

ABSTRAK

Judul : Perbedaan Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik pada Pekerja Dalam dan Luar Ruang di Kecamatan Neglasari

Nama : Reka Oktavia

Program Studi : Gizi

VI BAB, 64 Halaman, 22 Tabel, 2 Gambar, 5 Lampiran

Latar Belakang : Pada setiap individu pekerja sering mengalami masalah kesehatan yang disebabkan asupan zat gizi yang dikonsumsi kurang dari yang dianjurkan berkaitan dengan pekerjaan yang berat dan kurang seimbang nya asupan zat gizi dapat menyebabkan seseorang tidak dapat memenuhi tugasnya seperti biasa. Kegiatan dengan jenis pekerjaan berat perlu mengkonsumsi kalori yang lebih banyak dibandingkan dengan pekerjaan sedang dan ringan, hal ini pada dasarnya untuk mencapai keseimbangan antara asupan zat gizi makro dengan pencapaian status gizi seseorang. **Tujuan** : Mengetahui perbedaan status gizi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada pekerja dalam dan luar ruangan. **Metode** : Penelitian ini termasuk jenis *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* didapatkan hasil perhitungan sebanyak 60 orang. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden, status gizi dengan menggunakan form IMT, asupan zat gizi makro dengan menggunakan *recall* 2x24 jam dan aktivitas fisik dengan menggunakan form PAL 2x24 jam. Analisis bivariat menggunakan uji statistik *Independent T-Test* dan *Mann Whitney*. **Hasil** : Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan ada perbedaan antara status gizi ($p=0.001$), asupan energi ($p=0.001$), asupan protein ($p=0.005$), asupan lemak ($p=0.001$), asupan karbohidrat ($p=0.038$) dan aktivitas fisik ($p=0.001$) pada pekerja dalam dan luar ruangan. **Kesimpulan** : Ada perbedaan antara status gizi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada pekerja dalam dan luar ruangan ($p<0.05$).

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Asupan Zat Gizi Makro, Pekerja, Status Gizi.

Daftar Bacaan : 75 (1994-2019)

ABSTRACT

Title : **Differences in Nutritional Status, Macro Nutrient Intake and Physical Activity in Indoor and Outdoor Workers in Neglasari District**

Name : **Reka Oktavia**

Study program : **Nutrition**

VI CHAPTER, 64 Pages, 22 Tables, 2 Pictures, 5 Attachments

Background: Every individual worker often experiences health problems caused by the intake of nutrients consumed less than recommended due to heavy work and unbalanced nutrient intake can cause a person unable to fulfill his duties as usual. Activities with heavy work types need to consume more calories than moderate and light work, this is basically to achieve a balance between macro nutrient intake and achievement of one's nutritional status. **Objective:** To determine differences in nutritional status, macro nutrient intake and physical activity in indoor and outdoor workers. **Methods:** This study was a cross sectional type. Sampling was carried out using purposive sampling techniques obtained by the calculation of 60 people. Data collected included the characteristics of respondents, nutritional status using the BMI form, macro nutrient intake using 2x24 hour recall and physical activity using the 2x24 hour PAL form. Bivariate analysis used the Independent T-Test and Mann Whitney statistical tests. **Results:** Based on the results of bivariate analysis showed there were differences between nutritional status ($p = 0.001$), energy intake ($p = 0.001$), protein intake ($p = 0.005$), fat intake ($p=0.001$), carbohydrate intake ($p=0.038$) and physical activity ($p=0.001$) in indoor and outdoor workers. **Conclusion:** There is a difference between nutritional status, macro nutrient intake and physical activity in indoor and outdoor workers ($p < 0.05$).

Keywords: Macro Nutrient Intake, Nutritional Status, Physical Activity, Workers.

Reading List : 75 (1994-2019)