

## ABSTRAK

**Hubungan Kualitas Diet, Durasi Tidur, dan Kelelahan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Di Masa Pandemi Covid-19**

Juliana<sup>(1)</sup>, Harna, S.Gz, M.Si<sup>(2)</sup>, Khairizka Citra Palupi, S.Gz, M.Sc, RD<sup>(3)</sup>,  
Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.G.z., M.Sc<sup>(4)</sup>

**Latar Belakang:** Produktivitas kerja merupakan syarat utama bagi perusahaan dalam menghadapi persaingan usaha serta peningkatan pendapatan perusahaan. Kondisi produktivitas dan daya saing nasional Indonesia masih rendah jika dibandingkan dengan negara tetangga seperti Singapura, Malaysia, maupun beberapa negara lain di dunia. Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk terbanyak di Asia Tenggara, seharusnya dapat memanfaatkan hal tersebut sebagai kekuatan dalam hal pembangunan dan meningkatkan perekonomian negara. Produktivitas kerja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kualitas diet, durasi tidur, dan kelelahan kerja.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan kualitas diet, durasi tidur, dan kelelahan kerja terhadap produktivitas kerja dimasa pandemi covid-19.

**Metode:** Menggunakan desain studi *Cross Sectional* dan menggunakan data primer. Sampel penelitian berjumlah 52 responden berusia 17-52 tahun yang terdiri dari pekerja laki-laki dan perempuan. Variabel yang diteliti yaitu variabel independen terdiri dari kualitas diet, durasi tidur, kelelahan kerja dan variabel dependen yaitu produktivitas kerja. Kualitas diet diperoleh dari *food recall* 1x24 jam selama 2 hari, dan durasi tidur, kelelahan kerja, produktivitas kerja di peroleh dengan menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji korelasi dengan *Spearman's* karena data tidak berdistribusi normal.

**Hasil:** Adanya hubungan kualitas diet dengan produktivitas kerja dimasa pandemic covid-19 diperoleh hasil, adanya hubungan durasi tidur dengan produktivitas kerja diperoleh hasil, dan tidak terdapat hubungan yang signifikan kelelahan kerja dengan produktivitas kerja diperoleh hasil

**Kesimpulan:** Kualitas diet dan durasi tidur pada pekerja dapat mempengaruhi produktivitas kerja dan pada kelelahan kerja tidak mempengaruhi produktivitas kerja dimasa pandemi covid-19. Disarankan bagi pekerja untuk meningkatkan kualitas diet dan menjaga waktu tidur yang cukup karena dapat mempengaruhi produktivitas saat bekerja.

**Kata Kunci:** Kualitas diet, durasi tidur, kelelahan kerja, produktivitas kerja, pekerja.

**ABSTRACT*****The Relationship between Diet Quality, Sleep Duration, and Work Fatigue on Work Productivity During the Covid-19 Pandemic***

Juliana<sup>(1)</sup>, Harna, S.Gz, M.Si<sup>(2)</sup>, Khairizka Citra Palupi, S.Gz, M.Sc, RD<sup>(3)</sup>,  
Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.G.z., M.Sc<sup>(4)</sup>

**Background:** *Work productivity is the main requirement for companies in facing business competition and increasing company revenues. The condition of Indonesia's productivity and national competitiveness is still low when compared to neighboring countries such as Singapore, Malaysia, and several other countries in the world. Indonesia is the country with the largest population in Southeast Asia, should be able to take advantage of this as a strength in terms of development and improve the country's economy. Work productivity can be influenced by several factors such as diet quality, sleep duration, and work fatigue.*

**Objective:** *Knowing to determine the relationship between diet quality, sleep duration, and work fatigue on work productivity during the COVID-19 pandemic.*

**Methods:** *Using a cross sectional study design and using primary data. The research sample was 52 respondents aged 17-52 years consisting of male and female workers. The variables studied were independent variables consisting of diet quality, sleep duration, work fatigue and the dependent variable was work productivity. Diet quality was obtained from food recall 1x24 hours for 2 days, and sleep duration, work fatigue, work productivity were obtained using a questionnaire. Data analysis used correlation test with Spearmans because the data were not normally distributed..*

**Results:** *There is a relationship between diet quality and work productivity during the COVID-19 pandemic, results are obtained, there is a relationship between sleep duration and work productivity, and there is no significant relationship between work fatigue and work productivity.*

**Conclusion:** *Diet quality and sleep duration in workers can affect work productivity and work fatigue does not affect work productivity during the covid-19 pandemic. It is recommended for workers to improve diet quality and maintain adequate sleep because it can affect productivity at work.*

**Keywords:** *Diet quality, sleep duration, work fatigue, work productivity, workers*