JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 5, Nomor 1, Bulan Juli-Desember: hlm 1797-1803
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.v5i1.2987

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT X

Nilam Cahya Sari[1*], Eliska[2], Kasron Nasution[3], Delfriana Ayu Astuty[4],& Nadya Ulfa Tanjung[5]

[*1-2&4-5]Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
[3]Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
*e-Mail: nilamcahyatsari@gmail.com

Submit Tgl: 14-Oktober-2026 Diterima Tgl: 15-Oktober-2026 Diterbitkan Tgl: 24-Oktober-2026

Abstrak: Produktivitas kerja perawat merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan mutu pelayanan rumah sakit. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi produktivitas kerja adalah status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan status gizi dengan produktivitas kerja pada perawat di Rumah Sakit X. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian berjumlah 49 perawat dan seluruhnya dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Status gizi diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), sedangkan produktivitas kerja diukur menggunakan kuesioner yang mencakup indikator kemampuan, hasil yang dicapai, semangat kerja, pengembangan diri, mutu pelayanan, dan efisiensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p < 0{,}001$ ($p < 0{,}05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan produktivitas kerja pada perawat di Rumah Sakit X. Disarankan kepada pihak Rumah Sakit X untuk melakukan pemantauan status gizi secara berkala, memberikan edukasi mengenai gizi seimbang, serta mendukung penerapan pola hidup sehat bagi perawat guna meningkatkan produktivitas kerja dan mutu pelayanan kesehatan.

Kata Kunci: Status Gizi; Produktivitas Kerja; Perawat; Indeks Massa Tubuh (IMT)

Abstract: *Nurse work productivity is a crucial factor in enhancing the quality of hospital services. Nutritional status is one of the factors hypothesized to influence work productivity. This study aimed to analyze the relationship between nutritional status and work productivity among nurses at X Hospital. A quantitative method with a cross-sectional design was employed. The study population consisted of 49 nurses, all of whom were included in the sample using a total sampling technique. Nutritional status was measured using Body Mass Index (BMI), while work productivity was assessed via a questionnaire covering indicators such as capability, achieved results, work morale, self-development, service quality, and efficiency. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods, specifically the Chi-Square test. The Chi-Square test results yielded a p-value of < 0.001 (p < 0.05), indicating a significant relationship between nutritional status and work productivity among nurses at X Hospital. It is recommended that X Hospital periodically monitor nutritional status, provide education on balanced nutrition, and support the adoption of healthy lifestyles among nurses to enhance work productivity and the quality of healthcare services.*

Keywords: *Nutritional Status; Work Productivity; Nurses; Body Mass Index (BMI)*

Cara mengutip Sari, N. C., Eliska, Nasution, K., Astuty, D. A., & Tanjung, N. U. (2026). Hubungan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja pada Perawat di Rumah Sakit X. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 1797–1803. https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2987

Copyright©2026: Nilam Cahya Sari, Eliska, Kasron Nasution, Delfriana Ayu Astuty, & Nadya Ulfa Tanjung

PENDAHULUAN

Rumah sakit merupakan fasilitas pelayanan kesehatan yang membutuhkan dukungan tenaga kesehatan profesional untuk memberikan pelayanan kepada pasien secara optimal. Salah satu tenaga kesehatan yang berperan penting dalam penyelenggaraan pelayanan tersebut adalah perawat. Perawat memiliki tanggung jawab dalam memberikan asuhan keperawatan, memantau kondisi pasien, serta mendukung keberlangsungan pelayanan kesehatan. Pelaksanaan tugas tersebut menuntut perawat untuk memiliki kemampuan kerja, semangat, ketelitian, dan efisiensi dalam menjalankan pekerjaannya. Oleh karena itu, produktivitas kerja perawat menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga mutu pelayanan rumah sakit (Christina et al., 2022).

Produktivitas kerja dapat berkaitan dengan berbagai faktor, salah satunya status gizi. Status gizi merupakan keadaan tubuh yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Pemenuhan kebutuhan gizi yang sesuai berperan dalam mendukung fungsi tubuh, kesehatan, serta kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Fernández-Lázaro & Seco-Calvo, 2023). Dalam lingkungan kerja, kondisi gizi yang tidak seimbang, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi, berpotensi memengaruhi kemampuan fisik, ketahanan tubuh, konsentrasi, dan semangat kerja. Kondisi tersebut menjadi penting untuk diperhatikan pada perawat yang dituntut memberikan pelayanan secara berkesinambungan

Penelitian Wijayanthi et al., (2024) membahas hubungan beban kerja, pola makan, dan status gizi dengan produktivitas kerja pada dokter dan perawat di sebuah rumah sakit di Sumatera Selatan. Penelitian Bakri et al., (2021) juga mengkaji hubungan status gizi dengan produktivitas kerja karyawan PT Angkasa Pura I di Kota Makassar. Sementara itu, Shafitra et al., (2020) meneliti hubungan status gizi, pola makan, dan aktivitas fisik dengan produktivitas kerja pada pekerja di PT Gatra. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa status gizi telah menjadi salah satu aspek yang diteliti dalam kaitannya dengan produktivitas kerja pada berbagai kelompok pekerja.

Selain itu, Nahm et al., (2012) membahas perilaku perawatan diri perawat yang berkaitan dengan berat badan dan stres. Dalam konteks pekerjaan dengan sistem shift, keteraturan makan menjadi hal yang perlu diperhatikan karena dapat berkaitan dengan pemilihan makanan dan kebiasaan makan perawat. Kondisi kerja tersebut relevan untuk dikaji bersama status gizi dan produktivitas kerja, mengingat perawat harus tetap menjalankan tanggung jawab pelayanan dalam berbagai waktu kerja.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di Rumah Sakit X terhadap 10 perawat melalui observasi, wawancara, dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), ditemukan bahwa 5 perawat memiliki status gizi normal, 3 perawat mengalami *overweight*, 1 perawat memiliki status gizi kurus, dan 1 perawat mengalami obesitas. Hasil wawancara awal juga menunjukkan bahwa beberapa perawat merasakan penurunan produktivitas, terutama ketika menjalankan shift malam. Perawat dengan berat badan berlebih menyampaikan bahwa mereka lebih cepat mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas fisik, sedangkan perawat dengan status gizi kurang mengaku sering merasa lemas dan kurang fokus ketika menjalankan tugas. Beberapa perawat juga menyampaikan bahwa jadwal kerja shift menyebabkan pola makan menjadi tidak teratur.

Copyright©2026: Nilam Cahya Sari, Eliska, Kasron Nasution, Delfriana Ayu Astuty, & Nadya Ulfa Tanjung

Temuan awal tersebut memperlihatkan adanya variasi status gizi pada perawat serta keluhan terkait kondisi kerja yang berpotensi berkaitan dengan produktivitas. Namun, hasil survei awal tersebut belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya hubungan antara status gizi dan produktivitas kerja. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut melalui pengukuran status gizi dan penilaian produktivitas kerja pada seluruh perawat yang menjadi subjek penelitian.

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit X dengan mempertimbangkan pentingnya status gizi dalam mendukung kemampuan kerja perawat serta perlunya memperoleh gambaran empiris mengenai keterkaitannya dengan produktivitas kerja. Berbeda dari survei awal yang hanya melibatkan 10 perawat, penelitian ini melibatkan seluruh populasi perawat di rumah sakit tersebut. Status gizi dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), sedangkan produktivitas kerja dinilai menggunakan kuesioner yang mencakup indikator kemampuan, hasil yang dicapai, semangat kerja, pengembangan diri, mutu pelayanan, dan efisiensi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan produktivitas kerja pada perawat di Rumah Sakit X. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara status gizi perawat yang diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan produktivitas kerja perawat dalam melaksanakan tugas dan memberikan pelayanan kepada pasien. Status gizi diukur melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk memperoleh nilai IMT, sedangkan produktivitas kerja diukur menggunakan kuesioner yang mencakup indikator kemampuan, hasil yang dicapai, semangat kerja, pengembangan diri, mutu pelayanan, dan efisiensi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak rumah sakit dalam meningkatkan perhatian terhadap status gizi perawat melalui pemantauan secara berkala, edukasi mengenai gizi seimbang, dan dukungan terhadap penerapan pola hidup sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* (potong lintang). Desain ini dipilih karena peneliti ingin mempelajari hubungan antara variabel independen (status gizi) dan variabel dependen (produktivitas kerja) dengan melakukan observasi dan pengambilan sampel pada satu waktu yang bersamaan (Notoadmojo, 2020). Pendekatan ini sangat efisien untuk menganalisis hubungan status gizi dengan produktivitas kerja pada perawat di rumah sakit x.

Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit X tipe D, Kabupaten Batu Bara, Sumatera Utara. Populasi penelitian adalah seluruh perawat di Rumah Sakit X yang berjumlah 49 orang. Seluruh anggota populasi dijadikan responden menggunakan teknik *total sampling*, sehingga jumlah sampel penelitian sebanyak 49 perawat.

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT), serta pengisian kuesioner untuk mengukur produktivitas kerja perawat. Kuesioner produktivitas kerja mencakup enam indikator, yaitu kemampuan, hasil yang dicapai, semangat kerja, pengembangan diri, mutu pelayanan, dan efisiensi. Data sekunder diperoleh dari pihak rumah sakit, terutama informasi mengenai jumlah perawat dan data pendukung

Copyright©2026: Nilam Cahya Sari, Eliska, Kasron Nasution, Delfriana Ayu Astuty, & Nadya Ulfa Tanjung

yang relevan dengan penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, status gizi, dan produktivitas kerja. Selanjutnya, analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan produktivitas kerja perawat. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai p lebih kecil dari 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitin yang meliputi umur, jenis kelamin, unit kerja, status gizi, dan produktivitas kerja perawat di Rumah Sakit X. Karakteristik responden dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Perempuan	38	77,55
Laki-laki	11	22,45
Total	**49**	**100**

Berdasarkan Tabel 1 dari seluruh responden penelitian di Rumah Sakit X, sebanyak 38 perawat (77,55%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan 11 perawat (22,45%) berjenis kelamin laki-laki. Hal ini menunjukkan jika mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur Responden

Umur	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
22-29	18	36,7
30-37	16	32,7
38-45	15	30,6
Total	**49**	**100**

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan responden dalam penelitian ini sebanyak 18 orang perawat (36,7%) memiliki umur kurang dari 30 tahun, lalu sebanyak 16 orang perawat (32,7%) berumur 30 tahun awal hingga pertengahan. Dan sebanyak 15 orang perawat (30,6%) berumur akhir 30 tahunn sampai pertengahan umur 40.

Tabel 3. Distribusi Frekuennsi Unit Kerja Responden

Unit Kerja	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Ruang VK	5	10,2
Ruang OK	11	22,4
Ruang Bayi	3	6,1
Poli	5	10,2
Ranap Lantai 1	9	18,4
Ranap Lantai 2	9	18,4
UGD	7	14,3
Total	**49**	**100**

Copyright©2026: Nilam Cahya Sari, Eliska, Kasron Nasution, Delfriana Ayu Astuty, & Nadya Ulfa Tanjung

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini sebanyak 5 orang responden merupakan perawat ruang VK, 11 orang responden merupakan perawat di ruang OK, 3 orang perawat di ruang bayi, 5 orang perawat di bagian poli, serta 9 perawat baik di lantai 1 maupun di lantai 2, dan 7 orang perawat di bagian UGD.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden

Status Gizi	Frekuensi (f)	Persentasi
Kurus	6	12
Normal	25	51
Overweight	11	23
Obesitas	7	14
Total	**49**	**100**

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa hasil pengukuran status gizi, pada awalnya responden dikategorikan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), yakni kurus, normal, *overweight* dan obesitas. Dalam analisis hubungan status gizi dengan produktivitas kerja, keempat kelompok tersebut disederhanakan menjadi dua klasifikasi, yaitu normal dan tidak normal. Kategori normal terdiri atas responden dengan IMT 18,5-22,9. Sedangkan kategori tidak normal terdiri atas responden dengan IMT <18,5 atau >23.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden

Status Gizi	Frekuensi (f)	Persentasi
Normal	25	51
Tidak Normal	24	49
Total	**49**	**100**

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu 25 perawat (51%), dan sebagian lainnya memiliki status gizi tidak normal yaitu *underweight* dan *overweight yaitu sebanyak 24 perawat* (49%). *Underweight* dan *overweight* yang kemudian dikategorikan menjadi tidak normal. *Underweight* sebanyak 6 perawat (12%) dan perawat dengan IMT *overweight* sebanyak 18 perawat (37%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Produktivitas Kerja Responden

Produktivitas Kerja	Frekuensi (f)	Persentasi
Produktivitas Rendah	11	22
Produktivitas Tinggi	38	78
Total	**49**	**100**

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa sebanyak 11 perawat (22%) memiliki produktivitas rendah, dan perawat yang memiliki produktivitas tinggi sebanyak 38 orang (78%). Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat perawat yang memiliki produktivitas rendah.

Hubungan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit X

Adapun hasil statistik hubungan status gizi dengan produktivitas kerja pada perawat di Rumah Sakit X dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hubungan status gizi dengan produktivitas kerja pada perawat di rumah sakit x

	Produktivitas Kerja						
Status Gizi	**Tinggi**		**Rendah**		**Total**		***P-Value***
	N	%	n	%	N	%	

Copyright©2026: Nilam Cahya Sari, Eliska, Kasron Nasution, Delfriana Ayu Astuty, & Nadya Ulfa Tanjung

Normal	25	51	11	22	36	100	
Tidak Normal	0	0	13	27	13	100	0,001
Total	**25**	**51**	**24**	**49**	**49**	**100**	

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara status gizi dan produktivitas kerja pada 49 perawat di Rumah Sakit X, diketahui bahwa seluruh perawat dengan status gizi normal, yaitu 25 orang (100,0%), memiliki produktivitas kerja tinggi. Sementara itu, dari 24 perawat dengan status gizi tidak normal, sebanyak 13 orang (54,2%) memiliki produktivitas kerja tinggi dan 11 orang (45,8%) memiliki produktivitas kerja rendah. Secara keseluruhan, mayoritas responden memiliki produktivitas kerja tinggi, yaitu 38 orang (77,6%), sedangkan 11 orang (22,4%) memiliki produktivitas kerja rendah.

Distribusi tersebut menunjukkan bahwa produktivitas kerja tinggi ditemukan pada seluruh perawat dengan status gizi normal. Adapun pada kelompok perawat dengan status gizi tidak normal, ditemukan responden dengan produktivitas kerja tinggi maupun rendah. Hasil ini memperlihatkan adanya perbedaan distribusi produktivitas kerja berdasarkan kategori status gizi pada responden penelitian. Namun, untuk menentukan signifikansi hubungan antara kedua variabel, diperlukan interpretasi hasil uji statistik yang digunakan dalam penelitian.

Secara keseluruhan, dari 49 perawat yang menjadi responden penelitian**,** terdapat 11 orang (22,4%) yang memiliki produktivitas kerja rendah dan 38 orang (77,6%) yang memiliki produktivitas kerja tinggi. Berdasarkan distribusi tersebut, kelompok perawat dengan status gizi normal menunjukkan proporsi produktivitas kerja tinggi yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok perawat yang memiliki status gizi tidak normal. Hasil tabulasi silang juga menunjukkan adanya pola bahwa seluruh perawat dengan status gizi normal berada pada kategori produktivitas kerja tinggi, sedangkan pada perawat dengan status gizi tidak normal ditemukan produktivitas kerja rendah maupun tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa dalam data penelitian ini, status gizi normal lebih banyak ditemukan pada perawat yang memiliki produktivitas kerja tinggi.

Menurut peneliti, temuan tersebut menunjukkan bahwa status gizi tetap merupakan salah satu aspek yang penting dalam mendukung produktivitas kerja perawat**,** tetapi hasil produktivitas setiap individu dapat menunjukkan variasi. Perawat dengan status gizi normal cenderung memiliki kondisi yang mendukung produktivitas kerja, sedangkan status gizi tidak normal dapat menjadi kondisi yang perlu diperhatikan. Menurut asumsi peneliti, produktivitas kerja perawat tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh kondisi fisik yang baik. Perawat dengan kondisi fisik yang sehat cenderung lebih mampu memberikan pelayanan secara cepat, teliti, dan berkesinambungan dibandingkan perawat yang mengalami gangguan kesehatan atau kelelahan. Oleh karena itu, peningkatan produktivitas tidak hanya bergantung pada keterampilan kerja, tetapi juga pada upaya menjaga kesehatan dan status gizi.

Hubungan antara status gizi dan produktivitas kerja terjadi karena status gizi yang optimal dapat memastikan ketersediaan energi yang cukup yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Karyawan yang memiliki gizi seimbang cenderung memiliki stamina yang lebih baik, sehingga dapat bekerja lebih efisien dan produktif. Gizi yang baik juga berdampak positif pada kesehatan mental. Nutrisi yang cukup dapat

Copyright©2026: Nilam Cahya Sari, Eliska, Kasron Nasution, Delfriana Ayu Astuty, & Nadya Ulfa Tanjung

meningkatkan konsentrasi, memori, dan suasana hati, yang semuanya berkontribusi terhadap kinerja kerja yang lebih baik (Shafitra et al., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 25 responden (51,0%), sedangkan 24 responden (49,0%) memiliki status gizi tidak normal. 25 perawat (51,0%) memiliki status gizi normal dan 24 orang (49,0%) tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat memiliki produktivitas kerja tinggi, yaitu sebanyak 26 responden (53,1%), sedangkan 23 responden (46,9%) memiliki produktivitas kerja rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas perawat telah mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, namun masih terdapat sebagian perawat yang produktivitas kerjanya perlu ditingkatkan. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan produktivitas kerja pada perawat di Rumah Sakit X. Perawat yang memiliki status gizi normal cenderung memiliki produktivitas kerja yang lebih tinggi dibandingkan perawat yang memiliki status gizi tidak normal.

DAFTAR PUSTAKA

Bakri, A. S., Suharni, Yusriani, Hardi, I., & Septiyanti. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Karyawan Pt. Angkasa Pura I (Persero) Kota Makassar. *Window Of Bunlic Health Journal*, *2*.

Christina, A., Fitriani, A. D., & Simanjorang, A. (2022). Analisis Produktivitas Kerja Perawat Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Bina Kasih Kota Medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *1*(2), 136–143. https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i2.127

Fernández-Lázaro, D., & Seco-Calvo, J. (2023). Nutrition, Nutritional Status and Functionality. *Nutrients*, *15*(8), 1944. https://doi.org/10.3390/nu15081944

Nahm, E.-S., Warren, J., Zhu, S., An, M., & Brown, J. (2012). *Nurses' self-care behaviors related to weight and stress*.

Notoadmojo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.

Shafitra, M., Permatasari, P., Agustina, A., & Ery, M. (2020). Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di PT Gatra Tahun 2019. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *19*(1), 50–56. https://doi.org/10.14710/mkmi.19.1.50-56

Wijayanthi, P. R., Muthohharoh, V. D., Fitkarani, O. L., & Bernarto, I. (2024). Hubungan Beban Kerja, Pola Makan, Status Gizi terhadap Produktivitas Kerja pada Dokter dan Perawat Di RS XYZ Sumatera Selatan. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, *6*(3), 351–362. https://doi.org/10.38035/rrj.v6i3.829