

BAB 5

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berlandaskan penelitian yang berjudul "Hubungan Status Gizi dan Pola Makan terhadap Produktivitas Kerja Tenaga Kependidikan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional ‘Veteran’ Jakarta Tahun 2025," beberapa kesimpulan dapat ditarik sebagai berikut:

1. Sebagian besar tenaga kependidikan memiliki status gizi obesitas tingkat 2, banyak yang mengikuti pola makan tidak seimbang, dan produktivitas kerja mereka didominasi oleh kategori tinggi.
2. Ditemukan hubungan yang signifikan antara status gizi dan produktivitas kerja.
3. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan produktivitas kerja.
4. Hasil analisis regresi logistik mengindikasikan bahwasannya status gizi merupakan faktor yang paling berpengaruh atas produktivitas kerja tenaga kependidikan.

V.2 Saran

a. Bagi Responden

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan diantara status gizi, pola makan, dan produktivitas kerja. Sebab itu, tenaga kependidikan diharapkan dapat:

- 1) Menjaga dan memperbaiki status gizi, terutama bagi responden yang berada dalam kategori beresiko sampai obesitas, melalui pengaturan pola makan, peningkatan konsumsi serat, pembatasan lemak jenuh, serta pengaturan porsi makanan.

- 2) Menerapkan pola makan seimbang dengan mengikuti komposisi "Isi Piringku," yang mencakup konsumsi buah dan sayur yang cukup, serta membatasi asupan makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak.
- 3) Meningkatkan aktivitas fisik (aktif bergerak dan olahraga) secara teratur minimal 150 menit per minggu untuk membantu mencapai status gizi yang lebih baik dan menjaga kebugaran kerja.
- 4) Mengelola status gizi dengan cara dan memperbaiki pola makan, karena kedua aspek ini berperan dalam menjaga stamina dan konsentrasi selama bekerja.

b. Bagi Instansi Terkait

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden mengikuti pola makan yang tidak seimbang dan masuk dalam kategori obesitas, sehingga diperlukan edukasi gizi berkala untuk meningkatkan pemahaman pekerja mengenai pola makan yang tepat serta dampaknya terhadap produktivitas kerja. Instansi juga dapat mendukung upaya perbaikan status gizi melalui program pemantauan kesehatan rutin, pengaturan waktu istirahat makan yang lebih terstruktur, dan fasilitasi aktivitas fisik ringan di tempat kerja agar risiko obesitas maupun penurunan produktivitas dapat guna menciptakan awasan yang lebih luas tentang faktor-faktor yang memengaruhi produktivitas kerja tenaga kependidikan, penelitian selanjutnya disarankan untuk:

- 1) Menggunakan desain *longitudinal* atau eksperimental, sehingga hubungan sebab akibat antara variabel dapat diamati dengan lebih jelas.

- 2) Menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi produktivitas, seperti kondisi kesehatan, komposisi tubuh (massa otot dan lemak visceral), kualitas tidur, stres kerja, konsumsi kafein, tingkat aktivitas fisik, serta faktor organisasi.
- 3) Mengkaji perbedaan produktivitas berdasarkan karakteristik pekerjaan di masing-masing unit di lingkungan FK UPN “Veteran” Jakarta, sehingga hasil penelitian dapat digunakan untuk rekomendasi kebijakan yang lebih spesifik dan aplikatif.