*	,395	,800**
	Sig. (2-tailed)	,000	,311	,027	,082		,025	,042	,069	,000
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22
X6	Pearson Correlation	,264	,411	,236	,460*	,476*	1	,154	,314	,670**
	Sig. (2-tailed)	,236	,057	,290	,031	,025		,494	,155	,001
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22
X7	Pearson Correlation	,302	,274	,503*	,153	,437*	,154	1	,396	,610**
	Sig. (2-tailed)	,172	,217	,017	,496	,042	,494		,068	,003
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22
X8	Pearson Correlation	,166	,719**	,016	,000	,395	,314	,396	1	,581**
	Sig. (2-tailed)	,460	,000	,944	1,000	,069	,155	,068		,005
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Total_Skor	Pearson Correlation	,619**	,590**	,583**	,611**	,800**	,670**	,610**	,581**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	,004	,004	,003	,000	,001	,003	,005	
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22

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

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

Y10	Pearson Correlation	,000	,450*	,473*	,232	,268	,107	,275	,000	,245	1	,272	,450*	,550**
	Sig. (2- tailed)	1,000	,035	,026	,300	,228	,636	,215	1,000	,273		,221	,035	,008
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Y11	Pearson Correlation	-,079	,050	,041	,269	,391	,385	,442*	,408	,012	,272	1	,295	,493*
	Sig. (2- tailed)	,728	,825	,857	,226	,072	,077	,039	,060	,957	,221		,183	,020
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Y12	Pearson Correlation	,141	,088	,237	,412	,456*	,022	,209	,113	,290	,450*	,295	1	,540**
	Sig. (2- tailed)	,530	,698	,288	,056	,033	,923	,352	,618	,190	,035	,183		,009
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Total _Skor	Pearson Correlation	,469*	,636**	,665**	,514*	,597**	,510*	,643**	,621**	,663**	,550**	,493*	,540**	1
	Sig. (2- tailed)	,028	,001	,001	,014	,003	,015	,001	,002	,001	,008	,020	,009	
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22

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

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



LAMPIRAN 9

UJI RELIABILITAS

1. Realibilitas Pola Hidup Sehat (X2)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	22	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	22	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,782	8

2. Reabilitas Kinerja Crew Kapal (Y)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	22	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	22	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,814	12

LAMPIRAN 10

UJI NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Status_Gizi_X1	,160	22	,150	,949	22	,305
Pola_Hidup_Sehat_X2	,164	22	,126	,937	22	,171
Kinerja_Crew_Y	,161	22	,142	,948	22	,283

a. Lilliefors Significance Correction



LAMPIRAN 11

UJI LINEARITAS

1. Uji Linearitas Status Gizi (X1) Terhadap Kinerja Crew (Y)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kinerja_Crew * Status_Gizi	Between Groups	(Combined) Linearity	271,758	9	30,195	2,891	,045
		Deviation from Linearity	205,652	1	205,652	19,690	,001
			66,105	8	8,263	,791	,621
	Within Groups		125,333	12	10,444		
Total			397,091	21			

2. Uji Linearitas Pola Hidup Sehat (X2) Terhadap Kinerja Crew (Y)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kinerja_Crew * Pola_Hidup_Sehat	Between Groups	(Combined) Linearity	98,541	8	12,318	,536	,810
		Deviation from Linearity	15,147	1	15,147	,660	,431
			83,394	7	11,913	,519	,805
	Within Groups		298,550	13	22,965		
Total			397,091	21			

LAMPIRAN 12

UJI KOEFISIEN DETERMINASI (R^2)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,771 ^a	,595	,552	2,910

a. Predictors: (Constant), Status_Gizi, Pola_Hidup_Sehat



LAMPIRAN 13

UJI T (PARSIAL)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4,273	9,878		,433	,670
	Status_Gizi_X1	,524	,276	,279	1,900	,073
	Pola_Hidup_Sehat_X2	1,034	,202	,751	5,110	,000

a. Dependent Variable: Kinerja_Crew_Y



LAMPIRAN 14

UJI F (SIMULTAN)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	236,224	2	118,112	13,950	,000 ^b
	Residual	160,867	19	8,467		
	Total	397,091	21			

a. Dependent Variable: Kinerja_Crew_Y

b. Predictors: (Constant), Pola_Hidup_Sehat_X2, Status_Gizi_X1



LAMPIRAN 15

DISTRIBUSI NILAI r_{tabel} SIGNIFIKANSI 5% dan 1%

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086

LAMPIRAN 16

DISTRIBUSI Nilai Ttabel (df=1-40)

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	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 17

Titik Persentase Distribusi F untuk Probabilita = 0,05															
Df = (N2)	Df = (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	161	199	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	245	246
2	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.38	19.40	19.40	19.41	19.42	19.42	19.43
3	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.76	8.74	8.73	8.71	8.70
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.94	5.91	5.89	5.87	5.86
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.70	4.68	4.66	4.64	4.62
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.98	3.96	3.94
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.55	3.53	3.51
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.31	3.28	3.26	3.24	3.22
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.10	3.07	3.05	3.03	3.01
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.94	2.91	2.89	2.86	2.85
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.82	2.79	2.76	2.74	2.72
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.72	2.69	2.66	2.64	2.62
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.63	2.60	2.58	2.55	2.53
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.57	2.53	2.51	2.48	2.46
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.51	2.48	2.45	2.42	2.40
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.46	2.42	2.40	2.37	2.35
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.41	2.38	2.35	2.33	2.31
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.37	2.34	2.31	2.29	2.27
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.34	2.31	2.28	2.26	2.23
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.31	2.28	2.25	2.22	2.20
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.28	2.25	2.22	2.20	2.18
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.26	2.23	2.20	2.17	2.15
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.24	2.20	2.18	2.15	2.13
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.22	2.18	2.15	2.13	2.11
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.20	2.16	2.14	2.11	2.09
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22	2.18	2.15	2.12	2.09	2.07
27	4.21	3.35	2.96	2.73	2.57	2.46	2.37	2.31	2.25	2.20	2.17	2.13	2.10	2.08	2.06
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19	2.15	2.12	2.09	2.06	2.04
29	4.18	3.33	2.93	2.70	2.55	2.43	2.35	2.28	2.22	2.18	2.14	2.10	2.08	2.05	2.03
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.13	2.09	2.06	2.04	2.01
31	4.16	3.30	2.91	2.68	2.52	2.41	2.32	2.25	2.20	2.15	2.11	2.08	2.05	2.03	2.00
32	4.15	3.29	2.90	2.67	2.51	2.40	2.31	2.24	2.19	2.14	2.10	2.07	2.04	2.01	1.99
33	4.14	3.28	2.89	2.66	2.50	2.39	2.30	2.23	2.18	2.13	2.09	2.06	2.03	2.00	1.98
34	4.13	3.28	2.88	2.65	2.49	2.38	2.29	2.23	2.17	2.12	2.08	2.05	2.02	1.99	1.97
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.49	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11	2.07	2.04	2.01	1.99	1.96
36	4.11	3.26	2.87	2.63	2.48	2.36	2.28	2.21	2.15	2.11	2.07	2.03	2.00	1.98	1.95
37	4.11	3.25	2.86	2.63	2.47	2.36	2.27	2.20	2.14	2.10	2.06	2.02	2.00	1.97	1.95
38	4.10	3.24	2.85	2.62	2.46	2.35	2.26	2.19	2.14	2.09	2.05	2.02	1.99	1.96	1.94
39	4.09	3.24	2.85	2.61	2.46	2.34	2.26	2.19	2.13	2.08	2.04	2.01	1.98	1.95	1.93

LAMPIRAN 18

**SURAT KETERANGAN HASIL CEK SIMILIARITY
NASKAH SKRIPSI/PROSIDING
No. 1030/SP/PERPUSTAKAAN/SKHCP/12/2022**

Petugas cek *similarity* telah menerima naskah skripsi/prosiding dengan identitas:

Nama : NUR KHOLIS MAJID
NIT : 551811126599 N
Prodi/Jurusan : NAUTIKA
Judul : PENGARUH STATUS GIZI DAN POLA HIDUP SEHAT
TERHADAP KINERJA CREW DI KAPAL MV. VINCA

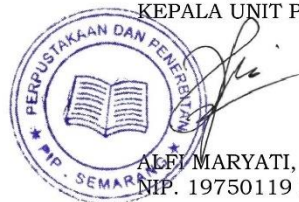
Menyatakan bahwa naskah skripsi/prosiding tersebut telah diperiksa tingkat kemiripannya (*index similarity*) dengan skor/hasil sebesar 24 %* (Dua Puluh Empat Persen).

Hasil cek *similarity* yang terdata di atas semata-mata hanya untuk mengecek duplikasi tulisan.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 23 Desember 2022

KEPALA UNIT PERPUSTAKAAN & PENERBITAN



ALEI MARYATI, SH
NIP. 19750119 199803 2 001

*Catatan:

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

DAFTAR RIWAYAT

Nama : Nur Kholis Majid
 NIT : 551811126599 N
 Tempat/ Tanggal lahir : Pati, 04 Juni 1999
 Alamat : Ds. Blingijati RT/RW 05/02
 Winong Pati Semarang
 Jawa Tengah
 Agama : Islam
 Status : Belum Menikah



Nama Orang Tua
 Ayah : Abd Faqih
 Ibu : Sri Wahyuni
 Alamat : Ds. Blingijati RT/RW 05/02 Winong
 Pati Semarang Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan

SD : SDN BLINGIJATI
 SMP : SMPN 1 WINONG
 SMA : SMAN 3 PATI

Pengalaman Berlayar : MV. VINCA

