

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tingkat kesehatan masyarakat Indonesia yang masih rendah menyebabkan *Human Development Index (HDI)* Indonesia masih jauh tertinggal dibandingkan dengan negara tetangga seperti Jepang dan Malaysia. Indonesia merupakan negara yang tercatat memiliki permasalahan gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Masalah-masalah kesehatan yang masih dihadapi Indonesia diantaranya yaitu Kurang Energi Protein (KEP), Anemia Gizi Besi (AGB), Kurang Vitamin A (KVA) dan Obesitas (Kemenkes RI, 2013). Obesitas menjadi masalah global dalam seputuh tahun terakhir ini. Prevalensi obesitas di dunia telah meningkat hampir dua kali lipat dari tahun 1980 sampai 2008. Lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas di tahun 2014 dan lebih dari 1,9 milyar orang pada kelompok usia lebih dari 18 tahun mengalami kelebihan berat badan (WHO, 2015). Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di negara-negara maju seperti Amerika, Eropa, dan Mediterania Timur telah mencapai tingkatan yang sangat tinggi. Hal ini juga terjadi pada negara-negara berkembang seperti Indonesia, serta negara-negara lain yang berada di Asia Tenggara dan Afrika (WHO, 2015). Sementara itu, prevalensi obesitas di Indonesia pada kelompok umur dewasa sebesar 15.4 % dan overweight sebesar 13.5 %, sedangkan prevalensi kelebihan berat badan di DKI Jakarta sebanyak 20% (Kemenkes RI, 2013).

Hasil penelitian terkait status gizi pada 45 karyawan salah satu perusahaan di Semarang menunjukkan bahwa 20 orang memiliki status gizi kurang, 13 orang memiliki status gizi normal dan 12 orang memiliki status gizi lebih. Munculnya berbagai masalah gizi tersebut dapat terjadi akibat berbagai hal seperti kurang asupan energi dan zat gizi tertentu karena melewatkan waktu sarapan atau makan siang serta kurangnya olahraga atau bergerak karena terlalu sibuk bekerja di depan komputer (Utami, 2014).

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang semakin pesat dari tahun ke tahun membuat hidup kita semakin dikelilingi oleh kemudahan. Kemudahan dan keefektifan waktu dapat dirasakan oleh setiap orang seperti kemudahan pada alat transportasi dan komunikasi. Kemudahan aksesibilitas ini tentu membawa dampak positif bagi kemajuan teknologi. Namun perlu diketahui bahwa kemudahan dan kecanggihan teknologi tersebut tidak sedikit juga membawa dampak negatif seperti berkurangnya aktivitas fisik. Sekarang ini hampir semua orang berkendara dengan alat transportasi canggih, jarang sekali yang masih berkendara dengan alat transportasi tradisional seperti sepeda bahkan berjalan kaki. Hal ini menyebabkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari menjadi kurang dan berdampak pada masalah gizi dan kesehatan (Hanifah, 2015).

Permasalahan pangan dan gizi merupakan permasalahan yang sangat penting dan kompleks berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan (Martianto & Ariani, 2004 dalam Arianto, 2011). Salah satu kajian penting mengenai masalah pangan adalah masalah pola konsumsi makanan yang sebagian besar dipengaruhi oleh faktor sosial-budaya diantaranya pengetahuan, nilai, norma, kepercayaan, sikap, dan perilaku, khususnya yang berkaitan dengan perubahan gaya hidup (*life style*), selera, dan gengsi. Kebiasaan makan yang ada pada keluarga dan lingkungan sekitar dapat menghasilkan suatu perilaku konsumsi pangan atau kebiasaan makan (*food intake behavior*) (Arianto, 2011).

Status gizi merupakan keadaan fisiologis tubuh yang dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi dalam tubuh serta dapat dipengaruhi juga oleh penyakit infeksi. Status gizi dikelompokkan menjadi empat kategori yaitu gizi baik, gizi kurang, gizi buruk dan gizi lebih. Permasalahan gizi terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan makanan dan pengeluaran hasil metabolisme tubuh. Permasalahan gizi dapat berdampak pada munculnya penyakit-penyakit seperti penyakit jantung koroner, stroke, hipertensi bahkan dapat menyebabkan kematian (Almatsier, 2009).

Kecukupan gizi sangat penting dalam mencapai status gizi yang baik dan kebugaran jasmani. Status gizi adalah hasil dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan (Amanda MZ, Nisa B, & Tiwuk S, 2015). Faktor-faktor tersebut didukung juga dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik yang merupakan bagian dari upaya untuk mencapai pola hidup sehat serta terhindar dari berbagai penyakit. Aktivitas fisik dan olahraga yang baik, benar, teratur, dan terukur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit dan dapat meningkatkan derajat kesehatan serta kebugaran jasmani (Bryantara, 2016).

Pendampingan gizi baik melalui penyuluhan, konseling ataupun berbagai metode lainnya merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah masalah gizi. Edukasi atau pendampingan gizi menghasilkan peningkatan pengetahuan, kesadaran dan perubahan perilaku untuk mencapai keadaan gizi dan kesehatan yang optimal (Nurmasyita, Widjanarko, & Margawati, 2015). Hal ini selanjutnya akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanan sumber zat gizi sesuai dengan pedoman dan kebutuhan tubuh. Perbaikan pola makan dan aktivitas fisik atau olahraga merupakan cara yang dapat digunakan dalam menghadapi permasalahan gizi (Silalahio, Aritonang, & Ashar, 2016).

Program-program yang memiliki inovasi terencana dalam mendukung gizi dan kesehatan dapat terlaksana dengan lebih mudah dengan adanya agen perubahan (*Agent of Change*) yang berkontribusi dalam program. Agen perubahan (*Agent of Change*) merupakan orang dan atau sejumlah orang yang memelopori, menggerakkan, dan menyebarluaskan proses perubahan sehingga dapat membantu terlaksananya suatu perubahan atau suatu inovasi yang terencana. Agen perubahan (*Agent of Change*) ini dipilih dengan kualifikasi tertentu untuk menyampaikan kepada anggota lainnya mengenai tujuan program-program

yang diselenggarakan sehingga program-program tersebut diharapkan dapat terlaksana dengan lebih baik dan berhasil (Suryana, Sugiana, & Trulline, 2016).

Hasil penelitian mengenai pengaruh atribut agen perubahan (*Agent of Change*) pendamping Program Keluarga Harapan (PKH) terhadap perubahan sikap Rumah Tangga Sangat Miskin (RTSM) peserta Program Keluarga Harapan (PKH) di Kabupaten Bandung menunjukkan bahwa perubahan sikap Rumah Tangga Sangat Miskin (RTSM) peserta Program Keluarga Harapan (PKH) sangat dipengaruhi oleh agen perubahan terutama komunikasi dan pesan yang disampaikan oleh agen perubahan (Suryana, Sugiana, & Trulline, 2016). Hasil penelitian lain pada masyarakat Desa Mlatiharjo Kecamatan Gajah Kabupaten Demak juga menunjukkan bahwa peranan pimpinan formal dan non formal sebagai agen perubahan sangat tinggi. Hal itu dapat dipahami karena masyarakat Mlatiharjo adalah masyarakat yang paternalistik sehingga pimpinan selalu dijadikan panutan (Sukmawati, 2013).

Menentukan agen perubahan sangat penting untuk dipertimbangkan. Agen perubahan dapat membawa dampak positif dengan kemampuan mendorong orang lain untuk semangat dalam melaksanakan perubahan serta mempunyai visi ke depan untuk kehidupan yang lebih baik, hal ini dapat sangat bermanfaat bagi perusahaan. Perusahaan modern saat ini butuh manajer-manajer yang mampu bertindak sebagai pemimpin perubahan karena mereka harus mampu menyikapi lingkungan bisnis yang makin kompetitif. Manajer dalam mengambil keputusan untuk melakukan perubahan harus mempertimbangkan keikutsertaan bawahan dan agen perubahan eksternal. Banyak hasil penelitian yang menunjukkan bahwa keikutsertaan bawahan dapat meningkatkan produksi, kepuasan dan efisiensi. Keikutsertaan bawahan serta partisipasi aktif merupakan syarat mutlak keberhasilan. Agen perubahan juga berperan dalam penggerak, pelaksana dan pengambil perubahan (Istichomaharani & Habibah, 2016).

Penelitian yang menguji peran *Human Resource Development* (HRD) sebagai agen perubahan di beberapa bidang menunjukkan bahwa

mereka berhasil mengelola perubahan karena HRD mengetahui bagaimana menangani sumber daya manusia yang merupakan aset berharga organisasi dan siapa penggerak perubahan. Perubahan membantu memperbaiki dan meningkatkan produktivitas yang pada akhirnya meningkatkan penjualan perusahaan. Persaingan global yang semakin meningkat dan tingkat kemajuan teknologi diperkirakan perlunya perubahan yang terus berlanjut (Muchira & Kiambati, 2015). Hal ini sejalan dengan pendapat Lunenburg mengenai peran agen perubahan. Setiap perubahan baik besar maupun kecil, memerlukan satu atau lebih agen perubahan. Seorang agen perubahan adalah siapa saja yang memiliki keterampilan dan kekuatan untuk membimbing dan memfasilitasi usaha perubahan. Agen perubahan bisa berupa eksternal atau internal. Keberhasilan setiap usaha perubahan sangat bergantung pada kualitas dan kemampuan kerja hubungan antara agen perubahan dan pengambil keputusan utama dalam organisasi (Lunenburg, 2010).

Pemilihan agen perubahan (*Agent of Change*) ini juga yang diterapkan pada program gizi dan kesehatan yang akan dilaksanakan di PT. Indofood Sukses Makmur. Perencanaan program gizi dan kesehatan ini dilaksanakan karena kesadaran akan pentingnya kesehatan yang sudah mulai disadari pada masyarakat di kota-kota besar khususnya bagi para pekerja kantor yang memiliki sedikit waktu untuk istirahat dan berolahraga seperti pada karyawan PT. Indofood Sukses Makmur.

PT. Indofood Sukses Makmur merupakan perusahaan multinasional sebagai produsen berbagai jenis makanan dan minuman yang bermarkas di Jakarta, Indonesia. Perusahaan ini mengeksport makanan hingga Australia, Asia dan Eropa dan telah menjadi perusahaan *total food solutions* dengan kegiatan operasional yang mencakup seluruh tahapan proses produksi makanan. PT. Indofood Sukses Makmur merupakan salah satu perusahaan yang sangat memperhatikan kesehatan dan produktivitas kerja karyawannya dengan mulai menerapkan program-program terkait gizi dan kesehatan karena kecukupan gizi akan berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Status gizi dan kondisi kesehatan

yang baik akan mempengaruhi kesegaran fisik dan daya pikir yang baik dalam melakukan pekerjaan. Karyawan yang memiliki status gizi baik akan melakukan pekerjaan dengan lebih giat, teliti dan baik sehingga produktivitas kerja meningkat. Sedangkan karyawan yang memiliki status gizi kurang baik akan merasa lebih malas untuk bekerja dan beraktivitas serta lamban dan apatis yang akhirnya akan mengurangi produktivitas kerja (Utami, 2014 & Notoatmodjo, 2012).

Observasi awal yang dilakukan pada 72 karyawan di PT. Indofood Sukses Makmur menunjukkan bahwa terdapat 8 orang yang memiliki status gizi kurang (kurus) dan 18 orang memiliki status gizi lebih (gemuk). Beberapa dari karyawan tersebut juga memiliki kebiasaan makan yang kurang baik seperti makan jajanan yang tinggi lemak dan gula.

Kesimpulan dari uraian yang dapat diambil adalah bahwa salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah permasalahan gizi dan kesehatan yaitu dengan edukasi gizi yang mengarahkan untuk merubah perilaku makan yang dilihat dari asupan makanan disertai dengan program latihan yang dapat dilakukan oleh pekerja kantor. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh program pendampingan gizi dan latihan *stretching* terhadap status gizi, asupan gizi dan kebugaran karyawan PT. Indofood Sukses Makmur.

B. Identifikasi Masalah

Kemudahan aksesabilitas ilmu pengetahuan dan teknologi tentu membawa dampak positif bagi berbagai kemajuan. Namun perlu diketahui juga bahwa kemudahan dan kecanggihan teknologi tersebut tidak sedikit juga membawa dampak negatif seperti berkurangnya aktivitas fisik. Akibat dari hal tersebut adalah muncul berbagai permasalahan gizi dan kesehatan diantaranya yaitu gizi lebih dan gizi kurang yang terjadi di Indonesia. Lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas di tahun 2014 dan lebih dari 1,9 milyar orang pada kelompok usia lebih dari 18 tahun mengalami kelebihan berat badan (WHO, 2015). Sementara itu, prevalensi obesitas di Indonesia pada kelompok umur dewasa sebesar 15.4 % dan

overweight sebesar 13.5 %, sedangkan prevalensi kelebihan berat badan di DKI Jakarta sebanyak 20% (Kemenkes RI, 2013). Hasil penelitian terkait status gizi pada 45 karyawan salah satu perusahaan di Semarang menunjukkan bahwa 20 orang memiliki status gizi kurang, 13 orang memiliki status gizi normal dan 12 orang memiliki status gizi lebih (Utami, 2014). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah permasalahan gizi dan kesehatan tersebut yaitu dengan edukasi gizi yang mengarahkan untuk merubah perilaku makan yang dilihat dari asupan makanan disertai dengan program latihan. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pengaruh program pendampingan gizi dan latihan *stretching* terhadap status gizi, asupan gizi dan kebugaran.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian dibatasi pada variabel pendampingan gizi dan latihan *stretching* sebagai variabel independen dan status gizi, asupan gizi serta kebugaran sebagai variabel dependen, karena keterbatasan waktu dan biaya penelitian. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, penulis hanya akan membatasi masalah yang nantinya akan digunakan dalam penelitian serta akan dikaji secara mendalam. Masalah tersebut adalah pengaruh program pendampingan gizi dan latihan *stretching* terhadap status gizi, asupan gizi dan kebugaran karyawan PT. Indofood Sukses Makmur.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang didapat, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana pengaruh program pendampingan gizi dan latihan *stretching* terhadap status gizi, asupan gizi dan kebugaran karyawan PT. Indofood Sukses Makmur?”.

E. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh program pendampingan gizi dan latihan *stretching* terhadap status gizi, asupan gizi dan kebugaran karyawan PT. Indofood Sukses Makmur.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden (jenis kelamin dan umur).
- b. Mengetahui gambaran status gizi responden (Indeks Massa Tubuh dan Persen Lemak Tubuh) sebelum dan sesudah intervensi.
- c. Mengetahui gambaran asupan gizi responden (energi, karbohidrat, lemak dan protein) sebelum dan sesudah intervensi.
- d. Mengetahui gambaran kebugaran responden sebelum dan sesudah intervensi.
- e. Menganalisis pengaruh program pendampingan gizi dan latihan *stretching* terhadap perubahan status gizi responden (Indeks Massa Tubuh dan Persen Lemak Tubuh).
- f. Menganalisis pengaruh program pendampingan gizi dan latihan *stretching* terhadap perubahan asupan gizi responden (energi, karbohidrat, lemak dan protein).
- g. Menganalisis pengaruh program pendampingan gizi dan latihan *stretching* terhadap perubahan kebugaran responden.

F. Manfaat

1. Peneliti

Penelitian ini sebagai pengimplementasian ilmu yang telah didapat di bangku kuliah Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul serta pengalaman dalam memperluas pengetahuan dan berbagi ilmu yang dimiliki pada karyawan Indofood.

2. Responden

Mengetahui informasi terkait gizi dan kebugaran yang sangat bermanfaat dalam mendukung kesehatan pribadi.

3. Karyawan PT. Indofood Sukses Makmur

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan informasi terkait gizi dan kebugaran bagi karyawan PT. Indofood Sukses Makmur secara umum dan diharapkan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk melengkapi referensi pendidikan serta menjadi bahan pustaka bagi penelitian selanjutnya di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

G. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Penulis	Judul	Isu Jurnal	Tujuan	Metode	Hasil
1	Claire Baetge, Conrad P. Earnest, Brittanie Lockard (2017)	<i>Efficacy of a randomized trial examining commercial weight loss programs and exercise on metabolic syndrome in overweight and obese women.</i> (Keberhasilan program penurunan berat badan komersial dengan uji coba secara acak dan olahraga pada sindrom metabolik pada wanita dengan kelebihan berat badan dan obesitas)	Program penurunan berat badan komersial biasanya menyarankan olahraga, hanya sedikit yang menyediakan program aktual.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan <i>Curves Complete 90-day Challenge</i> (CC, n = 29), yang mencakup latihan dan diet, hingga program yang menganjurkan latihan <i>Weight Watchers Points Plus</i> (WW, n = 29), <i>Jenny Craig At Home</i> (JC, n = 27), dan <i>Nutrisystem Advance Select</i> (NS, n = 28)) atau kontrol (n = 20) pada sindrom metabolik (MetS) dan penurunan berat badan.	133 wanita dewasa dengan kelebihan berat badan atau obesitas. Penelitian ini dilakukan selama 12 minggu. Uji yang digunakan adalah <i>chi-square</i> .	Program 12 minggu yang dilakukan dengan diet dan olahraga, termasuk latihan aerobik dan resistensi efektif untuk mengurangi prevalensi MetS (<i>metabolic syndrome</i>) dan kesehatan masing-masing komponen versus diet saja.
2	Bo Ryeong Kim, Seung Yeon Seo, Na Gyeong Oh, Jung-Sook Seo (2017)	<i>Effect of Nutrition Counseling Program ON Weight Control in Obese University Students</i> (Pengaruh Program Konseling Gizi terhadap Pengendalian Berat Badan pada Mahasiswa Obesitas)	Mahasiswa Korea terkena beberapa risiko kesehatan karena mereka mendapatkan perubahan gaya hidup pada pola liberal vs. gaya hidup yang seragam dan terbatas di lingkungan kampus yang kompetitif dan banyak belajar di sekolah menengah Korea yang khas.	Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh program penyuluhan gizi dan faktor terkait pengendalian berat badan terhadap mahasiswa obesitas.	24 orang subyek (66,7% laki-laki, 33% perempuan) dengan indeks massa tubuh (IMT) 25 kg/m ² atau lebih, program konseling gizi dilakukan dalam 10 minggu. Perubahan komposisi tubuh, dan asupan gizi diamati sebelum dan sesudah program.	Selama 10 minggu pemberian konseling didapatkan bahwa ada kecenderungan penurunan berat badan, jumlah lemak tubuh, IMT/BMI, asupan protein, namun asupan karbohidrat meningkat.

No.	Penulis	Judul	Isu Jurnal	Tujuan	Metode	Hasil
			<p>Namun, meningkatnya risiko penyakit kronis akibat perubahan kebiasaan makan selama di universitas tidak cukup diakui oleh mahasiswa. Selama ini obesitas di universitas dianggap sebagai gejala pertama yang memprediksi risiko terkena penyakit kronis yang berkaitan dengan obesitas di masa depan. Bila pendidikan/konseling dilakukan untuk pengendalian berat badan yang ideal, keterampilan konseling yang tepat sesuai dengan langkah-langkah perubahan perilaku pribadi dilaporkan sebagai metode yang bermanfaat.</p>			
3	Nazhif Gifari (2016)	Efikasi Air Putih dan <i>High Intensity Interval Training</i> (HIIT) terhadap Perubahan Profil Lipid dan Indeks Kebugaran Kardiorespiratori	Pengaruh air putih dan <i>High Intensity Interval Training</i> (HIIT) terhadap perubahan profil lipid dan indeks kebugaran kardiorespiratori	Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh efikasi minum air putih dan <i>High Intensity Interval Training</i> (HIIT) terhadap perubahan profil lipid dan kebugaran kardiorespiratori remaja	Desain penelitian yaitu <i>pre-post experimental study</i> dengan 3 kelompok perlakuan. Kelompok 1 mendapat intervensi berupa efikasi minum air putih, kelompok 2 mendapatkan efikasi <i>high intensity interval training</i> (HIIT), kelompok 3	Komposisi tubuh subjek meliputi pengukuran <i>Percent Body Fat</i> (PBF) dan <i>Total Body Water</i> (TBW). Berdasarkan uji ANOVA terhadap selisih tidak terdapat perbedaan yang nyata antar ketiga kelompok tersebut. Terjadi

No.	Penulis	Judul	Isu Jurnal	Tujuan	Metode	Hasil
				<i>overweight.</i>	mendapatkan efikasi minum air putih dan <i>high intensity interval training</i> (HIIT).	peningkatan HDL pada semua kelompok, perubahan pada kadar kolesterol dan trigliserida. Pada nilai indeks kebugaran kardiorespiratori Berdasarkan uji ANOVA dan <i>paired sample t-test</i> tidak terdapat perbedaan yang nyata sebelum dan sesudah intervensi.
4	Oktian Firman Bryantara (2016)	Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Atlet Sepakbola	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani atlet sepakbola	Menganalisis faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani (VO2 Maks) atlet sepakbola.	Desain <i>cross sectional</i> dengan populasi 30 orang.	Usia 18–35 tahun dan yang memiliki status Indeks Massa Tubuh (IMT) normal memiliki risiko lebih bugar dibandingkan dengan usia > 35–45 tahun dan memiliki status Indeks Massa Tubuh (IMT) gemuk
5	Verarica Silalahio (2016)	Potensi Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Asupan Gizi pada Remaja Putri yang Anemia di Kota Medan.	Pengaruh pemberian pendidikan gizi dalam meningkatkan asupan gizi.	Menganalisis efek pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi dan asupan zat gizi (protein, vitamin C, vitamin A, asam folat, besi, zink dan tembaga).	<i>Quasy experiment</i> dengan rancangan <i>pretest-posttest group</i> dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling.	Intervensi pendidikan gizi meningkatkan skor pengetahuan gizi remaja putri, tetapi tidak mengubah asupan gizi protein, vitamin C, vitamin A, asam folat, besi, zink dan tembaga.
6	Nurmasiyita (2015)	Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks	Pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, perubahan asupan zat gizi dan Indeks Massa	Menganalisis pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, perubahan asupan zat gizi (Tingkat Kecukupan	<i>Quasy experiment with control group</i> pre-pos tes design, dengan pengambilan sampel <i>purposive sampling</i> .	Pendidikan gizi pada remaja kelebihan berat badan menurunkan IMT remaja melalui peningkatan pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi remaja

No.	Penulis	Judul	Isu Jurnal	Tujuan	Metode	Hasil
		Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan.	Tubuh.	Energi, Tingkat Kecukupan Protein, persentase asupan karbohidrat, persentase asupan lemak dan asupan serat) dan Indeks Massa Tubuh remaja dengan kelebihan berat badan.		kelebihan berat badan dapat menurunkan Tingkat Kecukupan Energi, Tingkat Kecukupan Protein, persentase asupan karbohidrat, persentase asupan lemak dan meningkatkan asupan serat.
7.	Megah Stefani (2015)	Intervensi Air Putih dan <i>High Intensity Interval Training</i> (HIIT) terhadap Perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Indeks Kebugaran Remaja <i>Overweight</i>	Prevalensi <i>overweight</i> terus mengalami peningkatan di Indonesia menurut data Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa kejadian <i>overweight</i> pada kelompok usia 16-18 tahun sebesar 7.30%, kelompok usia 19 tahun sebesar 8.30%, dan kelompok usia 20-24 tahun sebesar 13.20%. Upaya menurunkan kejadian <i>overweight</i> melalui metode penurunan berat badan dapat dilakukan dengan kombinasi diet, aktivitas fisik, dan perubahan gaya hidup (Manore 2012). Air putih menjadi target ideal untuk dapat menurunkan berat badan (Tate <i>et al.</i> 2012). <i>The American College of Sports</i>	Menganalisis intervensi konsumsi air putih dan <i>High Intensity Interval Training</i> (HIIT) terhadap perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan indeks kebugaran yang berkelanjutan atau <i>sustainable</i> pada remaja <i>overweight</i> .	Desain penelitian ini adalah <i>pre-post experimental study</i> dengan 3 kelompok perlakuan. Kelompok 1 mendapat intervensi berupa konsumsi air putih, kelompok 2 mendapatkan intervensi HIIT (<i>High Intensity Interval Training</i>), dan kelompok 3 mendapatkan intervensi air dan HIIT (<i>High Intensity Interval Training</i>). Subjek penelitian adalah mahasiswa dan mahasiswi Departemen Gizi Masyarakat berusia 18-23 tahun yang bersedia mengikuti penelitian hingga selesai (menandatangani <i>informed consent</i>).	Sebesar 30.60% perlakuan DA, HIIT, kombinasi DA&HIIT berpengaruh terhadap perubahan berat badan sehingga, 68.40% dipengaruhi faktor-faktor lain selain variabel yang diteliti. Sebesar 32.90% perlakuan DA, HIIT, kombinasi DA&HIIT berpengaruh terhadap perubahan IMT. Hanya sebesar 3.20% perlakuan DA, HIIT, kombinasi DA&HIIT berpengaruh terhadap perubahan IKK sehingga, 96.80% dipengaruhi faktor-faktor lain selain variabel yang diteliti.

No.	Penulis	Judul	Isu Jurnal	Tujuan	Metode	Hasil
			<p><i>Medicine</i> merekomendasikan HIIT (<i>High Intensity Interval Training</i>) adalah latihan fisik yang tepat dikombinasikan dengan berbagai jenis diet (Kravitz 2014).</p>			
8	Edward H. Robinson, Jeffrey R Stout, Amelia A Miramonti, (2014)	<i>High Intensity Interval Training</i> dan <i>Beta-Hydroxy Beta-Methylbutyric Free Acid</i> Meningkatkan Daya Aerobik dan Ambang Metabolik	Penelitian sebelumnya mengombinasikan <i>Calcium β-hydroxy-β-methylbutyrate</i> (<i>CaHMB</i>) dan <i>High-Intensity Interval Training</i> (HIIT) telah menunjukkan pengaruh positif pada pengukuran performa aerobik.	Mengetahui efek dari <i>β-hydroxy-β-methylbutyric free acid</i> (HMBFA) dan <i>High-Intensity Interval Training</i> (HIIT) pada VO2 Maks, <i>ventilatory threshold</i> (VT), <i>respiratory compensation point</i> (RCP) dan waktu kelelahan (Tmax) pada pria dan wanita perguruan tinggi.	Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 34 laki-laki dan perempuan yang mengalami status gizi lebih atau obesitas yang dilakukan selama 12 minggu. Analisis yang digunakan adalah <i>two way anova</i> .	Sebanyak 34 laki-laki dan perempuan dengan status gizi lebih atau obesitas yang berpartisipasi dalam penelitian ini diberikan program latihan seperti HIIT selama 4 minggu mampu menurunkan berat badan.
9	Sri Rahayu Utami (2014)	Hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja pada Tenaga Kerja Wanita Unit <i>Spinning</i> 1 Bagian <i>Winding</i> PT. Apac Inti Corpora Bawen	Pekerja wanita dituntut untuk meningkatkan kemampuan dan kapasitas kerja secara maksimal. Tenaga kerja yang berstatus gizi kurang akan memiliki kemampuan fisik yang kurang sehingga produktivitas kerja juga berkurang.	Mengetahui hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita unit <i>Spinning</i> 1 bagian <i>Winding</i> PT. Apac Inti Corpora Bawen.	Jenis penelitian ini menggunakan <i>explanatory research</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Pengambilan sampel dengan cara <i>simple random sampling</i> . Analisis menggunakan uji <i>Chi-Square</i> .	Ada hubungan antara status gizi ($p=0,005$), tingkat kebugaran jasmani ($p=0,001$) dengan produktivitas kerja.

Beberapa penelitian di atas memiliki hasil penelitian yang beraneka ragam terkait dengan intervensi pendidikan gizi, program latihan, status gizi, asupan zat gizi dan kebugaran. Namun belum terdapat penelitian yang sama mengenai pengaruh program pendampingan gizi dan latihan *stretching* terhadap status gizi, asupan gizi dan kebugaran pada karyawan perusahaan. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh program pendampingan gizi dan latihan *stretching* terhadap status gizi, asupan gizi dan kebugaran pada karyawan yang dapat dijadikan sebagai penelitian baru sehingga diharapkan bahwa penjelasan keterbaruan penelitian yang akan dilakukan ini dapat menjadi bukti keaslian dari penelitian ini.