

ABSTRAK



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

FITRI FEBRYANI

ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, DENSITAS ENERGI, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI PEDAGANG DI PASAR TOMANG BARAT JAKARTA BARAT.

xiv, VI Bab, 100 Halaman, 10 Tabel, 8 Lampiran

Latar Belakang: Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda (*Double Burden*) artinya, masalah gizi kurang (*underweight*) masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih (*overweight*). Makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh penduduk di Jakarta adalah penyedap 77,8%, makanan manis 61,4%, berlemak 47,8% dan makanan asin 20,3%. Asupan makanan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh langsung terhadap keadaan gizi seseorang, karena asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh baik kualitas maupun kuantitas akan menimbulkan masalah gizi.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan densitas energi konsumsi dan hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pedagang di pasar Tomang Barat Jakarta Barat.

Metode: Desain yang digunakan adalah *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*, sampel dalam penelitian ini adalah 61 orang pedagang di pasar Tomang Barat Jakarta Barat. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *Mann Whitney* dan *Rank Spearman*.

Hasil: Dari hasil uji statistik, ada perbedaan densitas energi konsumsi energi berdasarkan status gizi ($p=0,027$) dan terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi ($p=0,021$), asupan lemak dengan status gizi ($p=0,021$), asupan karbohidrat dengan status gizi ($p=0,034$) dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,694$).

Kesimpulan: Densitas energi berpengaruh terhadap status gizi yang artinya semakin rendah densitas energi maka semakin baik status gizi. Semakin baik asupan yang diterima maka semakin baik pula status gizi, sehingga perlu memilih dan memperhatikan asupan makanan yang sesuai dengan usia dewasa.

Kata Kunci: aktivitas fisik, densitas energi, pedagang, zat gizi makro.