



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>INTISARI</b> .....	xiv
<b>ABSTRACT</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	12
A. Landasan Teori .....	12
1. Stres Kerja .....	12
a. Definisi Stres Kerja .....	12
b. Jenis-Jenis Stres.....	14
c. Model Stres Kerja .....	15
d. Faktor Penyebab Terjadinya Stres Kerja.....	17
e. Terjadinya Stres Kerja.....	19



f. Gejala-Gejala Stres Kerja .....	21
g. Dampak Stres Kerja .....	25
h. Pencegahan dan Pengendalian Stres Kerja .....	25
i. Pengukuran Stres Kerja .....	27
2. Gizi Kerja .....	29
a. Definisi Gizi Kerja .....	29
b. Pedoman Gizi Kerja .....	30
c. Kebutuhan Kalori bagi Tenaga Kerja .....	31
d. Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi .....	34
3. Asupan Makan .....	35
a. Definisi Asupan Makan .....	35
b. Metode Pengukuran Asupan Makan .....	39
4. Hubungan Stres Kerja dengan Asupan Makan .....	42
B. Kerangka Teori .....	46
C. Kerangka Konsep .....	47
D. Hipotesis Penelitian .....	47
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
C. Populasi dan Subjek Penelitian .....	48
D. Teknik Pengambilan Sampel .....	50
E. Variabel Penelitian .....	50
F. Definisi Operasional .....	50
G. Instrumen Penelitian .....	52
H. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	53



I. Langkah Pelaksanaan Penelitian .....	53
J. Menejemen dan Analisis Data .....	55
K. Etika Penelitian .....	57
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Hasil .....	58
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	58
2. Analisis Univariat .....	58
a. Karakteristik Responden .....	58
b. Hasil Uji Validasi dan Reliabilitas Kuesioner .....	61
c. Tingkat Stres Responden .....	61
d. Asupan Makan Responden .....	62
3. Analisis Bivariat Stres Kerja dengan Asupan Makan .....	66
B. Pembahasan .....	69
1. Analisis Univariat .....	69
a. Jenis Kelamin .....	70
b. Usia .....	70
c. Masa Kerja .....	71
d. Tingkat Pendidikan .....	72
e. Status Pernikahan .....	73
f. Status Gizi .....	74
g. Tingkat Stres Kerja Responden .....	75
h. Asupan Makan Responden .....	76
2. Analisis Bivariat Stres Kerja dengan Asupan Makan .....	79
C. Keterbatasan Penelitian .....	85
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>86</b>



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA

**Hubungan antara Stres Kerja terhadap Asupan Makan pada Tenaga Kerja di PT X**  
IRLAN AWALIA SABRINI , Lientje Setyawati K. Maurits; Perdana Samekto T.S.  
Universitas Gadjah Mada, 2016 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

A. Kesimpulan .....	86
B. Saran .....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>96</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Model Stres Pekerja.....	16
Gambar 2. Model Sindrom Penyesuaian Umum .....	20
Gambar 3. Perilaku Makan, Integrasi Sistem Saraf, dan Hormon .....	44
Gambar 4. Hubungan antara stress dan obesitas .....	45
Gambar 5. Kerangka Teori Penelitian .....	46
Gambar 6. Kerangka Konsep Penelitian .....	47



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan Energi, Protein Selama Bekerja 8 Jam .....	30
Tabel 2. <i>Angka Kebutuhan Gizi /hari Tenaga Kerja Menurut Umur, Jenis Kelamin &amp; Aktivitas Fisik</i> .....	33
Tabel 3. Pengelompokan Aktivitas Kerja berdasarkan Proporsi Waktu Kerja .....	35
Tabel 4. Kelebihan & Kekurangan Metode <i>Recall</i> 24 Jam .....	40
Tabel 5. Kelebihan & Kekurangan Metode <i>Food Recods</i> .....	40
Tabel 6. Kelebihan & Kekurangan Metode <i>Dietary History</i> .....	41
Tabel 7. Kelebihan & Kekurangan Metode Penimbangan Makanan .....	41
Tabel 8. Kelebihan & Kekurangan Metode <i>Food Frequency</i> .....	42
Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Massa Kerja, Tingkat Pendidikan, Status Pernikahan, Status Gizi .....	59
Tabel 10. Distribusi Responden Menurut Tingkat Stres Kerja Responden .....	62
Tabel 11. Rerata Konsumsi & Pemenuhan Zat Gizi Responden Sehari.....	63
Tabel 12. Rerata Konsumsi&Pemenuhan Zat Gizi Responden di Tempat Kerja	66
Tabel 13. Analisis Perbedaan Rerata antara Tingkat Stres Kerja terhadap Asupan Makan Sehari Responden .....	66
Tabel 14. Analisis Perbedaan Rerata antara Tingkat Stres Kerja terhadap Asupan Makan di Tempat Kerja Responden.....	67
Tabel 15. Analisis Korelasi antara Skor Stres Kerja dengan Asupan Makan & Pemenuhan Asupan Makan Sehari Responden .....	67
Tabel 16. Analisis Korelasi antara Skor Stres Kerja dengan Asupan Makan & Pemenuhan Asupan Makan di Tempat Kerja Responden.....	68
Tabel 17. Analisis Korelasi antara Skor Stres Kerja terhadap Persen Asupan Makan di Tempat Kerja dibandingkan dengan Asupan Makan Sehari .....	69



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Ethical Clearance</i> .....	96
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Kepada Calon responden .....	97
Lampiran 3. Surat Persetujuan Calon responden.....	100
Lampiran 4. Formulir Data Karakteristik Responden.....	101
Lampiran 5. Formulir Taksiran Makanan.....	102
Lampiran 6. Formulir <i>Recall</i> 1x24 Jam.....	103
Lampiran 7. Kuesioner Stres Kerja .....	104
Lampiran 8. Hasil Analisis.....	107