

## ABSTRAK

Judul : Hubungan Pengetahuan, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik terhadap Indeks Massa Tubuh pada Pekerja Wanita  
Nama : Kartini Burhan  
Program Studi : Gizi

Dampak peningkatan indeks massa tubuh dapat dilihat dari berbagai bidang terutama dibidang gizi menurut angka prevalensi obesitas pada perempuan dewasa >18 tahun di Indonesia tahun 2007, sebesar 14,8%, namun pada tahun 2013 naik menjadi 32,9%. Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas selain itu asupan dan aktivitas dapat berpengaruh terhadap indeks massa tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap IMT pada pekerja wanita. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 76 orang. Metode pengumpulan data dengan wawancara dengan kuesioner pengetahuan, *food recall*, *record* aktivitas fisik observasi dan antropometri. Hasil penelitian diperoleh status gizi obesitas sebesar 53.9%. Pengetahuan gizi terbanyak kategori pengetahuan kurang 42.1%. Asupan zat gizi karbohidrat terbanyak kategori baik 40.8%, asupan zat gizi protein terbanyak kategori baik 61.8%, asupan zat gizi lemak terbanyak kategori asupan lebih 55.3% dan aktivitas fisik terbanyak kategori sedang 56.6%. Ada hubungan antara pengetahuan gizi ( $p=0.000$ ), asupan karbohidrat ( $p=0.000$ ), asupan lemak ( $p=0.000$ ) dengan IMT, Sedangkan asupan protein ( $p=0.109$ ) dan aktivitas fisik ( $p=0.433$ ) yang berarti tidak ada hubungan dengan IMT. Kesimpulan penelitian, ada hubungan antara pengetahuan, asupan karbohidrat, lemak pada pekerja wanita terhadap IMT. Perlu adukasi gizi dan penambahan intensitas aktivitas fisik.

Kata Kunci:

Aktivitas fisik, asupan zat gizi makro, indeks massa tubuh, pengetahuan

## ABSTRACT

Title : The correlation of knowledge nutrition, macronutrient intake and physical activity level to body mass index (IMT) of women workers  
Name : Kartini Burhan  
Study Program : Nutrition

The impact of an increase in body mass index can be seen from various fields, especially in the field of nutrition according to the obesity prevalence rate in adult women >18 years in Indonesia in 2007, amounting to 14.8%, but in 2013 it up to 32.9%. Knowledge of nutrition is one of the factors that influence the incidence of obesity, besides that intake and activity can affect the body mass index. This study aims to analyze the between of knowledge, nutrition macronutrient intake and physical activity level to body mass index (BMI) of women workers. This research was a cross sectional design with descriptive analytical method. Seventy six sample. Methods data collection with interviews with knowledge questionnaires, food recall, record physical activity observations and anthropometric. The results showed that 53.9% sample were obese. Most nutritional knowledge categories less is 42.1%, intake of carbohydrate nutrients is in good category 40.8%, protein nutrient intake is good category 61.8%, the highest fat nutritional intake is over 55.3% and the most physical activity is 56.6% in the medium category. There correlation between nutritional knowledge ( $p = 0.000$ ) carbohydrate intake ( $p = 0.000$ ), fat intake ( $p = 0.000$ ) to BMI. There was no significant correlation between protein intake ( $p = 0.109$ ) and physical activity level ( $p = 0.433$ ). It is suggested to conduct regular nutritional education and intensity of physical activity

Keywords:

Body mass index, knowledge, nutrition macro nutrient intake, physical activity level.