

ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI
SKRIPSI, 2019

SEFI SUKMAWATI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan asupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh berdasarkan status gizi *overweight* dan obesitas pada pegawai PT. Multi Kencana Niagatama. Penelitian Observasional analitik dengan desain cross sectional ini dilakukan di PT. Multi Kencana Niagatama Kota Jakarta Barat. Sampel berjumlah 52 responden yang diambil secara *purposive sampling* pada pegawai PT. Multi Kencana Niagatama. Uji perbedaan penelitian ini menggunakan *uji independent sample t – test*. Hasil uji perbedaan asupan karbohidrat antara responden dengan status gizi *overweight* dan obesitas didapatkan p 0.038, asupan protein didapatkan p 0.024 , asupan lemak didapatkan p 0.717, aktivitas fisik didapatkan p 0.0001 dan persen lemak tubuh di dapatkan p 0.0001. Berdasarkan hasil uji perbedaan tersebut asupan karbohidrat, protein, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh memiliki nilai $p < 0.05$, artinya ada perbedaan asupan karbohidrat, protein, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh antara status gizi *overweight* dan obesitas. Hasil uji perbedaan asupan lemak $p > 0.05$, artinya tidak ada perbedaan asupan lemak antara status gizi *overweight* dan obesitas. Dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan asupan karbohidrat, asupan protein, aktivitas fisik dan persen lemak tubuh antara responden dengan status gizi *overweight* dan obesitas, tetapi tidak ada perbedaan asupan lemak antara responden dengan status gizi *overweight* dan obesitas. Pentingnya melakukan aktivitas fisik agar dapat mengurangi terjadinya gizi lebih. Disarankan untuk melakukan aktivitas fisik atau latihan untuk keseimbangan tubuh.

Kata kunci : Gizi lebih, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Persen Lemak Tubuh