

ABSTRAK

Judul : **Hubungan Durasi Tidur, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Zat Gizi Makro dengan Indeks Massa Tubuh Pada Karyawan GTV.**

Nama : **Nur aini**

Program Studi : **Gizi**

VI Bab, 59 Halaman, 17 Tabel, 2 Gambar, 9 Lampiran

Latar Belakang: Manfaat yang diharapkan dari pemenuhan gizi kerja adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan ketahanan tubuh serta menyeimbangkan kebutuhan gizi dan kalori terhadap tuntutan tugas kerja. Sistem kerja karyawan di GTV berdasarkan *schedule* mingguan dan sering lembur. Masalah gizi kerja pada hakekatnya asupan yang kurang, makan tidak teratur, pola hidup yang tidak baik, durasi tidur yang kurang dapat memicu terjadinya masalah gizi.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan durasi tidur, kebiasaan makan, aktivitas fisik, asupan energi zat gizi makro dengan indeks massa tubuh pada karyawan GTV Tahun 2019.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *Korelasi spearman rank* dan *korelasi Pearson*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *teknik total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh karyawan GTV sebanyak 32 orang, analisis data menggunakan *Ujicross sectional*.

Hasil: Hasil uji statistik korelasi *Spearman Rank* menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan IMT dengan nilai *p-Value* 0,004 ($p < 0,05$). Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan *junk food* dengan IMT dengan nilai *p-Value* 0,000 ($p < 0,05$), tetapi tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kemasan dengan IMT dengan nilai *p-Value* 0,466 ($p \geq 0,05$). Uji korelasi *Pearson* diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik, asupan energi, asupan protein dengan IMT pada karyawan dengan nilai *p-Value* $< 0,05$, tetapi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dan asupan Kh dengan IMT pada karyawan GTV dengan nilai *p-Value* $\geq 0,05$.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara durasi tidur, kebiasaan makan *junk food* aktifitas fisik, asupan energi, asupan protein dengan IMT karyawan GTV. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan minum kemasan, asupan Kh, asupan lemak dengan IMT pada karyawan GTV. Sebaiknya responden lebih menjaga pola makan sesuai dengan gizi seimbang, sebaiknya responden mengurangi konsumsi makanan dan minuman jajanan di luar kantor.

Kata Kunci: IMT, Durasi tidur, kebiasaan makan, aktifitas fisik, asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak.

Daftar Bacaan : 49 (2002-2018)