



1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gaya hidup sehat merupakan pilihan jangka panjang yang berfokus pada pola hidup positif dan komitmen untuk melakukan berbagai tindakan demi mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik pada kesehatan. Ada berbagai cara untuk menerapkan gaya hidup sehat dan aktif, di antaranya menjaga pola makan sehat melalui diet dan asupan nutrisi seimbang, berolahraga secara rutin, memilih suplemen nutrisi yang tepat, serta bergabung dalam komunitas untuk mendapatkan dukungan sosial. Dengan menjalankan semua ini, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidup dan menciptakan lingkungan positif di sekitarnya.

Fenomena meningkatnya jumlah masyarakat yang mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) menimbulkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan. Penerapan gaya hidup sehat menjadi kian penting, mengingat Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa pola makan yang tidak sehat serta kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor utama risiko kesehatan global. Berbagai upaya pun dilakukan untuk mencapai kesehatan optimal, termasuk menjaga keseimbangan nutrisi agar tubuh dapat berfungsi secara maksimal.

Bagi masyarakat perkotaan, menerapkan gaya hidup sehat tidak hanya sebatas menjaga pola makan, berolahraga, atau mengelola pikiran tetapi mencakup keseluruhan pola hidup. Sejalan dengan penelitian Nur Kholisoh (2018), gaya hidup sehat di kawasan perkotaan diartikan sebagai menjaga keseimbangan antara pola makan dan olahraga secara teratur.



Lebih dari itu, gaya hidup sehat dipandang sebagai keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan jiwa.

Namun demikian, untuk menunjang program gaya hidup sehat yang dijalani, masyarakat perkotaan kerap membutuhkan asupan tambahan di luar konsumsi makanan sehari-hari. Salah satu caranya adalah dengan mengonsumsi minuman nutrisi tambahan yang kini populer, seperti produk *Herbalife*. Produk ini banyak diminati oleh masyarakat kota meski harganya tergolong cukup tinggi, karena dianggap mampu mendukung kesehatan tubuh dari dalam. Konsumsi minuman nutrisi ini membantu para penggunanya dalam mencapai tujuan kesehatan mereka.

Manajemen stres kerja merupakan salah satu aspek yang penting dalam dunia kerja. Di tengah persaingan yang semakin ketat dan tuntutan pekerjaan yang meningkat, pegawai sering kali menghadapi tekanan dan stres yang dapat memengaruhi kinerja mereka. Oleh karena itu, memahami pengaruh manajemen stres kerja terhadap kinerja pegawai sangatlah relevan dalam konteks organisasi modern. Pada era globalisasi ini, organisasi harus mampu menghadapi perubahan yang cepat dan dinamis. Pegawai dihadapkan pada tuntutan produktivitas yang tinggi, jadwal kerja yang padat, dan target yang ketat. Semua ini dapat menciptakan tingkat stres yang tinggi dalam lingkungan kerja.

Dalam penelitian ini, kami akan mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja, metode yang digunakan dalam manajemen stres kerja, dan dampak-dampak yang ditimbulkan pada kinerja pegawai.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.



Kami juga akan mengeksplorasi berbagai pendekatan dan praktik terbaik dalam manajemen stres kerja yang telah dilakukan oleh organisasi di berbagai sector. Tujuan dari *literature review* ini adalah untuk menyajikan informasi yang terkini dan relevan tentang hubungan antara manajemen stres kerja dan kinerja pegawai. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja dan strategi-strategi yang efektif dalam mengatasi stres, diharapkan organisasi dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan pengetahuan dan pemahaman dalam bidang manajemen stres kerja. Hasil dari *literature review* ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi, manajer, dan peneliti yang tertarik untuk meningkatkan kinerja pegawai melalui manajemen stres kerja yang efektif.

Stres merupakan respon tubuh non spesifik dari suatu situasi terhadap individu yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kemampuan yang dimiliki selama ini. Sehingga kinerja dapat diartikan sebagai hasil kerja aktual yang dicapai oleh individu atau kelompok dalam melaksanakan tugas-tugas mereka. Kinerja mencakup pencapaian tujuan, produktivitas, kualitas kerja, kontribusi terhadap keberhasilan organisasi, serta faktor-faktor seperti motivasi, kepuasan kerja, dan komitmen terhadap organisasi. Definisi kinerja juga mencakup aspek efektivitas (sejauh mana tujuan dicapai).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.

2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi.

3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Sekitar 79% percobaan bunuh diri dan gangguan kesehatan akibat stres terjadi pada rentang usia 15 - 29 tahun. Ada lebih dari 264 juta orang pernah mengalami gejala stres berujung depresi, di mana 800.000 orang meninggal karena bunuh diri. Di Indonesia, dari 1000 survei yang dilakukan, 75% responden bahkan mengalami stres, dan 25% tidak pernah mengalami stres. *Prevalensi* stres siswa di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6%.

Manajemen stres bertujuan untuk menekan angka prevalensi stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat stres, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa informan mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi, stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi termasuk stres yang negatif sebab stres tersebut memberikan dampak negatif yang buruk pada diri pada pegawai tersebut.

Stres yang dialami pada pegawai dapat dilihat dari empat aspek, yaitu: gejala fisik, gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala interpersonal. Sedangkan faktor-faktor yang menyebabkan stres pada pegawai terdapat dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kemampuan atau kecerdasan seseorang, sedangkan faktor eksternal meliputi, tuntutan kantor, keluarga, dan lingkungan sekitar.

UUD 1945 Pasal 22-e berbunyi, “Pemilihan Umum dilaksanakan oleh suatu komisi pemilihan umum”. Kata komisi dengan huruf (k) kecil dimaknai bahwa pelaksana suatu pemilihan umum bisa saja bukan KPU seperti yang



di kenal sekarang, bisa kelembagaan dalam bentuk lain. Tetapi UU No. 12 Tahun 2003, yang telah diubah dengan UU No. 10 Tahun 2008; UU No. 23 Tahun 2003; dan UU No. 22 Tahun 2007, telah menyebutkan dengan jelas bahwa tafsir atas “suatu komisi pemilihan umum”, yaitu Komisi Pemilihan Umum yang sekarang ada Kehadiran KPU tahun 2001, ahun 2003 dan sekarang Bawaslu memunculkan harapan, sekaligus pertanyaan tentang kemampuan KPU dan Bawaslu melaksanakan proses Pemilu yang bersih, jujur, adil dan transparan.

Masyarakat, lembaga diapresiasi begitu tinggi dan diyakini mampu menyelenggarakan Pemilu yang bersih dan demokratis. Harapan dan keyakinan demikian itu sesuatu yang wajar karena kekhawatiran masyarakat terhadap kecurangan-kecurangan Pemilu yang pernah diperlakukan di era Orde Baru yang lalu terekam kuat dalam memori masyarakat.

Pengalaman traumatis itu pada satu sisi tentu positif, karena memunculkan reaksi sosial produktif (dukungan) kepada kehadiran KPU dan Panwaslu, meskipun potensi kontraproduktifnya sangat tinggi juga apabila harapan yang diberikan tidak mampu diwujudkan. Kecaman niscaya bermunculan; tidak perduli apakah akibat dari ketidakmampuan itu melulu karena internal KPU dan Panwaslu atau karena variabel-variabel lain di luar lembaga tersebut; tuduhan pasti dialamatkan ke lembaga bersangkutan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.

2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi.

3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.



Pemilihan umum adalah salah satu pilar utama demokrasi. Sentralitas dari posisi pemilihan umum dalam membedakan sistem politik yang demokratis atau bukan, tampak jelas dari beberapa definisi demokrasi yang diajukan oleh para sarjana. Salah satu konsepsi modern awal mengenai demokrasi diajukan oleh Joseph Schumpeter (mazhab Schumpeterian) yang menempatkan penyelenggaraan pemilihan umum yang bebas dan berkala sebagai kriteria utama bagi suatu sistem politik untuk dapat disebut demokrasi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin terulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.

Tabel 1.1 Data Pemilihan Umum Kabupaten Indragiri Hilir

NO	KECAMATAN	JUMLAH PEMILIH
1	Reteh	28.472
2	enok	27.213
3	Kuala Indragiri	12.295
4	Tembilahan	59.847
5	Tempuling	25.272
6	Gaung Anak Serka	17.787
7	Mandah	29.836
8	Kateman	31.720
9	Keritang	49.892
10	Tanah Merah	19.633
11	Batang Tuaka	22.227
12	Gaung	31.720
13	Tembilahan Hulu	36.201
14	Kemuning	30.753
15	Pelangiran	23.269
16	Teluk Belengkong	6.734
17	Pulau Burung	14.772
18	Concong	8.867
19	Kempas	29.684
20	Sungai Batang	7.912
	Total	514.106

Sumber Data : Kpu 2024



B. Rumusan Masalah

Gaya hidup sehat mencakup pola makan, aktivitas fisik, serta kebiasaan tidur yang baik, sementara manajemen stres berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengelola tekanan kerja agar tidak berdampak negatif terhadap produktivitas. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh gaya hidup sehat terhadap kinerja pegawai Kantor Komisi Pemilihan Umum?
2. Bagaimana pengaruh manajemen stres terhadap kinerja pegawai Kantor Komisi Pemilihan Umum?
3. Seberapa besar kontribusi gaya hidup sehat dan manajemen stres secara simultan terhadap kinerja pegawai Kantor Komisi Pemilihan Umum?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

a. Tujuan Dalam Penelitian Ini

1. Untuk menganalisis pengaruh gaya hidup sehat terhadap kinerja pegawai di KPU.
2. Untuk menganalisis pengaruh stres manajemen terhadap kinerja pegawai di KPU.
3. Untuk menganalisis pengaruh gaya hidup sehat dan manajemen stress secara simultan terhadap kinerja pegawai di KPU
4. Memberikan saran kepada kantor kpu Indragiri hllir guna meningkatkan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.
2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.
3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.



kinerja pegawai

b. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memperluas pemahaman mengenai hubungan antara gaya hidup sehat dan manajemen stres ,Menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang terkait dengan topik kesehatan kerja, manajemen stres, dan kinerja karyawan, terutama ,Memberikan dasar teori untuk perbaikan manajemen kinerja dalam organisasi pemerintah.

2. Manfaat Praktis:

Penelitian Bagi KPU:

- a. Memberikan rekomendasi dalam merancang kebijakan yang mendukung kesehatan kerja dan pengelolaan stres guna meningkatkan kinerja karyawan.
- b. Membantu meningkatkan efisiensi dan produktivitas melalui perbaikan kondisi kerja
- c. Memberikan wawasan mengenai pentingnya menjaga kesehatan kerja dan mengelola stres untuk mendukung kinerja optimal.
- d. Membantu karyawan dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja mereka.

D. SISTEMATIKA PENULISAN BAB I PENDAHULUAN

Bab ini akan membahas tentang latar Belakang Masalah, Perumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Dan Sistematika Penulisan.



BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini menguraikan tentang teori-teori yang mendukung penelitian ini dan juga berisi tentang Referensi Yang Dianggap Representatif, dalam bidang pembahasan dan Teori-Teori yang relevan untuk menjelaskan Variabel-Variabel yang akan diteliti (terdiri dari Kerangka Pikir Dan Hipotesis).

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai metodologi penelitian yang terdiri dari Lokasi dan Waktu Penelitian, Metode Pengumpulan Data, Jenis dan Sumber Data, Populasi dan Sampel, Metode Analisis dan Definisi Operasional Variabel.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini merupakan bab yang berisi analisis data yang telah diperoleh dalam penelitian. Analisis data yang dilakukan meliputi Analisis Statistik yang digunakan untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis penelitian.

BAB V KESIMPULAN

Bab ini merupakan bagian penutup dari skripsi ini. Dalam bab ini disajikan Kesimpulan-Kesimpulan serta Saran-Saran.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BIODATA SINGKAT PENULIS

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang memperbanyak atau mendistribusikan dokumen ini untuk tujuan komersial tanpa izin tertulis dari penulis atau pihak berwenang. Penggunaan untuk kepentingan akademik, penelitian, dan pendidikan diperbolehkan dengan mencantumkan sumber.

2. Penggunaan tanpa izin untuk kepentingan komersial atau pelanggaran hak cipta dapat dikenakan sanksi. Plagiarisme juga dilarang dan dapat dikenakan sanksi.

3. Universitas hanya berhak menyimpan dan mendistribusikan dokumen ini di repositori akademik, tanpa mengalihkan hak cipta penulis, sesuai dengan peraturan yang berlaku di Indonesia.