

HUBUNGAN JENIS KELAMIN, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES TERHADAP STATUS GIZI PADA TENAGA KEPENDIDIKAN FAKULTAS KEDOKTERAN UPN “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2025

ATGY RAAFI AKBAR

ABSTRAK

Pendahuluan: Status gizi merupakan salah satu indikator penting dari kesehatan tenaga kerja kependidikan. Status gizi yang tidak optimal pada tenaga kependidikan dapat berdampak pada kesehatan dan kualitas kerja. Faktor individu dan psikososial seperti jenis kelamin, aktivitas fisik, dan tingkat stres diduga dapat berperan dalam terjadinya masalah gizi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah sampel 47 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dan dianalisis menggunakan uji *Chi-square/Fisher Exact Test*. **Hasil:** Sebagian besar responden laki-laki memiliki status gizi tidak normal (92,3%). Mayoritas responden melakukan aktivitas fisik sedang dan tinggi (48,9%). Selain itu, mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang (74,5%). Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin terhadap status gizi ($p\text{-value} = 0,028$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap status gizi ($p\text{-value} = 1,000$) ($p\text{-value} = 0,413$). **Kesimpulan:** Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan status gizi tenaga kependidikan., namun tidak ditemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres.

Kata Kunci : Status gizi, Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, Tenaga Kependidikan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN GENDER, PHYSICAL ACTIVITY, AND
STRESS LEVELS WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG
EDUCATIONAL STAFF AT THE FACULTY OF MEDICINE, UPN
"VETERAN" JAKARTA IN 2025**

ATGY RAAFI AKBAR

ABSTRACT

Introduction: Nutritional status is a vital indicator of the health of educational workers. Suboptimal nutritional status among educational staff can impact health and worker quality. Individual and psychosocial factors such as gender, physical activity, and stress levels are suspected to play a role in the occurrence of nutritional problems. **Methods:** This study used a cross-sectional design with a sample size of 47 participants. The sampling technique used total sampling and was analyzed using the Chi-square or Fisher's Exact Test. **Results:** The majority of male respondents had abnormal nutritional status (92,3%). Most respondents engaged in moderate to high physical activity (48,9%). In addition, the majority of respondents had moderate stress levels (74,5%). There was a significant relationship between gender and nutritional status (p-value = 0.028). There was no significant relationship between physical activity and stress levels on nutritional status (p-value = 1.000) (p-value = 0.413). **Conclusion:** The study shows that there is a significant relationship between gender and the nutritional status of educational staff, but there is no relationship was found between physical activity and stress levels.

Keywords : Nutritional status, Gender, Physical Activity, Stress levels,
Educational staff