

# FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI LAKI-LAKI USIA 18-45 TAHUN

## Factors Associated With Nutritional Status Of Male 18-45 Years Old

Aisyah<sup>1</sup>, Mury Kuswari<sup>1</sup>, Nazhif Gifari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,  
Universitas Esa Unggul Kebun Jeruk, Jakarta 11510

Aisyahdasrial\_1191@yahoo.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecukupan energi, protein, karbohidrat dan pengetahuan gizi dengan status gizi laki-laki 18- 45 tahun. Jenis penelitian ini menggunakan design penelitian *cross-sectional*. Dengan jumlah sampel sebanyak 1253 responden laki-laki usia 18-45 tahun. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Chi Square*. Hasil analisis didapatkan sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 72,8%, Tingkat kecukupan energi responden sebagian besar kurang 64,9%, protein lebih 38% dan karbohidrat kurang 70,9%, pengetahuan gizi cukup 61,9%. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi, protein, karbohidrat dan pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p$ -value < 0,05). Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi, protein, karbohidrat dan pengetahuan gizi dengan status gizi laki-laki usia 18-45 tahun.

Kata Kunci : status gizi, tingkat kecukupan energi, tingkat kecukupan zat gizi makro, Laki-laki dewasa.

### ABSTRACT

This objective of the study to analyze the relationship between the level of adequacy of energy, protein, carbohydrates and knowledge of nutrition with nutritional status of men 18-45 years old. This design used a cross-sectional study. With a total sample of 1253 male respondents of 18-45 years old. The data analysis used in this study is the Chi Square test. The results of the analysis showed that most respondents had a normal nutritional status of 72.8%, the respondents' energy sufficiency level (64.9%), protein adequacy (38%) and carbohydrates (70.9%), nutrition knowledge (61.9%) There is a relationship between the level of adequacy of energy, protein, carbohydrate and nutritional knowledge with nutritional status ( $p$ -value <0.05). The conclusion in this study is that there is a significant relationship between the level of adequacy of energy, protein, carbohydrate and knowledge of nutrition with nutritional status.

Keywords : Nutritional status, energy adequacy level, macro nutrients adequacy level, male adult

## PENDAHULUAN

Menurut WHO angka kematian yang diakibatkan oleh penyakit tidak menular diperkirakan akan terus meningkat di dunia, peningkatan yang terjadi di negara-negara menengah hingga miskin. Lebih dari 70% dari populasi global akan meninggal akibat penyakit kanker, jantung, stroke dan diabetes. Penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular diperkirakan akan mengalami peningkatan yang signifikan pada tahun 2030 yang diikuti dengan peningkatan faktor risiko perubahan gaya hidup pada perkembangan dunia yang modern.

Pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa usia 18 tahun keatas mengalami berat badan yang berlebih atau obesitas. Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami obesitas dan penyakit degeneratif lainnya yaitu kurangnya pengetahuan gizi, asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, frekuensi olahraga serta rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.

Sementara itu, masalah gizi yang mengancam kesehatan masyarakat adalah gizi lebih. Hal ini merupakan masalah baru selama beberapa tahun terakhir, yang menunjukkan kenaikan. Prevalensi gizi lebih, baik pada kelompok anak-anak maupun dewasa meningkat hampir satu persen setiap tahun. Prevalensi gizi lebih pada anak-anak dan dewasa, masing-masing 14,4% (2007) dan 21,7% (2010) (Risikesdas 2010). Prevalensi penduduk laki-laki dewasa obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7%, lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%). Dari hasil tersebut dapat kita simpulkan bahwa terjadi peningkatan obesitas pada laki-laki. Seseorang yang mempunyai status gizi baik tidak mudah terkena penyakit, baik penyakit infeksi maupun penyakit degeneratif. Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai derajat kesehatan yang optimal. Berdasarkan Pemantauan status gizi, didapatkan Persentase gemuk dan obesitas penduduk dewasa umur > 18 tahun berdasarkan IMT. menurut provinsi 2017 didapatkan DKI Jakarta dengan prevalensi Gemuk 16,2% dan obes 37,1% untuk wilayah Jawa Barat prevalensi gemuk 14,4% dan 30,7% obese.<sup>16</sup>

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik dengan desain penelitian *cross-sectional* (potong-lintang). Populasi pada penelitian ini adalah laki-laki dewasa usia 18-45 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan, untuk teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan cara *Non Probability Sampling* dengan metode *accidental sampling*, maka diperoleh jumlah sampel sebanyak 1.253 responden. variabel yang diteliti meliputi status gizi, tingkat kecukupan energi, protein, karbohidrat dan pengetahuan gizi umum. Data karakteristik responden seperti usia, tingkat pendidikan, pekerjaan dan pengetahuan gizi dikumpulkan melalui wawancara serta pengisian kuesioner. Data status gizi didapatkan dengan pengukuran antropometri. Data tingkat kecukupan energi, protein dan karbohidrat diperoleh melalui wawancara dengan metode *food recall* 24 jam, hasil *recall* lalu dibandingkan dengan tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) dan disajikan dalam persentase. Data dianalisis dengan menggunakan program SPSS dan diuji dengan *Chi Square* ( $\alpha=0,05$ ).

## HASIL

### Karakteristik Responden

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden meliputi umur, tingkat pendidikan, status gizi dan pekerjaan responden. Terdapat sebanyak 83,5% responden dengan umur 19-29 tahun, dengan sebagian besar memiliki status gizi normal 72,8%, berdasarkan tingkat pendidikan responden yang memiliki tingkat pendidikan sedang sebanyak 60,5%. responden yang tingkat pendidikan tinggi sebanyak 37% dan responden dengan tingkat pendidikan rendah sejumlah 2,6%. Sebagian responden yang bekerja 60,5%, responden yang berstatus mahasiswa sebanyak 36,3% dan yang tidak bekerja sebanyak 3,1%.

### Analisis Univariat

Hasil analisis univariat terdiri dari tingkat kecukupan energi, protein, karbohidrat dan pengetahuan gizi. Sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan energi yang kurang

sebanyak 64,9%, responden dengan tingkat kecukupan protein lebih sebanyak 38%. sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan karbohidrat yang kurang sebanyak 70,9% dan sebagian besar dari responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 61,9%.

### **Analisis Bivariat**

#### **Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi**

Responden yang memiliki tingkat kecukupan energi kurang pada status gizi normal sebesar 71,7%, sedangkan responden yang memiliki tingkat kecukupan energi baik pada status gizi normal sebesar 75,4% dan tingkat kecukupan energi lebih pada status gizi normal sebesar 64%. Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil nilai  $p$ -value pada  $\alpha$  0,05 = 0,002. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi pada laki-laki dewasa usia 18-45 tahun.

#### **Tingkat Kecukupan Protein dengan Status Gizi**

Responden yang memiliki tingkat kecukupan protein kurang pada status gizi normal sebesar 69,5%, sedangkan responden yang memiliki tingkat kecukupan protein baik pada status gizi normal sebesar 73,8% dan tingkat kecukupan protein lebih pada status gizi normal sebesar 74,3%. Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil nilai  $p$ -value pada  $\alpha$  0,05 = 0,013. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi pada laki-laki dewasa usia 18-45 tahun.

#### **Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi**

Responden yang memiliki tingkat kecukupan karbohidrat kurang pada status gizi normal sebesar 72,5%, sedangkan responden yang memiliki tingkat kecukupan karbohidrat baik pada status gizi normal sebesar 75,2% dan Responden memiliki tingkat kecukupan karbohidrat lebih pada status gizi normal sebesar 60,9%. Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai  $p$ -value pada  $\alpha$  0,05 = 0,012. maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi pada laki-laki dewasa usia 18-45 tahun.

#### **Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi**

Responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang pada status gizi normal sebanyak 67,5%, sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan cukup pada status gizi normal sebesar 73,1% dan responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik pada status gizi normal sebanyak 80,2%. Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai  $p$ -value pada  $\alpha$  0,05 = 0,006. maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada laki-laki dewasa usia 18-45 tahun.

### **PEMBAHASAN**

IMT merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya pada kelebihan dan kekurangan berat badan, penggunaan IMT hanya berlaku pada orang dewasa yang berumur diatas 18 tahun dengan pembandingan berat badan terhadap tinggi badan<sup>1</sup>.

Energi adalah salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Kelebihan energi disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang<sup>13</sup>. Untuk data tingkat kecukupan Energi diperoleh dari metode *food recall* 24 jam, setelah mengetahui total asupan energi responden dari makanan yang dikonsumsi, lalu dibandingkan dengan tabel AKG dan dinyatakan dalam persen. Berdasarkan hasil analisa univariat diketahui bahwa terdapat 64,9% responden yang memiliki tingkat kecukupan energi kurang, responden dengan tingkat kecukupan energi baik sebanyak 33,1% dan sisanya 2% responden memiliki tingkat kecukupan energi lebih. Hasil dari analisa bivariat tingkat kecukupan energi dan status gizi laki-laki usia 18-45 tahun, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara tingkat kecukupan energi dan status gizi ( $p = 0,003$ ). Penelitian ini juga sejalan dengan Mia, dengan menggunakan uji pearson diperoleh nilai ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecukupan energi dengan status gizi. Namun, Hasil

Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian Dinah dari hasil uji korelasi *Spearman* yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi ( $\rho=0,388$ ,  $r=0,151$ ) karena tidak terdapat hubungan signifikan kemungkinan dapat disebabkan oleh jumlah subjek yang terlalu sedikit dan tingkat kecukupan subjek cenderung homogen (sebagian besar subjek memiliki tingkat kecukupan energi yang tergolong defisit). Faktor utama yang menyebabkan obesitas adalah ketidakseimbangan asupan energi dengan pengeluaran energi. Asupan energi tinggi apabila konsumsi makanan berlebihan, sedangkan pengeluaran energi jadi rendah bila metabolisme tubuh dan aktivitas fisik rendah.<sup>10</sup>

Kecukupan protein seseorang dipengaruhi oleh berat badan, usia (tahap pertumbuhan dan perkembangan) serta mutu protein dalam pola konsumsi pangannya. Angka Kecukupan Protein bagi orang dewasa didasarkan pada rata-rata kebutuhan protein orang dewasa (yang berbeda menurut umur dan jenis kelamin).<sup>13</sup> Angka kecukupan gizi (AKG) protein laki-laki usia 19-64 tahun adalah sebanyak 60g/hari, sedangkan perempuan sebesar 50g/hari. Untuk data tingkat kecukupan protein diperoleh dari metode *food recall* 24 jam, setelah mengetahui total asupan protein responden dari makanan yang dikonsumsi, lalu dibandingkan dengan tabel AKG dan dinyatakan dalam persen. Berdasarkan hasil analisa univariat diketahui bahwa tingkat kecukupan protein laki-laki, diketahui bahwa terdapat 38% responden yang memiliki tingkat kecukupan protein lebih, sedangkan responden dengan tingkat kecukupan protein baik sebanyak 35% responden dan 27% responden memiliki tingkat kecukupan protein kurang.

Hasil dari analisa bivariat tingkat kecukupan protein dan status gizi laki-laki usia 18-45 tahun, diperoleh nilai ( $\rho<0,05$ ) ( $\alpha$ ), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan protein dan status gizi laki-laki usia 18-45 tahun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Mia yang menggunakan uji *pearson* dan didapatkan hasil nilai  $p=0,011$  ( $p<0,05$ ), sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara

kecukupan protein dengan status gizi pada mahasiswi Pesma KH Mas Mansyur.<sup>8</sup>

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Andini, menggunakan uji Rank *Spearman* ( $\rho=0,001$ ) didapatkan hasil yang menyatakan bahwa ada hubungan asupan protein dengan status gizi narapidanan umum. Nilai korelasi ( $r$ ) 0,721 dapat diinterpretasikan memiliki kekuatan korelasi kuat dengan arah korelasi positif yang artinya semakin adekuat narapidana umum mengkonsumsi asupan protein, semakin baik status gizi narapidana umum.

Penelitian ini tidak sejalan dengan Dinah yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi berdasarkan uji statistik analisis korelasi *Spearman* ( $p>0,05$ ). Hal ini dikarenakan kemungkinan dapat disebabkan oleh jumlah subjek yang terlalu sedikit dan tingkat kecukupan subjek cenderung homogen (sebagian besar subjek memiliki tingkat protein yang tergolong defisit).<sup>21</sup>

Karbohidrat mempunyai peranan penting di dalam tubuh karena merupakan sumber energi utama bagi manusia. karbohidrat juga berperan di dalam tubuh sebagai penyedia glukosa bagi sel-sel tubuh, yang kemudian diubah menjadi energi. 1 gram dari karbohidrat di dalam pemecahannya akan menghasilkan 4 Kkal. Berdasarkan hasil analisa univariat diketahui bahwa tingkat kecukupan karbohidrat pada responden laki-laki usia 18-45 tahun, sebagian besar 70,9% memiliki tingkat kecukupan karbohidrat yang kurang, tingkat kecukupan karbohidrat baik sebanyak 25,5% responden dan 3,7% responden memiliki tingkat kecukupan karbohidrat lebih.

Hasil dari analisa bivariat antara tingkat kecukupan karbohidrat dan status gizi laki-laki usia 18-45 tahun, diperoleh nilai ( $\rho<0,05$ ) ( $\alpha$ ), menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan karbohidrat dan status gizi laki-laki usia 18-45 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mia, pada mahasiswi di Pesma KH Mas Mansyur dengan menggunakan uji *pearson* dengan nilai  $p=0,008$  ( $p<0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecukupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswi tersebut.<sup>8</sup>

Berbeda dengan hasil penelitian dari Dinah yang melakukan uji kolerasi *Spearman* pada guru SMP yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi ( $p > 0,05$ ), tetapi penelitian ini menunjukkan walaupun tidak terdapat hubungan ( $p > 0,05$ ) tetapi memiliki kecenderungan adanya hubungan terbalik untuk subjek yang memiliki status gizi lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecukupan energi, protein, dan karbohidrat yang rendah.<sup>21</sup>

Berdasarkan tingkat pengetahuan gizi, diketahui bahwa terdapat 61,9% responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang cukup, tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 23,1% responden dan 14,9% responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik. Untuk hasil dari analisa bivariat antara tingkat pengetahuan gizi dan status gizi laki-laki usia 18-45 tahun, diperoleh nilai ( $p < 0,05$ ) ( $\alpha$ ), yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Agnes yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hubungan antara pengetahuan dengan status gizi terlihat bahwa semakin rendah pengetahuan mahasiswa tentang gizi akan semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus atau gemuk.<sup>9</sup> Tetapi berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rira yang menyatakan bahwa, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada responden polisi, berdasarkan dari hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai  $p$  value = 0,765.<sup>17</sup> Pengetahuan yang baik tidak selalu mendasari seseorang untuk berperilaku makan yang baik. Akan tetapi, perilaku makan yang baik juga dipengaruhi oleh daya beli dan pola hidup yang sudah menjadi kebiasaan.<sup>19</sup>

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada bapak Mury Kuswari, S.Pd, M.Si dan bapak Nazhif Gifari, S.Gz, M.Si yang telah membimbing serta memberikan arahan dalam penelitian artikel ini dan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penulisan

dan penerbitan artikel ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

##### Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi, protein, karbohidrat dan pengetahuan gizi dengan status gizi laki-laki dewasa.

##### Saran

Dalam menjaga status gizi, sebaiknya responden memperhatikan pola konsumsi makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang yaitu dengan memperhatikan jumlah, jenis serta porsi yang sesuai untuk kebutuhan laki-laki dewasa agar mendapatkan berat badan yang ideal. Serta untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi terkait dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi laki-laki dewasa yang belum diteliti pada penelitian ini.

#### RUJUKAN

1. Almtsier, S. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Vol. 7). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
2. AIPGI (2017). *Ilmu Gizi : Teori dan Aplikasi*. EGC.
3. Andini Masyita Dewi, S. F. (2017). Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Narapidana Umum (Studi di Lembaga Pemasarakatan Klas I Semarang Tahun 2016). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
4. Delimasari, A. (2017). Hubungan Pola Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan. Yogyakarta: Pendidik Universitas 'Aisyiyah.
5. Depkes, R. (2013). *Laporan Nasional Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS).
6. Depkes, R. (2009). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Republik Indonesia.

7. Djoko Kartono, H. A. (2012). Ringkasan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang Dianjurkan Bagi Orang Indonesia 2012.
8. Fissilmi, M. M. (2018). Hubungan Kecukupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Pesman KH Mansyur.
9. Florence, A. G. (2017). Hubungan pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen. *Institusi Teknologi Bandung*.
10. Hanik Rosida, A. C. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak dengan Status Gizi Pada Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo. *Media Gizi Indonesia* , 116-122.
11. Hardinsyah, R. H. (2013). Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat. Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB, Departemen Gizi, FK UI.
12. Istiany, A. d. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
13. Kartini, R. P. (2013). Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupan Zat Gizi Pada Dewasa Awal (Mahasiswi LPP Graha Wisata dan Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang). *Journal of Nutrition College* , 312-320.
14. Kemenkes, R. (2017). *Bahan Ajar Gizi Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Pusdiknakes.
15. Kemenkes, R. (2017). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi*. Jakarta.
16. Kemenkes, R. (2017). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta.
17. Martaliza, R. W. (2010). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Lebih Pada Polisi di Kepolisian Resort Kota Bogor Tahun 2016.
18. Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
19. Nurohmi, S. (2012). Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecukupan Gizi Aktifis Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) IPB.
20. Nurzakiah, E. A. (2010). Faktor Risiko Obesitas pada Orang Dewasa Urban dan Rural. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* .
21. Soraya, D. S. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Guru SMP. (6 (1)).
22. Sudikno, H. S. (2015). Faktor Risiko Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Umur 25-65 Tahun Di Indonesia (Anlisis Data Riset Kesehatan Dasar 2013). *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*.
23. Sugiyanto, N. A. (2017). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Lemak Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Pegawai Di Kantor Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Yogyakarta.
24. Suryani, E. P. (2011). Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hassanuddin.
25. Syahfitri, Y. E. (2016). Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru. *JOM FK*. 4 (2).
26. Widiyanti, W. d. (2014). Aktivitas Fisik, Stres dan obesitas Pada pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* , 8 (7).

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	n	%
<b>Umur</b>		
18 Tahun	50	4
19-29 Tahun	996	79,5
30-49 Tahun	207	16,5
<b>Status Gizi</b>		
Kurang	132	10,5
Normal	912	72,8
Lebih	209	16,7
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Tinggi	463	37
Sedang	758	60,5
Rendah	32	2,6
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak Bekerja	39	3,1
Mahasiswa	455	36,3
Pelatih Olahraga	4	0,3
PNS	41	3,3
TNI/POLRI	20	1,6
Tenaga Kesehatan	25	2
Engineer	8	0,6
Wirausahawan	89	7
Lain-lainnya	572	45,7

**Tabel 2. Rekapitulasi Analisis Bivariat**

Variabel (Tingkat Kecukupan)	Status Gizi						Total	P- Value	
	Kurang		Normal		Lebih				
	n	%	n	%	n	%			
<b>Energi</b>									
Baik	105	12,8	583	71,7	125	15,4	813	100	0,002
Kurang	25	6	313	75,4	77	18,5	415	100	
Lebih	2	8	16	64	7	28	25	100	
<b>Protein</b>									
Baik	50	14,7	235	69,5	53	15,6	338	100	0,013
Kurang	47	10,7	324	73,8	68	15,5	439	100	
Lebih	35	7,3	353	74,3	88	18,4	476	100	
<b>Karbohidrat</b>									
Baik	98	11	644	72,5	146	16,4	888	100	0,012
Kurang	32	10	240	75,2	47	14,7	319	100	
Lebih	2	4,3	28	60,9	16	34,8	46	100	

Tabel 3. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Laki-Laki 18-45 Tahun

Pengetahuan	Kategori Status Gizi								P-Value
	Kurang		Normal		Lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	45	15,5	195	67,5	50	17,2	290	100	0,006
Cukup	75	9,7	567	73,1	134	17,2	776	100	
Baik	12	6,4	150	80,2	25	13,4	187	100	
<b>Total</b>	<b>132</b>	<b>10,5</b>	<b>912</b>	<b>72,8</b>	<b>209</b>	<b>16,6</b>	<b>1253</b>	<b>100</b>	