

**HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM KOPI DAN KEBUGARAN  
JASMANI DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN  
DI UD. ELBA TAILOR & TEXTILE**



Oleh :

**A.A. ISTRI SUKMA HITARINI**  
NIM. P07131214016

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA IV  
DENPASAR  
2018**

**HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM KOPI DAN KEBUGARAN  
JASMANI DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN DI  
UD. ELBA *TAILOR & TEXTILE***

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Jurusan Gizi  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh:**

**A.A. ISTRI SUKMA HITARINI  
NIM. P07131214016**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA IV  
DENPASAR  
2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM KOPI DAN KEBUGARAN  
JASMANI DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN DI  
UD. ELBA TAILOR & TEXTILE**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

**Pembimbing Utama,**

**Pembimbing Pendamping,**



**I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis**  
NIP.196708141991031002



**Ni Made Dewantari, SKM., M.FOR**  
NIP.196505021989032001

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Gizi**

**~~Politeknik Kesehatan~~ Kemenkes Denpasar**



**Ni Koptang Wardani, SST., M.Kes**  
NIP.196703161990032002

**PENELITIAN DENGAN JUDUL:**  
**HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM KOPI DAN KEBUGARAN**  
**JASMANI DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN**  
**DI UD. ELBA TAILOR & TEXTILE**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : Senin**  
**TANGGAL : 9 Juli 2018**

**TIM PENGUJI:**

1. A.A. Gde Raka Kayanaya, SST., M.Kes (  )
2. Ni Made Dewantari, SKM., M.FOR (  )
3. I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis (  )

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Gizi**  
**Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**



**Ni Komang Wardani, SST., M.Kes**  
**NIP.196703161990032002**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : A.A. Istri Sukma Hitarini

NIM : P07131214016

Program Studi : Diploma IV

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2017/2018

Alamat : Jalan Kebo Iwa Perum Gapura Citra Dewata no. C7, Banjar  
Pagutan, Denpasar Barat

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dan Kebugaran Jasmani dengan Produktivitas Kerja Karyawan di UD. *Elba Tailor & Textile* adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 9 Juli 2018

Yang membuat pernyataan



A.A. Istri Sukma Hitarini

NIM. P0713121401

# HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM KOPI DAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN DI UD. ELBA *TAILOR* & *TEXTILE*

A.A. Istri Sukma Hitarini  
Program Studi Diploma IV Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar

## ABSTRAK

Dewasa ini masyarakat melakukan banyak cara untuk mengatasi rasa kantuk dan lelah, karena hal ini dianggap mengganggu kegiatan sehari – hari dan menghambat produktivitas kerja. Salah satu yang membuat kecanduan adalah mengonsumsi kopi karena dipercaya dapat meningkatkan kebugaran dan performa kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan minum kopi dan kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan di UD. *Elba Tailor & Textile*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kebiasaan minum kopi didapatkan dengan cara wawancara langsung dengan alat bantu kuesioner. Kebugaran jasmani diperoleh dengan cara mengukur volume oksigen yang dapat dikonsumsi selama berolahraga pada kapasitas maksimum. Volume oksigen maksimal ( $VO_{2max}$ ) diukur dengan metode Tes jalan/lari 12 menit. Produktivitas kerja diperoleh dengan cara wawancara langsung dengan alat bantu kuesioner. Analisis data menggunakan uji korelasi *Chi Square* dengan nilai  $\alpha = 0,05$ . Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. *Elba Tailor & Textile* ( $p=0,032$ ), tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. *Elba Tailor & Textile* ( $p=0,076$ ), dan tidak ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kebugaran jasmani karyawan bagian jahit di UD. *Elba Tailor & Textile* ( $p=0,649$ ). Ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. *Elba Tailor & Textile*, tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit UD. *Elba Tailor & Textile*, dan tidak ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kebugaran jasmani karyawan bagian jahit di UD. *Elba Tailor & Textile*.

**Kata Kunci:** kopi, kebugaran jasmani, produktivitas kerja.

**THE CORRELATION OF COFFEE DRINKING HABITS, PHYSICAL FITNESS AND WORK PRODUCTIVITY OF WORKERS IN ELBA TAILOR & TEXTILE SERVICE COMPANY**

A.A. Istri Sukma Hitarini

*Study Program of Diploma IV, Department Of Nutrition Health Polytechnic, Ministry of Health, Denpasar*

**ABSTRACT**

These days society has many ways to overcome drowsiness and fatigue, because this is considered to interfere with daily activities and hamper work productivity. One that makes addiction is to consume coffee because it is believed to improve physical fitness and work performance. This study aims to know the correlation between coffee drinking habits and physical fitness with work productivity of workers in Elba Tailor & Textile Service Company. The design of this research was cross sectional. The number of samples in this study is 30 people. Data of coffee drinking habits is obtained by interview using the questionnaire tool. Data of physical fitness is obtained by measuring the volume of oxygen that can be consumed during exercise at maximum capacity. Maximum oxygen volume ( $VO_{2max}$ ) was measured by a 12-minute walk/run test method. Data of work productivity is obtained by interview using questionnaire tool. Data analysis using Chi Square correlation test where  $\alpha = 0,05$ . According to bivariate analysis, there is a correlation between coffee drinking habits with work productivity ( $p = 0,032$ ), there is no correlation between physical fitness with work productivity ( $p = 0,076$ ), and there is no correlation between coffee drinking habits and physical fitness ( $p = 0,649$ ). There is a correlation between coffee drinking habits with work productivity of tailors at Elba Tailor & Textile Service Company, there is no correlation between physical fitness with work productivity of tailors at Elba Tailor & Textile Service Company, and there is no correlation between coffee drinking habits and physical fitness of tailors at Elba Tailor & Textile Service Company.

**Keywords:** *Coffee, physical fitness, work productivity.*

## RINGKASAN PENELITIAN

### HUBUNGAN KEBIASAAN MINUM KOPI DAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN DI UD. ELBA *TAILOR & TEXTILE*

Oleh : A.A. Istri Sukma Hitarini (NIM. P07131214016)

Di perusahaan dengan pola kerja industrial, manusia akan memegang peran paling menentukan dalam seluruh sistem produksi. Di sana manusia diharapkan dapat bekerja dengan memanfaatkan keterampilan dan pengetahuannya, dengan motivasi kerja yang tinggi dan dipandu oleh wawasannya yang mantap dan luas. Untuk menjaga agar pola kerja yang demikian dapat berjalan lancar, maka para pelakunya perlu memiliki kondisi fisik yang bugar dan kondisi psikologik yang stabil serta mantap (Kushartanti W., 2008). Dewasa ini masyarakat melakukan banyak cara untuk mengatasi rasa kantuk dan lelah, karena hal ini dianggap mengganggu kegiatan sehari – hari dan menghambat produktivitas kerja. Salah satu yang membuat kecanduan adalah mengonsumsi kopi karena dipercaya dapat meningkatkan kebugaran dan performa kerja (Honosutomo S., 2007). Minuman kopi yang memiliki peran sebagai perangsang (*stimulant*) menjadikan kopi digemari oleh banyak orang, tetapi minuman kopi juga dapat bersifat mengganggu kesehatan jika dikonsumsi dalam jumlah yang berlebih (Mulato, S., 2002). Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kebiasaan minum kopi dan kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan di UD. *Elba Tailor & Textile*. Penelitian ini secara umum memiliki tujuan mengetahui hubungan kebiasaan minum kopi dan kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan di UD. *Elba Tailor & Textile*. Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran serta informasi tentang hubungan kebiasaan minum kopi dan kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja sehingga diharapkan dapat meningkatkan produktivitas kerja tenaga kerja.

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan cara pengamatan terhadap objek menggunakan bantuan instrumen (kuesioner) terhadap



variabel yang diteliti. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di industri konveksi UD. Elba *Tailor & Textile*, Denpasar, Bali. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Kebiasaan minum kopi didapatkan dengan cara wawancara langsung dengan alat bantu kuesioner diolah kemudian diklasifikasikan menjadi kategori jarang ( $< 3$  kali/hari) dan sering ( $\geq 3$  kali/hari). Kebugaran jasmani diperoleh dengan cara mengukur volume oksigen yang dapat dikonsumsi selama berolahraga pada kapasitas maksimum. Volume oksigen maksimal ( $VO_{2max}$ ) diukur dengan metode Tes jalan/lari 12 menit kemudian diolah dan diklasifikasikan menjadi kategori : buruk sekali, buruk, sedang, baik, baik sekali, istimewa. Produktivitas kerja diperoleh dengan cara wawancara langsung dengan alat bantu kuesioner. Data hasil jahit per masing – masing jenis pakaian dari hari pertama sampai hari terakhir dijumlahkan kemudian hasilnya dibagi jumlah hari kerja sampel dan selanjutnya dibagi standar pakaian yang dihasilkan dan dikalikan 100% sehingga kategorinya menjadi produktivitas kerja rendah ( $< 100\%$ ) dan produktivitas tinggi ( $\geq 100\%$ ). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan program komputer. Analisis data yang dilakukan yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dalam penelitian ini yaitu produktivitas kerja, kebiasaan minum kopi, dan kebugaran jasmani serta untuk mendeskripsikan besarnya sampel yaitu rata – rata, median, standar deviasi, dan frekuensi. Sedangkan analisis bivariat hubungan kebiasaan minum kopi dengan produktivitas kerja, hubungan kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja, dan hubungan kebiasaan minum kopi dengan kebugaran jasmani menggunakan uji *Chi-Square* dengan  $\alpha = 0,05$ .

Dari 11 orang sampel yang memiliki kebiasaan minum kopi sering sebagian besar memiliki tingkat produktivitas yang tinggi yaitu 10 orang (90,9%) sisanya sebanyak 1 orang (9,1%) memiliki tingkat produktivitas yang rendah. Sedangkan dari 19 sampel (100,0%) yang memiliki kebiasaan minum kopi jarang 10 orang (56,7%) memiliki produktivitas tinggi dan 9 orang (47,4%) memiliki produktivitas rendah. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* dengan  $\alpha = 0,05$ , diperoleh  $p = 0,032$  yang menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan minum kopi

dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. Elba *Tailor & Textile* ( $p < \alpha$ ).

Dari 14 orang sampel yang memiliki kebugaran jasmani buruk memiliki jumlah yang sama pada kategori produktivitas kerja rendah dan produktivitas kerja tinggi yaitu masing – masing sebanyak 7 orang (50,0%). Dari 11 orang yang memiliki kebugaran jasmani sedang 9 orang (81,8%) memiliki produktivitas tinggi dan 2 orang (18,2%) memiliki produktivitas rendah. Dari 4 orang yang memiliki kebugaran baik semuanya memiliki tingkat produktivitas tinggi. Dan 1 orang yang memiliki kebugaran jasmani buruk sekali memiliki tingkat produktivitas rendah. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* dengan  $\alpha = 0,05$ , diperoleh  $p = 0,076$  sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. Elba *Tailor & Textile* ( $p > \alpha$ ).

Dari 19 orang sampel yang memiliki kebiasaan minum kopi dengan kategori jarang sebagian besar yaitu sebanyak 10 orang (52,6%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang buruk. Sedangkan dari 11 orang sampel yang memiliki kebiasaan minum kopi sering sebagian besar memiliki kebugaran jasmani dengan kategori sedang yaitu sebanyak 5 orang (45,5%). Berdasarkan Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* dengan  $\alpha = 0,05$ , diperoleh  $p = 0,649$  sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kebugaran jasmani karyawan bagian jahit di UD. Elba *Tailor & Textile* ( $p > \alpha$ ).

Berdasarkan penelitian tentang hubungan kebiasaan minum kopi dan kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan di UD. Elba *Tailor & Textile* dapat disimpulkan bahwa karyawan bagian jahit paling banyak memiliki kebiasaan minum kopi dengan kategori jarang yaitu sebanyak 63,3% dan sisanya sebanyak 36,7% masuk dalam kategori sering; karyawan bagian jahit paling banyak memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori buruk yaitu sebanyak 46,7%, kategori sedang sebanyak 36,7%, kategori baik sebanyak 13,3%, dan sisanya sebanyak 3,3% masuk dalam kategori buruk sekali; karyawan bagian jahit paling banyak memiliki tingkat produktivitas yang tinggi yaitu sebanyak 66,7% dan sisanya sebanyak 33,3% masuk dalam kategori rendah; ada hubungan antara kebiasaan

minum kopi dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. *Elba Tailor & Textile*; tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. *Elba Tailor & Textile*; tidak ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kebugaran jasmani karyawan bagian jahit di UD. *Elba Tailor & Textile*.

Berdasarkan data yang didapat dimana sebagian besar karyawan yaitu 14 orang (46,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori buruk sehingga diharapkan para karyawan lebih teratur dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga untuk memperoleh kebugaran dimana untuk karyawan yang terbiasa dengan aktivitas yang rendah, durasi yang disarankan adalah 20 sampai dengan 30 menit dengan intensitas (40 sampai dengan 60% kapasitas fungsional) dapat dilakukan 3-4 kali per minggu pada hari yang berselingan. Perlu dilakukan penelitian selanjutnya mengenai tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan metode test kebugaran lain seperti *push up* yang lebih sesuai dengan sasaran yang dalam penelitian ini adalah tukang jahit yang lebih banyak menggunakan satu jenis otot secara berulang terutama pada tangan dan kaki. Serta perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar, dan dilakukan analisis terhadap variabel – variabel perancu lain selain yang disebutkan di atas, dengan harapan semakin memperkuat simpulan dan memperkecil kesalahan.

Daftar Bacaan : 54 (1985-2017)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Mahaesa karena dengan rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyusun penelitian yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dan Kebugaran Jasmani dengan Produktivitas Kerja Karyawan di UD. Elba *Tailor & Textile*” sebagai salah satu syarat menyelesaikan mata kuliah Skripsi di semester VIII dan menyelesaikan Program Studi Diploma IV di Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar.

Melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis. selaku pembimbing dan penguji yang telah banyak memberikan arahan dan saran, serta dukungan moral selama penyusunan penelitian sehingga selesai tepat pada waktunya,
2. Ibu Ni Made Dewantari, SKM., M.FOR. selaku pembimbing dan penguji yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan sehingga pembuatan penelitian ini dapat diselesaikan,
3. Bapak A.A. Gde Raka Kayanaya, SST., M.Kes selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran sehingga membantu kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini,
4. Bapak A.A. Ngurah Kusumajaya, SP., MPH. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan serta membantu kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini,
5. Ibu Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan, dan membantu kelancaran penyelesaian penelitian ini,

6. Bapak Dr.Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes. selaku Ketua Program Studi DIV Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar, dan
7. Seluruh Dosen dan staff Jurusan Gizi yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyusunan penelitian ini,
8. Bapak Ismad Effendi selaku pemilik UD. Elba Tailor & Textile atas ijin dan kerjasamanya serta membantu kelancaran penelitian ini,
9. Kedua orang tua penulis dan keluarga atas segala perhatian, dukungan spiritual maupun material dalam kelancaran penelitian ini,
10. Teman-teman enumerator yang turut juga membantu dalam penyusunan penelitian ini,

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan kemampuan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna sempurnanya penelitian ini. Penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Penulis,

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan .....	4
D. Manfaat .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
A. Produktivitas Kerja .....	6
1. Pengertian Produktivitas Kerja .....	6
2. Pengukuran Produktivitas Kerja .....	7
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Produktivitas Kerja .....	9
B. Kopi.....	10
1. Pengertian Kopi .....	10
2. Kafein.....	11
3. Mekanisme Kafein dalam Peningkatan Kebugaran.....	13
4. Efek Merugikan dari Kafein .....	14
C. Kebugaran Jasmani .....	16
1. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	16
2. Komponen Kebugaran Jasmani .....	16
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	21

4. Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani .....	23
D. Penelitian yang Relevan.....	27
1. Hubungan Antara Kesegaran Jasmani dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja .....	27
2. Pengaruh Minuman Kopi (Coffea) Terhadap Kekuatan Otot dan Ketahanan Otot pada Atlet Sepak Bola Usia Remaja di SSB Persisac Kota Semarang.....	27
<b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>29</b>
A. Kerangka Konsep.....	29
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	30
C. Hipotesis .....	31
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Pengolahan dan Analisis Data .....	38
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. Hasil .....	42
B. Pembahasan.....	51
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>63</b>
A. Simpulan .....	63
B. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Nomor</b>	<b>Halaman</b>
1. Klasifikasi Kemampuan Aerobik Pria .....	26
2. Klasifikasi Kemampuan Aerobik Wanita .....	26
3. Definisi Operasional Variabel .....	30
4. Sebaran Karyawan Berdasarkan Bidang Pekerjaan .....	43
5. Sebaran Sampel Menurut Kelompok Umur .....	44
6. Sebaran Sampel Menurut Kelompok Masa Kerja di Bagian Jahit ....	46
7. Sebaran Kebiasaan Minum Kopi Berdasarkan Produktivitas Kerja Sampel.....	49
8. Sebaran Kebugaran Jasmani Berdasarkan Produktivitas Kerja Sampel.....	50
9. Sebaran Kebiasaan Minum Kopi Berdasarkan Kebugaran Jasmani Sampel.....	51



## DAFTAR GAMBAR

<b>Nomor</b>	<b>Halaman</b>
1. Bagan Penelitian Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dan Kebugaran Jasmani dengan Produktivitas Kerja .....	29
2. Sebaran Sampel Menurut Jenis Kelamin .....	45
3. Sebaran Sampel Menurut Tingkat Pendidikan .....	45
4. Sebaran Sampel Menurut Kebiasaan Minum Kopi .....	46
5. Sebaran Sampel Menurut Tingkat Kebugaran Jasmani .....	47
6. Sebaran Sampel Menurut Tingkat Produktivitas Kerja .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	71
2. Persetujuan Etik .....	72
3. Persetujuan Setelah Penjelasan ( <i>Informed Consent</i> ) Sebagai Peserta Penelitian.....	73
4. Kuesioner Penelitian .....	76
5. Karakteristik Sampel.....	81
6. Produktivitas Kerja Sampel .....	82
7. Contoh Perhitungan Produktivitas Kerja Sampel .....	83
8. Kebiasaan Minum Kopi Sampel .....	84
9. Kebugaran Jasmani Sampel .....	85
10. Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Sampel .....	86
11. Hasil Uji <i>Chi-Square</i> .....	8
12. Dokumentasi .....	90