

ABSTRAK

Na'ifah, Audy. 2024. **Hubungan Stres Kerja dan Keragaman Pangan dengan Komposisi Lemak Tubuh Pekerja Koperasi Unit Desa (KUD) Kec. Brondong Kab. Lamongan.** Skripsi, Program Studi S1 Gizi. Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing: Anugrah Linda Mutiarani, S.Gz., M.Kes.

Pekerja perempuan merupakan arus utama dalam bidang industri di Indonesia. Pekerja perempuan harus menjaga asupan zat gizi yang dikonsumsi seperti makanan beragam sesuai gizi seimbang dan menjaga stres agar tidak berlebih jika keragaman pangan dan stress tidak dijaga maka akan berpengaruh pada komposisi lemak tubuh yang mengakibatkan obesitas/*overweight*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara stres kerja dan keragaman pangan dengan komposisi lemak tubuh pekerja buruh KUD Minatani Brondong Kab. Lamongan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi seluruh pekerja di Koperasi Unit Desa (KUD) Minatani Kec. Brondong Kab. Lamongan sebesar 1.200 pekerja, sampel yang digunakan sebesar 107 responden dan sampling yang digunakan yaitu *probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data stress kerja menggunakan kuesnioner, sedangkan keragaman pangan menggunakan *food record*, yang kemudian dimasukkan ke IDDS (*Individual Dietary Diversity Score*). Komposisi lemak tubuh diukur menggunakan alat bantu timbangan digital (*merk Onemed EF812*).

Analisis data menggunakan uji statistik *Rank Spearman*. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif antara stress kerja dengan komposisi lemak tubuh ($p\text{-value}= 0,000$ $r\text{-value}=0,369$). Namun, tidak terdapat hubungan antara keragaman pangan dengan komposisi lemak tubuh ($p\text{-value}= 0,348$ $r\text{-value}=0,092$).

Semakin pekerja mengalami stress, maka asupan makan semakin meningkat sehingga mempengaruhi komposisi lemak tubuh. Keragaman pangan yang cukup tidak mempengaruhi komposisi lemak tubuh.

Kata kunci: stress kerja, keragaman pangan, komposisi lemak tubuh, pekerja pabrik.