

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

Lembar *Informed Consent*

#### PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang akan dilakukan oleh Dinar Maida Chairunnisa mahasiswi Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul Kebon Jeruk. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres kerja, status kebugaran dan status gizi dengan tingkat produktivitas kerja pada guru SMP dan SMK Yapia Pondok Aren. Langkah yang akan dilakukan dalam pengambilan data yaitu pengukuran berat badan, tinggi badan, *harvard step test* dan pengisian kuesioner tentang WSSQ dan produktivitas kerja, serta wawancara. Semua jawaban yang telah Anda isi dalam kuesioner akan dijaga kerahasiannya. Informasi lebih lanjut dapat menghubungi peneliti, Dinar Maida Chairunnisa (085155108819) atau melalui email : [dinarchairunnisa@gmail.com](mailto:dinarchairunnisa@gmail.com). Atas waktu dan kerjasamanya, peneliti mengucapkan terima kasih.

Jakarta, Agustus 2022

Responden

Peneliti

Dinar Maida Chairunnisa

## Lampiran 2

### KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Usia :
4. Lama Bekerja : Tahun
5. Tingkat Pendidikan :
6. Bidang/Divisi :
7. Waktu istirahat/ tidur :
8. Merokok : YA/TIDAK
9. Riwayat Penyakit :
10. Konsumsi Suplemen :
11. Pengukuran Status Gizi:

Pengukuran		DIISI OLEH PENELITI
BB :	kg	IMT = kg/m <sup>2</sup>
TB :	cm	

## KUESIONER WSSQ

Petunjuk Pengisian

Pikirkan mengenai pekerjaan anda saat ini. Seberapa sering masing-masing dari pertanyaan berikut yang menggambarkan perasaan anda ?. Bapak/Ibu menjawab pernyataan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan berikan tanda ceklis (✓) disetiap pernyataan. Penilaian dilakukan berdasarkan skala sebagai berikut 1 s/d 5 yang memiliki arti, yaitu :

1 = tidak pernah

2 = jarang

3 = kadang-kadang

4 = sering

5 = sangat sering

NO	PERTANYAAN	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering
1.	Saya merasa kondisi di tempat kerja tidak menyenangkan atau terkadang bahkan tidak aman					
2.	Saya merasa bahwa pekerjaan saya berdampak buruk kepada kondisi fisik dan emosional saya					
3.	Saya memiliki terlalu banyak pekerjaan yang harus dilakukan dan/ atau terlalu banyak waktu pekerjaan yang tidak wajar					
4.	Saya merasa sulit untuk menyampaikan pendapat atau perasaan saya kepada atasan mengenai kondisi pekerjaan					
5.	Saya merasa bahwa tekanan pekerjaan saya mengganggu kehidupan keluarga dan pribadi saya					
6.	Saya memiliki control atau masukan yang kuat atas tugas pekerja saya					
7.	Saya menerima pengakuan atau penghargaan yang pantas untuk kinerja yang baik					

8.	Saya memanfaatkan keahlian dan kemampuan saya secara penuh pada saat bekerja					
----	--	--	--	--	--	--

Lampiran 4

**KUESIONER PRODUKTIVITAS KERJA**

Petunjuk Pengisian

Pilihlah jawaban dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai menurut Bapak/Ibu. Penilaian dilakukan berdasarkan skala sebagai berikut 1 s/d 5 yang memiliki arti, yaitu :

5 = Sangat Setuju (SS)

4 = Setuju (S)

3 = Netral (N)

2 = Tidak Setuju (TS)

1 = Sangat Tidak Setuju (STS)

No	PERTANYAAN	SS	S	N	TS	STS
<b>KEMAMPUAN</b>						
1	Saya yakin pada kemampuan diri sendiri dalam mencapai keberhasilan tugas.					
2	Saya yakin dapat bersaing dengan rekan sejawat dengan wajar demi meningkatkan karir.					
3	Saya mempunyai komitmen dan tanggung jawab dalam bekerja.					
<b>MENINGKATKAN HASIL YANG DICAPAI</b>						
4	Saya berusaha dengan lebih keras daripada yang lain					
5	Saya bekerja sesuai dengan standar pekerjaan.					
6	Dalam mengerjakan tugas, saya selalu bersungguh-sungguh agar tidak terjadi kesalahan					
<b>SEMANGAT KERJA</b>						
7	Saya tidak pernah mengeluh dan selalu bersemangat dalam bekerja.					
8	Saya dapat memunculkan ide-ide baru untuk meningkatkan hasil kerja saya.					
9	Saya selalu berusaha membuat suasana yang menyenangkan dalam bekerja agar tidak merasa jenuh.					

<b>PENGEMBANGAN DIRI</b>					
<b>10</b>	Saya mengembangkan keterampilan dan berbagai model pembelajaran dalam proses belajar mengajar.				
<b>11</b>	Saya mengikuti pendidikan dan pelatihan yang diadakan baik dari dalam instansi sekolah maupun dari luar sekolah.				
<b>12</b>	Saya melakukan refleksi terhadap kinerja saya secara terus-menerus guna meningkatkan keprofesionalan sebagai guru .				
<b>MUTU</b>					
<b>13</b>	Saya selalu melakukan inovasi dalam proses pembelajaran agar siswa tidak merasa jenuh.				
<b>14</b>	Saya melaksanakan aktivitas pembelajaran secara bervariasi untuk meningkatkan minat belajar siswa.				
<b>15</b>	Saya mempunyai peranan yang penting dalam meningkatkan mutu pendidikan.				
<b>EFISIENSI</b>					
<b>16</b>	Saya memanfaatkan waktu yang tersedia semaksimal mungkin dalam pengerjaan tugas.				
<b>17</b>	Setiap guru melaksanakan pekerjaan sesuai prosedur standar kerja yang sudah ditetapkan instansi.				
<b>18</b>	Setiap guru mampu menyelesaikan tugas pada waktu yang sudah ditetapkan instansi kerja				
<b>19</b>	Setiap guru mempunyai inisiatif untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.				
<b>20</b>	Beban kerja yang diberikan sesuai dengan kemampuan dan waktu kerja yang ditetapkan instansi kerja saya.				

**FORMULIR HARVARD STEP TEST****A. Alat dan Bahan**

- Stopwatch
- Bangku
- Metronome

**B. Cara Kerja**

- Responden berdiri tegak di belakang bangku lalu melakukan gerakan naik turun bangku dengan irama metronom 120 kali per menit, selama 5 menit
- Pada bunyi metronom ke 1 salah satu kaki naik ke atas bangku, pada bunyi ke 2 kaki yang lain naik ke atas bangku, pada bunyi ke 3 salah satu kaki turun ke lantai, dan pada bunyi ke 4 kaki yang lain turun ke lantai sehingga peserta tes berdiri tegak di lantai
- Bila belum mencapai waktu 5 menit peserta tes sudah merasa lelah dan tidak dapat mengikuti irama metronom, tes dihentikan dan waktu dicatat
- Peserta tes duduk segera setelah berhenti
- Setelah satu menit istirahat, denyut nadi dihitung dan dicatat pada menit pertama, kedua, dan ketiga masing-masing selama 30 detik

$$\text{Rumus} = \frac{\text{waktu dalam detik} \times 100}{2(\text{denyut nadi ke 1} + \text{ke 2} + \text{ke 3})}$$

Penilaian *Harvard Step Tes*

<b>Kategori</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Nilai</b>
Baik Sekali	>96	5
Baik	83-96	4
Cukup	69-82	3
Kurang	54-67	2
Kurang Sekali	<54	1

Test kebugaran *Harvard Step Tes*

Waktu	Denyut Nadi			Hasil	Kategori
	DN 1	DN 2	DN 3		

Lampiran 6

**HASIL ANALISIS UNIVARIAT DAN BIVARIAT**

**Kelompok Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17-25	8	12.5	12.5	12.5
	26-35	25	39.1	39.1	51.6
	36-45	18	28.1	28.1	79.7
	46-55	7	10.9	10.9	90.6
	56-65	6	9.4	9.4	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	29	45.3	45.3	45.3
	Perempuan	35	54.7	54.7	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

**Kelompok Lama Bekerja**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>10 tahun	23	35.9	35.9	35.9
	<10 tahun	41	64.1	64.1	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

**Tingkat Pendidikan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S2	5	7.8	7.8	7.8
	S1	58	90.6	90.6	98.4
	D3	1	1.6	1.6	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

### Kelompok Tingkat Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	21	32.8	32.8	32.8
	Cukup Ringan	29	45.3	45.3	78.1
	Sedang	14	21.9	21.9	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

### Kelompok Indeks Kebugaran Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	26	40.6	40.6	40.6
	Cukup	24	37.5	37.5	78.1
	Baik	14	21.9	21.9	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

### Kelompok Indeks Massa Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	12	18.8	18.8	18.8
	Normal	18	28.1	28.1	46.9
	Gemuk	17	26.6	26.6	73.4
	Obesitas	17	26.6	26.6	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

### Kelompok Produktivitas Kerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	41	64.1	64.1	64.1
	Sangat Tinggi	23	35.9	35.9	100.0
	Total	64	100.0	100.0	

**Kelompok Tingkat Stres \* Kelompok Produktivitas Kerja Crosstabulation**

		Kelompok Produktivitas Kerja		Total	
		Tinggi	Sangat Tinggi		
Kelompok Tingkat Stres	Ringan	Count	11	10	21
		Expected Count	13.5	7.5	21.0
		% within Kelompok Produktivitas Kerja	26.8%	43.5%	32.8%
	Cukup Ringan	Count	24	5	29
		Expected Count	18.6	10.4	29.0
		% within Kelompok Produktivitas Kerja	58.5%	21.7%	45.3%
	Sedang	Count	6	8	14
		Expected Count	9.0	5.0	14.0
		% within Kelompok Produktivitas Kerja	14.6%	34.8%	21.9%
Total	Count	41	23	64	
	Expected Count	41.0	23.0	64.0	
	% within Kelompok Produktivitas Kerja	100.0%	100.0%	100.0%	

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.382 <sup>a</sup>	2	.015
Likelihood Ratio	8.743	2	.013
Linear-by-Linear Association	.033	1	.855
N of Valid Cases	64		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.03.

**Kelompok Indeks Kebugaran Jasmani \* Kelompok Produktivitas Kerja Crosstabulation**

		Kelompok Produktivitas Kerja		Total	
		Tinggi	Sangat Tinggi		
Kelompok Indeks Kebugaran Jasmani	Kurang	Count	21	5	26
		% within Kelompok Produktivitas Kerja	51.2%	21.7%	40.6%
	Cukup	Count	10	14	24
		% within Kelompok Produktivitas Kerja	24.4%	60.9%	37.5%
	Baik	Count	10	4	14
		% within Kelompok Produktivitas Kerja	24.4%	17.4%	21.9%
Total	Count	41	23	64	
	% within Kelompok Produktivitas Kerja	100.0%	100.0%	100.0%	

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.711 <sup>a</sup>	2	.013
Likelihood Ratio	8.782	2	.012
Linear-by-Linear Association	1.243	1	.265
N of Valid Cases	64		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.03.

**Kelompok Indeks Massa Tubuh \* Kelompok Produktivitas Kerja Crosstabulation**

		Kelompok Produktivitas Kerja		Total	
		Tinggi	Sangat Tinggi		
Kelompok Indeks Massa Tubuh	Kurus	Count	12	0	12
		% within Kelompok Produktivitas Kerja	29.3%	0.0%	18.8%
	Normal	Count	10	8	18
		% within Kelompok Produktivitas Kerja	24.4%	34.8%	28.1%
	Gemuk	Count	9	8	17
		% within Kelompok Produktivitas Kerja	22.0%	34.8%	26.6%
	Obesitas	Count	10	7	17
		% within Kelompok Produktivitas Kerja	24.4%	30.4%	26.6%
Total	Count	41	23	64	
	% within Kelompok Produktivitas Kerja	100.0%	100.0%	100.0%	

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	Jkn,8.413 <sup>a</sup>	3	.038
Likelihood Ratio	12.318	3	.006
Linear-by-Linear Association	3.722	1	.054
N of Valid Cases	64		

a. 1 cells (12.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.31.

**DOKUMENTASI**



**Gambar 1. Menimbang BB**



**Gambar 2. Mengukur TB**



**Gambar 3. Melakukan Harvard Step Test**