



ABSTRAK

DINAR MAIDA CHAIRUNNISA

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

SKRIPSI, SEPTEMBER 2022

HUBUNGAN TINGKAT STRES KERJA, STATUS KEBUGARAN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT PRODUKTIVITAS KERJA PADA GURU SMP DAN SMK YAPIA PONDOK AREN

6 BAB, 91 Halaman, 11 Tabel, 6 Lampiran

Guru merupakan titik pusat dalam melakukan pembaharuan dan peningkatan mutu pendidikan. Disamping itu, produktivitas kerja guru yang optimal merupakan faktor penentu saat mengukur kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya stres kerja, status kebugaran yang tidak baik, dan status gizi yang kurang atau lebih pada guru maka akan berdampak pada produktivitas kerja sehingga kualitas dan mutu pendidikan mengalami penurunan. Maka dari itu, perlu adanya manajemen stres sedini mungkin, mengatur aktivitas fisik dan menjaga berat badan agar tidak terjadinya kegemukkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres kerja, status kebugaran dan status gizi dengan tingkat produktivitas kerja pada guru SMP dan SMK Yapia Pondok Aren. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan pada semua guru Yapia Pondok Aren, yaitu terdapat 64 guru. Data yang didapatkan menggunakan kuesioner karakteristik responden,

kuesioner WSSQ, kuesioner produktivitas kerja, pengukuran status gizi (IMT), dan pengukuran *Harvard Step Test*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan statistik uji *chi-square*. Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian menunjukkan ada hubungan tingkat stres kerja dengan produktivitas kerja ($p=0,015$), ada hubungan status kebugaran dengan produktivitas kerja ($p=0,013$), dan ada hubungan status gizi dengan produktivitas kerja ($p=0,038$) pada guru SMP dan SMK Yapia Pondok Aren. Tingkat stres kerja, status kebugaran, dan status gizi memiliki hubungan dengan tingkat produktivitas kerja pada guru.

Kata Kunci : Guru, Produktivitas Kerja, Stres Kerja, Status Kebugaran, Status Gizi.



ABSTRACT

DINAR MAIDA CHAIRUNNISA

ESA UNGGUL UNIVERSITY

FACULTY OF HEALTH SCIENCE

NUTRITION DEPARTMENT

UNDERGRADUATE THESIS, SEPTEMBER 2022

RELATIONSHIP LEVELS OF WORK STRESS, FITNESS STATUS AND NUTRITION STATUS WITH LEVEL OF WORK PRODUCTIVITY ON TEACHERS OF SMP AND SMK YAPIA PONDOK AREN

VI Chapter, 91 Pages, 11 Tables, 6 Attachments

Teachers are the central point in making improvements and improving the quality of education. In addition, the optimal work productivity of teachers is a determining factor when measuring the quality of human resources. With work stress, poor fitness status, and less or more nutritional status on teachers, it will have an impact on work productivity so that the quality and excess of education decreases. Therefore, it is necessary to manage stress as early as possible, regulate physical activity and maintain body weight so that obesity does not occur. This study aims to determine the relationship between the level of work stress, fitness status and nutritional status with the level of work productivity of the teachers of SMP and SMK Yapia Pondok Aren. This research uses a quantitative approach with a descriptive research type with a Cross Sectional approach. The research was carried out on all Yapia Pondok Aren teachers, there are 64 teachers. The data

obtained using WSSQ questionnaire, work productivity questionnaire, measurement of nutritional status (BMI), and Harvard Step Test measurements. The data obtained in this study were processed using the chi-square test statistic. The results of data analysis, the results showed that there was a relationship between work stress levels and work productivity ($p = 0,015$), there was a relationship between fitness status and work productivity ($p = 0,013$), and there was a relationship between nutritional status and work productivity ($p = 0,038$) for teachers of SMP and SMK Yapia Pondok Aren. The level of work stress, fitness status, and nutritional status have a relationship with the level of work productivity of teachers.

Keywords : Teacher, Work Productivity, Work Stress, Fitness Status, Nutritional Status.