

ABSTRAK

Judul : Hubungan Antara Status Gizi, Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Karyawan (Studi Pada Karyawan Startup Di DKI Jakarta)

Nim : 20190302063

Program Studi : Gizi

Latar Belakang : Produktivitas kerja karyawan sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kualitas kinerja sehingga dapat mencapai tujuan perusahaan secara efektif dan efisien. Produktivitas karyawan yang tinggi akan menghasilkan pencapaian yang maksimal dalam pekerjaan. Produktivitas kerja dipengaruhi oleh berbagai hal salah satunya yaitu status gizi tenaga kerja dan kebiasaan sarapan. Gizi kerja merupakan salah satu syarat untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, khususnya bagi para pekerja. Kondisi gizi lebih atau kurang yang dialami oleh tenaga kerja akan memengaruhi pada kondisi kesehatan dan kemampuan mobilitas sehingga dapat memengaruhi kemampuan kerja dan produktivitas. **Tujuan penelitian** : mengetahui hubungan antara status gizi (IMT, PLT), kebiasaan sarapan terhadap produktivitas kerja karyawan karyawan startup Jakarta. **Metode: Penelitian** menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel penelitian yaitu 52 karyawan startup. Besar sampel masing-masing kelompok ditentukan dengan perhitungan *proportionate stratified random sampling*, dengan menggunakan uji statistik Chi-square. **Hasil** : Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (IMT) pada produktivitas kerja karyawan dengan *P-Value* 0.005 ($p < 0.05$), terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi (PLT) pada produktivitas kerja karyawan dengan *P-Value* 0.010 ($p < 0.05$). Dan Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pada produktivitas kerja karyawan dengan *P-Value* 0.006 ($p < 0.05$). **Kesimpulan** : Status gizi (IMT, PLT), kebiasaan sarapan berhubungan kuat dengan produktivitas kerja karyawan startup.

Kata kunci: Status Gizi (IMT, PLT), Kebiasaan Sarapan, Produktivitas Kerja,

ABSTRACT

Background: Employee productivity is needed in improving the quality of performance so that it can achieve company goals effectively and efficiently. High employee productivity will result in maximum achievement in work. Work productivity is influenced by various things, one of which is calorie intake, breakfast habits and the nutritional status of the workforce. Work nutrition is one of the requirements to achieve optimal health status, especially for workers. The condition of more or less nutrition experienced by the workforce will affect the health condition and mobility ability so that it can affect work ability and productivity. **Aim:** determine the relationship between nutritional status (BMI, Percent Body Fat), breakfast habits on employee work productivity (Study on startup employees in DKI Jakarta). **Methods** : This study used a cross-sectional research design. The research sample is 52 startup employees. The sample size of each group was determined by calculating proportionate stratified random sampling, using the Chi-square statistical test. **Finding:** There is a significant relationship between nutritional status (Body Mass Index) on employee work productivity with a *P-Value* of 0.005 ($p < 0.05$), there is a significant relationship between nutritional status (Body Fat Percent) on employee work productivity with a *P-Value* of 0.010 ($p < 0.05$). And there is a significant relationship between breakfast habits on employee work productivity with a *P-Value* of 0.006 ($p < 0.05$). **Conclusion** : Nutritional status based on (body mass index, percent body fat), and breakfast habits is strongly related to the work productivity of startup employees.

Keywords: nutritional status (body mass index, percent body fat), breakfast habits, productivity