



## ABSTRAK

### HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT, BEBAN GLIKEMIK, DAN BEBAN KERJA DENGAN STRES PADA PEKERJA *WORK FROM HOME*

DEFITA AYU SAGITA

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

**Latar Belakang:** Salah satu masalah kesehatan yang ada di dunia yang tidak luput dari perhatian adalah masalah kesehatan mental, salah satunya adalah stres. Stres adalah fenomena yang kompleks dengan berbagai komponen yang memicu peristiwa pemicu dan memproses otak untuk merespons. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres adalah pemilihan jenis makanan yang dapat memiliki dampak yang besar pada *mood* setiap individu.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat, beban glikemik, dan beban kerja dengan stres pada pekerja *Work from Home*

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini menggunakan metode analitik deskriptif. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* (potong lintang). Penelitian ini menggunakan responden sebanyak 30 orang. Pengambilan data asupan menggunakan SQ-FFQ, beban kerja menggunakan NASA-TLX, dan stres menggunakan *Perceived Stress Scale*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Pearson Product Moment* dan uji *Rank Spearman*

**Hasil:** Rata-rata asupan karbohidrat perhari adalah 217.239 g. Rata-rata beban glikemik adalah 210.6. Rata-rata beban kerja adalah 70.13. Rata-rata stres adalah 19.13. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat, beban glikemik, dan beban kerja dengan stres ( $P\text{-Value} > 0.05$ )

**Kesimpulan:** Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat, beban glikemik, dan beban kerja dengan stres pada pekerja *Work From Home*.

**Kata kunci:** Stres, karbohidrat, beban glikemik, beban kerja, pekerja



Universitas  
**Esa Unggul**

## ABSTRACT

# THE RELATIONSHIP OF INTAKE OF CARBOHYDRATE, GLICEMIC LOAD, AND WORKLOAD WITH STRESS IN WORK FROM HOME WORKERS

**DEFITA AYU SAGITA**  
**NUTRITION SCIENCE**

**Background:** One of the health problems that exist in the world that does not go unnoticed is mental health problems, one of which is stress. Stress is a complex phenomenon with multiple components that trigger triggering events and processes the brain in response. One of the factors that can affect stress is the choice of foods that can have a big impact on the mood of each individual.

**Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between carbohydrate intake, glycemic load, and workload with stress in Work from Home workers.

**Method:** This research uses descriptive analytic methods. The research design used was cross sectional. This study used 30 respondents. Intake data retrieval using SQ-FFQ, workload using NASA-TLX, and stress using the Perceived Stress Scale. Data analysis in this study used the Pearson Product Moment test and the Spearman Rank test

**Results:** The average daily carbohydrate intake is 217,239 g. The average glycemic load was 210.6. The average workload is 70.13. The average stress is 19.13. The results showed that there was no relationship between carbohydrate intake, glycemic load, and workload with stress (P-Value > 0.05).

**Conclusion:** Based on this study, it can be concluded that there is no relationship between carbohydrate intake, glycemic load, and workload with stress on Work From Home workers..

**Keywords:** Stress, carbohydrate, glycemic load, workload, workers