

LAMPIRAN

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Lampiran 1 Surat persetujuan etik



UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

KOMITE ETIK PENELITIAN (KEP UAD)

Jl. Prof. Dr. Soepomo, S. H, Yogyakarta Telp (0274) 563515, Ekstension 3310.

Surat Persetujuan Etik (Ethical Approval) Untuk Penelitian yang Mengikutsertakan Manusia sebagai Subjek Penelitian

PERSETUJUAN ETIK (ETHICAL APPROVAL)
Nomor: REC-UAD/01/02/06-2026/302

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komite Etik Penelitian Universitas Ahmad Dahlan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul: **"Faktor-faktor yang Mempengaruhi Produktivitas Kerja Karyawan PT United Tractors Tbk Site Batukajang"** yang mengikutsertakan manusia sebagai subjek penelitian, yang diajukan oleh:

Ketua Peneliti: **Prof. Dr. Ir. Sri Anna Marliyati, M.Si**

Anggota: **Amanda Putri Suryandari**

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku selama 1(satu) tahun setelah Ethical Approval dikeluarkan.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEP UAD. Jika ada perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Yogyakarta, 02 Juli 2026
Komite Etik Penelitian
Universitas Ahmad Dahlan,



dr. Nurul Qomariyah, M.Med., Ed

Lampiran 2 Penjelasan sebelum persetujuan

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP)

Judul Penelitian : Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Produktivitas Kerja Karyawan PT United Tractors Tbk Site Batukajang

Yang Terhormat Saudara/i sekalian

Perkenalkan saya, Amanda Putri Suryandari mahasiswa S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University. Kegiatan ini merupakan bagian dari penelitian yang akan saya laksanakan dengan judul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Produktivitas Kerja Karyawan PT United Tractors Tbk Site Batukajang”. Data yang akan dihasilkan dari penelitian merupakan acuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi pekerja terutama kejadian obesitas, kualitas tidur, pola makan, dan aktivitas fisik karyawan terhadap produktivitas kerja di perusahaan. Seluruh data yang Saudara/i berikan bersifat rahasia dan tersimpan di tempat yang aman dan terjaga, serta hanya dapat diakses oleh peneliti.

Untuk itu, diharapkan Saudara/i bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini dengan dilakukannya wawancara mengenai pola konsumsi serta mengisi kuesioner yang terdiri dari kuesioner data diri, kuesioner mengenai aktivitas fisik, dan kuesioner kualitas tidur. Wawancara dilakukan bersama peneliti dan pengisian kuesioner yang akan dilakukan di akhir sesi wawancara dengan total waktu yang akan digunakan sekitar 20–30 menit dari waktu anda.

Partisipasi Saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga tidak ada kewajiban untuk ikut serta apabila tidak berkenan. Kerahasiaan data dan identitas partisipan akan dijaga dengan baik. Sebagai bentuk apresiasi, partisipan akan menerima insentif berupa souvenir. Penelitian ini memiliki risiko minimal, seperti kemungkinan munculnya rasa bosan selama proses wawancara dan pengisian kuesioner. Namun demikian, partisipasi Saudara/i akan memberikan manfaat berupa tambahan informasi terkait hubungan antara status gizi (obesitas), kualitas tidur, pola konsumsi, dan aktivitas fisik terhadap produktivitas kerja pada karyawan.

Jika Saudara/i memiliki pertanyaan lebih lanjut tentang penelitian ini atau jika Saudara/I memiliki masalah terkait penelitian, Saudara/i dapat menghubungi saya pada 081250527401 atau amanda_putri@apps.ipb.ac.id.

Atas perhatian Saudara/i, saya ucapkan terima kasih.

LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (INFORMED CONSENT)

Saya menyatakan bahwa saya telah membaca secara menyeluruh penjelasan mengenai penelitian ini, atau penjelasan tersebut telah dibacakan kepada saya oleh peneliti dengan jelas dan lengkap. Saya telah diberikan waktu dan kesempatan yang cukup untuk mengajukan pertanyaan, menyampaikan kebingungan, serta berdiskusi langsung dengan peneliti mengenai hal-hal yang belum saya pahami terkait penelitian ini. Setelah memperoleh penjelasan tersebut, saya memiliki pemahaman yang baik dan menyeluruh mengenai tujuan dari penelitian, manfaat yang mungkin diperoleh, potensi risiko yang dapat terjadi, jangka waktu pelaksanaan penelitian, serta seluruh prosedur dan tahapan yang akan saya jalani selama terlibat dalam penelitian ini.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Usia :
Alamat :
No Telepon :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan tentang penelitian berjudul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Produktivitas Kerja Karyawan PT United Tractors Tbk site Batukajang”, termasuk tujuan, manfaat, dan kemungkinan risiko yang ditimbulkan dengan penuh kesadaran serta tanpa paksaan dari pihak manapun, saya:

BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA*

Menjadi partisipan dalam penelitian tersebut. Demikianlah surat persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

*(Silakan coret pada salah satu pilihan di atas)

Batukajang,

(.....)

Lampiran 4 Kuesioner Penelitian

IDENTITAS INDIVIDU

Petunjuk:

3. Jawablah pertanyaan dengan lengkap dan jujur.
4. Isilah tabel di bawah ini dan lingkari pilihan yang benar.

Nama	
Usia	 tahun
Jenis Kelamin	1. Laki-laki 2. Perempuan
No. Hp/Whatsapp	
Berat badan (kg)	 kg
Tinggi badan (cm)	 cm
Pendidikan	1. Pendidikan Dasar (SD/SMP/ sederajat) 2. Pendidikan menengah (SMA/ sederajat) 3. Pendidikan tinggi
Jabatan	
Durasi kerja sehari	1. <6 jam 2. 6–8 jam 3. >8 jam
Lama bekerja di perusahaan	1. <1 tahun 2. 1–5 tahun 3. >5 tahun



FORMULIR KUESIONER KUALITAS TIDUR (*Pittsburgh*) - PSQI

Nama:

Petunjuk:

- Pertanyaan-pertanyaan berikut ini berkaitan dengan sifat-sifat tidur anda selama sebulan terakhir ini saja.

Jawablah setepat-tepatnya menurut kebiasaan anda sehari-hari, tanpa mempertimbangkan hal-hal insidental (misalnya, ronda di RT).

Selama sebulan ini:

1. Jam berapa biasanya anda berangkat tidur?				
2. Berapa menit anda butuhkan untuk jatuh tidur?				
3. Jam berapa biasanya anda bangkit dari tempat tidur?				
4. Berapa menit anda terjaga sebelum bangkit dari tempat tidur?				
Seberapa sering anda terjaga karena...	Tidak pernah	Kurang dari sekali dalam seminggu	Sekali atau dua kali dalam seminggu	Tiga kali atau lebih dalam seminggu
5a Tidak bisa tertidur dalam 30 menit				
5b Terbangun di Tengah malam				
5c Terbangun karena harus ke kamar mandi				
5d Terganggu pernapasan				
5e Batuk atau mendengkur terlalu keras				
5f Merasa kedinginan				
5g Merasa kepanasan				
5h Bermimpi buruk				
5i Merasa kesakitan				
5j Alasan lain:				
6 Berapa sering anda meminum obat (bebas atau resep) untuk membantu anda tidur?				
7 Berapa sering anda tidak bisa menahan kantuk Ketika bekerja, makan atau aktivitas lainnya?				
8 Berapa sering anda mengalami kesukaran berkonsentrasi ke pekerjaan?				
	Baik sekali	Baik	Buruk	Buruk sekali
9 Menurut anda sendiri, bagaimana kualitas tidur anda selama ini?				

@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

SKORRING YANG DIGUNAKAN UNTUK MENILAI PSQI:

Tidak pernah	0	Baik sekali	0
Kurang dari sekali dalam seminggu	1	Baik	1
Sekali atau dua kali dalam seminggu	2	Buruk	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3	Buruk sekali	3

KOMPONEN 1: Kualitas tidur subyektif (pertanyaan 9)	KOMPONEN 5: Gangguan tidur (pertanyaan 5b–5j) Skor 0 0 Skor 1–9 1 Skor 10–18 2 Skor 19–21 3
KOMPONEN 2: Latensi tidur (pertanyaan 2 & 5a) ≤15 menit 0 Skor 0 0 16–30 menit 1 Skor 1–2 1 31–60 menit 2 Skor 3–4 2 >60 menit 3 Skor 5–6 3	KOMPONEN 6: Penggunaan obat tidur (pertanyaan 6)
KOMPONEN 3: Durasi tidur (pertanyaan 4) ≥7 jam 0 6–7 jam 1 5–6 jam 2 ≤5 jam 3	KOMPONEN 7: Disfungsi di siang hari (pertanyaan 7 & 8) Skor 0 0 Skor 1–2 1 Skor 3–4 2 Skor 5–6 3
KOMPONEN 4: Efisiensi tidur (pertanyaan 1,2,3,4) ≥85% 0 75%–84% 1 65%–74% 2 ≤65% 3	

FORMULIR PENILAIAN AKTIVITAS FISIK GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*)

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Aktivitas saat bekerja (aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)		
1.	Apakah pekerjaan sehari-hari Anda memerlukan aktivitas kerja berat (seperti mengangkat beban berat) sehingga menyebabkan bernafas lebih cepat dan jantung berdegup lebih kencang selama minimal 10 menit per hari?	(1) Ya (lanjut ke no. 2) (2) Tidak (langsung ke no.4)
2.	Dalam satu minggu, berapa hari anda melakukan aktivitas berat sebagai bagian dari pekerjaan?	__ hari
3.	Dalam satu hari, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas berat di tempat kerja?	__ jam __ menit
4.	Apakah pekerjaan Anda memerlukan aktivitas kerja sedang (seperti berjalan cepat atau mengangkat barang yang ringan) yang menyebabkan sedikit peningkatan pada pernapasan dan denyut jantung setidaknya selama minimal 10 menit per hari?	(1) Ya (lanjut ke no.5) (2) Tidak (langsung ke no.7)
5.	Dalam satu minggu, berapa hari anda melakukan aktivitas sedang sebagai bagian dari pekerjaan?	__ hari
6.	Dalam satu hari, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas sedang di tempat kerja?	__ jam __ menit
Perjalanan dari tempat ke tempat (Perjalanan ke tempat kerja, belanja, ke supermarket, dll)		
7.	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?	(1) Ya (lanjut ke no.8) (2) Tidak (langsung ke no.10)
8.	Berapa hari dalam seminggu anda berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untu pergi ke suatu tempat?	__ hari
9.	Berapa lama dalam 1 hari biasanya Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	__ jam __ menit
Aktivitas Waktu Luang (Olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)		
10.	Apakah anda melakukan olahraga berat, rekreasi atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan pada pernapasan atau denyut jantung (misalnya lari atau futsal, fitness, basket) di waktu luang selama setidaknya 10	(1) Ya (lanjut ke no.11) (2) Tidak (langsung ke no.13)

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

	menit per hari?	
11.	Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat?	__ hari
12.	Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas berat dalam 1 hari?	__ jam __ menit
13.	Apakah anda melakukan kegiatan olahraga sedang atau aktivitas yang tidak terlalu berat yang menyebabkan sedikit peningkatan pada pernapasan dan denyut jantung (misalnya jalan cepat, bersepeda, renang atau voli) selama setidaknya 10 menit per hari?	(1) Ya (lanjut ke no.14) (2) Tidak (langsung ke no.16)
14.	Berapa hari dalam seminggu biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang?	__ hari
15.	Berapa lama Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas sedang dalam 1 hari?	__ jam __ menit
16.	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam 1 hari?	__ jam __ menit

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



Pengisian didasarkan pada makanan yang dikonsumsi satu bulan terakhir

Nama	:
Jabatan/divisi	:

No	Bahan Pangan	Frekuensi				Porsi (URT)	Porsi/ makan	Keterangan
		Hari	Minggu	Bulan	Tidak pernah			
1	Makanan Pokok							
	Nasi					1 centong		
	Bubur					1 piring		Merek (jika instan):
	Mie					1 piring		Merek (jika instan):
	Bihun					1 piring		Merek (jika instan):
	Roti					1 buah		Merek:
	Kentang					1 buah		
	Jagung					1 buah		
	Singkong					1 potong		
	Ubi jalar					1 potong		
	Sereal					1 sdm		Merek:
	Oat					1 sdm		Merek:
	Sagu					1 sdm		
	Lainnya, sebutkan:							
2	Protein Hewani							
	Ayam					1 potong		Bagian:
	Bebek					1 potong		Bagian:

No	Bahan Pangan	Frekuensi				Porsi (URT)	Porsi/ makan	Keterangan
		Hari	Minggu	Bulan	Tidak pernah			
2	Protein Hewani							
	Daging sapi					1 potong		
	Daging kambing					1 potong		
	Daging babi					1 potong		
	Telur ayam					1 butir		
	Telur bebek					1 butir		
	Ikan					1 ekor		
	Udang					1 ekor		
	Cumi-cumi					1 ekor		
	Hati ayam					1 potong		
	Hati sapi					1 potong		
	Kepiting					1 ekor		
	Kerang					1 ekor		
	Lainnya, sebutkan:							
3	Protein Nabati							
	Tahu					1 potong		
	Tempe					1 potong		
	Oncom					1 potong		
	Kacang tanah					1 sdm		
	Kacang hijau					1 sdm		
	Kacang kedelai					1 sdm		
	Kacang merah					1 sdm		
	Sari kedelai					1 gelas		Merek (jika instan):
	Lainnya, sebutkan:							

No	Bahan Pangan	Frekuensi				Porsi (URT)	Porsi/ makan	Keterangan
		Hari	Minggu	Bulan	Tidak pernah			
4	Susu dan Olahan							
	Susu sapi					1 gelas		
	Susu kambing					1 gelas		
	Susu UHT					1 kotak		Merek dan berat:
	Susu kental manis					1 sdm		Merek:
	Susu skim					1 sdm		Merek:
	Yogurt					1 botol		Merek dan berat:
	Keju					1 ptg kecil		Merek:
	Es krim					1 buah		Merek:
	Lainnya, sebutkan:							
5	Buah							
	Apel					1 buah		
	Anggur					1 buah		
	Belimbing					1 buah		
	Jambu biji					1 buah		
	Jeruk					1 buah		
	Kiwi					1 buah		
	Lemon					1 iris tipis		
	Mangga					1 buah		
	Melon					1 iris pjg		
	Nanas					1 iris pjg		
	Papaya					1 iris pjg		
	Pir					1 buah		

No	Bahan Pangan	Frekuensi				Porsi (URT)	Porsi/ makan	Keterangan
		Hari	Minggu	Bulan	Tidak pernah			
6	Sayur							
	Lainnya, sebutkan:							
7	Olahan Buah dan Sayur							
	Jus buah					1 gelas		Buah:
	Jus sayur					1 gelas		Sayur:
	Es buah					1 mangkuk		
	Gado-gado					1 piring		
	Karedok					1 piring		
	Manisan/asinan buah					1 potong		Buah:
	Lainnya, sebutkan:							
8	Minyak dan Bahan Olahan							
	Minyak kelapa sawit					1 sdt		
	Minyak kelapa					1 sdt		
	Minyak zaitun					1 sdt		
	Mentega					1 sdm		
	Margarin					1 sdm		
	Santan					1 sdm		
	Lainnya, sebutkan:							
9	Makanan Olahan							
	Sosis					1 buah		Merek:
	Nugget					1 buah		Merek:
	Bakso					1 buah		Merek:
	Kornet					1 sdm		Merek:

No	Bahan Pangan	Frekuensi				Porsi (URT)	Porsi/ makan	Keterangan
		Hari	Minggu	Bulan	Tidak pernah			
9	Makanan Olahan							
	Kopi					1 sdm/scht		Merek:
	Teh					1 kantung		Merek:
	Garam					1 sdt		
	Gula					1 sdm		
	Lainnya, sebutkan:							
10	Suplemen dan Vitamin							
	Sebutkan:					1 butir		Merek:

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Amanda Putri Suryandari, yang biasa akrab disapa Amanda, lahir di Kelurahan Tanah Merah, Kota Samarinda, pada 12 Juni 2004. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Surtiman dan Ibu Nuning Vebyanti. Pendidikan menengah atas ditempuh di SMAN 02 PPU dan diselesaikan pada tahun 2022. Pada tahun yang sama, penulis melanjutkan pendidikan tinggi sebagai mahasiswa Program Sarjana pada Program Studi Ilmu Gizi, IPB University.

Selama menempuh pendidikan sarjana, penulis aktif dalam berbagai kegiatan akademik dan kemahasiswaan. Penulis berpartisipasi dalam kegiatan *Nutrition Fair* pada tahun 2023 sebagai *staff* acara dan pada tahun 2024 sebagai Wakil Konsep, menjadi volunteer dalam *International Symposium on Food and Nutrition, Expo, and Awards* (ISFANEA) tahun 2023 dan *28th World Congress on Clinical Nutrition* (WCCN) tahun 2025, serta menjadi staf *Public Relations* Himpunan Mahasiswa Ilmu Gizi IPB periode 2024–2025.

Dalam rangka memperoleh pengalaman di bidang gizi, penulis melaksanakan KKN-Tematik di Desa Kupahandap, Kabupaten Pandeglang, pada tahun 2025. Pada tahun yang sama, penulis melaksanakan Praktik Kerja Lapang Gizi Masyarakat di Badan Perencanaan Pembangunan, Riset dan Inovasi Daerah (Bapperida) Kota Bogor. Selanjutnya, pada tahun 2026, penulis melaksanakan Praktik Kerja Lapang Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan (MSPM) dan Manajemen Asuhan Gizi Klinik (MAGK) di Rumah Sakit PMI Bogor.

@Hak cipta milik IPB University

IPB University