

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil**

##### **1. Gambaran Umum Tempat Penelitian**

UD. *Elba Tailor & Textile* merupakan usaha di bidang garmen yang didirikan oleh pasangan Ismad Effendi dan Winarsih. UD. *Elba Tailor & Textile* berdiri pada tanggal 14 Juli 1994. Sebelum menjadi usaha dagang seperti sekarang, UD. *Elba Tailor & Textile* hanyalah usaha rumahan yang awalnya hanya menerima pesanan perorangan dan hanya dikerjakan oleh bapak Ismad Effendi seorang diri. Awalnya setelah menamatkan Sekolah Menengah Atas (SMA) beliau merantau dari Lumajang ke Bali seorang diri untuk bekerja. Banyak jenis pekerjaan yang pernah beliau coba dari berjualan bakso keliling, berjualan soto, hingga yang terakhir ikut pengepul garmen dan menjadi tukang jahit borongan. Dari semua pekerjaan yang pernah digeluti, menjadi tukang jahit adalah yang paling lama bertahan. Dengan pengalaman menjahit dan berpindah – pindah garmen terbesit keinginan beliau untuk membuat tempat jahit sendiri dengan hanya bermodalkan percaya diri, kerja keras, dan keahlian. Pesanan pertama masih dari tetangga yang memesan satu per satu, kemudian dari saat itu pelanggan mulai bertambah sedikit demi sedikit hingga beliau bisa mengontrak tempat sebagai tempat awal UD. *Elba Tailor & Textile* yaitu di Jalan Cokroaminoto no. 114, Denpasar, Bali. Awalnya beliau memiliki 12 karyawan dan hanya memiliki alat yang terbatas yaitu mesin jahit 2 buah, mesin obras 1 buah, dan mesin potong 1 buah. Seiring berjalannya waktu yang dibarengi dengan semakin bertambahnya jumlah pesanan, pada tahun 2006 beliau pindah namun masih di daerah yang sama yaitu di Jalan Cokroaminoto no. 111, Denpasar,

Bali hingga sekarang. Sekarang beliau memiliki total 52 orang karyawan yang dapat dilihat pada Tabel 4 dibawah.

Tabel 4  
Sebaran Karyawan Berdasarkan Bidang Pekerjaan

No.	Bidang Pekerjaan	Jumlah (orang)	%
1.	Penerimaan Barang	2	3,85
2.	Pemotongan Kain	5	9,61
3.	Tukang Jahit	35	67,31
4.	Setrika	2	3,85
5.	Pemasangan Kancing	5	9,61
6.	Bordir	3	5,77
Total		52	100,00

Pertambahan juga terjadi pada peralatannya yaitu sekarang beliau memiliki 35 mesin jahit, 2 mesin obras, 5 mesin potong, dan 3 mesin bordir. Bahan kain berasal dari Jakarta dan Surabaya yang akan diterima di bagian penerimaan, kemudian kain diukur sesuai jenis pakaian yang akan dibuat, kemudian masuk pada proses pemotongan, kemudian dijahit, disetrika, kemudian masuk bagian pemasangan kancing, dan jika baju sudah selesai maka konsumen yang akan datang mengambil. Konsumen UD. Elba *Tailor & Textile* tersebar di seluruh Bali, yang kebanyakan berupa instansi. Sampai saat ini beliau pernah menerima pesanan paling banyak 1.500 potong pakaian.

## 2. Karakteristik Sampel

Berdasarkan data yang terkumpul, didapatkan karakteristik sampel terdiri dari umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan lama masa kerja di bagian jahit di UD. Elba Tailor & Textile.

a. Umur

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat jumlah sampel paling banyak yaitu pada rentangan umur antara 18 – 30 tahun yakni sebanyak 17 orang (56,7%). Rata – rata umur sampel yaitu 29,6 tahun dengan umur termuda yaitu 19 tahun dan umur tertua yaitu 50 tahun.

Tabel 5

Sebaran Sampel Menurut Kelompok Umur

Kelompok Umur (Tahun)	f	%
18 – 30	17	56,7
31 – 40	10	33,3
41 – 50	3	10,0
Total	30	100,0

b. Jenis Kelamin

Pada Gambar 2 dapat dilihat sebaran sampel menurut jenis kelamin didapatkan sampel sebagian besar berjenis kelamin laki – laki yaitu 18 orang (60,0%).

Gambar 2

Sebaran Sampel Menurut Jenis Kelamin

c. Tingkat Pendidikan

Berdasarkan Gambar 3 diketahui jumlah sampel tertinggi yaitu sampel yang memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK yaitu sebanyak 23 orang (76,7%).

Gambar 3  
Sebaran Sampel Menurut Tingkat Pendidikan

d. Lama Masa Kerja

Pada Tabel 6 dapat dilihat rentangan lama masa kerja di bagian jahit pada sampel didapatkan sampel paling banyak memiliki masa kerja di bagian jahit yaitu pada rentangan 2 – 5 tahun sebanyak 18 orang (60,0%).

Tabel 6  
Sebaran Sampel Menurut Kelompok Masa Kerja di Bagian Jahit

Kelompok Masa Kerja	f	%
6 – 12 bulan	9	30,0
2 – 5 tahun	18	60,0
6 – 10 tahun	3	10,0
Total	30	100,0

3. Hasil Pengamatan Sampel

a. Kebiasaan Minum Kopi

Berdasarkan Gambar 4 distribusi sampel menurut kebiasaan minum kopi didapatkan sebagian besar sampel jarang minum kopi yaitu sebanyak 19 orang (63,3%).

Gambar 4

## Sebaran Sampel Menurut Kebiasaan Minum Kopi

### b. Kebugaran Jasmani

Pada Gambar 5 diketahui sampel yang telah dikategorikan tingkat kebugarannya ternyata paling banyak memiliki kebugaran jasmani pada kategori buruk yaitu sebanyak 14 orang (46,7%). Rata – rata nilai  $VO_2$ max pada sampel laki - laki berada pada kategori sedang yaitu 38,6 cc/kg/menit sedangkan pada sampel perempuan rata – rata nilai  $VO_2$ max berada pada kategori buruk yaitu 24,8 cc/kg/menit. Nilai  $VO_2$ max terendah ada pada sampel perempuan yaitu 17,8 cc/kg/menit dengan kategori buruk sekali dan nilai  $VO_2$ max tertinggi ada pada sampel laki – laki yaitu 46,8 cc/kg/menit dengan kategori baik.

### Gambar 5

#### Sebaran Sampel Menurut Tingkat Kebugaran Jasmani

### c. Produktivitas Kerja

Berdasarkan Gambar 6 distribusi sampel menurut tingkat produktivitas kerja didapatkan sebagian besar sampel memiliki tingkat produktivitas kerja tinggi yaitu sebanyak 20 orang (66,7%). Rata – rata tingkat produktivitas sampel masuk kategori tinggi yaitu 102,85% dengan persentase tertinggi yaitu 115,91% dan terendah yaitu 92,26%.

## Gambar 6

### Sebaran Sampel Menurut Tingkat Produktivitas Kerja

#### 4. Hasil Analisis Data

##### a. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Produktivitas Kerja

Berdasarkan Tabel 7 dapat dilihat bahwa dari 11 orang sampel yang memiliki kebiasaan minum kopi sering sebagian besar memiliki tingkat produktivitas yang tinggi yaitu 10 orang (90,9%).

Tabel 7

#### Sebaran Kebiasaan Minum Kopi Berdasarkan Produktivitas Kerja Sampel

Kebiasaan Minum Kopi	Produktivitas Kerja				Jumlah	%
	Rendah		Tinggi			
	f	%	f	%		
Jarang	9	47,4	10	52,6	19	100,0
Sering	1	9,1	10	90,9	11	100,0
Total	10	33,3	20	66,7	30	100,0

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* ( $p < \alpha$ ).

b. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Produktivitas Kerja

Berdasarkan Tabel 8 dapat dilihat dari 14 orang sampel yang kebugaran jasmaninya buruk, ternyata 7 orang (50%) diantaranya memiliki produktivitas kerja yang rendah dan 7 orang (50%) lainnya memiliki produktivitas kerja yang tinggi.

Tabel 8

Sebaran Kebugaran Jasmani Berdasarkan Produktivitas Kerja Sampel

Kebugaran Jasmani	Produktivitas Kerja				Jumlah	%
	Rendah		Tinggi			
	f	%	f	%		
Buruk sekali	1	100,0	0	0,0	1	100,0
Buruk	7	50,0	7	50,0	14	100,0
Sedang	2	18,2	9	81,8	11	100,0
Baik	0	0,0	4	100,0	4	100,0
Total	10	33,3	20	66,7	30	100,0

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* ( $p > \alpha$ ).

c. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan Tabel 9 diketahui 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.

Tabel 9

Sebaran Kebiasaan Minum Kopi Berdasarkan Kebugaran Jasmani Sampel

Kebiasaan Minum Kopi	Kebugaran Jasmani								Jumlah	%
	Buruk Sekali		Buruk		Sedang		Baik			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Jarang	1	5,3	10	52,6	6	31,6	2	10,5	19	100,0
Sering	0	0,0	4	36,4	5	45,5	2	18,2	11	100,0
Total	1	3,3	12	46,7	13	36,7	4	13,3	30	100,0

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* ( $p > \alpha$ ).



## **B. Pembahasan**

### **1. Produktivitas Kerja**

Produktivitas kerja adalah perbandingan antara hasil yang dicapai dengan peran serta tenaga kerja dalam jangka waktu tertentu. Kunci dari peningkatan produktivitas adalah pemakaian tenaga kerja manusia yang efektif (Ardana, dkk., 2012). Menurut Nugraha (1992), produktivitas kerja sesungguhnya hanya sebagian dari seluruh produktivitas usaha, oleh karena itu produktivitas tenaga kerja merupakan efisiensi proses produksi dari sumber daya yang digunakan. Produktivitas kerja dapat dinyatakan sebagai jumlah hasil kerja/pekerja/satuan waktu.

Berdasarkan data yang terkumpul setelah dikategorikan diperoleh sebagian besar sampel memiliki tingkat produktivitas tinggi ( $\geq 100\%$ ) yaitu sebanyak 20 orang (66,7%) sedangkan sisanya sebanyak 10 orang (33,3%) memiliki tingkat produktivitas rendah ( $<100\%$ ). Berdasarkan angket yang diberikan sebagian besar sampel yaitu sebanyak 28 orang (93,3%) menyatakan hal yang dapat meningkatkan produktivitas salah satunya adalah jumlah gaji yang semakin banyak mengikuti hasil dan jumlah pakaian yang dapat dijahit oleh pekerja. Selain itu pengalaman yang lebih banyak juga mempengaruhi gaji. Semakin banyak pengalaman maka semakin terbiasa dan terampil pekerja dalam menjahit, dengan semakin terbiasa dan terampil maka hasil jahitan pakaian yang dihasilkan dapat lebih bagus dan lebih banyak bahkan dapat melebihi standar perusahaan dan pekerja yang lainnya. Hal ini sesuai dengan teori menurut Kuna Wijaya dalam Ardana, dkk (2012) menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi produktivitas. Beberapa diantara faktor

tersebut ialah motivasi dan keterampilan. Dari segi motivasi dikatakan tenaga kerja memerlukan dorongan untuk dapat lebih bergairah dan antusias dalam melakukan pekerjaannya. Dalam hal ini sebagian besar sampel yang memiliki produktivitas tinggi menjadikan jumlah gaji yang meningkat yang sejalan dengan semakin banyak pakaian yang dihasilkan sebagai motivasi dalam bekerja. Sedangkan dari segi keterampilan dikatakan tenaga kerja yang sudah terlatih akan lebih cepat dalam mengerjakan tugasnya sehingga lebih menghemat waktu. Dari 20 sampel yang memiliki tingkat produktivitas tinggi semuanya mengatakan pernah mendapatkan pelatihan pada bidang menjahit. Dengan pelatihan dan pengalaman selama bekerja maka keterampilan pekerja akan semakin terasah dan pakaian yang dihasilkan dapat memenuhi target atau bahkan melebihi target.

## 2. Kebiasaan Minum Kopi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 orang karyawan bagian jahit dengan memberikan angket yang berisi pertanyaan tentang kebiasaan minum kopi didapatkan sebanyak 19 orang (63,3%) memiliki kebiasaan minum kopi dengan kategori jarang ( $< 3$  kali/hari) dan 11 orang (36,7%) memiliki kebiasaan minum kopi dengan kategori sering ( $\geq 3$  kali/hari). Dari 11 orang yang memiliki kebiasaan minum kopi dengan kategori sering sebagian besar adalah laki – laki yaitu sebanyak 9 orang (81,8%) dan sisanya sebanyak 2 orang (18,2%) adalah perempuan.

Jenis kopi yang dikonsumsi yaitu sebagian besar adalah kopi instan bubuk yang diminum 1 saset untuk sekali konsumsi yaitu sebanyak 17 orang sampel (56,7%), walaupun juga ada beberapa yang mengonsumsi kopi hitam bubuk sebanyak 10 orang (33,3%) dan kopi instan cair dalam kemasan sebanyak 3 orang

(10,0%). Alasan para karyawan mengonsumsi kopi bermacam – macam, sebagian besar menjawab karena kopi bisa menghilangkan rasa kantuk yaitu sebanyak 16 orang sampel (53,3%). Selain sebagai penghilang rasa kantuk alasan lain bagi karyawan mengonsumsi kopi yaitu agar tidak lemas, agar bisa lebih fokus sehingga tidak terjadi kecelakaan dalam bekerja yaitu sebanyak 8 orang (26,7%).

Ada yang beralasan hanya ingin meminum saja karena sudah biasa tidak ada alasan khusus yaitu sebanyak 4 orang (13,3%), dan ada juga yang berpendapat jika tidak mengonsumsi kopi akan merasa pusing yaitu sebanyak 2 orang sampel (6,7%). Pernyataan ini sesuai dengan teori yang menyatakan kafein dapat menyebabkan efek ketagihan ringan. Bagi orang yang biasa meminum minuman berkafein seperti kopi atau teh akan mengalami sakit kepala di pagi hari, atau setelah 12 – 16 jam dari waktu pada saat terakhir kali mengonsumsinya (Misra, dkk., 2008).

### 3. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Produktivitas Kerja Karyawan Bagian Jahit di UD. Elba *Tailor & Textile*

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* dengan  $\alpha = 0,05$ , diperoleh  $p = 0,032$  sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. Elba *Tailor & Textile* ( $p < \alpha$ ). Dari hasil wawancara, sebagian besar sampel yang memiliki tingkat produktivitas tinggi mengatakan meminum kopi pada saat jam kerja yaitu sebanyak 18 orang (90,0%). Hal ini menunjukkan kopi berpengaruh pada produktivitas kerja karyawan karena dengan istirahat meminum kopi mereka dapat tetap menjaga semangat dan fokus selama berkerja.

Hal ini sesuai dengan survei yang dilakukan oleh para ahli dalam ISIC (*Institute for Scientific Information on Coffee*) (2017), hasil survei menyatakan di

setiap negara yang telah di survei, rata-rata, kopi adalah minuman yang paling dekat hubungannya dengan produktivitas, dengan 43% lebih memilih kopi dibandingkan minuman berkafein dan non-berkafein lainnya. Peters mencatat ini dalam diskusi, menyatakan bahwa istirahat kerja dengan imbalan (misalnya kopi) dapat meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas kerja karyawan. Banyak responden survei memilih kopi sebagai minuman pilihan mereka di pagi hari. Lebih dari setengah (57%) dari mereka yang disurvei meminum satu hingga dua cangkir kopi sebelum bekerja, dan juga, lebih dari setengahnya (56%) mengatakan mereka minum kopi dalam perjalanan ke tempat kerja untuk membantu mereka tetap terjaga. *Drug Facts Comparisons* dalam Hanifati (2015) menyatakan bahwa kafein merangsang otak dengan jumlah sebanyak 7,5 – 150 mg dapat meningkatkan aktivitas neural dalam otak serta mengurangi kelelahan, dan memperlambat waktu tidur. Konsumsi kafein sebelum sekolah atau bekerja dapat menjadikan seseorang lebih fokus sehingga menjadi lebih produktif. Beberapa orang tidak berhenti hanya dengan secangkir kopi di pagi hari untuk memulai hari, beberapa orang tetap minum minuman berkafein tidak hanya di pagi hari tetapi juga pada saat tertentu untuk tetap waspada dan produktif. Ruxton (2012) mendiskusikan bagaimana tablet kafein dapat membantu orang dalam kewaspadaan, ingatan jangka pendek dan waktu reaksi, suasana hati, dan kelelahan. Kafein terbukti bermanfaat bagi kesehatan mental, dan para peneliti juga menyatakan bahwa mungkin ada hubungan antara konsumsi kafein dengan membuat pikiran tetap "tajam" seiring bertambahnya usia. 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). *International Food*

*Information Council Foundation* (IFIC) dalam Hanifati, C.R. (2015) menyatakan bahwa batas aman konsumsi kafein yang masuk ke dalam tubuh dalam satu hari yaitu 100 – 150 mg atau 1,73 mg/kg BB. Dengan jumlah tersebut, tubuh sudah mengalami peningkatan aktivitas yang cukup untuk membuat tetap terjaga. Sebuah studi menyatakan bahwa 100 – 200 mg kafein (1 – 2,5 cangkir kopi) per hari merupakan batas aman yang dianjurkan oleh beberapa dokter. Para ahli sepakat bahwa 600 mg kafein (4 – 7 cangkir kopi) atau lebih per harinya merupakan jumlah yang berlebih karena overdosis kafein berbahaya dan dapat membunuh (*Food Drug Administration*) dalam Hanifati, C.R. (2015).

#### 4. Kebugaran Jasmani

VO<sub>2</sub> max adalah jumlah maksimum oksigen yang dapat dikonsumsi oleh jaringan saat melakukan kerja terkuat dan menggambarkan kedayagunaan tubuh dalam menggunakan oksigen. Pada saat tubuh melakukan kerja, sel – sel dalam tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi khususnya sel tubuh yang berperan dalam melakukan kerja tersebut, yakni sel otot. Maka dari itu, diperlukan kondisi paru yang baik agar proses pengambilan oksigen menjadi efektif, sistem kardiovaskuler dapat bekerja maksimal untuk menghantarkan oksigen, serta kemampuan sel untuk menggunakan oksigen dalam proses metabolisme meningkat. Konsumsi oksigen maksimal berhubungan dengan derajat kondisi fisik dan sebagai parameter kebugaran fisik seseorang (Verducci, 1980 dan Warren, 2000).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 14 orang (46,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori buruk, 11 orang (36,7%) masuk kategori sedang, 4 orang (13,3%) masuk kategori baik, dan sisanya 1 orang

(3,3%) masuk kategori buruk sekali. Sebagian besar sampel yang masuk kategori buruk adalah perempuan. Berdasarkan angket yang diberikan hampir semua sampel yang berjenis kelamin perempuan tidak memiliki kebiasaan berolahraga yaitu sebanyak 10 orang (83,3%) dan 2 orang lainnya (16,7%) memiliki kebiasaan olahraga seperti senam. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah olahraga. Seperti yang dikemukakan Irianto (2004) bahwa untuk memperoleh kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi semua lapisan masyarakat yang terdiri dari : makan, istirahat, dan olahraga. Berolahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran karena berolahraga memiliki banyak manfaat, diantaranya yaitu manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sebagai sarana berinteraksi).

##### 5. Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Produktivitas Kerja Karyawan Bagian Jahit di UD. Elba *Tailor & Textile*

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* ( $p > \alpha$ ). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eko Haris Adrianto dan Dina Nur Anggraini Ningrum pada tahun 2010 yang menyimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dengan produktivitas kerja pekerja penyadap karet di unit Plantukan/Blabak PT. Perkebunan Nusantara IX Boja Kabupaten Kendal ( $p = 0,033$ ) dengan hasil tingkat kesegaran

jasmani pekerja sebagian besar berada pada kategori baik yaitu sebanyak 28 orang (51%) dari keseluruhan sampel.

Sharifzadeh (2013) menyatakan gagasan tentang hubungan antara produktivitas dan kebugaran fisik seorang karyawan tidak memerlukan pembenaran. Ini terbukti dari hanya dengan melihat individu yang sehat secara fisik yang bisa mengerjakan tugas yang lebih menuntut secara fisik di tempat kerja dan menahan beban kerja dari waktu ke waktu. Dengan demikian, seseorang yang sehat secara fisik dapat berfungsi lebih baik di tempat kerja dan menjadi produktif dibandingkan dengan orang yang tidak/kurang sehat secara fisik. Karyawan yang memiliki tubuh proporsional serta aktif dianggap lebih produktif daripada yang tidak aktif dan kegemukan. Bukti ilmiah untuk efektivitas kegiatan kebugaran fisik tempat kerja pada produktivitas tak terbantahkan. Dasar penerapan program aktivitas fisik di tempat kerja adalah transparan memberikan manfaat yang terkait dari aktivitas fisik serta kebugaran dan obesitas (Selecky, 2007).

Keyakinan bahwa ada hubungan dapat dengan mudah dirasionalisasi tanpa banyak pikir, karena banyak pekerjaan memang membutuhkan keterampilan fisik. Oleh karena itu, jika seseorang fit, dia akan dapat menangani tugas yang lebih menuntut secara fisik, seperti membawa lebih banyak beban, atau bekerja lebih lama dan lebih keras tanpa harus mengambil banyak istirahat. Namun, di dunia kerja saat ini, sebagian besar pekerjaan membutuhkan sedikit atau tidak sama sekali menggunakan pengerahan tenaga. Karena itu kebugaran dan produktivitas tidak benar-benar terkait. Produktivitas dapat diukur baik dalam *absenteeism* maupun *presenteeism*. *Absenteeism* adalah hilangnya produktivitas karena ketidakhadiran dari pekerja itu sendiri, sedangkan *presenteeism* adalah hilangnya produktivitas

pekerja saat bekerja. *Presenteeism* lebih baik dalam mengukur produktivitas murni karena dapat mengukur seberapa produktif seseorang saat mereka bekerja, selain dari liburan, hari-hari sakit, dan keterlambatan. Kebanyakan ahli memegang keyakinan bahwa ada hubungan antara kebugaran dan produktivitas. Jika kebugaran bisa meningkat melalui beberapa jenis program kebugaran, akan tampak adanya peningkatan produktivitas. Penelitian lain menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebugaran dan produktivitas, namun hanya dalam kasus tertentu. Namun pada penelitian lain menunjukkan bahwa suatu hubungan mungkin ada, tetapi tidak dapat dibuktikan tanpa dilakukan lebih banyak penelitian (Sharifzadeh, 2013).

Dalam penelitiannya, Sharifzadeh (2013) memaparkan beberapa penelitian mengenai kebugaran dan produktivitas dan disimpulkan bahwa dengan semua studi yang telah dilakukan, tampaknya masih belum ada dukungan yang cukup untuk menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kebugaran dan produktivitas. Meskipun hubungan itu bisa ditunjukkan melalui survei dan studi kecil, faktor eksternal lainnya seperti perbedaan individu, motivasi, perbedaan pekerjaan dan stres bisa sangat memengaruhi produktivitas dan kebugaran. Ini akan membuat kebugaran dan produktivitas yang berefek dari beberapa penyebab eksternal, bertentangan dengan teori yang menyatakan perubahan dalam kebugaran menyebabkan perubahan dalam produktivitas. Seperti dalam penelitian ini faktor luar yang berpengaruh adalah pelatihan di bidang menjahit, dan motivasi yang dimiliki oleh sampel.

Selain kedua faktor tersebut, dalam penelitian ini pengukuran kebugaran jasmani yang digunakan adalah tes jalan/lari 12 menit untuk mengukur daya tahan jantung-paru dimana penggunaannya kurang tepat tidak sesuai dengan karakteristik



pekerjaan sampel dimana pada umumnya karakteristik pekerjaan di industri garmen yaitu tingkat pengulangan kerja yang melibatkan satu jenis otot secara berulang terutama terjadi pengulangan gerakan simultan pada tangan dan kaki dalam posisi duduk selama 8 jam kerja. Hasil tes yang didapat tidak menggambarkan secara mengkhusus daya tahan otot sampel sehingga tidak ditemukan hubungan kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. *Elba Tailor dan Textile*.

Saat seseorang mampu melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang relatif lama dan dengan tempo dan frekuensi sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat yang berarti, maka orang tersebut memiliki *endurance* atau daya tahan tubuh yang baik. Latihan daya tahan atau *endurance* terdiri dari dua macam salah satunya yaitu *muscular endurance* disebut juga daya tahan otot setempat yang memiliki arti sebuah kemampuan daya tahan yang ditunjukkan oleh sekelompok otot dalam pelaksanaan tugasnya dengan waktu yang relatif lama. Tes yang dapat digunakan untuk mengukur daya tahan otot salah satunya adalah *push up* untuk mengetahui daya tahan otot bahu dan lengan (Anonim, 2014). Dengan menggunakan metode tersebut dapat lebih menggambarkan kebugaran jasmani sampel yang berhubungan dengan karakteristik pekerjaan sampel sebagai tukang jahit.

Jadi dalam penelitian ini kebugaran jasmani tidak berhubungan atau berpengaruh terhadap produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. *Elba Tailor & Textile* dikarenakan terdapat kelemahan dalam penelitian yaitu penggunaan metode pengukuran kebugaran jasmani yang kurang tepat serta terdapat faktor –

faktor lain yang lebih berpengaruh seperti pelatihan di bidang menjahit dan motivasi.

#### 6. Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kebugaran Jasmani Karyawan Bagian Jahit di UD. Elba *Tailor & Textile*

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* ( $p > \alpha$ ). Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan pernyataan Honosumoto (2007) yang menyatakan bahwa salah satu hal yang membuat kecanduan adalah mengonsumsi kopi karena dipercaya dapat meningkatkan kebugaran.

Dalam penelitian ini tidak adanya hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kebugaran jasmani karyawan bagian jahit di UD. Elba *Tailor & Textile* dikarenakan beberapa faktor salah satunya adalah waktu dalam mengonsumsi kopi. Menurut Lelyana (2008) Kafein yang masuk ke tubuh akan didistribusikan ke seluruh tubuh melalui aliran darah dan traktus gastrointestinal dalam waktu 5 – 15 menit. Penyerapan kafein dalam saluran pencernaan mencapai kadar 99% kemudian mencapai puncak di aliran darah dalam waktu 45 – 60 menit. Doherty dan Smith (2005) mengungkapkan bahwa dosis kafein sedang hingga tinggi (4-10 mg/kg) yang dikonsumsi 30-90 menit sebelum olahraga mengurangi RPE (tingkat penggunaan tenaga). Berdasarkan paparan teori tersebut didapatkan bahwa kafein akan menimbulkan efek pada latihan jika dikonsumsi sesaat sebelum latihan yaitu 30-90 menit dapat mengurangi tingkat penggunaan tenaga (RPE). Penelitian yang dilakukan kepada karyawan jahit di UD. Elba *Tailor & Textile* tidak bersifat

eksperimental sehingga sampel tidak diberi perlakuan seperti harus mengonsumsi kopi sebelum dilakukan tes kebugaran. Dari hasil wawancara, 17 orang sampel (56,7%) mengatakan belum ada mengonsumsi kopi selama 4 jam terakhir dari saat dilakukannya tes kebugaran jasmani, 5 orang (16,7 %) mengatakan belum ada mengonsumsi kopi selama 2 jam terakhir, dan sisanya sebanyak 8 orang (26,7%) mengaku belum mengonsumsi kopi sejak kemarin, sehingga didapatkan bahwa kebiasaan konsumsi kopi tidak berhubungan dengan kebugaran jasmani. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Graham dkk., yang menunjukkan bahwa waktu lari hingga kelelahan (85% VO<sub>2</sub>max) hanya meningkat ketika atlet mengonsumsi kafein murni (4,5 mg CAF/kg BB) sebelum latihan, tetapi tidak akan menimbulkan peningkatan jika atlet mengonsumsi kopi biasa, kopi dekafeinasi ditambah kafein, kopi dekafeinasi, ataupun kontrol *placebo* (Hodgson, dkk., 2013). Selain faktor tersebut yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah kebiasaan olahraga. Menurut Irianto (2004) untuk memperoleh kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi semua lapisan masyarakat salah satunya yaitu olahraga. Berdasarkan angket yang diberikan kepada sampel diketahui bahwa sebanyak 13 orang sampel (43,3%) memiliki kebiasaan olahraga sedangkan sisanya sebanyak 17 orang (56,7%) menyatakan tidak memiliki kebiasaan berolahraga. Dari hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan didapatkan paling banyak sampel masuk kategori buruk yaitu sebanyak 14 orang (46,7%), 1 orang (3,3%) masuk kategori buruk sekali, 11 orang (36,7%) masuk kategori sedang, dan hanya 4 orang (13,3%) masuk kategori baik.

Dari semua sampel yang masuk kategori buruk dan buruk sekali diketahui semuanya tidak memiliki kebiasaan berolahraga. Sehingga dapat disimpulkan kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi kopi tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain salah satunya kebiasaan berolahraga.