

## Abstrak

**Latar Belakang:** Saat ini masalah gizi, khususnya kelebihan berat badan (*overweight*) dan juga obesitas, adalah salah satu contoh kasus yang terjadi hingga saat ini dikarenakan nilai IMT yang melebihi batas normal yang kejadiannya sangat meningkat pesat. Diperkuat dengan data Riskesdas yang prevalensi pada wanita bahwa status gizi diatas normal selalu meningkat. Peningkatan status gizi dapat terjadi karena aktivitas ringan yang dilakukan oleh pegawai, maka dari itu terdapat pedoman gizi seimbang yang merupakan salah satu pengetahuan gizi yang isi poinnya salah satunya adalah membiasakan sarapan dan melakukan aktivitas fisik yang cukup. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, kebiasaan sarapan, dan pengetahuan gizi dengan indeks massa tubuh pada pegawai wanita. **Metode:** Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang di Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat yang diambil dengan metode *Total sampling*. Pengambilan data karakteristik responden, kuesioner aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAL (*Physical Activity Level*), angket kebiasaan sarapan dan juga angket pengetahuan gizi. Data dianalisis dengan *uji korelasi Pearson*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik ( $p = 0,694$ ), kebiasaan sarapan ( $p = 0,197$ ) dan pengetahuan gizi ( $p = 0,810$ ) dengan indeks massa tubuh. **Kesimpulan:** Tidak ada hubungan aktivitas fisik, kebiasaan sarapan, dan pengetahuan gizi dengan indeks massa tubuh di Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Barat.

**Kata kunci:** aktivitas fisik; kebiasaan sarapan; pengetahuan gizi; indeks massa tubuh

## Abstract

**Background:** Currently, nutritional problems, especially overweight and obesity, are one of the examples of cases that have occurred to date, where the incidence is increasing rapidly. Reinforced by data from Riskesdas which prevalence in women, nutritional status above normal always increases. Increased nutritional status can occur due to light activities carried out by employees, therefore there is a balanced nutrition guideline which is one of the nutritional knowledge points, one of which is getting used to breakfast and doing enough physical activity. **Objective:** This study aims to determine the relationship between physical activity, breakfast habits, and knowledge of nutrition with body mass index of female employees. **Methods:** This type of research is quantitative with a cross-sectional design with a sample of 40 people in the West Jakarta City Health Sub-dept. taken by the total sampling method. Data collection on respondent characteristics, physical activity questionnaire using PAL (*Physical Activity Level*) questionnaire, breakfast habits questionnaire and nutrition knowledge questionnaire. Data were analyzed by Pearson correlation test. **Results:** The results of this study showed that there was no relationship between physical activity ( $p = 0,694$ ), breakfast habits ( $p = 0,197$ ) and nutritional knowledge ( $p = 0,810$ ) with body mass index. **Conclusion:** There is no relationship between physical activity, breakfast habits, and knowledge of nutrition with body mass index in the West Jakarta City Administration Health Sub-dept.