

ABSTRAK



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

DEA AZZA CHUSNUL INSANIYAH FIKHAYATI

PENGARUH PROGRAM PENDAMPINGAN GIZI DAN LATIHAN *STRETCHING* TERHADAP STATUS GIZI, ASUPAN GIZI DAN KEBUGARAN KARYAWAN PT. INDOFOOD SUKSES MAKMUR

xvii, VI Bab, 85 Halaman, 15 Tabel, 2 Gambar, 8 Lampiran

Latar Belakang: Munculnya masalah gizi dapat terjadi karena ketidak seimbangan antara zat gizi yang masuk dan yang dikeluarkan serta kurangnya olahraga atau aktivitas fisik.

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

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experimient* menggunakan metode *one group pre test and post test design*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran antropometri dan tes kebugaran, serta *food recall* 2x24 jam. Sebanyak 12 orang karyawan mengikuti program pendampingan gizi yang diberikan melalui pertemuan 1 kali per bulan, aplikasi *whatsapp* 3-5 kali per minggu dan latihan *stretching* sebanyak 10 kali per minggu selama 14 minggu.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebesar 0,06 kg/m² dan kenaikan Persen Lemak Tubuh (PLT) sebesar 2,27% namun tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi terhadap IMT dan PLT (*p value*>0.05). Asupan gizi mengalami peningkatan (energi = 31 kkal, karbohidrat = 54,02 g, lemak = 12,73 g, protein = 18,98 g) namun tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi terhadap asupan gizi (*p value*>0.05). Kebugaran responden juga mengalami peningkatan skor sebesar 0,34 namun tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi terhadap kebugaran (*p value*>0.05).

Kesimpulan: Pemberian program pendampingan gizi dan latihan *stretching* 14 minggu tidak berpengaruh signifikan terhadap status gizi, asupan gizi dan kebugaran responden.

Kata kunci: program pendampingan gizi, latihan *stretching*, status gizi, asupan gizi dan kebugaran.

Jumlah Bacaan: 49 (2002 – 2017)