

ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, JULI 2017

REVINA AMELA

HUBUNGAN KONTRIBUSI ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO, PERSENTASE LEMAK TOTAL TUBUH, DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH KARYAWAN DEPARTEMEN OPERASIONAL (*SHIFT*) DI PT JICT

xvi, VI BAB, 93 Halaman, 30 Tabel

Latar Belakang: Indonesia memiliki dua masalah gizi utama yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Kelebihan gizi menyebabkan obesitas yang banyak terjadi pada anak-anak maupun orang dewasa. Prevalensi status gizi dewasa dengan obesitas sebanyak 15,4%, dimana prevalensi tertinggi kedua yaitu DKI Jakarta sebanyak 15,5%. Status gizi secara langsung memengaruhi tingkat kesehatan yang berdampak pada produktivitas kerja. Terdapat beberapa hal yang berpengaruh terhadap status gizi yaitu status sosial ekonomi, pola aktivitas fisik, lemak tubuh, pendidikan, dan konsumsi makan. Kerja *shift* lebih berisiko dibandingkan dengan pekerja *non shift* karena jam kerja *shift* dapat menimbulkan gangguan kesehatan.

Tujuan: Melihat hubungan kontribusi energi dan zat gizi makro, persentase lemak tubuh, dan aktivitas fisik terhadap IMT karyawan *shift* di PT JICT

Metode: Penelitian menggunakan metode deskriptif bersifat observasional dan berjenis *cross sectional* dengan perhitungan uji hipotesis koefisien korelasi. Jumlah sampel sebanyak 58 responden. Analisis bivariat menggunakan uji analisis korelasi *Pearson*.

Hasil: Responden didominasi oleh laki-laki pada kelompok usia lebih banyak (30-49 tahun) dengan IMT rata-rata obesitas serta persentase lemak tubuh berkategori tinggi. Variabel yang berhubungan dengan IMT adalah persentase lemak tubuh, kontribusi energi dan zat gizi makro (karbohidrat, lemak dan protein) makan pagi, siang, malam, selingan ($p \leq 0,05$). Variabel yang tidak berhubungan dengan IMT adalah aktivitas fisik, kontribusi protein makan selingan ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Persentase lemak tubuh, kontribusi energi dan zat gizi makro (karbohidrat, lemak dan protein) makan pagi, siang, malam, selingan berhubungan kuat dengan IMT dan aktivitas fisik, kontribusi protein makan selingan berhubungan sangat lemah dengan IMT.

Kata kunci : Aktivitas fisik, IMT, Karyawan *shift*, Kontribusi energi dan zat gizi makro, lemak tubuh.

Daftar Bacaan : 74, (1994-2016)

ABSTRACT



**ESA UNGGUL UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NUTRITION SCIENCE COURSE
UNDERGRADUATE THESIS, JULI 2017**

REVINA AMELA

ENERGY CONTRIBUTION CONNECTION AND MACRO NUTRITION, BODY FUNCTION, AND PHYSICAL ACTIVITY ON BODY MASS INDEX OF OPERATIONAL DEPARTMENT (SHIFT) IN PT JICT

xvi, VI Chapters, 93 Pages, 30 Table

Background: Indonesia has two main nutritional problems under nutrition and over nutrition. Excess nutrient intake cause obesity that occurs in many children and adults. National prevalence of adult obesity is 15,4% with DKI Jakarta as the second highest number at 15,5%. Nutritional status directly affects the level of health which can affects work productivity. There are several things that affect the nutritional status socioeconomic status, physical activity patterns, body fat, education, and food consumption. Shift work is more risky than non shift workers because shift working hours can cause health problems.

Objective: To see the relation of contribution of energy and macro nutrient, body fat percentage, and physical activity to body mass index / IMT employee shift at PT JICT

Method: The research used descriptive method is observational and cross sectional type with hypothesis test of correlation coefficient test. The number of samples was 58 respondents. The result of bivariate analysis using Pearson correlation analysis test.

Results: Respondents were dominated by men in the age group more (30-49 years) with average BMI obesity as well as percentage of body fat categorized high. Variables related to BMI are percentage of body fat, contribution of energy and macro nutrients (carbohydrate, fat and protein) breakfast, lunch, night, interlude ($p \leq 0,05$). Variables that are not related to BMI are physical activity, the contribution of protein to eat interlude ($p > 0,05$).

Conclusions: Percentage of body fat, energy contribution and macro nutrients (carbohydrates, fats and proteins) breakfast, lunch, night, intercourse is strongly associated with BMI and physical activity, the contribution of intermittent protein is very weakly associated with BMI.

Keywords: Physical activity, IMT, Employee shift, Contribution of energy and macro nutrients, body fat.

Reading list : 74, (1994-2016)