



ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
SKRIPSI, MARET 2018

RADEN DIRA ANISAH BRATA

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, RASIO LINGKAR PINGGANG DAN PINGGUL, AKTIVITAS FISIK DAN IMT PADA *FLIGHT OPERATION OFFICER* (FOO) WINGS AIR DI BANDARA SOEKARNO HATTA

xii, VI BAB, 52 Halaman, 13 Tabel, 5 Gambar

Latar Belakang: Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. *Flight Operation Officer* (FOO) bertugas mempersiapkan rute penerbangan, memonitor keadaan pesawat, memonitor jenis dan kategori bandara yang akan dituju dan memonitor cuaca sekitar. FOO bekerja selama 8 jam dalam sehari dan terbagi dalam 3 *shift* (pagi, siang dan malam). Padatnya aktivitas bekerja membuat para pekerja tidak memperdulikan asupan yang dikonsumsi dengan makanan tinggi energi dan lemak.

Tujuan Untuk mengetahui asupan zat gizi makro, rasio lingkaran pinggang dan pinggul, aktivitas fisik dan IMT pada *Flight Operation Officer* (FOO) Wings Air.

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan 40 responden. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson*.

Hasil : Hasil analisis bivariat menunjukkan hubungan antara asupan zat gizi makro yaitu asupan protein ($p=0,001$), asupan lemak ($p = 0,003$), asupan karbohidrat ($p=0,003$), rasio lingkaran pinggang dan pinggul ($p=0,001$), aktivitas fisik ($p=0,008$) dengan status gizi.

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat), rasio lingkaran pinggang dan pinggul, aktivitas fisik dengan status gizi *Flight Operation Officer* (FOO) Wings Air.

Kata Kunci : Status gizi, asupan zat gizi makro, RLPP dan aktivitas fisik.

Daftar Bacaan: 54 (2000 – 2017)