

ABSTRAK

Judul : Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Zat Gizi Makro, Kebiasaan Olahraga, Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Wanita 18-45 Tahun sejabodetabeka.

Nama : Maristya Pebriana

Program Studi : Ilmu Gizi

VI Bab, 70 Halaman, 21 Tabel, 3 Lampiran

Latar Belakang: Asupan zat gizi dijadikan sebagai indikasi status kesehatan wanita. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik gizi kurang ataupun lebih. Hasil Riskesdas (2013) menyebutkan prevalensi gemuk wanita dewasa di Indonesia sebesar 7,3% yang terdiri 5,7 % gemuk dan 1,6% obesitas. **Tujuan:** Mengetahui tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, kebiasaan olahraga, pengetahuan gizi dan status gizi wanita 18-45 tahun sejabodetabeka. **Metode Penelitian :** Jenis penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah wanita 18-45 tahun sejabodetabeka sebanyak 1.349 responden. Analisa data penelitian ini menggunakan uji Chi-square. **Hasil Penelitian :** Dari hasil penelitian didapatkan jumlah responden 1.349 dengan rata-rata usia 18-45 tahun. Berstatus gizi normal 991 orang (73,4%). Responden dengan tingkat kecukupan energi kurang 826 (61,2%), protein baik 499 (37%), lemak kurang 806 (59,8%), karbohidrat kurang 834 (61,9%), kebiasaan berolahraga jarang 606 (45%) pengetahuan gizi cukup 781 (58%). Terdapat hubungan asupan energi (p-value 0,004), asupan lemak (p-value 0,029) dan kebiasaan olahraga (p-value 0,016). Tidak terdapat hubungan asupan protein (p-value 0,497), karbohidrat (p-value 0,114) pengetahuan gizi (p-value 0,253). **Kesimpulan:** asupan energi dan kebiasaan olahraga merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi. **Saran :** untuk tetap mengkonsumsi asupan makanan sesuai kebutuhan dan lakukan aktivitas fisik.

Kata Kunci : Tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, kebiasaan olahraga, pengetahuan gizi dan status gizi.

Daftar bacaan : 80 (2000-2018).

ABSTRACT

Judul : The Correlation Between Level Energy Intake, Macro Nutrients, Sports Habits, Nutritional Knowledge and Nutritional Status Of Women 18-45 Years Old.

Name : Maristya Pebriana

Study Program : Nutrition

VI Chapter, 70 Pages, 21 Tables, 3 Appendix

Background : Nutrient intake is used as an indication of women's health status. Imbalance in the level of adequacy of nutrients can cause nutritional problems, both malnutrition or more. The results of Riskesdas (2013) prevalence of fat for adult women in Indonesia was 7,3%, consisting of 5,7% fat and 1,6% obese. **Objective :** To Know The Correlation Between Level Energy Intake, Macro Nutrients, Sports Habits, Nutritional Knowledge and Nutritional Status of Women 18-45 Years Old. **Methods :** The type of research uses *cross-sectional*. The study population was women 18-45 years old sejabodetabeka as much 1.349. data analysis of this study uses *Chi-square*. **Result :** From the results of the study found the number of respondents 1.349 with an average age of 18-45 years old. Normal nutritional status of 991 (73,4%). Responden with less energy level 826 (61,2%), good protein 499 (37,4%), less fat 806 (59,8%), less carbohydrate 834 (61,9%), exercise habits are rarely 606 (45%), nutritional knowledge 781 (58%). There was correlation between level energy intake (*p-value 0,004*), fat intake (*p-value 0,029*) and sports habits (*p-value 0,016*). There was not correlation between level protein intake (*p-value 0,497*), carbohydrate intake (*p-value 0,114*), nutritional knowledge (*p-value 0,253*). **Conclusion :** Energy intake and sports habits is a factor that affects nutritional status. **Suggestion :** To continue to consume food intake as needed and do physical activity.

Keywords : level of energy intake, macro nutrients, sports habits, nutritional knowledge and nutritional status.

Knowledge Bibliography : 80 (2000-2018)