JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 5, Nomor 1, Bulan Juli-Desember: hlm 1765-1774
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY
DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2976

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA GURU SMA NEGERI 2 KOTA TEBING TINGGI

Nadia Rizka Yulianda[1*], Eliska[2], Zulkarnaen[3], Fatma Indriani[4], & Salianto[5]

[*1,2,4,5]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
[3]Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
*e-Mail: rnadia084@gmail.com

Submit Tgl: 13-Oktober-2026 Diterima Tgl: 14-Oktober-2026 Diterbitkan Tgl: 24-Oktober-2026

Abstrak: Produktivitas kerja guru merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung kualitas pendidikan dan dapat berkaitan dengan kondisi status gizi. Ketidakseimbangan status gizi dapat memengaruhi kondisi fisik yang dibutuhkan dalam menjalankan aktivitas pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja pada guru SMA Negeri 2 Kota Tebing Tinggi. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan pada Maret-Agustus 2026. Populasi penelitian adalah seluruh guru SMA Negeri 2 Kota Tebing Tinggi sebanyak 62 orang dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik total sampling. Status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan *microtoise*, sedangkan produktivitas kerja diukur menggunakan kuesioner 24 item berdasarkan indikator Sutrisno. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Pearson Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 36 guru (58,1%) memiliki status gizi tidak normal dan 26 guru (41,9%) memiliki status gizi normal. Sebanyak 48 guru (77,4%) memiliki produktivitas kerja tinggi, sedangkan 14 guru (22,6%) memiliki produktivitas kerja rendah. Hasil uji *Pearson Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan produktivitas kerja dengan nilai p=0,017. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan produktivitas kerja guru SMA Negeri 2 Kota Tebing Tinggi. Sekolah disarankan memperhatikan pemantauan status gizi guru sebagai salah satu upaya mendukung produktivitas kerja dengan tetap mempertimbangkan faktor individu dan pekerjaan lainnya.

Kata Kunci: Guru; Indeks Massa Tubuh; Status Gizi; Produktivitas Kerja

Abstract: *Teacher work productivity is an important aspect in supporting the quality of education and may be associated with nutritional status. An imbalance in nutritional status may affect physical conditions required to perform work activities. This study aimed to analyze the relationship between nutritional status and work productivity among teachers at SMA Negeri 2 Tebing Tinggi. This study used an analytic observational design with a cross-sectional approach and was conducted from March to August 2026. The study population consisted of 62 teachers at SMA Negeri 2 Tebing Tinggi, all of whom were included as the sample using total sampling. Nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI) through body weight measurement using a digital scale and height measurement using a microtoise, while work productivity was measured using a 24-item questionnaire based on Sutrisno's indicators. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Pearson Chi-Square test. The results showed that 36 teachers (58.1%) had abnormal nutritional status and 26 teachers (41.9%) had normal nutritional status. A total of 48 teachers (77.4%) had high work productivity, while 14*

Copyright©2026: Nadia Rizka Yulianda, Eliska, Zulkarnaen, Fatma Indriani, & Salianto

teachers (22.6%) had low work productivity. The Pearson Chi-Square test showed a significant relationship between nutritional status and work productivity, with p=0.017. It was concluded that nutritional status was significantly associated with work productivity among teachers at SMA Negeri 2 Tebing Tinggi. The school is recommended to monitor teachers' nutritional status as one of the efforts to support work productivity while considering other individual and work-related factors.

Keywords: *Teachers; Body Mass Index; Nutritional Status; Work Productivity*

Cara mengutip Yulianda, N. R., Eliska, Zulkarnaen, Indriani , F., & Salianto. (2026). Hubungan antara Status Gizi dengan Produktivitas Kerja pada Guru SMA Negeri 2 Kota Tebing Tinggi. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 1765–1774. https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2976

PENDAHULUAN

Produktivitas kerja merupakan salah satu ukuran yang mencerminkan kualitas sumber daya manusia dalam mencapai tujuan organisasi secara efektif dan efisien. Produktivitas tenaga kerja masih menjadi tantangan di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia (Parashakti & Noviyanti, 2021). Capaian produktivitas tenaga kerja Indonesia masih berada di bawah sejumlah negara ASEAN, sehingga peningkatan produktivitas menjadi bagian penting dalam pembangunan nasional dan peningkatan kualitas sumber daya manusia (OECD/APO, 2022).

Salah satu sektor yang berperan strategis dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia adalah pendidikan. Guru merupakan komponen utama dalam proses pendidikan karena keberhasilan pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh kurikulum, tetapi juga oleh kemampuan guru dalam menjalankan tanggung jawab profesionalnya. Produktivitas guru tercermin melalui kemampuan merencanakan, melaksanakan, mengevaluasi, dan menindaklanjuti pembelajaran, serta kemampuan dalam memanfaatkan waktu, menjaga kualitas pekerjaan, meningkatkan kompetensi, dan mencapai tujuan pembelajaran secara efektif (Lestari et al., 2022). Namun, dalam praktiknya masih ditemukan kendala dalam pengelolaan waktu, efektivitas pembelajaran, dan pemenuhan standar profesional guru (Sancoko & Sugiarti, 2022).

Salah satu aspek yang dapat berkaitan dengan produktivitas kerja adalah status gizi. Status gizi berhubungan dengan kondisi fisik dan kemampuan kognitif yang diperlukan seseorang dalam menjalankan aktivitas pekerjaan. Pada guru, kondisi gizi yang baik dapat mendukung energi, ketahanan tubuh, dan konsentrasi selama melaksanakan proses pembelajaran. Sebaliknya, status gizi yang kurang maupun berlebih dapat berkaitan dengan penurunan stamina, mudah lelah, dan berkurangnya fokus dalam bekerja yang berpotensi memengaruhi produktivitas (Wiguna & Stefani, 2023).

Penilaian status gizi pada orang dewasa dapat dilakukan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), IMT <18,5 kg/m² termasuk *underweight*, IMT ≥25 kg/m² termasuk *overweight*, dan IMT ≥30 kg/m² termasuk obesitas (*World Health Organization*, 2024). Permasalahan gizi pada orang dewasa saat ini menunjukkan adanya beban ganda, yaitu kekurangan gizi yang masih terjadi bersamaan dengan meningkatnya masalah kelebihan gizi (*World Health Organization*, 2025).

Di Indonesia, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada penduduk berusia ≥18 tahun meningkat dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4% pada tahun 2023 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Di

Copyright©2026: Nadia Rizka Yulianda, Eliska, Zulkarnaen, Fatma Indriani, & Salianto

Provinsi Sumatera Utara, prevalensi obesitas tercatat sebesar 25,8% pada tahun 2018 dan 24,3% pada tahun 2023 (Tim Riskesdas, 2019). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah status gizi pada kelompok usia produktif masih perlu mendapat perhatian karena dapat berkaitan dengan kondisi kesehatan dan kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas kerja.

Status gizi yang baik berperan dalam mendukung kemampuan fisik dan aktivitas intelektual selama bekerja. Sebaliknya, ketidakseimbangan status gizi dapat berkaitan dengan gangguan kesehatan dan kemampuan kerja yang pada akhirnya berpotensi menurunkan produktivitas (Farikha, 2016). Penelitian Risaldi, 2017 pada pekerja perempuan di PT Idec Abadi Wood Industries Tarakan menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan produktivitas kerja dengan *p-value* 0,001 (Risaldi et al., 2017). Hasil serupa ditemukan oleh Bawinto, 2016 yang juga menunjukkan hubungan antara status gizi dan produktivitas kerja dengan *p-value* 0,048 (Bawinto et al., 2016). Temuan tersebut menunjukkan bahwa status gizi perlu dikaji pada kelompok pekerja lain, termasuk guru.

Kondisi tersebut juga menjadi perhatian di SMA Negeri 2 Kota Tebing Tinggi. Berdasarkan wawancara dengan Wakil Kepala Sekolah, kinerja guru dipantau melalui supervisi akademik, penilaian kinerja, kehadiran, serta capaian hasil belajar siswa. Beberapa indikator yang digunakan meliputi kedisiplinan kehadiran, ketepatan waktu dalam melaksanakan pembelajaran, keterlaksanaan pembelajaran sesuai perangkat ajar, penyelesaian administrasi pembelajaran, dan pencapaian target pembelajaran. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa belum seluruh guru mampu mencapai indikator tersebut secara optimal, antara lain masih ditemukan keterlambatan penyelesaian administrasi pembelajaran dan ketidakkonsistenan dalam memenuhi target pembelajaran.

Observasi awal terhadap 10 guru pada Maret menunjukkan bahwa 3 guru memiliki IMT normal, 4 guru *overweight*, dan 3 guru obesitas. Selain itu, berdasarkan kuesioner awal produktivitas kerja yang disusun berdasarkan indikator Sutrisno, sebanyak 6 dari 10 guru menunjukkan kecenderungan produktivitas kerja yang kurang optimal, terutama pada aspek semangat dan efisiensi kerja. Secara deskriptif, guru dengan IMT berlebih terlihat cenderung menunjukkan kondisi kerja yang kurang optimal dibandingkan guru dengan IMT normal. Namun, temuan tersebut masih merupakan gambaran awal dan belum dianalisis secara statistik.

Berdasarkan uraian tersebut, masih diperlukan penelitian untuk mengetahui apakah status gizi berdasarkan IMT berhubungan dengan produktivitas kerja guru. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja pada guru SMA Negeri 2 Kota Tebing Tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan *cross-sectional,* yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kota Tebing Tinggi pada Maret-Agustus 2026. Populasi penelitian adalah seluruh guru sebanyak 62 orang dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik total sampling.

Status gizi diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan *microtoise,* kemudian

Copyright©2026: Nadia Rizka Yulianda, Eliska, Zulkarnaen, Fatma Indriani, & Salianto

dikelompokkan menjadi status gizi normal dan tidak normal. Produktivitas kerja diukur menggunakan kuesioner 24 item berdasarkan indikator Sutrisno, dengan skala *Likert* 1-5 dan kategori produktivitas rendah serta tinggi. Instrumen telah melalui uji validitas pada 30 guru SMA Negeri 1 Kota Tebing Tinggi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Pearson Chi-Square* untuk mengetahui hubungan status gizi dengan produktivitas kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	20-29	5	8,1
	30-39	24	38,7
	40-49	17	27,4
	50-59	15	24,2
	60-69	1	1,6
Masa Kerja	< 5 tahun	4	4,8
	≥ 5 tahun	58	95,2
Jenis Kelamin	Laki-laki	15	24,2
	Perempuan	47	75,8
Pendidikan	D3	1	1,6
	S1	54	87,1
	S2	7	11,3
Status Kerja	PNS	35	56,5
	PPPK	6	9,7
	PPPK PW	14	22,6
	Honorer	7	11,3

Sumber: Data Primer, 2026

Penelitian ini melibatkan 62 guru SMA Negeri 2 Kota Tebing Tinggi. Responden paling banyak berusia 30-39 tahun sebanyak 24 orang (38,7%), memiliki masa kerja ≥5 tahun sebanyak 58 orang (95,2%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 47 orang (75,8%), berpendidikan S1 sebanyak 54 orang (87,1%), dan berstatus PNS sebanyak 35 orang (56,5%).

Copyright©2026: Nadia Rizka Yulianda, Eliska, Zulkarnaen, Fatma Indriani, & Salianto

Status Gizi dan Produktivitas Kerja

Tabel 2. Distribusi Status Gizi dan Produktivitas Kerja

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Status Gizi	Normal	26	41,9
	Tidak normal	36	58,1
Produktivitas Kerja	Rendah	14	22,6
	Tinggi	48	77,4

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan pengukuran IMT, status gizi responden terdiri atas sangat kurus sebanyak 2 orang (3,2%), kurus 4 orang (6,5%), normal 26 orang (41,9%), *overweight* 12 orang (19,4%), dan obesitas 18 orang (29,0%). Untuk analisis hubungan, status gizi dikelompokkan menjadi normal dan tidak normal. Sebanyak 26 responden (41,9%) berada pada kategori normal dan 36 responden (58,1%) pada kategori tidak normal. Produktivitas kerja terdiri atas kategori rendah sebanyak 14 responden (22,6%) dan tinggi sebanyak 48 responden (77,4%).

Hubungan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja

Tabel 3. Hubungan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja

Status Gizi	Rendah		Tinggi		Total		*P Value*
	f	%	f	%	f	%	
Normal	2	3,2	24	38,7	26	41,9	**0,017**
Tidak normal	12	19,4	24	38,7	36	58,1	
Total	**14**	**22,6**	**48**	**77,4**	**62**	**100,0**	

Sumber: Data Primer, 2026

Pada kelompok status gizi normal, terdapat 2 responden (3,2%) dengan produktivitas kerja rendah dan 24 responden (38,7%) dengan produktivitas kerja tinggi. Pada kelompok status gizi tidak normal, terdapat 12 responden (19,4%) dengan produktivitas kerja rendah dan 24 responden (38,7%) dengan produktivitas kerja tinggi.

Hasil uji *Pearson Chi-Square* menunjukkan nilai p=0,017 (p<0,05), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan produktivitas kerja guru SMA Negeri 2 Kota Tebing Tinggi.

Pembahasan

Hubungan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi berhubungan secara signifikan dengan produktivitas kerja guru SMA Negeri 2 Kota Tebing Tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi gizi yang dimiliki guru berkaitan dengan kemampuan dalam mempertahankan produktivitas selama menjalankan tugas. Status gizi merupakan gambaran keadaan tubuh yang terbentuk dari keseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi serta dapat mencerminkan kondisi fisik seseorang. Kondisi fisik yang memadai diperlukan untuk mempertahankan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas secara terus-menerus, termasuk aktivitas pekerjaan yang membutuhkan energi dan daya tahan tubuh (Desmarta et al., 2023).

Pada penelitian ini, guru dengan status gizi tidak normal lebih banyak dibandingkan guru dengan status gizi normal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum berada pada status gizi yang optimal. Status gizi tidak normal mencakup kondisi kekurangan maupun kelebihan berat badan yang dapat berkaitan dengan kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas (Ratumanan et al., 2023). Ketidakseimbangan tersebut dapat memengaruhi kondisi fisik, seperti kemampuan mempertahankan stamina dan melakukan aktivitas dalam waktu yang panjang. Dalam pekerjaan guru, kondisi tersebut menjadi penting karena aktivitas kerja tidak hanya berlangsung ketika menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga mencakup persiapan pembelajaran, penilaian, pekerjaan administratif, serta berbagai tugas lain di lingkungan sekolah (Sovina & Harahap, 2022).

Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar guru tetap memiliki produktivitas kerja yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi tidak normal tidak selalu diikuti dengan produktivitas kerja yang rendah. Pada responden penelitian ini terdapat guru yang memiliki status gizi tidak normal tetapi tetap mampu menunjukkan produktivitas kerja yang tinggi. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa guru masih dapat mempertahankan kemampuan kerjanya meskipun kondisi gizinya belum optimal. Menurut pendapat peneliti, hal ini dapat berkaitan dengan adanya kemampuan lain yang mendukung pelaksanaan pekerjaan, seperti pengalaman dalam menjalankan tugas, kemampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan, kedisiplinan, serta kemampuan mengelola tugas.

Temuan tersebut penting karena produktivitas guru tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik. Pekerjaan guru juga menuntut kemampuan berpikir, konsentrasi, interaksi dengan peserta didik, pengelolaan kelas, penyelesaian administrasi, serta pelaksanaan tugas tambahan di sekolah. Oleh karena itu, kondisi gizi dapat menjadi salah satu bagian yang mendukung kemampuan kerja, tetapi belum dapat menjelaskan seluruh kondisi produktivitas guru. Indikator produktivitas guru sendiri berkaitan dengan pelaksanaan tugas profesi dan pencapaian pekerjaan yang dilakukan guru (Tri, 2009). Kondisi ini sesuai dengan karakteristik pekerjaan guru yang memiliki tuntutan pekerjaan fisik dan mental secara bersamaan (Khoiri, 2021).

Adanya guru dengan status gizi normal tetapi produktivitas kerja rendah juga menunjukkan bahwa status gizi yang baik belum secara otomatis menghasilkan produktivitas kerja yang tinggi. Menurut pendapat peneliti, kondisi tersebut dapat terjadi karena produktivitas kerja dipengaruhi oleh berbagai aspek lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Guru tetap perlu mengatur waktu, menyelesaikan administrasi pembelajaran, memenuhi target pekerjaan, mempertahankan konsentrasi, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan sekolah. Dengan demikian, status gizi yang normal dapat menjadi kondisi yang mendukung kemampuan fisik, tetapi keberhasilan dalam mempertahankan produktivitas juga memerlukan kemampuan dan kondisi lain.

Hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dan produktivitas kerja pada kelompok pekerja lain (Umaini et al., 2024). Kesamaan tersebut menunjukkan bahwa

keterkaitan status gizi dengan produktivitas tidak hanya ditemukan pada pekerjaan guru. Namun, temuan penelitian ini memberikan gambaran pada kelompok pekerja dengan karakteristik tugas yang berbeda, yaitu guru yang memiliki tuntutan pekerjaan berupa pelaksanaan pembelajaran sekaligus tugas administratif dan kegiatan sekolah lainnya.

Hasil penelitian juga dapat dipahami dari peran status gizi dalam pemenuhan kebutuhan tubuh selama melakukan aktivitas. Tubuh memerlukan zat gizi untuk menghasilkan energi dan mempertahankan fungsi fisiologis. Apabila kondisi gizi tidak seimbang, kemampuan fisik dapat berada pada kondisi yang kurang optimal sehingga berpotensi memengaruhi kemampuan melakukan aktivitas secara berkelanjutan (Desmarta et al., 2023). Pada guru, kemampuan tersebut diperlukan untuk mempertahankan konsentrasi, menjalankan proses pembelajaran, berinteraksi dengan siswa, serta menyelesaikan berbagai pekerjaan yang dilakukan selama jam kerja. Dengan demikian, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai keterkaitan antara kondisi tubuh yang tercermin melalui status gizi dengan kemampuan mempertahankan aktivitas kerja.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang mengkaji status gizi bersama faktor lain yang berkaitan dengan produktivitas kerja. Penelitian mengenai pekerja maintenance menunjukkan bahwa status gizi, asupan energi sarapan, dan lingkungan kerja fisik merupakan aspek yang berkaitan dengan produktivitas (Umaini et al., 2024). Penelitian lain juga mengkaji status gizi dan kebiasaan sarapan dalam kaitannya dengan produktivitas kerja (Maedah, et al., 2023). Temuan tersebut memperkuat pemahaman bahwa kondisi gizi merupakan salah satu bagian dari kondisi individu yang dapat mendukung produktivitas, tetapi produktivitas tetap terbentuk dari berbagai kondisi yang saling berkaitan.

Pada penelitian ini, karakteristik responden juga memberikan gambaran mengenai kondisi guru yang menjadi subjek penelitian. Responden didominasi oleh kelompok usia 30-39 tahun dan sebagian besar telah memiliki masa kerja yang cukup lama. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu konteks yang membantu menjelaskan mengapa sebagian guru tetap mampu mempertahankan produktivitas meskipun memiliki status gizi tidak normal. Guru yang telah terbiasa menjalankan pembelajaran, mengelola kelas, menyelesaikan administrasi, dan melaksanakan tugas sekolah dapat memiliki pengalaman dalam menyesuaikan cara kerja dengan tuntutan pekerjaannya. Namun, karena usia dan masa kerja tidak dianalisis sebagai variabel yang berhubungan dengan produktivitas, kondisi tersebut tidak dapat dinyatakan sebagai faktor yang terbukti memengaruhi produktivitas dalam penelitian ini.

Produktivitas yang tetap tinggi pada sebagian guru dengan status gizi tidak normal juga menunjukkan bahwa faktor pekerjaan perlu dipertimbangkan dalam memahami hasil penelitian. Produktivitas guru dapat berkaitan dengan motivasi, disiplin, kompetensi, lingkungan kerja, budaya organisasi, pengembangan karier, serta beban kerja (Pasaribu et al., 2025). Artinya, guru dapat tetap memiliki produktivitas tinggi karena memiliki kondisi lain yang mendukung pelaksanaan tugasnya. Sebaliknya, guru dengan status gizi normal tetap dapat memiliki produktivitas rendah apabila terdapat kondisi pekerjaan atau kondisi individu lain yang kurang mendukung. Faktor-faktor tersebut tidak diukur dalam penelitian ini

sehingga tidak dapat digunakan untuk menentukan penyebab perbedaan produktivitas antarresponden.

Status gizi sendiri juga terbentuk melalui berbagai kondisi yang lebih luas. Pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik dapat berkaitan dengan status gizi (Purnomo et al., 2024), demikian pula pengetahuan dan perilaku makan (Namira & Indrawati, 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa status gizi yang ditemukan pada guru dalam penelitian ini merupakan gambaran dari kondisi tubuh pada saat penelitian dilakukan dan tidak dapat dijelaskan hanya dari satu faktor tertentu. Penelitian ini hanya menguji hubungan status gizi dengan produktivitas kerja sehingga faktor-faktor yang membentuk status gizi tersebut tidak dapat ditentukan kontribusinya terhadap hasil penelitian.

Dengan demikian, hubungan signifikan yang ditemukan dalam penelitian ini perlu dipahami secara proporsional. Status gizi merupakan salah satu kondisi individu yang berkaitan dengan produktivitas kerja guru, tetapi bukan satu-satunya aspek yang menentukan tinggi rendahnya produktivitas. Adanya guru dengan status gizi tidak normal yang tetap produktif dan guru dengan status gizi normal yang memiliki produktivitas rendah menunjukkan bahwa produktivitas guru merupakan kondisi yang kompleks. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih tepat dimaknai bahwa kondisi status gizi perlu diperhatikan sebagai salah satu aspek pendukung kemampuan kerja, bersamaan dengan kondisi individu dan tuntutan pekerjaan lainnya.

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga status gizi dan produktivitas kerja diukur pada periode yang sama. Oleh karena itu, hubungan yang ditemukan belum dapat diartikan sebagai hubungan sebab-akibat. Penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan antara kedua variabel, tetapi belum dapat membuktikan bahwa status gizi tidak normal menyebabkan rendahnya produktivitas kerja. Faktor lain yang tidak diteliti juga mungkin berperan dalam mempertahankan atau menurunkan produktivitas guru. Dengan mempertimbangkan hal tersebut, pemeliharaan status gizi tetap penting sebagai bagian dari upaya mendukung kondisi kerja guru, tetapi perlu dilakukan bersamaan dengan perhatian terhadap faktor individu dan pekerjaan yang turut mendukung produktivitas.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan produktivitas kerja guru SMA Negeri 2 Kota Tebing Tinggi berdasarkan uji *Pearson Chi-Square* dengan nilai p=0,017. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi tidak normal lebih banyak ditemukan dibandingkan status gizi normal, sedangkan sebagian besar guru memiliki produktivitas kerja tinggi. Meskipun demikian, status gizi bukan satu-satunya aspek yang berkaitan dengan produktivitas kerja karena produktivitas guru juga dapat berkaitan dengan berbagai faktor individu dan pekerjaan. Oleh karena itu, pemeliharaan status gizi perlu menjadi salah satu perhatian dalam mendukung produktivitas kerja guru dengan tetap memperhatikan faktor lain yang berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan.

Copyright©2026: Nadia Rizka Yulianda, Eliska, Zulkarnaen, Fatma Indriani, & Salianto

DAFTAR PUSTAKA

Bawinto, B., Molanda, N. S., & Kawatu, P. (2016). Hubungan antara Status Gizi dengan Produktivitas Kerja pada Pekerja Sangrai Kacang di Kecamatan Kawangkoan. *Media Kesehatan*, *8*(3), 1–6.

Desmarta, K., N, W. U., W, S. S., Pusparini, D., P, S. N., Puput, S, D., Masyitoh, Wijayanti, S., Alfitriani, S., Refo, S., Nurmalinda, L., W, A. S., R, E. M., Shifa Minhatun N, Huwaida, H., S, N. P., Meidia, S., Phinta, & Rhodella. (2023). Status Gizi dan Kebutuhan Energi Pekerja Pabrik. *Nutrizione (Nutrition Research and Development Journal)*, *03*(03), 58–65.

Farikha, R. R. P. (2016). Hubungan Status Gizi, Karakteristik Individu dengan Produktivitas Pekerja Sorting dan Packing. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, *5*(1), 71–80.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. BKPK Kemenkes.

Khoiri, F. (2021). Analisis Produktivitas Kerja Guru MIN 1 Yogyakarta Selama Work From Home. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *5*(3).

Lestari, K. P., Hendarman, H., & Hidayat, R. (2022). Peningkatan Produktivitas Kerja Guru Melalui Pengembangan Efikasi Diri dan Kepemimpinan Visioner. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, *10*(1).

Maedah, A. L., Sitoayu, L., Melani, V., & Nuzrina, R. (2023). Nutritional Status , Breakfast Habits with The Work Productivity of Jakarta Startup Employees. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, *4*(2), 206–215.

Namira, N. S., & Indrawati, V. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Siswa SDN Putat Jaya II Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa*, *3*(1), 215–222.

OECD/APO. (2022). *Identifying the Main Drivers of Productivity Growth: A Literature Review*. OECD Publishing.

Parashakti, R. D., & Noviyanti, D. (2021). Pengaruh Motivasi, Lingkungan Kerja, dan Pelatihan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan. *Jebma(Jurnal Ekonomi Bisnis, Manajemen Dan Akuntansi)*, *1*(2), 127–136.

Pasaribu, R., Wicaksono, L., Zakso, A., & Salarasati, C. D. P. (2025). Pengaruh Kinerja Guru Dan Beban Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Guru Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Jelai Hulu. *Manajemen Pendidikan*, *20*(1), 12–31. https://journals2.ums.ac.id/jmp/article/view/10680

Permana Ratumanan, S., Feinisa Khairani, A., & Achadiyani. (2023). Metode Antropometri Untuk Menilai Status Gizi : Sebuah Studi Literatur. *Health Information: Jurnal Penelitian.*, *15*(1). https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp

Purnomo, W., Susanto, T., & Afandi, A. T. (2024). Studi Literatur Pola Makan dan Pola Aktivitas Fisik. *Journal Pustaka Ilmu Kesehatan*, *12*(1), 8–18. https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/19604

Risaldi, R., Wirapuspita, R., & Kamarudin, I. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Produktivitas Pekerja Wanita di PT . Idec Abadi Wood Industries Tarakan. *Jurnal Kesehatan*, *5*(1), 52–59.

Sancoko, C. H., & Sugiarti, R. (2022). Kinerja Guru dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Rokania*, *7*(1), 1–14.

Sovina, M., & Harahap, F. A. (2022). Penentuan Status Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Menggunakan Logika Fuzzy. *InfoSys Journal*, *7*(1), 105–116. https://www.doi.org/10.22303/infosys.7.1.20221.105-116

Sutikno Tri, A. (2009). Indikator Produktivitas Kerja Guru Sekolah Menengah Kejuruan. *Teknologi Dan Kejuruan*, *32*(1), 107–118.

Tim Riskesdas. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).

Umaini, N., Amaliah, L., & Perdana, F. (2024). Correlation between Nutritional Status , Breakfast Energy Intake , Breakfast Male Workers in the Maintenance Division of PT . X in Cilegon). *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, *5*(1), 84–91.

Wiguna, A. F., & Stefani, M. (2023). The Relationship between Nutritional Status, Breakfast Habits, and Sleep Duration on Workers' Productivity at PT. Sejahtera Buana Trada Sunter. *Amerta Nutrition*, *7*(2SP), 205–212. https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.205-212

World Health Organization. (2024). *Malnutrition*. Geneva: WHO. https://www.who.int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Malnutrition

World Health Organization. (2025). *Obesity And Overweight*. Geneva: WHO. https://www.who.int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Obesity-And-Overweight