

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Produktivitas adalah perbandingan antara output (hasil) dengan input (masukan). Jika produktivitas naik ini hanya dimungkinkan oleh adanya peningkatan efisiensi waktu, bahan, tenaga dan sistem kerja, teknik produksi dan adanya peningkatan keterampilan dari tenaga kerjanya (Hasibuan, 2003). Produktivitas kerja bagi perusahaan sangat penting sebagai alat ukur keberhasilan dalam menjalankan usaha. Produktivitas dapat dianggap sebagai seberapa efektif organisasi, dan orang-orang yang bekerja di dalamnya, menghasilkan nilai dari masukan yang tersedia (Anonim, 2015).

Peranan tenaga kerja manusia di perusahaan dengan pola kerja industrial, akan memegang peran paling menentukan dalam seluruh sistem produksi. Pada situasi seperti ini, 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, 2008).

Dari uraian tersebut didapatkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja adalah kondisi fisik yang bugar. Kebugaran fisik atau biasa disebut dengan kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani

dikelompokkan ke dalam tiga kelompok yakni: 1) kebugaran statis dalam arti kata keadaan seseorang yang bebas dari penyakit, 2) kebugaran dinamis dalam arti kemampuan untuk bekerja efisien yang tidak memerlukan keterampilan, misalnya berjalan, mengangkat, dll, dan 3) kebugaran motoris dalam arti kemampuan untuk melakukan kerja dengan keterampilan tinggi dan efisien (Kushartanti, 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, 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 berlebihan (Mulato, 2002). Kafein adalah stimulan yang paling banyak dikonsumsi di dunia (Nawrot et al., 2003), yang merupakan bahan aktif dalam kopi, teh, cokelat, soda, dan minuman energi (Lovett, 2005). Penggunaan kafein yang semakin umum di masyarakat berhubungan dengan semakin umum kecenderungan individu tidak mendapatkan tidur yang cukup. Meskipun sulit untuk memastikan jumlah pasti individu yang menggunakan kafein sebagai pengganti tidur di masyarakat. *National Sleep Foundation's annual Sleep in America* dengan kuat menunjukkan bahwa orang Amerika secara teratur mengonsumsi kafein sebagai pengganti tidur dan/atau sebagai akibat dari kurang tidur (Foundation, 2005; Foundation, 2006). Dilaporkan bahwa ada hubungan yang konsisten antara kuantitas atau kualitas tidur yang rendah, penurunan *performance* di siang hari, dan peningkatan konsumsi kafein di siang hari.

Kandungan utama kopi adalah kafein. Kafein (*1,3,7-trimethylxanthine*) adalah senyawa alkaloid yang terkandung secara alami di dalam biji kopi (Spiller, 1998) dalam (Higdon, 2017). Menurut Graham dalam Hanifati (2015), kafein atau kafeina merupakan senyawa *Alkaloid xantina* berbentuk kristal berwarna putih dan memiliki rasa pahit yang populer digunakan sebagai perangsang psikoaktif yang juga menimbulkan efek diuretik ringan. Kafein merupakan zat yang memberikan cita rasa nikmat pada kopi dan kadarnya berbeda-beda pada masing – masing jenis kopi. Kopi yang umum dikonsumsi yaitu jenis arabika dan robusta, dan setiap individu memiliki selera masing – masing dalam memilih jenis kopi (Honosutomo, 2007). Efek jangka pendek kafein mencapai jaringan dalam waktu lima menit dan tahap puncak mencapai darah dalam waktu 50 menit yang menyebabkan frekuensi pernafasan, urin, asam lemak dalam darah, dan asam lambung meningkat disertai peningkatan tekanan darah. Kafein juga merangsang otak (7,5 – 150 mg) dapat meningkatkan aktivitas neural dalam otak serta mengurangi kelelahan, dan memperlambat waktu tidur (Hanifati, 2015).

Data awal yang didapatkan dengan memberikan angket tentang kebiasaan minum kopi pada karyawan bagian jahit sebanyak 20 orang di UD. *Elba Tailor & Textile*, didapatkan 85% pekerja menjawab memiliki kebiasaan minum kopi. Alasan pekerja berbeda – beda seperti agar tidak mengantuk saat bekerja, agar tidak lemas saat bekerja, dan ada juga yang menyatakan hanya ingin minum kopi tidak ada alasan khusus. Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kebiasaan minum kopi dan kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan di UD. *Elba Tailor & Textile*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di dalam latar belakang dapat diambil rumusan masalah yaitu, apakah ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. Elba *Tailor & Textile*, apakah ada hubungan kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. Elba *Tailor & Textile*, serta apakah ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan kebugaran jasmani karyawan bagian jahit di UD. Elba *Tailor & Textile*.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kebiasaan minum kopi dan kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan di UD. Elba *Tailor & Textile*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kebiasaan minum kopi karyawan bagian jahit di UD. Elba *Tailor & Textile*.
- b. Mengukur kebugaran jasmani karyawan bagian jahit di UD. Elba *Tailor & Textile*.
- c. Menentukan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. Elba *Tailor & Textile*.
- d. Menganalisis hubungan kebiasaan minum kopi dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. Elba *Tailor & Textile*.
- e. Menganalisis hubungan kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. Elba *Tailor & Textile*.

- f. Menganalisis hubungan kebiasaan minum kopi dengan kebugaran jasmani karyawan bagian jahit di UD. *Elba Tailor & Textile*.

D. Manfaat

1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran serta informasi tentang hubungan kebiasaan minum kopi dan status kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan di UD. *Elba Tailor dan Textile*.

2. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan informasi dan acuan bagi tenaga kerja khususnya di UD. *Elba Tailor & Textile* agar dapat meningkatkan produktivitas kerja karyawan. Bagi pembaca dan peneliti dapat digunakan sebagai tambahan literatur tentang hubungan kebiasaan minum kopi dengan kebugaran jasmani dalam meningkatkan produktivitas kerja.