

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRESS DENGAN STATUS GIZI PEGAWAI BP3IP JAKARTA

Anandita Ramadhanty Puspitasari^{1*}

Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Indonesia¹

*Corresponding Author : ananditaramadhanty@gmail.com

ABSTRAK

Ketidakeimbangan energi adalah penyebab utama dari masalah gizi lebih yang disebabkan oleh banyak faktor masalah kesehatan global. Perusahaan harus memiliki pegawai yang produktif. Oleh karena itu, untuk mencapai hal tersebut status kesehatan pegawai seperti status gizi harus diperhatikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki bagaimana hubungan antara status gizi, asupan zat gizi makro, kualitas tidur, dan tingkat stres pada pegawai BP3IP. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dengan sampel penelitian terdiri dari 70 pegawai. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat stres, kualitas tidur, dan asupan zat gizi makro. Status gizi juga diukur melalui penilaian antropometri. Metode *simple random sampling* digunakan untuk mendapatkan sampel. Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan uji statistik metode *chi-square*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi ($p = 0,036$), asupan protein ($p = 0,040$), dan asupan lemak ($p = 0,027$) dengan status gizi. Namun, tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat ($p = 0,436$) dengan status gizi. Dinyatakan terdapat hubungan antara tingkat stress ($p = 0,024$) dengan status gizi. Namun, tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur ($p = 0,744$) dengan status gizi. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas pegawai mengalami obesitas karena konsumsi zat gizi makro yang berlebihan. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi pegawai. Tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi pegawai, diketahui mayoritas pegawai memiliki tingkat stres sedang. Untuk meningkatkan kesehatan dan produktivitas pegawai, penelitian ini menyarankan pegawai untuk memantau asupan zat gizi pegawai secara teratur, memperbaiki kualitas tidur, dan menerapkan manajemen stres.

Kata kunci : asupan zat gizi makro, kualitas tidur, pegawai, status gizi, tingkat stress

ABSTRACT

Energy imbalance is a major cause of nutritional problems due to various global health factors. Companies need to have productive employees. Therefore, to achieve this, the health status of employees, including their nutritional status, must be considered. The aim of this study is to investigate the relationship between nutritional status, macronutrient intake, sleep quality, and stress levels among BP3IP employees. This research employs a cross-sectional design with a sample of 70 employees. Data were collected through a questionnaire that measures stress levels, sleep quality, and macronutrient intake. Nutritional status was also assessed through anthropometric measurements. Simple random sampling was used to obtain the sample. The collected data were analyzed using the chi-square statistical test. The results of the study indicate a significant relationship between energy intake ($p = 0.036$), protein intake ($p = 0.040$), and fat intake ($p = 0.027$) with nutritional status. However, no significant relationship was found between carbohydrate intake ($p = 0.436$) with nutritional status. Additionally, a significant relationship was observed between stress levels ($p = 0.024$) with nutritional status, while no significant relationship was found between sleep quality ($p = 0.744$) with nutritional status. In conclusion, the majority of employees are experiencing obesity due to excessive macronutrient consumption. There is no significant relationship between sleep quality and employees' nutritional status. Stress levels are significantly related to employees' nutritional status. To improve health and productivity, this study recommends that employees regularly monitor their macronutrient intake, enhance sleep quality, and implement stress management strategies.

Keywords : employees, macronutrient intake, nutritional status, sleep quality, stress level

PENDAHULUAN

Ketidakseimbangan energi adalah penyebab utama dari masalah gizi yang merupakan salah satu masalah kesehatan global yang disebabkan oleh banyak faktor. Gizi lebih adalah kondisi berat badan yang berlebihan, yang dapat disebabkan oleh penumpukan lemak berlebih dalam tubuh (WHO, 2021). Berat badan berlebih dapat menyebabkan penyakit degeneratif dan masalah kesehatan lainnya yang serius. Di Indonesia, prevalensi berat badan berlebih dan obesitas telah meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini ditunjukkan oleh data tahun ke tahun yang terus meningkat, pada tahun 2007 sebesar 10,5%, tahun 2013 sebesar 14,8% dan tahun 2018 sebesar 21,8% pada orang dewasa berusia lebih dari 18 tahun (Riskesmas, 2018).

Kesehatan pegawai yang optimal dapat meningkatkan produktivitas kerja. Hal ini tidak lepas dari gaya hidup pekerja, gaya hidup yang tidak sehat dapat berdampak pada masalah kesehatan seperti status gizi pada pegawai (Zulfa, dkk., 2022). Data Riskesmas (2018) menunjukkan bahwa kelompok pegawai memiliki prevalensi gizi kurang sebesar 8,3%, gizi lebih sebesar 14,3%, dan obesitas sebesar 21,8%, dengan prevalensi gizi lebih di DKI Jakarta memiliki angka prevalensi gizi lebih tertinggi yaitu 28,73% pada tahun 2018.

Asupan makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan masalah gizi pada pegawai. Penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2019) pada pegawai di Politeknik Kesehatan Medan, menunjukkan bahwa status gizi pegawai dipengaruhi oleh konsumsi karbohidrat dan lemak yang tinggi ($p=0,000$). Pegawai dapat mengalami penumpukan lemak karena mengonsumsi makanan berlebihan tetapi tidak sebanding dengan pengeluaran yang seimbang. Karbohidrat, lemak, dan protein dalam makanan memberikan energi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kebutuhan energi seseorang didefinisikan sebagai jumlah makanan yang dibutuhkan untuk mengeluarkan energi dengan ukuran dan fisik tertentu pada tingkat aktivitas tertentu. Salah satu alasan responden mengonsumsi lebih banyak energi daripada yang disarankan dapat menjadi alasan mengapa mengonsumsi lebih banyak gizi (Savitri, 2017). Kebiasaan makan yang buruk mengenai jenis makanan, jadwal makanan serta kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi kalori dapat menyebabkan kelebihan asupan energi (Sari, dkk., 2023).

Status gizi dipengaruhi oleh kualitas tidur. Pekerja biasanya memiliki ritme tidur yang tidak teratur yang dapat mengganggu ritme sirkadian dan menyebabkan perubahan hormonal, seperti peningkatan hormon ghrelin dan penurunan hormon leptin yang menimbulkan rasa lapar dan nafsu makan. Hal ini menyebabkan berat badan meningkat dan akhirnya menyebabkan obesitas (Morselli, dkk., 2012). Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko terhadap pola makan di malam hari karena adanya penurunan hormon leptin dan peningkatan hormon ghrelin yang menyebabkan nafsu makan meningkat (Fibriana, 2019). Penelitian oleh Ratri (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan IMT dan persentase lemak tubuh. Kualitas tidur buruk dengan durasi tidur lebih dari 9 jam setiap hari berisiko sebesar 21% terhadap obesitas, hal ini berbeda dengan seseorang yang tidur selama 7-9 jam setiap harinya (Ohayon, dkk., 2019). Menurut penelitian yang dilakukan di Kanada, orang dewasa yang obesitas memiliki durasi tidur lebih sedikit daripada orang dewasa yang sehat atau tidak obesitas (Yannakouli, dkk., 2010). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur menyebabkan asupan kalori meningkat, yang berkontribusi pada peningkatan berat badan (Kadita & Wijayanti, 2017).

Stres merupakan salah satu penyebab insomnia atau masalah tidur. Akibat stres, terjadi peningkatan sekresi kortisol yang berhubungan dengan superficial, penekanan tidur REM, dan masalah tidur. Oleh karena itu, efek stres terbesar adalah penurunan kualitas tidur dan kuantitas tidur (Mesquita & Reimao, 2019). Dalam otak, serotonin yang rendah dapat menyebabkan stres. Serotin berfungsi sebagai neurotransmitter, dimana dapat menimbulkan perasaan senang dan bahagia. Triptofan merupakan salah satu asam amino esensial yang digunakan oleh otak untuk memproduksi serotonin. Kemudian, triptofan masuk ke otak

melalui swar otak dan bersaing dengan asam amino yang lain. Mengonsumsi karbohidrat membuat triptofan lebih mudah masuk ke otak. Dengan peningkatan produksi insulin, sel-sel otot dapat menyerap asam amino lain yang mengakibatkan triptofan lebih mudah masuk ke otak serta meningkatkan kadar serotonin di otak (Benton & Nabb, 2023).

Pegawai yang lebih tua cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik daripada pegawai yang lebih muda (Wira, dkk., 2016). Pegawai muda biasanya sedang dalam fase membangun karier dan biasanya memiliki harapan tinggi tentang pekerjaan. Akan berdampak pada keadaan psikologisnya jika harapan tersebut tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya. Stres kerja berdampak negatif dan signifikan terhadap kinerja pegawai. Semakin tinggi tingkat stres kerja, semakin buruk kinerja pegawai. Stres dapat berasal dari ketegangan atau tekanan yang berasal dari ketidakselarasan antara seseorang dengan lingkungannya. Stres berdampak negatif pada karier karena berdampak pada penurunan stabilitas daya tahan tubuh. Akibatnya, kinerja seseorang akan menurun dan menghambat karier sehingga menurunkan kinerja pegawai (Kusuma, dkk., 2023). Hal tersebut sejalan dengan Buulo dkk. (2021), yang menyatakan bahwa stres di tempat kerja berdampak negatif dan signifikan terhadap kinerja pegawai. status gizi yang ideal yang dapat meningkatkan produktivitas kerja (Zulfa, dkk., 2022).

DKI Jakarta merupakan ibu kota negara yang telah berkembang menjadi kota megapolitan. DKI Jakarta memiliki banyak penduduk dan pekerja karena merupakan pusat bisnis dan pemerintahan. Ada masalah serius yang terkait dengan status gizi berlebih pegawai di lingkungan kerja yang perlu diidentifikasi. Kurangnya kesadaran akan pentingnya menjaga asupan gizi seimbang bersama dengan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan berlemak dan kalori saat bekerja dapat menjadi faktor penyebab gizi berlebih. Balai Besar Pendidikan, Penyegaran dan Peningkatan Ilmu Pelayaran (BP3IP) Jakarta adalah lembaga diklat kepelautan milik pemerintah yang bergerak di bidang pelayanan jasa Pendidikan pelaut sebagaimana yang tertuang dalam tugas pokok dan fungsi BP3IP berdasarkan KM 58 Tahun 2009 tentang Organisasi dan Tata Kerja BP3IP dan beniat untuk terus menjadi penyedia jasa Pendidikan Kepelautan yang berkualitas sebagaimana tergambar dalam visi, misi dan komitmen manajemen.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro, kualitas tidur, dan tingkat stress dengan kondisi status gizi pada pegawai BP3IP Jakarta.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif bersifat observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di BP3IP, Jakarta Utara, Indonesia dan waktu pelaksanaan penelitian ini pada bulan Maret hingga April 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pegawai BP3IP sebanyak 229 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan metode *Simple Random Sampling* dengan menggunakan rumus *Slovin* yang didapatkan sampel sebanyak 70 orang. Variabel independen dalam penelitian ini adalah asupan zat gizi makro, kualitas tidur, dan tingkat stress sedangkan variabel dependen adalah status gizi lebih pada pegawai BP3IP Jakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan data primer dan sekunder. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

HASIL

Dalam penelitian ini karakteristik responden yang diteliti meliputi jenis kelamin, usia, penghasilan dan masa kerja pegawai. Hasil penelitian pada 70 responden di BP3IP Jakarta diketahui bahwa sebagian besar pegawai berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 41 pegawai

(58,6%) sedangkan pegawai berjenis kelamin perempuan berjumlah 29 pegawai (41,4%). Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	41	58,6
Perempuan	29	41,4
Usia		
Dewasa muda (19-25 tahun)	8	11,4
Dewasa sedang (30-49 tahun)	44	62,9
Dewasa tua (50-64 tahun)	18	25,7
Penghasilan		
Tinggi	46	65,7
Rendah	24	34,3
Masa kerja		
Baru	11	15,7
Sedang	28	40
Lama	31	44,3

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pegawai laki-laki lebih banyak daripada pegawai perempuan dengan pegawai laki-laki sebanyak 41 pegawai sedangkan pegawai perempuan 29 pegawai. Usia pegawai paling banyak berada pada usia 30-49 tahun. Penghasilan pegawai sebagian besar tinggi sebanyak 26 pegawai. Sebagian besar pegawai memiliki masa kerja lama sebanyak 31 pegawai. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara karbohidrat dengan status gizi pegawai, namun terdapat hubungan antara energi, protein dan lemak dengan status gizi pegawai BP3IP.

Tabel 2. Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Pegawai BP3IP Tahun 2024

Asupan Zat Gizi Makro	Status Gizi										Nilai p-value
	Underweight		Normal		Overweight		Obesitas I		Obesitas II		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Energi											
Kurang	2	66,7	5	27,8	4	50	14	40	0	0)36
Normal	1	33,3	7	38,9	1	12,5	4	11,4	0	0	
Lebih	0	0	6	33,3	3	37,5	17	48,6	6	100	
Karbohidrat											
Kurang	3	100	15	83,3	4	50	26	74,3	6	100)63
Normal	0	0	3	16,7	4	50	8	22,9	0	0	
Lebih	0	0	0	0	0	0	1	2,9	0	0	
Protein											
Kurang	0	0	11	61,1	2	25	14	40	6	100)40
Normal	1	33,3	3	16,7	4	50	7	20	0	0	
Lebih	2	66,7	4	22,2	2	25	14	40	0	0	
Lemak											
Kurang	3	100	6	33,3	1	12,5	7	20	1	16,7)27
Normal	0	0	10	55,6	2	25,0	14	40	2	33,3	
Lebih	0	0	2	11,1	5	62,5	14	40	3	50	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi ($p = 0,036$), asupan protein ($p = 0,040$) dan asupan lemak ($p = 0,027$). Sedangkan pada asupan karbohidrat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat ($p = 0,463$) dengan status gizi pegawai.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pegawai BP3IP Jakarta. Hal ini dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Status Gizi Pegawai BP3IP Tahun 2024

Kualitas Tidur	Status Gizi										Nilai p-value
	Underweight		Normal		Overweight		Obesitas I		Obesitas II		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	0	0	1	5,6	0	0,0	1	2,9	1	16,7	0,744
Buruk	0	0	7	38,9	3	37,5	11	31,4	2	33,3	
Sangat Buruk	3	100	10	55,6	5	62,5	23	65,7	3	50	

Tabel 3 menunjukkan hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pegawai BP3IP Jakarta. Sebanyak 44 pegawai menunjukkan kualitas tidur dalam kategori sangat buruk, 23 pegawai dalam kategori buruk, dan 3 pegawai dalam kategori kualitas tidur yang baik dengan nilai $p = 0,744$.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan status gizi pegawai BP3IP Jakarta. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hubungan antara Tingkat Stress dengan Status Gizi Pegawai BP3IP Tahun 2024

Tingkat Stress	Status Gizi										Nilai p-value
	Underweight		Normal		Overweight		Obesitas I		Obesitas II		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Ringan	2	66,7	2	11,1	1	12,5	6	17,1	2	33,3	0,024
Sedang	1	33,7	16	88,9	7	87,5	29	82,9	3	50	
Berat	0	0	0	0	0	0	0	0	1	16,7	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan status gizi pegawai BP3IP Jakarta dengan nilai $p = 0,024$ ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Jenis kelamin tidak terlalu mempengaruhi status gizi karena status gizi bergantung pada kebiasaan makan individu daripada jenis kelamin (Smyth, dkk., 2021). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 58,6% sedangkan perempuan 42,4%. Hal tersebut sejalan dengan data Sarkenastahun 2023 yang menyatakan bahwa persentase laki-laki yang bekerja sebesar 61% (85.236.573) dan perempuan yang bekerja sebesar 39% (54.615.804) (BPS, 2023).

Status gizi seseorang juga tidak terlalu dipengaruhi oleh usia karena kebiasaan makan dapat berubah sesuai dengan usia pegawai. Berdasarkan usia, mayoritas responden adalah usia 30-49 tahun (dewasa sedang) sebesar 62,9% dengan usia 19-25 sebesar 11,4% dan usia 50-54 tahun sebesar 25,7%. Pegawai usia produktif merupakan pegawai yang termasuk dalam

rentang usia 15-64 tahun, dimana pada usia tersebut dianggap telah mampu menghasilkan barang maupun jasa (Sukmaningrum, dkk., 2017). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pegawai BP3IP Jakarta berada pada usia produktif.

Berdasarkan pendapatan perbulan yang diperoleh Sebagian besar responden memiliki gaji diatas UMP Jakarta yaitu sebesar 65,7% responden. Dimana pada tahun 2024 Jakarta memiliki UMP sebesar Rp5.067.381. Pendapatan dapat memengaruhi akses terhadap makanan berkualitas tinggi, tetapi tidak selalu menunjukkan pilihan makanan yang sehat. Hal ini berkaitan dengan tindakan pemilihan makanan yang berdampak pada masalah gizi pegawai (Jaminah & Mahmudiono 2018).

Masa kerja tidak terkait dengan status gizi karena faktor sosial dan lingkungan dapat mempengaruhi status gizi lebih banyak daripada lama masa kerja (Giskes, dkk., 2011). Berdasarkan masa kerja, sebagian besar responden memiliki masa kerja lama sebesar 44,3% disusul dengan masa kerja senang sebesar 40% dan masa kerja baru sebesar 15,7%. Terdapat faktor lain seperti aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan kondisi sosial ekonomi yang mungkin lebih berpengaruh pada status gizi seseorang.

Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi

Dalam penelitian ini, asupan zat gizi makro terdiri dari konsumsi energi, karbohidrat, protein, dan lemak pada responden yang dikumpulkan melalui wawancara dan pengisian kuisioner SQFFQ. Konsumsi zat gizi makro juga berasal dari perbandingan konsumsi energi, karbohidrat, protein, dan lemak pada responden sesuai dengan usia dan jenis kelamin sesuai dengan angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019.

Guna menjaga status gizi normal, asupan zat gizi makro harus dipenuhi (Siwi, 2018). Menurut Rokhmah dkk. (2016) status gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh asupan zat gizi makro. Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara status gizi pegawai BP3IP Jakarta dan konsumsi energi, dengan nilai signifikansi 0,036. Hal ini berarti terdapat kecenderungan bahwa responden dengan status gizi normal memiliki asupan energi yang dominan normal. Pada asupan energi mayoritas pegawai memiliki status gizi normal dengan asupan energi yang seimbang atau cukup, pegawai dengan asupan energi yang kurang cenderung mengalami obesitas I. Sedangkan pegawai dengan asupan energi yang berlebihan cenderung mengalami obesitas I atau bahkan obesitas II. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti dkk., (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi pegawai dan asupan energi. Hasil ini sejalan juga dengan penelitian Ramadhanti (2020) yang menunjukkan bahwa asupan energi berhubungan dengan status gizi pegawai yang dapat diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi yang normal dapat dicapai dengan asupan energi yang ideal. Pada penelitian oleh Sari & Muniroh (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dan asupan energi, dikarenakan asupan energi yang optimal merupakan komponen utama yang dibutuhkan pegawai untuk melakukan pekerjaan dan kegiatan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Budiawan dkk., (2016) yang menyatakan bahwa jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, waktu makan yang tidak teratur, kebiasaan tidak sarapan, dan kurangnya waktu istirahat kerja adalah beberapa faktor yang menyebabkan status gizi yang tidak normal.

Protein adalah nutrisi esensial yang membantu pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh, seperti otot, kulit, dan organ lainnya. Oleh karena itu, asupan protein sangat penting untuk mempengaruhi status gizi seseorang (Siwi, dkk., 2018). Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi asupan protein sebesar 0,040 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Siwi dkk., (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi, dimana peningkatan asupan protein mengarah pada peningkatan status gizi, karena protein merupakan salah satu zat gizi yang dapat mempengaruhi status gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan Restiani (2012) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi karyawan dan asupan protein. Hal ini diperkuat oleh penelitian Wijayanti dkk., (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan protein dengan status gizi dikarenakan Indeks Massa Tubuh (IMT) pegawai lebih tinggi jika mengonsumsi lebih banyak protein.

Lemak merupakan sumber energi paling besar karena lemak menghasilkan 9 kalori per gram. Hasil penelitian menunjukkan hasil signifikansi asupan lemak sebesar 0,027 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Asupan lemak yang dikonsumsi responden sebagian besar diperoleh dari makanan yang digoreng. Mayoritas responden yang memiliki asupan lemak berlebih diklasifikasikan sebagai obesitas jenis I. Penelitian ini sejalan dengan Sugiyanto dkk. (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pegawai. Selanjut dengan penelitian Sukianto (2019) dan Zulfa dkk. (2022) yang menyatakan terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pegawai.

Sedangkan pada asupan karbohidrat, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat responden dan status gizi pegawai dengan nilai signifikansi asupan karbohidrat sebesar 0,463. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh asupan karbohidrat sebagai salah satu sumber zat gizi, namun masih ada asupan zat gizi lain seperti protein dan lemak yang dapat mempengaruhi status gizi. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Zulfa dkk. (2022) yang menyatakan bahwa asupan karbohidrat yang cukup meningkatkan status gizi. Asupan karbohidrat yang lebih dari kebutuhan tubuh dapat menyebabkan karbohidrat akan disimpan didalam tubuh sebagai cadangan energi, sehingga berpotensi menyebabkan terjadinya kenaikan berat badan dan mempengaruhi status gizi pegawai (Sari, dkk., 2023).

Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Kualitas tidur merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk mempertahankan durasi tidur sehingga memperoleh durasi tidur yang sesuai. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden biasanya tidur pada pukul 11.00 malam setiap hari. Setelah 30 menit berbaring di tempat tidur, sebagian besar responden juga dapat mulai fokus tertidur. Oleh karena itu, mayoritas responden berada dalam kategori kualitas tidur yang sangat buruk. Kualitas tidur diklasifikasikan menjadi baik jika skornya kurang dari 4, buruk jika skornya antara 5-10, dan sangat buruk jika skornya antara 11-21.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dan status gizi pegawai dengan nilai signifikansi sebesar 0,744. Hal ini sejalan dengan penelitian Grandier dkk., (2010) yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara durasi tidur atau kualitas tidur dengan asupan makanan atau gizi seperti indeks massa tubuh (IMT) pada orang dewasa di Amerika Serikat. Sebuah penelitian di Korea Selatan juga menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan status gizi pegawai (Kim, dkk., 2016). Namun hal ini tidak sejalan dengan penelitian oleh Zulfa dkk. (2022) dan Kiran & Turker (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi pegawai.

Hubungan antara Tingkat Stress dengan Status Gizi

Faktor tidak langsung yang mempengaruhi IMT melalui perubahan pola makan adalah stres. Secara teoritis, preferensi makanan seseorang dapat dipengaruhi oleh stres, yang dapat menyebabkan seseorang memilih makanan yang tinggi lemak dan gula yang dikenal sebagai *comfort food* (Wulandari, dkk., 2019). Jumlah tugas kerja yang menumpuk, kebutuhan untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja baru, dan banyaknya target pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu singkat merupakan beberapa sumber stres kerja (Wardhani, dkk.,

2021). Namun, cara seseorang menangani stres berbeda-beda. Saat stres, beberapa orang akan makan lebih banyak sedangkan sebagian lain akan makan lebih sedikit. Kondisi ini dapat menyebabkan masalah makan.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stress dengan status gizi pegawai BP3IP Jakarta dengan nilai signifikansi 0,024. Mayoritas responden termasuk dalam kategori tingkat stres sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Widiyanti & Tafal (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan obesitas, seseorang yang mengalami stres sedang berisiko 4,6 kali lebih besar daripada orang yang mengalami stres ringan sedangkan orang yang mengalami stres berat berisiko 2,4 kali lebih besar daripada orang yang mengalami stres ringan. Hal ini didukung oleh penelitian El Ansari dkk. (2014) di University of Assiut, Mesir menunjukkan bahwa ketika seseorang berada dalam situasi stres cenderung melakukan perilaku yang tidak sehat, seperti makan terlalu sedikit atau terlalu banyak makanan berlemak atau bergula. Namun, hal ini tidak sejalan dengan penelitian oleh Novitasari & Kumala (2022) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dan status gizi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pegawai BP3IP merupakan laki laki berusia 30-49 tahun (dewasa sedang) yang memiliki gaji melebihi UMP Jakarta pada tahun 2024 serta telah bekerja selama lebih dari 10 tahun yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi pegawai BP3IP dengan jenis kelamin, usia, penghasilan dan masa kerja pegawai. Mayoritas pegawai memiliki asupan zat gizi makro yang berlebih (>AKG) dengan status gizi obesitas dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro energi, protein, dan lemak dengan status gizi pegawai BP3IP Jakarta. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro karbohidrat dengan status gizi pegawai BP3IP Jakarta. Kualitas tidur pegawai termasuk dalam kategori sangat buruk dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi pegawai BP3IP Jakarta. Tingkat stress pegawai termasuk dalam kategori sedang dengan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan status gizi pegawai BP3IP Jakarta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, saya ingin menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu proses terlaksananya penelitian ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya saya sampaikan kepada Balai Besar Pendidikan Penyelenggaraan dan Peningkatan Ilmu Pelayaran (BP3IP) Jakarta, serta kepada semua responden yang dengan sepenuh hati bersedia mengikuti seluruh proses penelitian dari awal hingga akhir.

DAFTAR RUJUKAN

- Budiawan, W., Prastawa, H., Kusumaningsari, A., & Sari, D. N. (2016). Pengaruh monoton, kualitas tidur, psikofisiologi, distraksi, dan kelelahan kerja terhadap tingkat kewaspadaan. *Jurnal Teknik Industri*, 11(1).
- Giskes, K., et al. (2011). Employment status and dietary intake: A systematic review of longitudinal studies. *Health & Place*, 17(2), 450-457. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.12.010>
- Jaminah, J., & Mahmudiono, T. (2018). The relationship between knowledge and physical activity with obesity in female workers. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 9-17.

- Kiran, M., & Turker, P. F. (2020). The relationship between nutritional status, sleep quality, and depression in shift workers. *Acta Scientific Nutritional Health*, 4(7), 65–75. <https://doi.org/10.31080/ASNH.2020.04.0773>
- Morselli, L. L., Guyon, A., & Spiegel, K. (2012). Sleep and metabolic function. *Pflügers Archiv-European Journal of Physiology*, 463, 139-160. <https://doi.org/10.1007/s00424-011-1044-0>
- Novitasari, M., & Kumala, M. (2022). Hubungan stres dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Tarumanagara. *EBERS POPYRUS*, 28, 23–30.
- Ohayon, M. M., Paskow, M., Roach, A., Filer, C., Hillygus, D. S., Chen, M. C., ... & Consensus, N. S. F. S. S. (2019). The National Sleep Foundation's sleep satisfaction tool. *Sleep Health*, 5(1), 5-11. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.11.005>
- Ratri, N. W. (2018). Hubungan kualitas tidur terhadap nilai indeks massa tubuh dan persentase lemak tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia. [Unpublished master's thesis].
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Risa, S. O., Kurniasari, R., & Sefrina, L. R. (2023). Asupan zat gizi makro dan status gizi dengan tingkat kelelahan pada pekerja Dinas Tenaga Kerja Kota Bekasi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(11), 2201-2209.
- Rokhmah, F., Muniroh, L., & Susila Nindya, T. (2016). Hubungan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 94–100. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i1.2016.94-100>
- Savitri, A. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia 15-44 tahun di Posbindu wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan tahun 2017. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Siregar, E. I. S. (2019). Pengaruh gaya hidup terhadap status gizi pegawai direktorat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 2(2), 29-35.
- Siwi, N. P., & Paskarini, I. (2018). Hubungan asupan karbohidrat, lemak, dan protein dengan status gizi (studi kasus pada pekerja wanita penyadap getah karet di perkebunan Kalijompo Jember). *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(1), 1-12. <https://doi.org/10.26630/ijph.v13i1.2018.1-12>
- Smyth, C. (1999). The Pittsburgh sleep quality index (PSQI). *Journal of Gerontological Nursing*, 25(12), 10-10. <https://doi.org/10.3928/0098-9134-19991201-05>
- Sugiyanto, N. A., Puspowati, S. D., & SP, M. (2017). Hubungan kebiasaan konsumsi lemak dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada pegawai di Kantor Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sukianto, R. E. (2019). Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai UPN “Veteran” Jakarta tahun 2019. *Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*.
- Wardhani, S. A., Mushthafiyah, N., Mulyawati, S. D., Larasati, W., Nurshavira, A. A., Fitrianingrum, D., Azhar, E. F., Salsabila, S. N., Lestari, Y. N., & Mardiana. (2021). Analisis pengaruh stres kerja, tingkat aktivitas fisik, dan iklim kerja terhadap asupan energi karyawan kantor. *NUTRIZONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 01, 16–23.
- Widianti, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas fisik, stres, dan obesitas pada pegawai negeri sipil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 8, 330–336. <https://doi.org/10.21109/jkmm.v8i3.513>

- Wulandari, A. R., Widari, D., & Muniroh, L. (2019). Hubungan asupan energi, stres kerja, aktivitas fisik, dan durasi waktu tidur dengan IMT pada manajer madya dinas pemerintah Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3, 40–45. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i1.2019.40-45>
- Zulfa, Q. A., Dardjito, E., & Prasetyo, T. J. (2022). Hubungan asupan zat gizi makro, kualitas tidur, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada karyawan shift di PT. Pajitex. *Darussalam Nutrition Journal*, 6(2), 82-92.