



**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN TERHADAP
PRODUKTIVITAS KERJA PADA TENAGA KEPENDIDIKAN FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA TAHUN 2025**

SKRIPSI

FATIHA TUL NANISA MUTIARA

NIM 2210211225

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
PROGRAM SARJANA**

2025



**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN DENGAN
PRODUKTIVITAS KERJA PADA TENAGA KEPENDIDIKAN DI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN
“VETERAN” JAKARTA TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kedokteran**

FATIHA TUL NANISA MUTIARA

NIM 2210211225

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
PROGRAM SARJANA**

2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Fatihatul Nanisa Mutiara

NRP : 2210211225

Tanggal : 09 Januari 2026

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

Jakarta, 09 Januari 2026

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a 10,000 Indonesian postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METRAI', and 'PEMPEL'. The serial number 'SCBF 1ANX 25 191199' is visible at the bottom of the stamp.

Fatihatul Nanisa Mutiara

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

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

Nama : Fatihatul Nanisa Mutiara
NRP : 2210211225
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Status Gizi dan Pola Makan terhadap Produktivitas Kerja pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2025”**.

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.

Jakarta, 09 Januari 2026

Yang menyatakan,

Fatihatul Nanisa Mutiara

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Fatihatul Nanisa Mutiara

NIM : 2210211225

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi dan Pola Makan terhadap Produktivitas Kerja pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Tahun 2025.

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

dr. Aulia Chairani, MKK
NIP. 3276015412740001
Penguji

dr. Sri Wahyuningsih, M.Kes.,
Sp.KKLP
NIP. 197305052021212003
Pembimbing 1

Meiskha Bahar, S.Si, M.Si
NIP. 198205182021212008
Pembimbing 2

Dr. dr. H. Tullio Fredrik Pasiak, Mkes., M.Pd.I
NIP. 19700129200031001
Dekan Fakultas Kedokteran

dr. Agneta Irma Cahaya, M.Pd.Ked., Sp.KKLP,
Subsp.FOMC
NIP. 197508222021212007
Koordinator Program Studi Kedokteran Program
Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 22 Desember 2025

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “Veteran” JAKARTA

Skripsi, Desember 2025

Fatihatul Nanisa Mutiara, No. NRP 2210211225

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN TERHADAP
PRODUKTIVITAS KERJA PADA TENAGA KEPENDIDIKAN FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA TAHUN**

RINCIAN HALAMAN (63 halaman, 22 tabel, 3 bagan, 9 lampiran)

ABSTRAK

Introduksi: Produktivitas yang ideal adalah ketika tenaga kerja memiliki semangat dalam melaksanakan efisiensi produksi serta kemampuan untuk mengembangkan kesejahteraan rakyat. Peningkatan efisiensi kerja sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan serta kondisi kesehatan. Individu yang memiliki kondisi kesehatan yang baik dapat lebih memanfaatkan pendidikan yang mereka terima, sehingga meningkatkan produktivitas. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain potong lintang *cross-sectional*. Penelitian ini melibatkan 49 tenaga kependidikan di FK UPN "Veteran" Jakarta pada tahun 2025. Untuk mendapatkan data utama, kuesioner dan wawancara dilakukan dengan responden. Uji *chi-square bivariat* dan *multivariat* dengan regresi logistik akan digunakan untuk menganalisis data yang dikumpulkan. **Hasil:** Mayoritas responden berada pada kategori status gizi obesitas, dan didominasi oleh produktivitas rendah, sedangkan seluruh responden dengan status gizi normal menunjukkan produktivitas tinggi ($p = 0,013$). Dalam variabel pola makan, hampir semua responden dengan pola makan seimbang memiliki produktivitas tinggi ($p = 0,017$). Berdasarkan analisis multivariat, hanya status gizi yang berpengaruh signifikan terhadap produktivitas kerja ($p = 0,028$; $\text{Exp}(B) = 2,093$), sedangkan pola makan tidak menunjukkan pengaruh yang berarti ($p = 0,312$). Kedua variabel tersebut dapat menyumbang 27,6% dari variabel yang mempengaruhi produktivitas kerja, menurut nilai *Nagelkerke R Square* sebesar 0,276. **Kesimpulan:** Studi ini menunjukkan bahwa produktivitas kerja tenaga kependidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta terkait dengan status gizi dan pola makan.

Daftar Pustaka : 93

Kata kunci : Status gizi, pola makan, produktivitas kerja, tenaga kependidikan, 2025

FACULTY OF MEDICINE

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Undergraduate Thesis, December 2025

Fatihatul Nanisa Mutiara, No. NRP 2210211225

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS, DIETARY PATTERNS, AND WORK PRODUCTIVITY AMONG EDUCATIONAL STAFF AT THE FACULTY OF MEDICINE, UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA, 2025

Page Details: (63 pages, 22 tables, 3 charts, 9 appendices)

ABSTRACT

Introduction: *Ideal productivity occurs when the workforce is enthusiastic about implementing production efficiency and has the ability to improve the welfare of the people. Increased work efficiency is highly influenced by the level of education and health conditions. Individuals with good health can better utilize the education they receive, thereby improving productivity.* **Methods:** *This study uses an analytical observational method with a cross-sectional design. The study involves 49 educational staff members at the Faculty of Medicine, UPN "Veteran" Jakarta in 2025. Primary data were collected through questionnaires and interviews with respondents. Bivariate Chi-square tests and multivariate analysis with logistic regression will be used to analyze the data.* **Results:** *The majority of respondents were categorized as obese in terms of nutritional status and were predominantly low in productivity, while all respondents with normal nutritional status showed high productivity ($p = 0.013$). Regarding the dietary pattern variable, nearly all respondents with a balanced diet had high productivity ($p = 0.017$). In multivariate analysis, only nutritional status had a significant effect on work productivity ($p = 0.028$; $Exp(B) = 2.093$), while dietary pattern showed no significant effect ($p = 0.312$). These two variables contribute 27.6% to the factors affecting work productivity, according to a Nagelkerke R Square value of 0.276.* **Conclusion:** *This study shows that work productivity among educational staff at the Faculty of Medicine, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta is related to nutritional status and dietary patterns.*

Bibliography : 93

Keywords : *Nutritional status, dietary patterns, work productivity, educational staff, logistic regression*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih sayang, dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat bertahan dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Status Gizi dan Pola Makan terhadap Produktivitas Kerja pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional ‘Veteran’ Jakarta Tahun 2025”.

Secara khusus, penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas kekuatan, keteguhan hati, dan penyertaan yang senantiasa diberikan. Tahun ini merupakan perjalanan yang tidak mudah bagi penulis, dengan berbagai peristiwa yang terjadi di luar perkiraan dan menghadirkan dinamika emosi yang mendalam. Namun, berkat kekuatan, pertolongan, dan firman-Nya yang senantiasa menguatkan setiap hari, penulis mampu bangkit dan menyelesaikan tugas akhir ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa seluruh proses ini tidak mungkin dapat dilalui tanpa pertolongan dan kehendak-Nya. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan dan pertolongan kepada penulis serta kepada seluruh pihak yang tercantum dalam skripsi ini.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi S1 Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Selama proses penyusunannya, penulis melalui berbagai pengalaman, baik suka maupun duka, serta menghadapi beragam tantangan. Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan kontribusi berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Anter Venus, MA, Comm., selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta.
2. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses pendidikan.
3. dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked, Sp.KKLP, Subsp, FOMC selaku Kepala Program Studi, atas ilmu, arahan, dan motivasi yang senantiasa diberikan.
4. dr. Sri Wahyuningsih, M Kes., Sp.KKLP, selaku dosen pembimbing utama, yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan dedikasi tinggi telah meluangkan waktu, tenaga, serta pemikiran di tengah berbagai kesibukan beliau untuk memberikan bimbingan, arahan, koreksi, dan masukan yang sangat berharga. Setiap diskusi, nasihat, dan dorongan yang diberikan menjadi bekal penting bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, baik secara akademik maupun mental. Merupakan suatu kehormatan, kebanggaan, dan pengalaman yang sangat berharga bagi penulis dapat menjadi salah satu mahasiswa bimbingan beliau.
5. Meiskha Bahar, S.Si, M. Si, selaku dosen pembimbing kedua, yang dengan ketulusan dan komitmen tinggi senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan arahan, masukan ilmiah, motivasi, serta dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi. Kesediaan beliau untuk membimbing dengan sabar dan terbuka sangat membantu penulis dalam memahami berbagai aspek penelitian dan memperbaiki kualitas naskah skripsi ini. Penulis merasa sangat bersyukur dan terhormat dapat memperoleh bimbingan dari beliau.
6. dr. Aulia Chairani, MKK, selaku dosen penguji, yang telah memberikan waktu, perhatian, serta saran yang konstruktif dan mendalam selama proses

ujian skripsi. Masukan dan kritik yang disampaikan tidak hanya berperan dalam penyempurnaan skripsi ini, tetapi juga menjadi pembelajaran berharga bagi penulis untuk pengembangan kemampuan berpikir kritis dan akademik ke depannya.

7. Seluruh tenaga kependidikan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya atas kesediaan, kepercayaan, dan waktu yang telah diluangkan di tengah kesibukan masing masing untuk mengisi kuesioner penelitian. Partisipasi dan keterbukaan yang diberikan merupakan kontribusi yang sangat berarti dan menjadi fondasi utama dalam terselenggaranya penelitian ini dengan baik.
8. Seluruh dosen dan tenaga kerja di Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan, arahan, dan dukungan kepada penulis selama menjalani kegiatan perkuliahan.
9. Kedua orang tua penulis, khususnya Nur Anisa (Mama), yang dengan ketulusan hati tidak pernah lelah mendoakan penulis setiap hari, menjadi tempat berkeluh kesah, serta memberikan pelukan dan kata kata penguat di saat penulis berada pada titik terendah. Terima kasih atas kasih sayang yang tak bersyarat, keteguhan, dan kehadiran Mama sebagai sosok ibu yang kuat dan penuh cinta. Kepada Indra Nurzham Chalik Anwar (Papi), penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam atas setiap nasihat, dukungan, dan teladan hidup yang diberikan, serta atas waktu dan pendampingan yang Allah izinkan hingga pertengahan tahun ini, yang menjadi kekuatan besar bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini;

10. Teruntuk adik adik penulis, Fathan Hifdzillah, Farannisa Hamidah, dan Arsy Hanim Indra. terima kasih atas dukungan tulus, doa, dan semangat yang senantiasa diberikan. Penulis sangat menghargai kebersamaan, keceriaan, dan peran besar yang kalian berikan kepada penulis, khususnya di tahun ini. Kehadiran kalian menjadi sumber kekuatan dan pengingat bagi penulis untuk terus bertahan dan melangkah maju. Semoga setiap kebaikan dan ketulusan yang kalian berikan dibalas oleh Allah SWT dengan keberkahan yang berlipat ganda;
11. Sahabat penulis di kampus: Bintng, Bagas, Rayhan, Tyarra, Naura, Naiya, Vannya, Jennica, Anam, Gherri, Hanafi, Midhat, Joshia, Azzam, Aryo, Fraya, Arief, Bernanda, Rasya, Aura, Despina, Safira, Rachel, Syifa, Nayyara, dan Kinta, yang telah menjadi teman seperjuangan dalam suka dan duka selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, tawa, dukungan moral, serta semangat yang selalu diberikan, terutama di saat penulis merasa lelah dan hampir menyerah. Kehadiran kalian merupakan salah satu anugerah terbesar yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan bermakna;
12. Sahabat penulis sejak SMA, Rachel, Grace, Hillery, Natalia, dan Kathleen, yang senantiasa hadir menemani penulis dalam berbagai situasi. Terima kasih atas waktu, perhatian, kesediaan untuk mendengarkan, serta kata kata penguat yang selalu diberikan ketika penulis berada dalam kondisi sulit. Persahabatan dan pengertian yang kalian berikan menjadi tempat pulang yang aman dan sumber kekuatan bagi penulis hingga saat ini;

13. Sahabat penulis di luar kampus: Arrafi. Terima kasih untuk dukungan dan motivasi yang sudah diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
14. Teman teman Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat: Najma, Refina, Anita, dan Atgy yang tiada henti mendampingi dan mendukung dalam proses penulisan skripsi dan penelitian penulis.
15. Teman-teman FK UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2022 yang telah bersama-sama menjalani proses pendidikan sarjana kedokteran, saling mendukung, dan berbagi pengalaman selama masa perkuliahan. Kebersamaan dan perjuangan yang dilalui bersama menjadi bagian berharga dalam perjalanan akademik penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai upaya perbaikan dan penyempurnaan di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi sumber pengetahuan yang berguna bagi berbagai pihak. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.

Jakarta, 06 Januari 2026

Penulis



Fatihatul Nanisa Mutiara

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB 2	6
II.1 Landasan Teori	6
II.2 Penelitian Terkait yang Pernah Dilakukan	32
II.3 Kerangka Teori.....	34
II.4 Kerangka Konsep	35
II.5 Hipotesis	35
BAB 3	36
III.1 Jenis Penelitian	36
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	36
III.3 Subjek Penelitian	36
III.4 Kriteria Penelitian.....	36
III.5 Teknik Pengambilan Sampel	37
III.6 Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
III.7 Definisi Operasional Variabel.....	38
III.8 Instrumen Penelitian.....	39
III.9 Protokol Penelitian	43

III.10 Analisis Data.....	44
III. 11 Alur Penelitian.....	46
BAB 4	47
IV.1 Deskripsi Tempat Penelitian	47
IV.2 Hasil Penelitian.....	48
IV.3 Pembahasan dan Hasil Penelitian	52
IV.4 Keterbatasan Penelitian	60
BAB 5	61
V.1 Kesimpulan	61
V.2 Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sumber Karbohidrat Lain.....	17
Tabel 2. Sumber Protein Nabati Lain.....	18
Tabel 3. Sumber Protein Hewani Sebagai Lauk Pauk.....	18
Tabel 4. Sumber Protein Hewani Lain.....	19
Tabel 5. Sayuran Golongan A.....	19
Tabel 6. Sayuran Golongan B.....	20
Tabel 7. Sayuran Golongan C.....	20
Tabel 8. Sumber Buah yang Setara dengan 1 Buah Pisang.....	21
Tabel 9. Angka Kecukupan Energi yang Dianjurkan (per orang per hari).....	24
Tabel 10. Kategori IMT.....	26
Tabel 11. Penelitian Terkait.....	32
Tabel 12. Definisi Operasional Variabel.....	38
Tabel 13. Indikator Kuesioner Produktivitas Kerja.....	41
Tabel 14. Skala Kriterium.....	42
Tabel 15. Rating Scale.....	42
Tabel 16. Kategori IMT.....	43
Tabel 17. Kategori Pola Makan.....	43
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	48
Tabel 19. Hubungan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja Tenaga Pendidikan FK UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2025.....	49
Tabel 20. Hubungan Pola Makan dengan Produktivitas Kerja Tenaga Pendidikan FK UPN “Veteran” Jakarta Tahun 2025.....	50
Tabel 21. Variables in the Equation.....	51
Tabel 22. Model Summary.....	52

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori.....	xv
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	35
Bagan 3. Alur Penelitian	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian	71
Lampiran 2 Surat Persetujuan Etik.....	72
Lampiran 3 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan	73
Lampiran 4 Lembar Informed Consent.....	74
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian.....	75
Lampiran 6 Analisis Univariat	81
Lampiran 7 Analisis Bivariat	82
Lampiran 8 Analisis Multivariat	84
Lampiran 9 Data Kuesioner Penelitian	85