



## ABSTRAK

### HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, STATUS GIZI DAN PERSEN LEMAK TUBUH DENGAN KEBUGARAN PEKERJA GEMUK.

IREIN IRAWATI

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

**Latar Belakang:** Kebugaran atau kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap kegiatan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Dampak rendahnya kebugaran jasmani bagi pekerja dapat menyebabkan kelelahan kelebihan yang akan berpengaruh pada menurunnya konsentrasi dalam bekerja, menurunnya efisiensi dan produktivitas pekerjaan. Kebugaran dapat dipengaruhi oleh asupan makanan, status gizi, dan persen lemak tubuh.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara asupan energi, zat gizi makro, status gizi dan persen lemak tubuh dengan kebugaran pekerja gemuk.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional deskriptif. Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Responden pada penelitian ini sebanyak 41 orang. Pengambilan data asupan energi dan zat gizi makro menggunakan *recall* 4x24 jam, status gizi dan persen lemak tubuh menggunakan *Bioelectrical Impedance Analys*. Pengukuran kebugaran menggunakan 4 rangkaian tes yaitu *bleep test*, *push up*, *sit up* dan *flexion of trunk*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Pearson Product Moment* dan uji *Rank Spearman*.

**Hasil:** Hasil uji korelasi asupan energi dengan kebugaran sebesar  $r=0,056$  ( $p=0,726$ ), asupan karbohidrat dengan kebugaran sebesar  $r=-0,070$  ( $p=0,666$ ), asupan protein dengan kebugaran sebesar  $r=0,393$  ( $p=0,011$ ), asupan lemak dengan kebugaran sebesar  $r=0,156$  ( $p=0,330$ ), korelasi antara IMT dengan kebugaran sebesar  $r=0,098$  ( $p=0,544$ ), persen lemak tubuh dengan kebugaran sebesar  $r=-0,010$  ( $p=0,949$ ).

**Kesimpulan:** Berdasarkan penelitian ini didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara protein dengan kebugaran pekerja gemuk dan memiliki arah positif dengan makna sedang.

**Kata kunci:** Kebugaran, Gizi Pekerja, Pekerja Gemuk, Status Gizi, Persen Lemak Tubuh, Asupan Energi dan Zat Gizi Makro



## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN ENERGY INTAKE, MACRONUTRIENTS, NUTRITIONAL STATUS, BODY FAT PERCENTAGE AND FITNESS IN OVERWEIGHT WORKERS.

IREIN IRAWATI

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

**Background :** Physical fitness can be defined as the body's ability to adapt to a given physical condition without causing excessive fatigue. The impact of low physical fitness for workers can cause excessive fatigue which will affect decreased concentration in work, decreased efficiency and work productivity. Fitness can be influenced by food intake, nutritional status, and body fat percentage.

**Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between energy intake, macronutrients, nutritional status and percent body fat with the fitness of obese workers.

**Method:** This research is a descriptive quantitative observational study. The research design used was Cross Sectional. Respondents in this study were 41 people. Data retrieval of energy and macronutrient intake using 4x24 hours recall, nutritional status and percent body fat using Bioelectrical Impedance Analys, and fitness using 4 series of tests, namely bleep test, push ups, sit ups and flexion of trunk. Data analysis in this study used the Pearson Product Moment test and the Spearman Rank test.

**Result:** The results of the correlation test between energy intake and fitness is  $r=0,056$  ( $p=0,726$ ), carbohydrate intake with fitness is  $r=-0,070$  ( $p=0,666$ ), protein intake with fitness is  $r=0,393$  ( $p=0,011$ ), fat intake with fitness of  $r = 0.156$  ( $p = 0.330$ ), the correlation between BMI and fitness is  $r = 0.098$  ( $p = 0.544$ ), body fat percentage with fitness is  $r = -0.010$  ( $p = 0.949$ ).

**Conclusion :** Based on this study, it was found that there was a significant relationship between protein and the fitness of obese workers and had a positive direction with a moderate meaning.

**Key Notes:** Fitness, Workers Nutrition, Overweight Workers, Nutritional Status, Body Fat Percentage, Energy Intake, Macronutrients Intake.