

ABSTRACT

One of the nutritional problems is overweight and obesity arising from excess consumption. Where obesity rates in women tend to be higher than men. Obesity in adult women occurs a lot in housewives. Factors that influence the incidence of obesity in housewives include nutritional knowledge, low physical activity and and quality of food consumption. The purpose of this research is to analyze the relationship between nutritional knowledge, physical activity and quality of food consumption towards nutritional status in gymnastics group of Fit & Fun Anambas. This research is an observational analytic with cross sectional design. Analytical techniques using chi-square. The data were collected using nutritional knowledge questionnaire, International Physical Activity Questionnaire-Short Form and Questionnaire Food Recall. The result of the research that nutritional knowledge in members of the gymnastics group was low (65%) with moderate physical activity level (57.5%). Nutritional status based on Body Mass Index (BMI) are normal (52,5%). There is relationship between physical activity ($p=0.001$) towards nutritional status. However , there is no relationship present between nutritional knowledge ($p=0,539$) and quality of consumption ($p=0,254$) toward nutritional status. It was concluded that consumption quality are factors that are directly related to the nutritional status of gymnastic group members.

Suggestions that can be given for members of the group who are overweight and obese to be able to pay attention to the diversity of consumption not only the quantity but also the quality of food in order to achieve good nutritional status.

Keywords : Nutrition Knowledge; Physical Activity; Quality of Food Consumption.

ABSTRAK

Salah satu masalah gizi yang sering terjadi saat ini adalah kegemukan dan obesitas yang timbul karena kelebihan konsumsi. Dimana angka obesitas pada perempuan cenderung lebih tinggi dibanding laki-laki. Obesitas pada wanita dewasa banyak terjadi pada ibu rumah tangga. Faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada ibu rumah tangga diantaranya adalah pengetahuan gizi, aktivitas fisik yang rendah dan kualitas konsumsi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan kualitas konsumsi terhadap status gizi pada kelompok senam Fit & Fun Anambas. Penelitian ini adalah penelitian analitik observasional yang menggunakan desain *cross-sectional* yang melibatkan 40 orang responden. Teknik analisis menggunakan uji *chi-square*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dan *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) dan *food recall* 1 x 24 jam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi pada anggota kelompok senam rendah (65%) dengan tingkat aktivitas fisik tergolong normal (57,5%). Status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) tergolong normal (52,5%). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik ($p=0,001$) terhadap status gizi, namun tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi ($p=0,539$) dan kualitas konsumsi ($p=0,254$) terhadap status gizi. Disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor-faktor yang berhubungan langsung dengan status gizi pada anggota kelompok senam. Saran yang dapat diberikan adalah untuk anggota kelompok senam yang mengalami overweight dan obesitas agar dapat memperhatikan keragaman konsumsi tidak hanya kuantitas namun juga kualitas makanan agar dapat mencapai status gizi yang baik.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi; Aktivitas Fisik; Kualitas Konsumsi.