



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

SKRIPSI

FATHIA HAIFA RAMDHANI

2110714063

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

FATHIA HAIFA RAMDHANI

2110714063

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Fathia Haifa Ramdhani

NRP : 2110714063

Tanggal : 4 Juli 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 4 Juli 2025

Yang Menyatakan



1000
E0231AMX378628846

TOL 20
METRAK
TEMPEL

(Fathia Haifa Ramdhani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fathia Haifa Ramdhani
NRP : 2110714063
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*No-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Status Gizi, Stres Kerja, dan Kebiasaan Sarapan Terhadap produktivitas Kerja Karyawan LPEM FEB UI”**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 10 Juni 2025
Yang menyatakan,



(Fathia Haifa Ramdhani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Fathia Haifa Ramdhani
NRP : 2110714063
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi, Stres Kerja, dan Kebiasaan Sarapan
Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan LPEM FEB UI

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si

Ketua Penguji



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Penguji I (Pembimbing)



Desmawan, S.Kep., M.Kep., Sp.Mat., PhD.

Dekan FKES UPN "Veteran" Jakarta



Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si

Koor Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 4 Juli 2025

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

KATA PENGANTAR

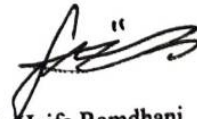
Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam skripsi ini adalah "Hubungan Status Gizi, Stres Kerja, dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan LPEM FEB UI". Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.kom., MKM selaku dosen pembimbing atas segala dukungan yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si. selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang bermanfaat.
3. Keluarga penulis, ayah, mama, dan adik yang sudah memberikan doa, dukungan moral dan materil dalam menempuh pendidikan ini.
4. Teman-teman penulis yang terus memberikan semangat, bantuan, hiburan, dan dukungan kepada penulis.
5. Pihak LPEM FEB UI, terutama Ibu Ghaya selaku Personalia lembaga yang sudah membantu penulis dalam melaksanakan proses pengambilan data.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan penelitian ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sehingga dapat bermanfaat kedepannya baik untuk penulis maupun pembaca.

Jakarta, 4 Juli 2025

Penulis,



Fathia Haifa Ramdhani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
II.1 Karyawan.....	8
II.2 Produktivitas Kerja	9
II.3 Status Gizi.....	13
II.4 Stres Kerja	18
II.5 Kebiasaan Sarapan.....	21
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu	28
II.7 Kerangka Teori	32
II.8 Kerangka Konsep.....	33
II.9 Hipotesis Penelitian	33
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 34
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
III.2 Desain Penelitian	34
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
III.4 Pengumpulan Data.....	36
III.5 Definisi Operasional	41
III.6 Pengolahan Data	44
III.7 Analisis Data.....	45
III.8 Etik Penelitian.....	46
 BAB IV PEMBAHASAN.....	 47
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	47
IV.2 Hasil Analisis Univariat.....	48

IV.3 Hasil Analisis Bivariat.....	55
IV.4 Keterbatasan Penelitian	61
 BAB V PENUTUP.....	 62
V.1 Kesimpulan.....	62
V.2 Saran	63
 DAFTAR PUSTAKA	 64
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT Menurut Kemenkes RI.....	15
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 3	Definisi Operasional	41
Tabel 4	Distribusi Karakteristik Responden	49
Tabel 5	Gambaran Status Gizi	50
Tabel 6	Gambaran Stres Kerja	51
Tabel 7	Gambaran Kebiasaan Sarapan	52
Tabel 8	Gambaran Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat dan Serat Sarapan Responden.....	53
Tabel 9	Gambaran Produktivitas Kerja.....	55
Tabel 10	Hubungan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	16
Gambar 2	10 Pesan Gizi Seimbang.....	22
Gambar 3	Bagaimana Kualitas Makanan Mempengaruhi Fungsi Kognitif dan Kondisi Emosional.....	25
Gambar 4	Kerangka Teori.....	32
Gambar 5	Kerangka Konsep	33
Gambar 6	Prosedur Pengambilan Data	40
Gambar 7	Lokasi Penelitian	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Ethical Approval Letter
Lampiran 2	Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 3	Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Penelitian
Lampiran 5	Lembar Informed Consent
Lampiran 6	Kuesioner Karakteristik Responden dan Antropometri
Lampiran 7	Kuesioner Stres Kerja
Lampiran 8	Kuesioner Kebiasaan Sarapan
Lampiran 9	Kuesioner Produktivitas Kerja
Lampiran 10	Formulir 3-Days Food Recall
Lampiran 11	Dokumentasi
Lampiran 12	Hasil Olah Data Statistik
Lampiran 13	Surat Pernyataan Plagiarisme
Lampiran 14	Hasil Turnitin