

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, STRES KERJA DAN KEBIASAAN SARAPAN TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA KARYAWAN DI LPEM FEB UI

Fathia Haifa Ramdhani

Abstrak

Produktivitas kerja merupakan elemen krusial dalam menentukan keberhasilan suatu institusi, terlebih di lingkungan lembaga penelitian yang menuntut tingkat konsentrasi, ketepatan analisis, dan performa kognitif tinggi. Di tengah tuntutan kerja yang semakin kompleks, faktor individu seperti status gizi, tingkat stres kerja, dan kebiasaan sarapan menjadi isu yang semakin relevan untuk diteliti, mengingat ketiganya berpotensi mempengaruhi kinerja fisik maupun mental karyawan. Sayangnya, perhatian terhadap ketiga faktor ini masih terbatas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi hubungan antara produktivitas kerja karyawan di LPEM FEB UI dan status gizi, stres kerja, dan kebiasaan sarapan mereka. Penelitian ini dilakukan dengan desain *cross-sectional* dan menggunakan metode *total sampling*, yang melibatkan 55 responden. Uji *chi*-kuadrat digunakan untuk menganalisis data univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara status gizi ($p=0,104$), stres kerja ($p=0,462$), dan kebiasaan sarapan ($p=0,401$) terhadap produktivitas kerja karyawan. Temuan ini mengindikasikan bahwa, dalam konteks ini, ketiga faktor tersebut bukan penentu utama produktivitas. Meskipun demikian, pendekatan melalui status gizi, manajemen stres, dan kebiasaan makan tetap penting sebagai bagian dari strategi peningkatan kesejahteraan kerja karyawan secara menyeluruh.

Kata Kunci: Status Gizi, Stres Kerja, Kebiasaan Sarapan, Produktivitas Kerja

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS, WORK STRESS AND BREAKFAST HABITS ON EMPLOYEE WORK PRODUCTIVITY AT LPEM FEB UI

Fathia Haifa Ramdhani

Abstract

Work productivity is a critical factor in determining the success of an institution, particularly in research environments where high levels of concentration, analytical accuracy, and cognitive performance are essential. Amid increasingly complex workplace demands, individual factors such as nutritional status, work-related stress, and breakfast habits have become highly relevant to investigate due to their potential impact on both physical and mental performance. However, these factors are often overlooked, especially within the specific context of research institutions. This study aimed to analyze the relationship between nutritional status, work stress, and breakfast habits with the work productivity of employees at LPEM FEB UI. A cross-sectional design was used with a total sampling method involving 55 respondents. The data were analyzed using univariate and bivariate methods with the chi-square test. The results indicated that there was no statistically significant association between nutritional status ($p=0,104$), work stress ($p=0,462$), and breakfast habits ($p=0,401$) with employee work productivity. These results suggest that, in this context, the three variables may not be primary determinants of productivity. Nevertheless, an approach by emphasizing nutrition, stress management, and healthy eating patterns remains important as part of a comprehensive workplace well-being strategy.

Keywords: Nutritional Status, Work Stress, Breakfast Habits, Work Productivity