

ABSTRACT

In general, not everyone who eats food will finish their food, most of what is leftover is a source of carbohydrates because it is the main type of staple food and the most consumed. Consumption patterns are related to eating habits which include the amount, frequency, and type of food consumed. Problems related to consumption patterns are less or more intake of nutrients, especially energy intake in a day. This is due to eating patterns that are not in accordance with the needs so that energy intake tends not to match the needs. The habit of consuming foods high in energy, fat, and sugar but low in fiber is associated with increased body fat stores. Excess fat will fill the empty space in the muscle so that muscle mass tends to be less. The incidence of obesity is characterized by the accumulation of excess fat in the body. According to Riskesdas data in 2018, there was an increase in overweight and obesity nutritional problems based on the profession of employees. Office employees are more likely to have light physical activity because they spend a lot of time in front of a laptop for approximately 6 hours, so the energy expended is not in accordance with the energy intake consumed, as a result, there is a risk of increasing the incidence of nutritional status such as obesity. This study aims to analyze the relationship between food waste and diet quality on nutritional status and body composition of employees of PT. Camiloplast Jaya Makmur, Tangerang. The statistical test used is chi-square. The results of this study indicate the relationship between energy, carbohydrates, and fat from food waste on nutritional status and percent body fat ($p < 0.05$). In addition, there is a relationship between fat from food waste and the percentage of body muscle mass ($p < 0.05$). In diet quality there is a relationship to nutritional status, percent fat, and percent body muscle mass.

Keywords: Diet Quality Index, Food Waste, employee.

ABSTRAK

Pada umumnya tidak semua orang jika mengonsumsi makanan akan menghabiskan makanannya, sebagian besar yang menjadi sisa makanan adalah sumber karbohidrat karena merupakan jenis makanan pokok yang utama dan paling banyak dikonsumsi. Pola konsumsi berkaitan dengan kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Masalah yang terkait dengan pola konsumsi adalah kurang maupun lebihnya asupan zat gizi terutama asupan energi dalam sehari. Hal ini disebabkan karena pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan sehingga asupan energi cenderung tidak sesuai dengan kebutuhan. Kebiasaan konsumsi makanan tinggi energi, lemak, dan gula tetapi rendah serat berkaitan dengan bertambahnya simpanan lemak tubuh. Lemak yang berlebih akan mengisi ruang kosong dalam otot sehingga massa otot cenderung lebih sedikit. Kejadian obesitas ditandai dengan akumulasi lemak berlebih dalam tubuh. Menurut data Riskesdas tahun 2018 terdapat peningkatan masalah gizi *overweight* dan obesitas berdasarkan profesi pegawai. Pegawai kantoran lebih cenderung memiliki aktivitas fisik yang ringan karena banyak menghabiskan waktu di depan laptop selama kurang lebih 6 jam, sehingga energi yang dikeluarkan tidak sesuai dengan asupan energi yang dikonsumsi, akibatnya berisiko meningkatkan kejadian status gizi lebih seperti obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *food waste* dan kualitas diet terhadap status gizi dan komposisi tubuh pada karyawan PT. Camiloplas Jaya Makmur, Tangerang. Uji statistik yang digunakan adalah *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan antara energi dan karbohidrat dari *food waste* terhadap status gizi ($p < 0.05$). Selain itu, terdapat hubungan lemak dari *food waste* terhadap persen lemak tubuh ($p < 0.05$). Pada kualitas diet terdapat hubungan terhadap status gizi, persen lemak, dan persen massa otot tubuh ($p < 0.05$).

Kata Kunci: *Diet Quality Index International, Food Waste, pekerja.*