

DAFTAR PUSTAKA

- AIS. (2009). The Workplace Stress Scale. *The Marlin Company and the American Institute of Stress*.
- Amaliyah, M., Soeyono, R.D., Nurlaela, L. & Kristiastuti, D. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), pp. 129-137.
- Andita, N., Asna, A.F. & Noerfitri. (2020). Hubungan Tingkat Stres dan Asupan Zat Gizi Makro terhadap Kejadian Kegemukan Remaja Putri SMK di Kota Bekasi. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*, 1(1), pp. 26-37.
- Angreiniboti, T. (2023). Hubungan *Low Back Pain*, Stres Kerja dan Beban Kerja terhadap Produktifitas Kerja Dosen di Universitas Perintis Indonesia Tahun 2022. *E-Journal Al-Dzahab*, 4(1), pp. 1-11.
- Arumsari, I., Putri, N.A., Lathifah, S.N.L., Rosalba, G.A.A., Khusun, H., Februhartanty, J. & Aini, R.N. (2025). Social Eating Role in Ultra-Processed Food Consumption Among Urban Young Adults: The 2018 Indonesian Food Barometer. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 20(2), pp. 87-94.
- Arwin, Ciamas, E.S., Siahaan, R.F.B., Vincent, W. & Rudy. (2019). Analisis Stress Kerja pada PT. Gunung Permata Valasindo Medan. *Seminar Nasional Teknologi Komputer & Sains (SAINTEKS)*, pp. 75-78.
- Asokawati, A., Nurwathi, N. & Supriatna, D. (2023). Analisis Iklim Keselamatan Kerja Menggunakan Metode Nordic Occupational Safety Climate-50 (NOSACQ-50) (Studi Kasus: Kawasan Sains dan Teknologi Tamansari Bandung). *Rekayasa Industri dan Mesin (ReTIMS)*, 4(2), pp. 62-67.

- Beny, R. (2020). Gambaran Asupan Makronutrien dan Kejadian Common Mental Disorders pada Mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. *Skripsi. Makassar: Universitas Hasanuddin*.
- Bur, T.N., Picauly, I. & Riwu, R.R. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Konsumsi Pangan Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang. *Jurnal Pangan Gizi dan Kesehatan*, 9(2), pp. 1060-1069.
- BPS. (2025). *Penduduk Berumur 15 Tahun ke Atas yang Bekerja Selama Seminggu yang Lalu Menurut Golongan Umur dan Jumlah Jam Kerja Seluruhnya, 2008-2024*. Diakses pada 30 Juni 2025 dari <https://www.bps.go.id/id>.
- Christy, N.A. & Amalia, S. (2018). Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Riset Bisnis & Investasi*, 3(2), pp. 74-83.
- Corvo, P., Fontefrancesco, M.F. & Matacena, R. (2020). Eating at Work: The Role of the Lunch-Break and Canteens for Wellbeing at Work in Europe. *Social Indicators Research*, 150, pp. 1043-1076.
- Darmaputra, M.S., Kurniati, A.M., Adnindya, R., Husin, S. & Liberty, I.A. (2024). Profil Status Gizi dan Perilaku Makan Dokter dalam Aktivitas Kerjanya di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 11(1), pp. 105-114.
- Dewi, K.P.K., Lutfiati, D., Suhartiningsih & Purwidiani, N. (2022). Pola Konsumsi Makan Siswa Tata Boga SMKN 1 Buduran di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 11(3), pp. 36-45.
- Direktorat Sumber Daya Manusia. (2025). *Statistik SDM*. Diakses pada 15 Juni 2025 dari <https://sdm.ugm.ac.id/statistik/>.
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif : Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Deepublish.

- Elkana, A.A., Sabrina, Sulistiani, A.D. & Sabila, S. (2023). Gambaran Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik pada Pekerja Kantoran *Overweight* di Karawang. *Jurnal Gizi dan Kuliner*, 4(1).
- Erden, S.C., Yilmaz, B.K., Kozaci, N., Uygur, A.B., Yigit, Y., Karakus, K., Aydin, I.E., Ersahin, T. & Ersahin, D.A. (2023). The Relationship between Depression, Anxiety, and Stress Levels and Eating Behavior in Emergency Service Workers. *Cureus*, 15(2), pp. 1-12.
- Eris, H. (2021). The Effect of Eating Attitude on Working Performance of Health Personnel. *Annals of Medical and Health Sciences Research*, 11(S2), pp. 66-72.
- Fadhli, K., Himmah, S.R. & Taqiyuddin, A. (2021). Analisis Perubahan Pola Konsumsi Masyarakat Penerima Bantuan Sosial pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Education dan Development*, 9(3), pp. 110-117.
- Faridi, A., Trisutrisno, I., Irawan, A.M.A., Lusiana, S.A., Alfiah, E., Rahmawati, L.A., Doloksaribu, L.G., Suryana, Yunianto, A.E. & Sinaga, T.R. (2022). *Survei Konsumsi Gizi*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Farihatin, A., Subandriani, D.N. & Setiadi, Y. (2022). Hubungan Status Gizi, Beban Kerja, Asupan Energi dan Zat Gizi Makronutrien dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Produksi. *Jurnal Riset Gizi*, 10(2), pp. 143-152.
- Fauzi, A., Wulandari, A.S., Cahyani, D.R., Nurfitri, N., Khairani, N., Deva, R. & Nursafitri, S. (2022). Pengaruh Kepuasan Kerja dan Stres Kerja terhadap *Turnover Intention* pada Karyawan (*Literature Review* Manajemen Kinerja). *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 4(2), pp. 229-241.
- Febriyanti, A.R., Mulyana, A.N., Ridha, A.M., Dukha, A.S., Okiningrum, A.R., Zhafira, A.S., Hikmah, A.D., Arianto, A., Nurfrida, D.R., Febriana, E.D. & Isro'atun, I.A. (2021). Gambaran Asupan Energi Makan Siang dan Sistem

Penyelenggaraan Makan Faskes Bagi Tenaga Kesehatan. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), pp. 34-42.

Fradisa, L. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Asupan Nutrisi Mahasiswa Upertis dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), pp. 4648-4658.

Gibson, J.L., Ivancevich, J.M., Donelly, J.H. & Konopaske, R. (2012). *Organizations: Behavior, Structure, Processes Fourteenth Edition*. New York: McGraw-Hill.

Hakro, S., Jameel, A., Hussain, A., Aslam, M.S., Khan, W.A., Sadiq, S. & Nisar, A. (2021). A Lunch Break Time and Its Impact on Employees Health, Performance and Stress on Work. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 33(38B), pp. 84-97.

HPU. (2022). *Laporan Kegiatan Health Promoting University*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.

HPU. (2023). *Health Promoting University Area Tematik HPU*. Diakses pada 28 Juni 2025 dari <https://hpu.ugm.ac.id/>.

Huda, K. & Sholeh, R. (2019). Pengaruh Pelatihan, Motivasi dan Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Sumber Rukun Mandiri Mojokerto. *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis dan Manajemen Indonesia*, 2(3), pp. 369-381.

Hunot, C., Fildes, A., Croker, H., Llewellyn, C. H., Wardle, J. & Beeken, R. J. (2016). Appetitive Traits and Relationships with BMI in Adults: Development of the Adult Eating Behaviour Questionnaire. *Appetite*, 105, pp. 356–363.

Hyldelund, N.B., Frederiksen, C., Byrne, D.V. & Andersen, B.V. (2022). Is Stress Taking the Pleasure Out of Food? – A Characterization of the Food

Pleasure Profiles, Appetite, and Eating Behaviors of People with Chronic Stress. *Foods*, 11, pp. 1-23.

Inado, S., Febriyona, R. & Sudirman, A.N.A. (2023). The Relationship between Work Stress and the Work Productivity of Openwork Craftsmen in Mongolato Village, Telaga District, Gorontalo Regency. *PROMOTOR: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(6), pp. 642-647.

Irwansyah, P.D., Arini, S.Y., Dwiyantri, E., Atmaka, D.R., Irwanto, S.P. & Jannah, F. (2024). Emotional Eating on Sedentary Workers: Is It Caused by Individual Characteristics, Exercise Habits, and Work Stress?. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 13(2), pp. 155-162.

Karim, K. (2022). The Effect of Work Stress on Employee Performance. *Asean International Journal of Business*, 1(1), pp. 24-33.

Kendirikiran, G. & Batur, B. (2022). The Relationship between Eating Behavior and Job Satisfaction of Academic Staff. *International Journal of Caring Sciences*, 15(2), pp. 825-836.

Khoiroh, Z. (2022). Hubungan Tingkat Stres terhadap Perilaku Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa di Pondok Pesantren A.P.I Al-Masykur Jombor. *Skripsi. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo*.

Kholifah, N. (2021). Hubungan Tingkat Stres, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Manyaran Kota Semarang pada Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo*.

Levison, M. (2022). Lunch: A Positive Intervention in the Workplace?. *Doctoral Dissertation. Pennsylvania: University of Pennsylvania*.

Lima, J., Costa, S. & Rocha, A. (2017). How do University Workers Eat at the Workplace. *Nutrition & Food Science*, 48(2), pp. 194-205.

- Maedah, A.L., Sitoayu, L., Melani, V., Nuzrina, R. & Kuswari, M. (2023). Status Gizi, Kebiasaan Sarapan dengan Produktivitas Kerja Karyawan *Startup* Jakarta. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(2), pp. 206-215.
- Mahartie, A.L. (2019). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kadar Glukosa Darah Puasa dan Inflamasi Kronis pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada*.
- Mariyam, S. & Pertiwi, K. R. (2015). Faktor Determinan Tingkat Stres dan Kelelahan Kerja Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta Factors Influencing Job Fatigue and Stress among Employees of Yogyakarta States University Ion Column Technic with Local Zeolite and Active Carbon. *Jurnal Sains Dasar*, 4(2), pp. 114-121.
- Murti, C.N. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Perilaku Makan Tenaga Kependidikan Kantor Pusat Tata Usaha (KPTU) Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada. *Skripsi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada*.
- Nasruddin, N.I. (2022). Validasi SQ-FFQ dengan FR 24 Jam untuk Menilai Asupan Zat Gizi Makro dan Total Flavonoid Wanita Usia Subur dengan Obesitas. *Medula*, 9(2), pp. 145-154.
- Natanael, K., Kalis, M.C.I., Daud, I., Rosnani, T. & Fahrana, Y. (2023). Workload and Working Hours Effect on Employees Work-Life Balance Mediated by Work Stress. *Enrichment: Journal of Management*, 13(5), pp. 3110-3122.
- Nur, H. & Aritonang, E.Y. (2022). Gambaran Pola Makan dan Kelelahan Kerja pada Buruh Angkat di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Sciences*, 1(4), pp. 242-254.

- Nurdiani, R., Rahman, N.A. & Madanijah, S. (2023). Perilaku Makan Tipe *Emotional*, *External* dan *Restrained* Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *J. Gizi Dietetik*, 2(1), pp. 59-65.
- Oliveira, L., BinMowyna, M.N., Alasqah, I., Zandonadi, R.P., Teixeira-Lemos, E., Chaves, C., Alturki, H.A., Albaridi, N.A., Alribdi, F.F. & Raposo, A. (2024). A Pilot Study on Dietary Choices at Universities: Vending Machines, Canteens, and Lunch from Home. *Nutrients*, 16(11), pp. 1722.
- Park, S. & Sung, E. (2020). 'You Gotta Have Something to Chew On': Perceptions of Stress-induced Eating and Weight Gain among Office Workers in South Korea. *Public Health Nutrition*, 24(3), pp. 499-511.
- Parmini, N.P.A., Padmiari, I.A.E. & Tamam, B. (2024). Hubungan Stress Kerja dan Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Pegawai di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 14(2), pp. 110-120.
- Pertiwi, D. & Febrianti, W. (2022). Effect of Reward and Punishment on Work Stress and its Impact on Employee Performance at Pt. Bank Uob Indonesia Office Imperium – Jakarta Selatan. *IRE Journals*, 6(5), pp. 63-70.
- Phelps, A.C. & Silaban, D.Y.L. (2024). Hubungan Stres dengan Pola Makan Pekerja Kantor di Jakarta. *Tarumanegara Medical Journal*, 6(1), pp. 1-8.
- Putri, R.A., Shaluhiah, Z. & Kusumawati, A. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Sehat pada Remaja SMA di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8(4), pp. 564-573.
- Rahayu, W.P., Nurjanah, S. & Gita, S.E.D. (2019). Pola Konsumsi Minuman Es dan Kepedulian terhadap Keamanan Pangan di Kota Bogor. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(1), pp. 22-30.
- Rahmah, A. (2022). Determinan Tingkat Stress Kerja pada Pekerja di Apartemen X. *Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.

- Ramadani, K.D. (2021). Hubungan Jam Kerja dan Status Kesehatan Pekerja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 8(1), pp. 33-43.
- Ramadhani, R., Dewi, C.K., Fauzan, D.R., Hadita, Jumawan, Alianissa, R., Maharani, V.G. & Wulandari, W. (2023). Pengaruh Stress Kerja dan Beban Kerja terhadap Kinerja Karyawan (*Literature Review*). *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 1(2), pp. 102-114.
- Raulio, S. (2011). Lunch Eating Patterns during Working Hours and Their Social and Work-Related Determinants. *Dissertation. Helsinki: University of Helsinki*.
- Razkia, A. (2022). *Predisposing dan Enabling Factor dalam Menentukan Pola Konsumsi Modern Fast Food pada Pekerja Kantor Usia 18-35 Tahun di DKI Jakarta. Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 3(2), pp. 73-81.
- Ruwyati, N.Y., Dasipah, E. & Permana, N.S. (2023). Pengaruh Faktor-Faktor Produksi Terhadap Keberhasilan Usaha Tani Kopi di Gunung Puntang Kecamatan Ciwidey Kabupaten Bandung Provinsi Jawa Barat. *OrchidAgri*, 3(1), pp.15-24.
- Safi, A., Cole, M., Kelly, A.L., Zariwala, M.G. & Walker, N.C. (2022). Workplace Physical Activity Barriers and Facilitators: A Qualitative Study Based on Employees Physical Activity Levels. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), pp. 9442.
- Santanu, A.M., Syihab, S.F., Sentani, M.R. & Insani, H.M. (2023). Physical Activity and Stress Levels on the Eating Behavior of Elementary School Amid the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(1), pp. 23-30.
- Sapawi, K.A. & Ming, H. (2021). The Influence of Office Employees' Eating Behaviour due to Stress: The Case of Universiti Malaysia Sabah Office Employees. *Bulletin of Culinary Art and Hospitality*, 1(1), pp. 33-41.

- Sapian, N.H.N.M. & Shamsudin, J. (2021). Association between Stress and Eating Behavior among Nurses in Hospital Universiti Sains Malaysia. *Mal J Nutr*, 27(3), pp. 473-482.
- Sebastian, R.S., Hoy, M.K., Murayi, T., Goldman, J.D. & Moshfegh, A.J. (2024). Lunch Consumption by U.S. Adults: What We Eat in America, NHAHES 2017 – March 2020. *FSRG Dietary Data Briefs*.
- Sert, E. & Kendirikiran, G. (2024). Effects of Emotional Eating Behaviour and Burnout Levels of Nurses on Job Performance: A Cross-Sectional Descriptive Study. *American Journal of Lifestyle Medicine*, pp. 1-13.
- Sessiani, L.A. & Hartanti, D. (2022). Eating Pattern and Eating Behavior during Covid-19 Pandemic: Survey on Adults who Work from Home. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), pp. 16-27.
- Shin, W. & Kim, J. (2020). Use of Workplace Foodservices is Associated with Reduced Meal Skipping in Korean Adult Workers: A Nationwide Cross-sectional Study. *Plos One*, 15(12), pp. 1-11.
- Situmorang, B.B., Maulia, I.R., Raya, C.S. & Sukma, V.A. (2024). Pengaruh Beban Kerja dan Sistem Penghargaan terhadap Kinerja Pegawai. *PPIMAN: Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 2(1), pp. 92-108.
- Stitaprajna, A. & Aslam, M. (2020). Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi dengan Produktivitas Kerja pada Pekerja PT. Propack Kreasi Mandiri Cikarang. *Jurnal Nutrisia*, 22(2), pp. 86-93.
- Sudibjo, P., Arovah, N.I. & Lakmi, R. (2013). Tingkat Pemahaman dan Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi dan Status Antropometrik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY. *Medikora*, 11(2), pp. 183-203.
- Supariasa, Nyoman, I.D., Bakri, B. & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.

- Surijati, K.A., Hapsari, P.W. & Rubai, W.L. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology Journal: Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), pp. 95-100.
- Tahir, U. (2016). Stress and Eating Behaviour. *Advances in Obesity, Weight Management & Control*, 4(4), pp. 101-105.
- Tarawan, V.M., Lesmana, R., Gunawan, H. & Gunadi, J.W. (2020). Hubungan antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Warga Desa Cimenyan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), pp. 57-59.
- UGM. (2024). *Tak Hanya Gaji: Kenali Tunjangan Lain Sebelum Menerima Tawaran Kerja*. Diakses pada 2 Juli 2025 dari <https://alumni.ugm.ac.id/>.
- van der Put, A. & Ellwardt, L. (2022). Employees' Healthy Eating and Physical Activity: The Role of Colleague Encouragement and Behaviour. *BMC Public Health*, 22(1), pp. 2004.
- Ventilanova, V., Trinugraha, Y.H. & Zuhri, S. (2023). Konstruksi Sosial Makanan Sehat di Kalangan Pekerja Kesehatan Rumah Sakit Dr. Oen Surakarta. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP)*, 7(3), pp. 2835-2839.
- Whillans, J. (2024). The English Workday Lunch: The Organisation, Understandings and Meaning of the Meal. *Sociology*, 0(0), pp. 1-17.
- Wijayanti, A., Margawati, A. & Wijayanti, H.S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), pp. 1-8.
- Wisesa, S., Soraya, A.I. & Wahyudin. (2024). Whey Protein Isolate Enhances Satiety and Reduces Caloric Intake Through the Induction of Anorexigenic Signals. *Mandala of Health*, 17(1), pp. 11-28.

Wong, K.P.D., Bolang, A.S.L. & Kapantow, N.H. (2025). Hubungan antara Perilaku Makan dengan Status Gizi Anak di SD Citra Kasih Manado. *Jurnal Global Ilmiah*, 2(5).

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), pp. 82-92.