

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI PEGAWAI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2021**



DISUSUN OLEH :

**DWI TETI AZNANI
NIM : P0 5130118062**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PRODI DIPLOMA III GIZI
TAHUN 2021**

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI PEGAWAI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2021**

**Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk
Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Gelar Diploma III Gizi**



OLEH :

DWI TETI AZNANI
NIM : P05130118062

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PRODI DIPLOMA III GIZI
TAHUN 2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI PEGAWAI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2021

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

DWI TETIAZNANI
NIM : P05130118062

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan
Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal 28 Juli 2021

Mengetahui
Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I


Kamsiah, SST., M.Kes
NIP. 197408181997032002

Pembimbing II


Okdi Natan, S.Gz., M. Biomed
NUP. 9940012169

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI PEGAWAI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2021

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

DWI TETIAZNANI
NIM : P05130118062

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Di Hadapan Tim
Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal 28 Juli 2021
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim penguji

Ketua Dewan Penguji



Ahmad Rizal, SKM., MM
NIP. 196303221985031006

Penguji II



Darwis, SKp., M. Kes
NIP. 196301031983121002

Penguji III



Okdi Natan, S.Gz., M. Biomed
NUP. 9940012169

Penguji IV



Kartisiah, SST., M. Kes
NIP. 197408181997032002

Mengesahkan
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Anang Wahyudi, S.Gz., MPH.
NIP. 198210192006041002

BIODATA PENULIS



Nama : Dwi Teti Aznani
Tempat/Tgl. Lahir : Kertapati, 1 Februari 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Anak Ke : Pertama
Jumlah Saudara : 2
Alamat : Perumahan Villa Tuguhiu Indah Taba Jambu
Blok E Nomor 13 Kecamatan Muara Bangka
Hulu Kelurahan Bentiring Kota Bengkulu

Nama Orang Tua

1. Ayah : Kul Asmadi Harianto MD
2. Ibu : Rismawati

Sosial Media

Instagram : dwitetiaznani
E-mail : dwitetiaznanini@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2012 : SD Negeri 04 Bengkulu Tengah
2. Tahun 2015 : SMP Negeri 1 Bengkulu Tengah
3. Tahun 2018 : SMA Negeri 8 Kota Bengkulu
4. Tahun 2021 : Perguruan Tinggi Poltekkes Kemenkes
Bengkulu Jurusan Gizi

**Prodi DIII, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Karya Tulis Ilmiah, Juli 2021**

Dwi Teti Aznani

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI PEGAWAI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2021**

Dwi Teti Aznani¹, Kamsiah², Okdi Natan³

**(¹Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu), (²Dosen Gizi Poltekkes
Kemenkes Bengkulu), (³Dosen Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu)**

ABSTRAK

Latar Belakang Kualitas sumber daya manusia diperlukan untuk keberhasilan pembangunan nasional. Tenaga Kependidikan memiliki peran sangat penting dalam pengembangan sumber daya manusia di bidang pendidikan. Sumber daya manusia ditentukan oleh status gizi yang baik, dan status gizi yang baik ditentukan oleh pengetahuan gizi, pola makan dan aktifitas fisik seseorang.

Metode yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain studi *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel *proportional sampling* terdapat 44 sampel pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah disesuaikan dengan proporsi pegawai di tiap jurusan yang dipilih secara acak. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk pola makan, kuesioner Baecke aktifitas fisik dan timbangan, microtoice untuk status gizi. Teknik analisis data menggunakan *Chi-square* yang disesuaikan dengan skala data variabel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar status gizi responden adalah tidak normal. Terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi ($p = 0,002$). Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0,932$). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi adalah aktivitas fisik dan pola makan. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan adanya peningkatan aktivitas fisik pada pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan disarankan untuk lebih memperhatikan pola makan.

Kata Kunci : Pola makan, Aktifitas fisik, Status gizi

Study Program Etc., Departement of Nutrition, Poltekkes, Ministry of Health Bengkulu Scientific Writing, July 2021

Dwi Teti Aznani

THE RELATIONSHIP OF EATING PATTERN AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS OF POLYTECHNIC EMPLOYEES OF THE MINISTRY OF HEALTH BENGKULU YEAR 2021

¹Dwi Teti Aznani, ²Kamsiah, ³Okdi Natan

(¹Nutrition Student At The Health Polytechnic Of The Ministry Of Health, Bengkulu), (²Nutrition Lecturer At The Health Polytechnic Of The Ministry Of Health, Bengkulu), (³Nutrition Lecturer At The Health Polytechnic Of The Ministry Of Health, Bengkulu)

ABSTRACT

Background The quality of human resources is necessary for the success of national development. Education personnel have a very important role in the development of human resources in the field of education. Human resources are determined by good nutritional status, and good nutritional status is determined by knowledge of nutrition, diet and physical activity of a person.

The method used is analytic observational with a cross sectional study design. The sampling technique of probability proportional sampling is 44 samples of Poltekkes Kemenkes Bengkulu employees which have been adjusted to the proportion of employees in each department that were chosen randomly. Data collection in this study used a Food Frequency Questionnaire (FFQ) for diet, a Baecke questionnaire for physical activity and scales, and a microtoice for nutritional status. The data analysis technique used Chi-square which was adjusted to the variable data scale.

The results showed that most of the respondents' nutritional status was abnormal. There is a relationship between diet and nutritional status ($p = 0.002$). There was no relationship between physical activity and nutritional status ($p = 0.932$). Factors related to nutritional status are physical activity and diet. Based on the results of the study, it is recommended that there be an increase in physical activity for the Bengkulu Health Ministry Poltekkes employees and it is advisable to pay more attention to diet.

Keywords: Diet, physical activity, nutritional status

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan untuk Allah SWT yang maha kuasa, dengan Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2021”** sebagai syarat untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penulis menyadari akan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki, oleh karena itu saran dan kritik yang sifatnya membangun merupakan input dalam penyempurnaan selanjutnya. Semoga dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang dan masyarakat pada umumnya.

Penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini penyusun telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Eliana, S.KM, MPH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Bapak Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang selalu mengawasi dan memantau terkait perkembangan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.

3. Bapak Ahmad Rizal, SKM., MM selaku Ketua Prodi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang selalu mengawasi dan memantau terkait perkembangan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.
4. Ibu Kamsiah, SST.,M.Kes sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu dan berbagai arahan pada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Okdi Natan, S.Gz., M. Biomed sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu dan berbagai arahan pada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bapak Ahmad Rizal SKM., MM., sebagai Penguji I dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Bapak Darwis, SKp., M.Kes sebagai Penguji II dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Seluruh dosen jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
9. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa mendoakan dan mendukung dalam keadaan apapun
10. Teman-teman Prodi D3 Gizi angkatan 2018

Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penyusun mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya
Terimakasih.

Bengkulu, Juli 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR BAGAN	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pegawai.....	10
2.1.1 Pengertian Pegawai	10
2.2 Pola Makan	11
2.2.1 Pengertian Pola Makan	11
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan.....	15
2.3 Aktivitas Fisik.....	17
2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	18
2.3.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	18
2.3.3 Jenis Aktivitas Fisik.....	20
2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	20
2.4 Status Gizi.....	20
2.1.1 Pengertian Status Gizi	20
2.2.2 Jenis Status Gizi	23
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Status.....	27
2.2.4 Penilaian Status Gizi	30
2.4 Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi	34
2.5 Kerangka Teori	36
2.6 Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	38
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
3.2.1 Waktu Penelitian	38
3.2.2 Tempat Penelitian.....	38
3.3 Variabel Penelitian	38

3.4	Definisi Operasional.....	39
3.5	Populasi Dan Sampel	40
3.5.1	Populasi Penelitian	40
3.5.2	Sampel Penelitian	40
3.5	Teknik Pengumpulan Data	41
3.6	Pengolahan Data	42
3.7	Analisis Data.....	43
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1	Gambaran Umum Poltekkes Kemenkes Bengkulu	45
4.2	Jalan Penelitian	45
4.3	Gambaran Pola Makan	48
4.4	Gambaran Aktivitas Fisik.....	48
4.5	Gambaran Status Gizi.....	49
4.6	Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi	50
4.7	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi	51
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1	Kesimpulan.....	62
5.2	Saran.....	63
	DAFTAR PUSTAKA	64
	LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2.1 Kategori IMT	24
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	29
Tabel 3.2 Penentuan Sampel Secara Proporsional.....	31
Tabel 4.1 Distribusi Pola Makan	33
Tabel 4.2 Distribusi Aktivitas Fisik.....	35
Tabel 4.3 Distribusi Status Gizi.....	38
Tabel 4.4 Hubungan Pola Makan dan Status Gizi.....	42
Tabel 4.5 Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi.....	46

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	27
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Master Data.....	86
Lampiran 2 : Hasil SPSS.....	86
Lampiran 3 : Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden	87
Lampiran 4 : Kuesioner Penelitian	88
Lampiran 5 : Dokumentasi	89
Lampiran 6 : Surat Penelitian.....	90

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pekerja sebagai seorang pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu adalah salah satu pekerjaan yang menekankan untuk berada pada kesehatan yang sebaik-baiknya agar dapat memberikan pelayanan dan menjadi tenaga pendidik yang produktif terhadap pemberian bekal ilmu pada mahasiswa. Menjadi seorang pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu memiliki peran yang penting dalam pengembangan sumber daya manusia dibidang pendidikan. Dengan begitu perlu adanya penerapan pola hidup sehat untuk mencapai status gizi yang baik. Pegawai yang sehat lebih produktif bekerja dibandingkan pegawai yang tidak sehat. Pekerjaan sebagai seorang pegawai merupakan kelompok yang beresiko tinggi terjadinya masalah status gizi lebih (Han & Goleman, 2019).

Bekerja sebagai pegawai perkantoran ialah dimana aktivitas fisik yang dilakukan pada saat bekerja banyak dilakukan dengan duduk yang termasuk aktivitas ringan. Selain itu diikuti dengan dukungan kemampuan ekonomi yakni gaya hidup (*lifestyle*) yang berubah kearah yang serba instan dan pola hidup kurang gerak (*sedentary*). Perubahan gaya hidup ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan yang tidak baik sehingga individu kurang memperhatikan jenis makanan dikonsumsi. Makanan yang tinggi kalori, lemak dan kolesterol, terutama makanan siap saji dan kemasan yang berdampak pada masalah gizi (Ade Trias, 2013).

Masalah gizi yang terjadi merupakan faktor kesalahan dari pola makan yang tidak teratur. Pola makan yang tidak teratur akan menjadi pemicu utama munculnya perubahan konsumsi makanan yang tidak sehat. Seseorang dengan konsumsi makanan yang tidak stabil serta tidak menerapkan aturan makan akan rentan terkena perubahan pola makan ke arah yang lebih buruk. Pada dasarnya hal ini dipengaruhi oleh pergeseran gaya hidup atau situasi sosial ekonomi kelompok masyarakat (Novela, 2020).

Pola makan yang tidak teratur mengakibatkan kesejangan antara asupan energi yang masuk dan keluar sehingga mengalami ketidakseimbangan asupan yang dibutuhkan tubuh. Pola makan yang tidak sehat akan berdampak negatif terhadap tubuh, salah satu faktor yang menyebabkan status gizi kurang dan status gizi lebih. Pada usia muda lebih dominan mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak, gula, garam, tetapi kurang mengkonsumsi serat khususnya yang berasal dari buah dan sayuran (Arisman, 2012).

Pola makan adalah salah satu indikator gaya hidup yang memegang peranan penting dalam terciptanya status gizi. Jika tidak diikuti dengan pola makan yang baik akan beresiko pada masalah gizi *underweight* maupun *overweight* (Siregar, 2019). Pola makan merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi. Pada dasarnya pola makan akan membentuk kebiasaan makan seseorang sehingga pola makan yang buruk tidak mendukung konsumsi makanan yang bergizi seimbang karena individu kurang mengontrol dan memperhatikan makanan yang dikonsumsinya. Kebiasaan

makan yang buruk ini akan berdampak pada status gizi (Miko & Pratiwi, 2017).

Status gizi merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk (*nutrient input*) kedalam tubuh dan makanan yang keluar (*nutrient output*) dengan kebutuhan tubuh akan zat gizi dari makanan (Media, 2019). Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Almatsier, 2010). Status gizi yaitu keadaan kesehatan tubuh seseorang yang disebabkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya termasuk dalam golongan normal atau tidak normal. Status gizi dikatakan baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup. Status gizi dibagi menjadi 3 kategori, yaitu status gizi kurang, status gizi normal dan status gizi lebih (Rahmawati, 2017).

Status gizi lebih adalah ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi didalam pemenuhan kebutuhan tubuh. Status gizi lebih ialah keadaan dimana berat badan seseorang melebihi batas normal terdapat ketidakseimbangan antara zat gizi yang masuk dan keluar didalam tubuh yang mengakibatkan penumpukan lemak pada tubuh (Miko & Pratiwi, 2017). Status gizi merupakan faktor penting dalam menentukan derajat kesehatan karena dapat menggambarkan keseimbangan antara kebutuhan tubuh terhadap asupan zat gizi. Dampak gizi lebih merupakan faktor awal yang dapat memicu timbulnya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi,

muskuloskeletal khususnya kanker endometrium, payudara dan kolon (Siregar, 2019).

Status gizi kurang (*Underweight*) adalah apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Salah satu tanda kurang gizi adalah pertumbuhan yang lambat, ditandai dengan kehilangan nya lemak tubuh dalam jumlah yang berlebihan baik pada anak-anak maupun orang dewasa. Kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh pada perkembangan mental, kemampuan berpikir, dan dapat berkaitan dengan kondisi depresi (Endah, 2017). Dampak dari kekurangan gizi tersebut yaitu timbulnya penyakit infeksi seperti kekurangan energi kronis (KEK), kekurangan energi protein (KEP), Anemia (Khalimatus Sa'diya, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan Ade & Trias 2013, menyebutkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pegawai negeri sipil di kantor dinas kesehatan Provinsi Jawa Timur. Pada penelitian yang dilakukan oleh Daniel & Meildy 2018, Ada hubungan antara pola makan dengan obesitas pada guru SMA/SMK di Kecamatan Tomohon Tengah, Kota Tomohon. Dan pada penelitian yang dilakukan Asih & Dwi 2019, mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi karyawan yayasan permata Mojokerto.

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) pada 2016 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut, lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas. Pada 2016, sebanyak 39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas

(39% pria dan 40% wanita) kelebihan berat badan. Secara keseluruhan, sekitar 13% populasi orang dewasa di dunia (11% pria dan 15% wanita) mengalami obesitas pada tahun 2016. Kelebihan berat badan dan obesitas terkait dengan lebih banyak kematian di seluruh dunia dari pada kekurangan berat badan.

Di Indonesia, prevalensi obesitas menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Menurut Riset Kesehatan Dasar, prevalensi obesitas pada penduduk dewasa usia diatas 18 tahun adalah sebesar 11,7% pada tahun 2007 dan naik menjadi 15.4% di tahun 2013. Prevalensi obesitas berbeda menurut jenis kelamin, pada laki-laki adalah 7,8% pada tahun 2007 dan naik menjadi 19.7% di tahun 2013 dan pada perempuan adalah 13.9% di tahun 2007 dan naik menjadi 32.9% di tahun 2013 (Novela, 2020).

Berdasarkan data Riskesdas 2013, penduduk yang berprofesi sebagai pegawai banyak mengalami masalah gizi lebih (*overweight*) sebesar 13,7% dan obesitas sebanyak 17,1%. Pegawai dinilai kurang menerapkan pola makan sehat, terlihat bahwa pegawai adalah profesi yang paling banyak mengkonsumsi makanan yang berlemak (49,6%) dibandingkan profesi lainnya (Siregar, 2019). Hasil Riskesdas tahun 2018 data status gizi pada dewasa usia >18 tahun provinsi Bengkulu *overweight* 13,6% yaitu $IMT \geq 25,0$ s/d $<27,0$, Obesitas 21.8% yaitu $IMT \geq 27,0$ (Riskesdas, 2013).

Hasil survei awal pada tanggal 21 Oktober 2020 di Poltekkes Kemenkes Bengkulu diketahui bahwa dari 10 pegawaipoltekkes kemenkes Bengkulu yang diambil adalah data tinggi badan dan berat badan kemudian dinilai

status gizi dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh(IMT) menunjukkan 3 responden status gizi normal, 7 responden status gizi lebih.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2021?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2021.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran pola makan pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2021.
- b. Diketahui gambaran aktivitas fisik pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2021.
- c. Diketahui status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu 2021.
- d. Diketahui hubungan pola makan dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2021.
- e. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2021.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

1.4.2 Bagi Pegawai

Hasil penelitian ini di harapkan dapat berguna sebagai pengetahuan mengenai pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

1.4.3 Bagi Institusi

Sebagai bahan patokan dalam upaya perbaikan pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup pada pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

1.4.4 Bagi Peneliti Lain

Sebagai bahan referensi dan informasi tambahan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul penelitian	Desain penelitian	Variabel penelitian	Kesimpulan
1.	Ade & Trias (2013)	Hubungan pola makan, aktivitas fisik, sikap, dan pengetahuan tentang obesitas dengan status gizi pegawai negeri sipil di kantor dinas kesehatan provinsi Jawa Timur	Observasional analitik dengan desain crosssectional	Pola makan, aktivitas fisik, sikap, dan pengetahuan tentang obesitas dan status gizi	Ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pegawai negeri sipil di kantor dinas kesehatan provinsi Jawa Timur
2.	Winne & Zarfiel (2014)	Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada PNS Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan Republik Indonesia	survei potong lintang (cross sectional)	Aktivitas fisik dan stres dengan obesitas	hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan stres dengan obesitas.PNS Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
3.	Asih & Dwi (2019)	Pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi karyawan yayasan permata Mojokerto	Penelitian kuantitatif prospektif dengan pendekatan cross sectional	Pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi	Ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi karyawan yayasan permata Mojokerto
4.	Daniel & Meildy (2018)	Pola makan, aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada guru SMA dan SMK di Kecamatan Tomohon Tengah, Kota Tomohon	Deskriptif Analitik dengan desain penelitian crosssectional	Pola makan, aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas	Ada hubungan antara pola makan dengan obesitas pada guru SMA/SMK di Kecamatan Tomohon Tengah, Kota Tomohon

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian pegawai

Pegawai merupakan salah satu pekerjaan yang berisiko untuk terkena obesitas. Hal ini dikarenakan pegawai merupakan pekerja perkantoran dimana aktivitas fisik yang dilakukan pada saat bekerja banyak dilakukan dengan duduk yang termasuk aktivitas ringan. Pekerjaan sebagai seorang pegawai merupakan kelompok yang berisiko tinggi terjadinya masalah status gizi lebih. Penyebab gizi lebih adalah kurangnya aktivitas gerak yang meliputi aktivitas olahraga dan aktivitas pekerjaan. Pekerjaan sebagai pegawai dibidang pendidikan merupakan peran yang sangat penting dalam pengembangan sumber daya manusia dibidangnya. Perlu adanya pola hidup yang sehat untuk dapat mencapai status gizi yang baik. pegawai yang sehat lebih produktif bekerja dibandingkan pegawai yang tidak sehat (Han & Goleman, 2019).

Bekerja sebagai pegawai perkantoran ialah dimana aktivitas fisik yang dilakukan pada saat bekerja banyak dilakukan dengan duduk yang termasuk aktivitas ringan. Selain itu diikuti dengan dukungan kemampuan ekonomi yakni gaya hidup (*lifestyle*) yang berubah kearah serba instan dan pola hidup kurang gerak (*sedentary*). Perubahan gaya hidup ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan yang tidak baik sehingga individu kurang memperhatikan jenis makanan dikonsumsi. Makanan yang tinggi kalori, lemak dan kolesterol terutama makanan siap saji,

makanan dalam kemasan yang berdampak pada masalah gizi (Ade Trias, 2013).

Masalah gizi yang terjadi merupakan faktor kesalahan dari pola makan yang tidak teratur. Pola makan yang tidak teratur akan menjadi pemicu utama munculnya perubahan konsumsi makanan yang tidak sehat. Seseorang dengan konsumsi makanan yang tidak stabil serta tidak menerapkan aturan makan akan rentan terkena perubahan pola makan ke arah yang lebih buruk. Pada dasarnya hal ini dipengaruhi oleh pergeseran gaya hidup atau situasi sosial ekonomi kelompok masyarakat maupun keluarga (Novela, 2020).

2.2 Pola makan

2.2.1 Pengertian pola makan

Pola makan adalah karakteristik dari kegiatan berulang kali yang dilakukan oleh individu dalam memenuhi kebutuhannya akan makanan sehingga kebutuhan fisiologis, sosial dan emosionalnya terpenuhi (Media, 2019). Pola makan adalah susunan beranekaragam bahan makanan atau hasil olahan yang dimakan oleh sekelompok orang yang meliputi jenis bahan makanan, jumlah asupan makan dan frekuensi makan yang dikonsumsi setiap hari (Tiha, 2016).

Pola makan diartikan sebagai suatu gambaran mengenai tingkat konsumsi seseorang berdasarkan pada perilaku makan terkait dengan frekuensi, jumlah, jenis bahan makanan yang dimakan sehari-hari yang dapat berdampak pada status gizi dan merupakan ciri khas untuk satu kelompok masyarakat tertentu. Jenis makanan yakni macam-macam

makanan yang biasa disajikan dan dikonsumsi oleh seseorang baik di rumah atau diluar rumah (Robert, 2018).

Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Nova & Albiner, 2012).

Pola makan baik adalah pola konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Keseimbangan gizi dapat dicapai setiap orang maka harus mengkonsumsi minimal satu jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, buah dan susu atau sering kita sebut dengan pola makan gizi seimbang (Pujiati & Arneliwati, 2015).

Pola makan yang baik akan menyebabkan status gizi yang baik pula, dan keadaan ini dapat terlaksana apabila telah tercipta keseimbangan antara banyaknya jenis-jenis zat gizi yang dikonsumsi dengan banyaknya gizi yang dibutuhkan tubuh (Robert, 2018). Penentuan pola makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi makanan yang dianjurkan. Hal ini dapat dicapai

dengan tersedianya hidangan bervariasi dan dikombinasi, ketersediaan, pangan, macam, serta jenis bahan makanan diperlukan tubuh (Nova & Albiner, 2012).

Pola makan tidak baik adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh. Pola makan yang tidak baik mempengaruhi asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang masuk dan keluar mengakibatkan tidak terpenuhinya zat-zat gizi untuk kebutuhan tubuh. Asupan makanan yang masuk dan keluar merupakan faktor utama yang dapat menentukan status gizi seseorang. Orang dengan status gizi yang baik biasanya didukung dengan asupan yang baik juga, setiap individu harus mengatur jumlah makanan sesuai dengan kebutuhannya agar tidak mengalami gizi kurang maupun gizi lebih (Miko & Pratiwi, 2017).

Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya *overweight*. *Overweight* terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar yakni dengan mengatur pola makan. Ketidakseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan berakibat pada obesitas (Tiha,

2016). Faktor yang mempengaruhi asupan makanan terhadap terjadinya obesitas adalah kuantitas, porsi perkali makan, kepadatan energi dari makanan yang dimakan, kebiasaan makan, frekuensi makan, dan jenis makanan (Evan, 2017).

Menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola makan di definisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan (Makan, 2011). Pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari :

1. Jenis Makan

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbi dan tepung.

2. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus.

3. Jumlah Porsi Makan

Makanan sehat itu jumlahnya harus disesuaikan dengan ukuran yang dikonsumsi. Bagi yang memiliki berat badan yang ideal maka

mengonsumsi makanan yang sehat tidak perlu menambahkan maupun mengurangi porsi makanan cukup yang sedang-sedang saja. Sedangkan bagi pemilik barat badan lebih gemuk jumlah makanan sehat harus dikurangi untuk jumlah atau porsi makan merupakan suatu ukuran makan yang di konsumsi pada setiap kali makan.

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

a. Faktor sosial ekonomi

Seseorang dengan kelompok status ekonomi yang tinggi lebih berpeluang terjadinya obesitas (Miko & Dina, 2016). Seseorang dengan pendapatan yang tinggi tentunya mempunyai gaya hidup yang tinggi juga serta didukung dengan daya beli yang memadai sehingga mudah untuk membeli dan mengonsumsi makanan yang siap saji dalam jumlah besar tanpa memperhatikan nilai zat gizi didalamnya (Miko & Dina, 2016).

b. Sosial budaya

Pantangan dalam mengonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya dan kepercayaan. Pantangan yang didasari kepercayaan pada umunya mengandung perlambangan atau nasehat yang dianggap baik ataupun tidak baik yang lambat laun akan menjadi kebiasaan dan adat. Kebiasaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang cukup besar untuk mempengaruhi

seorang dalam pemilihan makanan dan pengolahan makanan (Sulistioningsih, 2011).

c. Agama

Pantangan yang didasari agama, khususnya agama Islam disebut dengan makanan haram apabila terdapat individu yang melanggar dan mengkonsumsi maka hukumnya dosa. Adanya pantangan terhadap makanan dan minuman tertentu dari sisi agama dikarenakan makanan dan minuman tersebut dapat membahayakan kesehatan jasmani dan rohani bagi yang mengkonsumsinya. Konsep halal dan haram sangat mempengaruhi dalam pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi (Sulistioningsih, 2011).

d. Pendidikan

Pendidikan sangat berpengaruh terhadap pemilihan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi tingkat pendidikan dan pengetahuan tentang gizi maka akan semakin baik pula pola konsumsi makanan. Pengetahuan gizi yang baik akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan karena pengetahuan tentang gizi mempunyai peran yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi (Evan, 2017).

e. Lingkungan

Pola makan di pengaruhi juga faktor lingkungan. Seseorang yang cenderung bertempat tinggal diperkotaantentunya dengan banyak tersedianya toko makanan penjualan atau makanan direstoran dengan keterjangkauan tersebut mempermudah seseorang dalam mengkonsumsi makanan siap saji serta didukung dengan gaya hidup tinggi serta pendapatan yang tinggi tentunya mengakibatkan masyarakat kalangan tinggi dapat secara terus menerus mengkonsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori dan lemak dalam hal ini lingkungan pun sangat berpengaruh dalam pola makan (Miko & Dina, 2016).

2.2 Aktivitas fisik

2.2.1 Pengertian aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap kegiatan tubuh yang dapat mengeluarkan tenaga atau energy (Media, 2019).Aktifitas fisik (*physical activity*) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah suatu bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot rangka yang merupakan bentuk pengeluaran tenaga (yang dinyatakan dengan kilo-kalori) seperti melakukan suatu pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari-hari lainnya. Aktifitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur dan pada waktu senggang. Aktivitas fisik berperan penting dalam proses pembakaran cadangan lemak tubuh. Semakin

banyak aktivitas yang dilakukan maka semakin banyak energi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga diperlukan asupan nutrisi yang lebih banyak. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan ketidakseimbangan dalam pengeluaran energy (Media, 2019).

Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh. Bagi orang yang kegemukan aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting. Ketika berolahraga kalori terbakar, semakin sering berolahraga maka semakin banyak kalori yang hilang. Kalori secara tidak langsung mempengaruhi sistem metabolisme basal. Orang yang bekerja dengandunguk seharian akan mengalami penurunan metabolisme basal tubuhnya. Jadi olah raga sangat penting dalam penurunanberat badan tidak saja karena dapat membakar kalori, melainkan juga karena dapat membantu mengatur berfungsinya metabolisme normal(Agustin et al., 2018)

Aktivitas fisik yaitu pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik termasuk latihan serta aktivitas lain yang melibatkan gerakan tubuh dan dilakukan sebagai bagian dari bermain, bekerja, transportasi aktif, pekerjaan rumah dan kegiatan rekreasi (WHO, 2019).

2.2.2 Manfaat aktivitas fisik

Cara yang paling sederhana untuk meningkatkan kekebalan tubuh adalah dengan melakukan latihan fisik atau olahraga serta istirahat dan tidur yang cukup. Latihan fisik ringan sekalipun, seperti aerobik selama

30 menit, mampu mengaktifkan sel darah putih, yang merupakan komponen utama kekebalan tubuh pada sirkulasi darah. Idealnya melakukan latihan aerobik selama 30 menit(Yulianto, 2012).

2.2.3 Jenis – jenis aktivitas fisik

Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori yaitu aktivitas yang dilaksanakan ketika bekerja atau berhubungan dengan pekerjaan, aktivitas yang dilaksanakan sehari-hari termasuk latihan dan olahraga serta aktivitas yang dilaksanakan pada waktu senggang atau aktivitas diluar pekerjaan (Padjadjaran, 2019).

1. Aktivitas Bekerja

Aktivitas bekerja sesuatu aktivitas yang dilakukan manusia untuk tujuan tertentu yang dilakukan dengan cara baik dan benar.

2. Aktifitas Olahraga

Olahraga adalah suatu kegiatan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Aktifitas olaharga adalah aktifitas fisik yang dilakukan secara rutin pada setiap minggunya seperti jalan pagi, bersepeda, berenang, senam dan lain-lain.

3. Aktivitas waktu senggang

Aktivitas pada waktu senggang ialah saktivitas yang dilakukan diluar pekerjaan seperti kegiatan di rumah misalnya mencuci pakaian, mengepel lantai, menyiram tanaman, dan lain-lain, bersantai dirumah misalnya menonton televisi, jalan-jalan misalnya

rekeasi diluar rumah untuk menyegarkan pikiran dan badan, atau sebagai hiburan setelah menjalani rutinitas yang membosankan.

2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu umur, jenis kelamin, penyakit atau kelainan tubuh, budaya atau kebiasaan serta tingkat energi yang diperlukan. Pada penelitian terdahulu, terlihat bahwa umur, jenis kelamin dan faktor budaya/tingkat kebutuhan energi yang dibutuhkan mempengaruhi aktifitas fisik seseorang (Zuhdy, 2015). Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 1-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira – kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya. Pada faktor jenis kelamin, biasanya aktivitas fisik remaja laki – laki hampir sama dengan remaja perempuan, tapi setelah pubertas remaja laki – laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar. Kemampuan melakukan aktivitas dapat juga dipengaruhi kebudayaan. Contoh, orang yang memiliki budaya dan kebiasaan berjalan jauh kemampuan berjalannya lebih kuat daripada, orang yang memiliki kebudayaan tidak pernah berjalan jauh (Media, 2019).

2.3 Status Gizi

2.3.1 Pengertian status gizi

Status gizi merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk (*nutrient input*) kedalam tubuh dengan kebutuhan

tubuh (*nutrient output*) akan zat gizi tersebut (Media, 2019). Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Almatsier, 2010). Status gizi pada kelompok dewasa diatas 18 tahun didominasi dengan masalah obesitas, walaupun masalah kurus masih tinggi (Miko & Dina, 2016).

Status gizi yaitu keadaan kesehatan tubuh seseorang yang disebabkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya termasuk dalam golongan normal atau tidak normal. Status gizi dibagi menjadi 3 kategori, yaitu status gizi kurang, status gizi normal dan status gizi lebih. Status gizi dikatakan baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup (Rahmawati, 2017).

Status gizi merupakan hasil dari keseimbangan atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Keseimbangan antara asupan dengan kebutuhan zat gizi untuk menentukan seseorang tergolong dalam kriteria status gizi tertentu, dan merupakan gambaran makanan yang dikonsumsi dalam rentang waktu yang cukup lama. Status gizi yang baik memungkinkan perkembangan otak, pertumbuhan fisik, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat yang paling tinggi. (Almatsier, 2003).

Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya. Ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dengan kebutuhan gizi mempengaruhi status gizi seseorang. Ketidakseimbangan terjadi apabila asupan energi lebih besar dari pada kebutuhan sehingga mengakibatkan kelebihan berat badan atau gizi lebih. Faktor yang mempengaruhi status gizi jenis kelamin umur, tingkat sosial ekonomi, faktor lingkungan, faktor genetik, metabolisme basal, enzim tubuh dan hormon, aktivitas fisik dan pola makan. Konsumsi makanan yang kurang, baik secara jumlah maupun kualitas akan mengakibatkan terjadinya gangguan proses metabolisme dalam tubuh, yang tentunya mengarah pada timbulnya suatu penyakit. Sehingga dalam hal mengkonsumsi makanan, yang perlu diperhatikan adalah kecukupannya agar didapatkan suatu fungsi tubuh yang optimal. (Media, 2019).

Status gizi merupakan sesuatu yang sangat penting untuk menentukan status kesehatan seseorang, semakin baik status gizi seseorang, maka status kesehatan juga akan membaik. Status gizi juga sangat berperan dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan seseorang, besarnya kecukupan asupan gizi setiap orang tergantung atas beberapa faktor yakni jenis kelamin, umur, tinggi badan, berat badan, aktivitas fisik dan lain sebagainya (Media, 2019).

Status gizi seseorang ditentukan oleh bagaimana pola makannya dengan melihat jenis, jumlah dan frekuensi mengonsumsi makanannya

Di usia dewasa zat gizi haruslah terpenuhi sesuai kebutuhan. Peranan gizi pada usia dewasa adalah untuk pencegahan penyakit dan meningkatkan kualitas hidup yang lebih sehat. Makanan merupakan salah satu kesenangan dalam kehidupan, pemilihan makanan secara bijak di masa usia ini dapat menunjang kemampuan seseorang dalam menjaga kesehatan fisik, emosional, mental dan mencegah penyakit (Media, 2019).

Status gizi yang tidak normal adalah ketidakseimbangan asupan dari pola makan dengan aktivitas fisik sehari-hari. Apabila asupan makanan lebih besar daripada kalori yang dikeluarkan dari aktivitas fisik sehari-hari maka hal ini dapat menjadi salah satu pemicu obesitas. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Simatupang (2008), yang menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar swasta di Kecamatan Medan Baru, dipengaruhi oleh variabel asupan lemak, asupan energi, frekuensi makan, jenis makanan dan aktivitas fisik (Ade & Trian, 2013).

2.3.2 Jenis status gizi

a. Status gizi kurang (*Underweight*)

Underweight adalah apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Salah satu tanda kurang gizi adalah pertumbuhan yang lambat, ditandai dengan kehilangan nya lemak tubuh dalam jumlah yang berlebihan baik pada anak-anak maupun orang dewasa. Kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh pada

perkembangan mental, kemampuan berpikir, dan dapat berkaitan dengan kondisi depresi (Endah, 2017).

Status gizi kurang ataupun status gizi lebih ialah suatu gangguan gizi yang disebabkan oleh faktor primer dan faktor sekunder. Faktor primer apabila susunan makanan seseorang salah dalam kualitas maupun kuantitasnya yang merupakan akibat dari kurangnya penyediaan pangan, ketidaktahuan, kemiskinan, kebiasaan makan yang salah. Sedangkan faktor sekunder adalah semua faktor yang menyebabkan zat-zat gizi tidak sampai ke sel-sel tubuh setelah makanan dikonsumsi (Rottie, 2013).

Status gizi kurang ialah apabila Indeks Massa Tubuh (IMT) \leq 18,5 dikategorikan kurus. Namun apabila \leq 17,0 maka dikategorikan dalam status gizi sangat kurus. Dampak dari kekurangan gizi tersebut yaitu timbulnya penyakit infeksi seperti kekurangan energi kronik (KEK), kekurangan energi protein (KEP), Anemia (Khalimatus Sa'diya, 2016).

b. Status gizi lebih (*Overweight*)

Overweight adalah keadaan dimana berat badan seseorang melebihi normal. *Overweight* atau status gizi lebih adalah ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Kelebihan berat badan tentunya juga dipengaruhi pola makan yang tidak baik, kurang memperhatikan apa yang dikonsumsi sehari-hari. Kurang pemahaman tentang makanan yang dikonsumsi ini lah yang

dapat mengakibatkan berat badan naik melebihi batas normal dan akan berakibat pada obesitas (Ermona & Wirjatmadi, 2018). Berat badan lebih ialah apabila Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) melebihi batas normal yaitu kelompok berat badan lebih dapat dikategorikan dalam kelompok overweight yaitu dengan (IMT >25 kg/m²) dan obesitas (IMT >27 kg/m²) (Agustin et al., 2018).

Obesitas merupakan keadaan lemak tubuh yang menumpuk secara berlebihan dengan berat jauh di atas normal yang membahayakan kesehatan seseorang, disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan energi dan konsumsi kalori yang dibutuhkan oleh tubuh untuk digunakan dalam berbagai fungsi biologis seperti aktivitas, pertumbuhan fisik, perkembangan dan pemeliharaan kesehatan (Revina Amela, 2016).

Orang yang mengalami obesitas lebih responsif terhadap isyarat lapar eksternal, rasa dan bau makanan, atau waktu makan di bandingkan dengan orang yang berat badannya normal. Penderita obesitas cenderung akan makan bila ingin makan bukan pada saat terasa lapar. Pola makan yang berlebihan menyebabkan penderita sulit untuk keluar dari kondisi berat badan berlebih, hal ini disebabkan karena tidak memiliki pengendalian diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan (Miko & Pratiwi, 2017). Asupan makanan merupakan faktor utama yang dapat menentukan status gizi seseorang. Orang dengan status gizi yang

baik biasanya didukung asupan yang baik juga, setiap individu harus mengatur jumlah makanan sesuai dengan kebutuhannya agar tidak mengalami gizi kurang maupun gizi lebih (Miko & Pratiwi, 2017).

Pekerjaan yang merupakan salah satu faktor secara tidak langsung yang dapat menyebabkan obesitas, terutama pekerjaan yang tidak terlalu memerlukan aktivitas fisik yang berat. Pada pekerjaan yang menuntut aktivitas fisik yang tinggi akan lebih banyak membakar simpanan energi dalam tubuh, sehingga tidak akan terjadi obesitas sebaliknya pada pekerjaan fisik yang rendah tidak terdapat pembakaran simpanan energi dalam tubuh dan masukan energi yang baru secara terus menerus tanpa adanya pembakaran energi hal inilah yang akan memicu terjadinya obesitas (Tiha, 2016).

Tingkat pendapatan menjadi salah satu faktor risiko kejadian obesitas. Pendapatan yang tinggi berpengaruh terhadap kemampuan untuk membeli makanan. Orang dengan tingkat pendapatan tinggi cenderung membeli dan mengonsumsi makanan dalam jumlah besar, tetapi tidak diimbangi dengan aktivitas fisik sehingga berpeluang mengalami obesitas. Selain itu, tingkat pendapatan tidak menjamin seseorang mengonsumsi makanan yang berkualitas. Mutu makanan cenderung menurun akibat pemilihan makanan tinggi gula, makanan siap saji, maupun makanan yang diawetkan (Agustin et al., 2018).

Dampak status gizi lebihakan mengakibatkan beberapa penyakit degeneratif pada masa yang akan datang terutama pada usia dewasa akan lebih meningkatkan beberapa penyakit bahaya lainnya serta dapat memicu pada kematian, penyakit yang cenderung menyerang pada penderita obesitas adalah jantung, hipertensi, diabetes, muskuloskeletal, khususnya kanker endometrium, payudara dan kolon (Siregar, 2019).

c. Status gizi normal

Status gizi dikatakan baik adalah hasil dari keseimbangan antara asupan dan kebutuhan, status gizi ditentukan oleh apa yang dikonsumsi orang tersebut dapat dilihat dari keadaan tubuh. Status gizi seseorang dikatakan baik apabila terdapat keseimbangan dan keserasian antara fisik dan perkembangan mental seseorang, serta merupakan suatu tolak ukur, untuk menentukan kualitas hidup manusia dan tingkat produktivitas kerja dan kemampuan berfikir status gizi normal ialah apabila interpretasi Indeks Massa Tubuh (IMT) $18,5-25,0 \text{ kg/m}^2$ dikategorikan dalam status gizi normal (Zahra, 2012).

2.3.3 Faktor yang mempengaruhi status gizi

1. Usia

Semakin bertambahnya umur maka akan semakin meningkat pulakebutuhan zat tenaga bagi tubuh. Zat tenaga diperlukan untuk membantu tubuh melakukan aktivitas fisik, namun kebutuhan zat

tenaga akan berkurang saat usia mencapai 40 tahun keatas. Setiap 10 tahun setelah usia seseorang mencapai 25 tahun, kebutuhan energi per hari untuk pemeliharaan dan metabolisme sel-sel tubuh berkurang atau mengalami penurunan sebesar 4% setiap tahunnya. Berkurangnya kebutuhan tersebut dikarenakan menurunnya kemampuan metabolisme tubuh, sehingga tidak membutuhkan tenaga yang berlebihan karena dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh. Penumpukan lemak di dalam tubuh dapat menimbulkan obesitas.

2. Jenis kelamin

Jenis Kelamin Jenis kelamin menentukan besar kecilnya asupan nutrisi yang dikonsumsi. Umumnya perempuan lebih banyak memerlukan keterampilan dibandingkan tenaga, sehingga kebutuhan gizi perempuan lebih sedikit dibandingkan laki-laki.

3. Pendapatan

Pendapatan mempengaruhi daya beli terhadap makanan. Semakin baik pendapatan maka akan semakin baik pula makanan yang dikonsumsi baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Sebaliknya pendapatan yang kurang mengakibatkan menurunnya daya beli terhadap makanan secara kualitas maupun kuantitas.

4. Pendidikan

Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan

dan pemenuhan kebutuhan zat gizi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin baik status gizinya. Ini dikarenakan seseorang yang pendidikannya lebih tinggi lebih memahami dan menerima informasi mengenai gizi.

5. Sosial budaya

Budaya memiliki pengaruh besar dalam pemilihan dan pengolahan pangan menjadi makanan. Budaya juga mempengaruhi kebiasaan pangan seseorang. Salah satu contohnya budaya Minang yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan yang pedas, bersantan dan berminyak.

6. Perilaku makanan

Perilaku makanan merupakan suatu wujud tindakan seseorang dalam memilih dan mengkonsumsi makanan yang terbentuk melalui dan sikap. Jika keadaan ini terus-menerus berlangsung maka akan menjadi kebiasaan makan dan akan membentuk pola makan. Perilaku makan yang tidak seimbang akan mengakibatkan masalah gizi.

7. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan-gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya (Almatsier, 2009). Aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi. Aktivitas fisik yang kurang akan mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak dan dapat menyebabkan terjadinya obesitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanto tahun 2017, Sukmawati tahun 2019, dan Siregar tahun 2015, dimana menemukan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi. Semakin rendah tingkat aktivitas fisik seseorang maka semakin rendah tingkat kebugarannya. Tingkat kebugaran yang kurang baik akan berdampak pada penurunan massa otot seseorang. Penurunan massa otot akan memperlambat metabolisme energi pada seseorang dan memudahkan terjadinya penumpukan lemak yang menyebabkan seseorang memiliki status gizi lebih (Sukianto, 2020).

8. Lingkungan

Lingkungan Faktor lingkungan memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap pembentukan perilaku makanan yang selanjutnya akan mempengaruhi status gizi, baik lingkungan keluarga, kerja, maupun masyarakat (Apriadji & Putri, 2012).

2.3.4 Metode Penilaian Status Gizi

Seseorang dapat mengetahui status gizi yakni dengan melakukan pengukuran beberapa parameter dan hasil pengukurannya akan mengacu pada standar atau rujukan yang telah ditetapkan. Penilaian status gizi tujuannya agar mengetahui keadaan status gizi seseorang. Apabila status gizi diketahui, maka bisa dilakukan usaha agar memperbaiki derajat kesehatan seseorang (Triwibowo dan Pusphandani, 2015).

Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui dua cara yaitu, secara langsung dan tidak langsung. Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui dua cara yaitu :

1. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

Penilaian status gizi secara langsung dibagi menjadi empat penilaian yaitu: antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik (Triwibowo dan Pusphandani, 2015).

a) Antropometri

Antropometri adalah ukuran dari tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi, ketidakseimbangan ini terlihat pada pola perubahan fisik dan proporsi jaringan tubuh lemak, otot dan jumlah air. Untuk memantau Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan alat yaitu timbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

Tabel 2.1 Kategori Interpretasi IMT :

IMT	Kategori
<18,4 kg/m ²	Kurus
18,5 – 24,9 kg/m ²	Normal
25,0 – 29,9 kg/m ²	Gemuk
30,0 – 34,9 kg/m ²	Obesitas 1
35 – 39,9 kg/m ²	Obesitas 2
>40 kg/m ²	Obesitas 3

Sumber : WHO, 2017

2. Penilaian status gizi secara tidak langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung dibagi menjadi tiga yaitu: survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi.

a) Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang telah dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi dapat memberikan pengetahuan tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu. Survei ini mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi (Supriasa, 2014).

Metode Pengukuran Konsumsi Makanan yaitu sebagai berikut:

1. *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Metode FFQ adalah metode semi kualitatif, dimana informasi tentang bahan makanan yang dikonsumsi hanya berupa nama sedangkan jumlahnya tidak secara tegas dibedakan. Setiap subjek yang menyatakan sering mengonsumsi makanan dan minuman tertentu, tidak selalu harus diuraikan

lebih lanjut menjadi ukuran dan porsi yang dikonsumsi. Metode FFQ hanya memerlukan data bahwa jenis makanan tertentu sering atau tidak sering dikonsumsi dan berapa kekerapan konsumsinya.

Metode FFQ berbeda dengan metode lain, karena jenis makanan yang ditanyakan adalah tertutup. Pernyataan tertutup artinya hanya makanan yang ada dalam daftar yang akan diinvestigasi kepada subjek. Daftar berbagai jenis makanan dan minuman yang ada dalam FFQ juga dibuat sedemikian rupa melalui studi pendahuluan kebiasaan makan subjek atau populasi.

Kemudahan penggunaan FFQ adalah karena jenis makanan yang ada dalam daftar sudah disusun dengan teratur menurut sumbernya. Makanan menurut sumbernya adalah makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah. Pembagian makanan yang demikian adalah yang lazim untuk susunan hidangan masyarakat di Indonesia. Pengelompokan makanan yang demikian ditujukan untuk mengklasifikasikan makanan menurut skor konsumsi pada subjek. Meskipun demikian semua makanan yang dimasukkan kedalam daftar FFQ adalah makanan yang diduga memiliki risiko outcome terhadap kesehatan yang sedang di investigasi (Astuti, 2015).

2.4 Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pegawai

Hasil penelitian Ade dan Trias 2013 pada uji statistic menunjukkan bahwa pola makan dianalisis dengan metode *Food Frequency Questionnaire*. Hasil uji statistic menunjukkan ada hubungan antara frekuensi konsumsi nasi dengan status gizi ($p= 0,015$) dan frekuensi konsumsi bakso dengan status gizi ($p= 0,023$). Dan pada aktivitas fisik dengan uji statistic menunjukan ada hubungan antara aktivitas fisik bekerja dengan status gizi ($p = 0,024$).

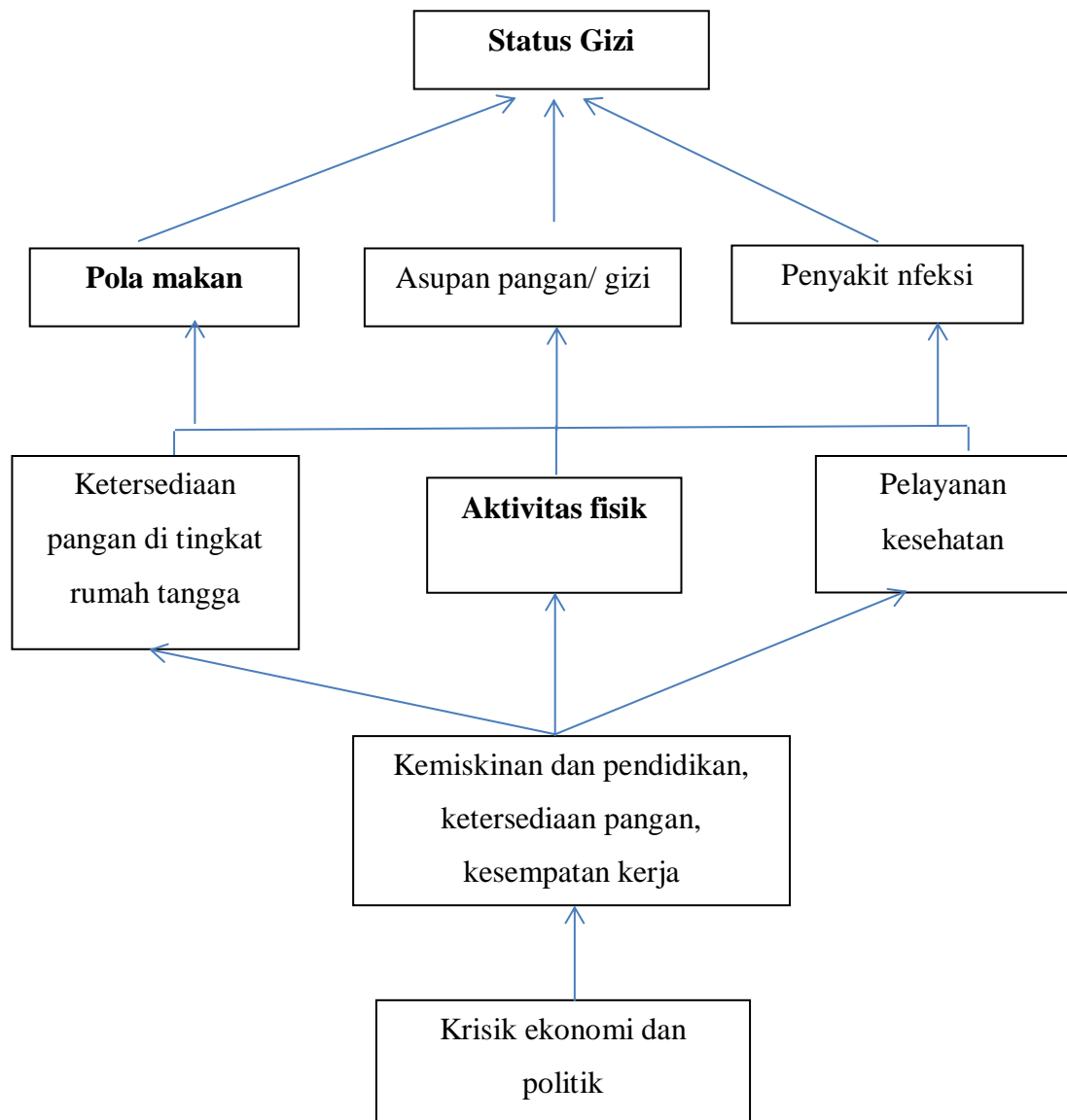
Hasil penelitian Winne dan Zarfiel 2014 pada uji regresi logistik sederhana, terlihat bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas analisis multivariat adalah variabel yang mempunyai nilai p lebih kecil dari 0,05. Subjek yang beraktivitas fisik sedang berisiko 0,4 kali lebih kecil untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan yang beraktivitas fisik ringan. Subjek yang beraktivitas fisik berat berisiko 0,6 kali lebih kecil untuk mengalami obesitas daripada yang beraktivitas fisik ringan.

Hasil penelitian Asih dan Dwi 2019, menunjukkan bahwa pada uji korelasi Sperman rank, di dapatkan nilai sig. (2 tailed) adalah 0,000. Maka $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi. Berdasarkan nilai dari corr.coefficient sebesar 0,640 menandakan bahwa terdapat korelasi yang tinggi antara pola makan dan status gizi Karyawan di Yayasan Permata Mojokerto dan pada hasil uji spearman Rank didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti ada hubungan signifikan antara aktifitas fisik dan status gizi. Berdasarkan nilai dari corr.coefficient

sebesar 0,632 menandakan bahwa terdapat korelasi yang tinggi antara aktifitas fisik dan status gizi.

Hasil penelitian Daniel & Meildy 2018, menunjukkan bahwa pada *uji chi-square* dengan nilai p value $0.000 p < 0.05$ Terdapat hubungan antara pola makan dengan obesitas dalam hal ini adalah asupan energi dengan kejadian obesitas pada guru SMA/SMK di Tomohon Tengah, Kota Tomohon.

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Faktor-Faktor Penyebab Status Gizi

(Modifikasi WHO 2014, Ade Chintya Nirmala, 2013 dan Asih Media, 2019)

2.6 Hipotesis

Ha : Ada hubungan pola makan, aktivitas fisik dengan status gizi pada pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu

H0 : Tidak ada hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

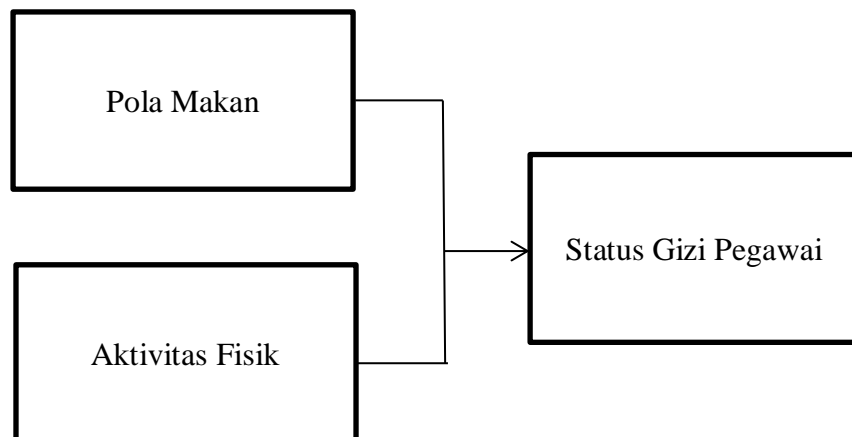
Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional* yaitu untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan juni tahun 2021. Penelitian ini dilakukan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel dalam Penelitian ini terdiri dari variabel independen dan variabel dependen.



Variabel independen : Pola makan dan Aktivitas fisik

Variabel dependen : Status gizi pegawai

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi operasional

No	Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Pola makan	Susunan makanan yang mencakup frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi dalam waktu tertentu.	kuesioner FFQ	Wawancara	1 : sering jika dikonsumsi $\geq 3x$ / minggu dengan skor ≥ 10 2 : Jarang jika dikonsumsi $\leq 3x$ sebulandengan skor < 10 (Widajanti. L, 2014)	Ordinal
2.	Aktivitas fisik	suatu kegiatan sehari yang dapat menghasilkan energy dan melakukan secara terencana, terstruktur dan terprogram dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani.	Kuesioner Baecke	Wawancara	1. sedang jika hasil skor kuesioner ($< 5,6$) 2. ringan jika hasil skor kuesioner ($5,6 - 7,9$) (Widiantini, 2013)	Ordinal
3.	Status gizi	Suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dari makanan yang dikonsumsi dan dapat dilihat dengan IMT.	Timbangan dan Microtoice	Pengukuran BB dan TB	1 : Normal jika IMT $18,5 - 24,9$ kg/m^2 2 : Tidak normal jika IMT ≤ 18 kg/m^2 dan $\geq 25,0$ kg/m^2 (WHO, 2017)	Ordinal

3.6 Populasi Dan Sampel

3.1.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmojo, 2012) dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah seluruh pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan jumlah populasi sebanyak 155 pegawai yang berada di kampus A Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

3.5.2 Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan menggunakan *proporsional random sampling* yakni pengambilan sampel dengan jenis *proporsi* yang diambil secara acak berdasarkan proporsi masing-masing jurusan . Rumus perhitungan besar sampel menggunakan rumus Lemeshow (1990) dalam Murti (2006):

$$n = \frac{N \cdot Z^2_{1-\alpha/2} \cdot p \cdot q}{d^2(N-1) + Z^2_{1-\alpha/2} \cdot p \cdot q}$$

ket :

n = Jumlah sampel

p = Perkiraan proporsi (0,2)

q = 1- p

d = Presisi absolut (10%)

$Z^2_{1-\alpha/2}$ = Statistic Z (Z= 1,96 untuk $\alpha = 0,05$)

N = Besar populasi

Maka :

$$n = \frac{N \cdot Z^2_{1-\alpha/2} \cdot p \cdot q}{d^2(N-1) + Z^2_{1-\alpha/2} \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{155 \cdot 1,96^2 \cdot 0,2 \cdot (1-0,2)}{(0,1)^2(155-1) + 1,96^2 \cdot 0,2 \cdot (1-0,2)}$$

$$n = \frac{155 \cdot 3,8416 \cdot 0,2 \cdot 0,8}{0,01 \cdot (155) + 3,8416 \cdot 0,2 \cdot 0,8}$$

$$n = \frac{95,271}{2,164}$$

n = 44 Sampel

Jadi, sampel dalam penelitian ini pada pegawai yang berada di kampus A Poltekkes Kemenkes Bengkulu diambil berdasarkan proporsi dari masing-masing jurusan sebanyak 44 sampel.

Tabel 3.2 Penentuan Sampel Secara Proporsional dari setiap jurusan

No.	Lokasi penelitian	Jumlah populasi	Total populasi	Jumlah sampel
1.	Rektorat	155	39	11,07 = 11
2.	Keperawatan	155	22	6,24 = 6
3.	Kebidanan	155	25	7,09 = 7
4.	Gizi	155	23	7,09 = 7
5.	Analisis kesehatan	155	23	7,09 = 7
6.	Kesehatan lingkungan	155	15	4,25 = 4
7.	Promosi kesehatan	155	8	2,27 = 2
Total			155 populasi	44 sampel

3.7 Rencana Pengumpulan Data

3.6.1 Data primer

Data primer pada penelitian ini adalah data pola makan diperoleh dengan cara wawancara dan kuesioner FFQ, aktivitas fisik diperoleh dengan menggunakan kuesioner baecke dan status gizi sampel

diperoleh dengan cara pengukuran antropometri, dengan menimbang berat badan menggunakan timbangan injak dan pengukuran tinggi badan menggunakan mikrotoice.

3.6.2 Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang di peroleh dengan cara mengambil data yang ada di kampus seperti jumlah seluruh pegawaikampus A Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

3.6.3 Alat pengumpulan data

Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah timbangan injak, mikrotoice, kuesioner FFQ dan kuesioner Baecke.

3.8 Pengolahan Data

Data yang sudah dikumpul diolah dengan menggunakan program komputer dengan tahap-tahap sebagai berikut:

1. Editing (Pemeriksaan Data)

Kegiatan ini meliputi pemeriksaan dan melengkapi serta memperbaiki data yang telah ada secara keseluruhan.

2. Coding (Pengkodean Data)

Hasil yang sudah ada kemudian diklasifikasikan dengan memberikan kode.

3. Tabulating (Tabulasi Data)

Tabulasi data dengan memberikan skor masing-masing jawaban responden.

4. Entry (Memasukan Data)

Memasukan data kedalam komputer dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS).

5. Cleaning (Pembersihan Data)

Sebelum melakukan analisis data, dilakukan pengecekan, pembersihan, jika ditemukan kesalahan pada entry data.

3.8 Analisis Data

3.8.1 Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel independen (pola makan dan aktivitas fisik) maupun variabel dependen (status gizi).

3.8.2 Analisis Bivariat

Analisis ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen (pola makan dan aktivitas fisik) dan variabel dependen (status gizi). Proses pengolahan digunakan dengan perangkat lunak computer yaitu SPSS. Dalam penelitian ini data yang dihasilkan dikelompokkan sehingga menghasilkan data kategorik .selain itu juga akan dilakukan uji statistic menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan antara variable independen dan variable depemden.

Hasil uji dengan menggunakan uji *chi square* jika nilai p value $< \alpha$ 0,05 maka terdapat hubungan antara variabel independen (pola makan dan aktivitas fisik) dengan variabel dependen (status gizi). Sedangkan

jika diperoleh nilai p value $>0,05$ maka tidak terdapat hubungan antara variabel independen (pola makan dan aktivitas fisik) dengan variabel dependen (status gizi).

Menurut Arikunto (2013) penilaian atau skor angket merupakan kegiatan tabulasi antara lain memberikan skor terhadap item-item yang perlu diberi skor atau kategori yaitu:

% : tidak satupun kejadian

1%-25% : sebagian kecil kejadian

26%-49% : hampir sebagian

51%-75% : sebagian besar

76%-99% : hampir seluruh

100% : seluruh

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu atau sering disebut Poltekkes Kemenkes Bengkulu adalah sebuah institusi pendidikan tenaga profesional di bidang kesehatan di bawah naungan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Poltekkes kemenkes Bengkulu terdiri dari kampus A dan kampus B. Kampus A terletak di Jl. Indragiri No. 3, Padang Harapan di Kota Bengkulu dan Kampus B berada di Jl. Saptamarga Desa Teladan di Curup. Pada kampus A Poltekkes Kemenkes Bengkulu terdapat 6 jurusan yaitu Jurusan Keperawatan, Kebidanan, Gizi, Analisis Kesehatan, Kesehatan Lingkungan Dan Promosi Kesehatan. Sedangkan pada Kampus B terdapat 2 jurusan yakni jurusan Keperawatan dan Kebidanan.

1.1.2 Jalan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kampus A Poltekkes kemenkes Bengkulu untuk melihat hubungan antara variabel independen (pola makan dan aktivitas fisik) dan variabel dependen (Status Gizi). Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan Kuesioner *Food Frequency questionnaire* (FFQ), kuesioner Baecke, dan menggunakan microtoice serta timbangan berat badan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu .

Penelitian ini dibagi menjadi 2 (dua) tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Tahap persiapan dimulai dari pengurusan surat izin penelitian dari institusi pendidikan yaitu pada bagian Kemahasiswaan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan dilanjutkan dengan pengurusan surat izin penelitian di kantor Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (Kesbangpol). Setelah mendapatkan surat izin penelitian tersebut, kemudian dilanjutkan ke Dinas Kesehatan Kota Bengkulu dan diberi tembusan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang dijadikan sebagai tempat penelitian.

Tahap selanjutnya, yaitu tahap pelaksanaan meliputi pengambilan data yaitu dari tanggal 8 sampai 22 Juni 2021 di Kampus A Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan pengumpulan data awal yakni data jumlah pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu selanjutnya dari data tersebut dipilih sebanyak sampel yang diperlukan yaitu 44 responden yang akan di wawancarai.

Penelitian diawali dengan memberikan *informed consent* sebagai tanda kesediaan responden dalam mengikuti penelitian. Pengumpulan data diperoleh dengan cara wawancara langsung dengan responden menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, untuk mengetahui pola makan responden, Kuesioner Baecke untuk mengetahui aktivitas fisik responden serta pengukuran secara langsung mengenai berat badan dan tinggi badan responden menggunakan timbangan dan *microtoice*.

Data berat badan dan tinggi badan pegawai yang sudah terkumpul selanjutnya di hitung status gizi dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan menentukan status gizi berdasarkan WHO Penilaian Status Gizi tahun 2017. Kemudian peneliti melakukan *coding* atau memberi kode berupa angka terhadap data status gizi, pola makan dan aktivitas fisik melalui program *microsoft excel 2010* untuk mempermudah pengolahan data melalui program *SPSS*.

Hasil penelitian ini ditampilkan dalam bentuk tabel dan di analisis secara univariat dari setiap variabel. Penyajian data dilanjutkan dengan analisis bivariat yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

4.2 Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel independen (Pola makan dan Aktifitas fisik) dan variabel dependen (Status Gizi).

a. Gambaran Pola Makan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan maka didapatkan distribusi gambaran pola makan sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pola Makan Di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021

No	Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sering	13	29,5
2	Jarang	31	70,5
	Jumlah	44	100

Berdasarkan tabel 4.1 di dapatkan bahwa pola makan pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu, diketahui responden dengan pola makan

jarang berjumlah 31 pegawai (70,5%). Sedangkan responden dengan pola makan sering berjumlah 13 pegawai (29,5%).

b. Gambaran Aktivitas Fisik Pegawai Di Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan maka didapatkan distribusi gambaran aktivitas fisik sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021

No.	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sedang	16	36,4
2	ringan	28	63,6
	Jumlah	44	100

Berdasarkan tabel 4.2 di dapatkan bahwa Aktivitas fisik pegawai di Poltekkes Kemenkes Bengkulu, diketahui responden dengan aktivitas fisik ringan berjumlah 28 pegawai (63,6%). Sedangkan responden dengan aktivitas fisik sedang berjumlah 16 pegawai (36,4%).

c. Gambaran Status Gizi Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan maka didapatkan distribusi gambaran status gizi pegawai sebagai berikut :

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021

No	Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	21	47,7
2	Tidak Normal	23	52,3
	Jumlah	44	100

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu, diketahui responden yang memiliki status gizi tidak normal berjumlah 23 pegawai (52,3%) terdiri dari 1 orang pegawai status gizi kurus, 17 orang pegawai status gizi lebih, dan 5 orang

pegawai memiliki status gizi obesitas. Sedangkan responden yang memiliki status gizi normal berjumlah 21 pegawai (47,7%).

4.3 Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel independen (Pola makan dan Aktifitas fisik) dan variabel dependen (Status Gizi) dengan menggunakan *Chi-Square*.

a. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan maka didapatkan hubungan Pola makan dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu sebagai berikut:

Tabel 4.4 Analisis Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021

No	Pola Makan	Status Gizi				Total		<i>p</i>
		Normal		Tidak Normal		n	%	
		n	%	n	%			
1	Sering	1	7,7	12	92,3	13	100	0,002
2	Jarang	20	64,5	11	35,5	31	100	
	total	21	47,7	23	52,2	44	100	

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa dari 44 pegawai diperoleh pegawai dengan pola makan sering yang memiliki status gizi normal sebanyak 1 pegawai (7,7%). Dan pegawai dengan pola makan sering yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 12 pegawai (92,3%). Sedangkan dengan pola makan jarang yang memiliki status gizi normal sebanyak 20 pegawai (64,5%). Dan pegawai dengan pola makan jarang yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 11 pegawai (35,5%). Hasil

analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021 ($p = 0.002 < 0.05$).

b. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan didapatkan bahwa tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu sebagai berikut :

Tabel 4.5 Analisis Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021

No	Aktifitas Fisik	Status Gizi				Total		<i>p</i>
		Normal		Tidak Normal		n	%	
		n	%	n	%			
1	sedang	7	43,8	9	56,2	16	100	0,932
2	ringan	14	50,0	14	50,0	28	100	
	total	21	47,7	23	52,2	44	100	

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa dari 44 pegawai diketahui pegawai dengan aktivitas fisik sedang yang memiliki status gizi normal sebanyak 7 orang pegawai (43,8%). Dan pegawai dengan aktivitas fisik sedang yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 9 pegawai (56,2%). Sedangkan pegawai dengan aktivitas fisik ringan yang memiliki status gizi normal sebanyak 14 pegawai (50%). Dan pegawai dengan aktivitas fisik ringan yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 14 pegawai (50,0%). yang memiliki status gizi dalam kategori normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021 ($p = 0.932 > 0.05$).

4.4 Pembahasan

4.4.1 Analisis Univariat

a. Gambaran Pola Makan Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu dari 44 pegawai, terdapat 31 responden (70,5%) memiliki pola makan jarang. Dan terdapat 13 responden (29,5%) memiliki pola makan sering. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan pegawai dalam kategori jarang yaitu pada sumber makanan pokok jarang konsumsi nasi goreng dan ubi. Konsumsi nasi goreng dalam sebulan ada yang tidak pernah sama sekali dan konsumsi ubi 1-2x/bulan. Pada sumber bahan makanan hewani rata-rata responden jarang konsumsi jeroan, udang dan cumi-cumi yaitu dalam sebulan hanya satu kali. Pada sumber bahan makanan nabati responden jarang konsumsi kacang tanah yaitu dalam sebulan hanya 1-2x/bulan.

Hasil penelitian menunjukkan pada sumber bahan makanan sayuran responden jarang konsumsi daun pakis yaitu dalam sebulan ada yang tidak pernah sama sekali konsumsi daun pakis. Pada sumber bahan makanan buah-buahan responden jarang konsumsi buah melon yaitu 1x/bulan. Pada sumber bahan makanan olahan responden jarang konsumsi gorengan, mie ayam, martabak, donat dan keju 1-2x/bulan. Pada sumber minuman responden

jarang konsumsi minuman seperti sirup yaitu dalam sebulan tidak pernah sama sekali.

Dan responden dengan pola makan sering hasil penelitian menunjukkan pola makan sering yaitu pada sumber bahan makanan olahan seperti gorengan responden mengatakan sering konsumsi gorengan 3-6x/minggu. Dan menggunakan minyak hampir setiap hari, santan 3-6x/minggu. Dan selain dari daftar bahan makanan yang di tentukan pada kuisisioner yaitu bahan makanan pokok terdapat responden sering konsumsi roti tawar, roti aroma, roti isi coklat 3-6x/minggu dan bolu kukus 3-6x/minggu. Dan pada buah-buahan responden sering konsumsi salak, apel dan pear 3-6x/minggu.

Pada penelitian yang dilakukan Siregar (2019), menyebutkan bahwa makanan yang dikonsumsi minimal harus mengandung zat gizi yang diperlukan tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Zat gizi tersebut dapat diperoleh dari susunan menu yang lengkap. Untuk memenuhi konsumsi makanan lengkap dan seimbang harus disertai dengan pengetahuan gizi yang baik agar dapat memilih makanan yang beragam untuk di konsumsi pada setiap harinya (Siregar, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan Siregar (2019), Salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu pendapatan ekonomi. Pendapatan ekonomi sangat berpengaruh nyata terhadap konsumsi

makanan, responden dengan pendapatan tinggi dapat meningkatkan peluang dalam membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas. Sehingga tinggi nya tingkat pendapatan yang tidak di imbangi pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam konsumsi makanan sehari-hari (Media, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan Noviriyanti dan Marfuah (2017), Mengatakan bahwa pola makan ialah variabel yang secara langsung berhubungan dengan status gizi. Pola makan diketahui dengan menilai frekuensi bahan makanan dan asupan gizi. Frekuensi bahan makanan lebih cenderung pada pemilihan bahan makanan untuk dikonsumsi setiap hari. Sedangkan asupan gizi akibat langsung dari sebuah aktifitas memilih makanan untuk dikonsumsi (Noviyanti & Marfuah, 2017).

b. Gambaran Aktifitas Fisik Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa aktifitas fisik pada pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu dari 44 responden yang dijadikan sampel penelitian menunjukkan , terdapat pada pegawai dengan aktivitas fisik ringan berjumlah 28 responden

(63,6%). Sedangkan pada pegawai yang memiliki aktivitas fisik sedang berjumlah 16 responden (36,4%).

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa mayoritas dari pegawai memiliki aktivitas ringan. Pada saat bekerja para pegawai banyak melakukan aktivitas dengan duduk dan berada pada ruangan kerja yaitu pada jam kerja yang dilakukan dari pukul 8 pagi hingga pukul 4 sore. Pada saat bekerja para pegawai hanya menghabiskan waktu kerja dalam ruangan karena proses belajar mengajar dilakukan melalui daring (via online) dari pagi hingga sore. Dan jarang sekali berdiri ataupun berjalan keluar ruangan. Berdiri dan berjalan hanya dilakukan ketika istirahat untuk makan sekitar 15 menit dan melakukan ibadah sholat sekitar 10 menit selanjutnya para pegawai kembali duduk dalam ruangan kerja atau mengobrol dengan pegawai lainnya yang dilakukan dengan duduk juga.

Pada aktivitas fisik olahraga sebagian dari responden mengatakan kurang melakukan aktifitas olahraga secara rutin pada setiap minggu. Pada setiap minggu responden mengatakan tidak teratur dalam mengikuti olahraga senam yaitu minggu ini ikut dan kemudian minggu depan tidak ikut. Olahraga yang dilakukan yaitu 1 jam dalam setiap minggu. Dan pada saat waktu senggang responden menyatakan sering menonton televisi di rumah dan hanya kadang-kadang pergi jalan rekreasi keluar rumah. Hasil

penelitian pada responden dengan aktivitas fisik sedang yaitu responden melakukan aktivitas fisik olahraga yaitu 2x/minggu. Aktivitas olahraga yang dilakukan seperti badminton, futsal yang dilakukan selama 1-2 jam dan jalan santai yang dilakukan 1 jam.

Pada penelitian yang dilakukan Asih Media (2019) , bahwa dari 40 responden yang diteliti pegawai yang memiliki aktivitas fisik ringan berjumlah 25 pegawai. Sedangkan pada aktivitas fisik sedang 15 pegawai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pegawai yang memiliki aktivitas ringan ini adalah para guru dan karyawan bagian tata usaha. Kegiatan yang biasa dilakukan disela-sela jam istirahat yaitu melakukan kegiatan koordinasi yang dilakukan sambil duduk dan mengonsumsi makanan ringan. Untuk tenaga tata usaha, waktu yang dilakukan dengan duduk sebagian besar mulai dari pagi hingga pulang jam kerja. Pada waktu istirahat digunakan untuk makan dan sholat.

c. Gambaran Status Gizi Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu, sebagian dari responden memiliki status gizi tidak normal sebanyak 23 responden (52,3%) terdiri dari 1 orang pegawai status gizi kurus, 17 orang pegawai status gizi lebih, dan 5 orang pegawai memiliki status gizi obesitas. Sedangkan pada pegawai yang memiliki status gizi normal sebanyak 21 responden (47,7%).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Asih Media (2019), menyatakan bahwa dari 40 pegawai yang diteliti pegawai dengan status gizi tidak normal berjumlah 25 responden (62,5%). Dan pegawai dengan status gizi normal berjumlah 15 responden (37,5%). Hal ini dikarenakan sebagian dari pegawai memiliki pendapatan yang tinggi sehingga mengakibatkan daya konsumtif beli lebih mengarah pada selera makan dibandingkan dengan aspek gizi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti dan Marfuah (2017), status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat tinggi. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksik yang membahayakan tubuh (Noviyanti & Marfuah, 2017).

4.4.2 Analisis Bivariat

a. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pola makan pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu dari 44 pegawai yang dijadikan sampel, terdapat 20 responden (64,5%) yang memiliki pola makan jarang dengan status gizi normal. Hasil pengolahan data dengan menggunakan uji *Chi-Square Test* menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi dengan nilai $p = 0,002$ yang berarti H_0 ditolak ($p < 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa pola makan mempengaruhi status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa responden dengan pola makan yang jarang rata-rata memiliki status gizi yang normal, yaitu pada sumber makanan pokok jarang konsumsi nasi goreng dan ubi. Konsumsi nasi goreng dalam sebulan ada yang tidak pernah sama sekali dan konsumsi ubi 1-2x/bulan. Pada sumber bahan makanan hewani rata-rata responden jarang konsumsi jeroan, udang dan cumi-cumi yaitu 1x/bulan. Pada sumber bahan makanan olahan responden jarang konsumsi gorengan, mie ayam, martabak, donat dan keju 1-2x/bulan.

Pada sumber bahan makanan nabati responden jarang konsumsi kacang tanah yaitu dalam sebulan hanya 1-2x/bulan. pada sumber sayuran responden jarang konsumsi daun pakis yaitu dalam sebulan ada yang tidak pernah sama sekali konsumsi daun pakis. Pada sumber bahan makanan buah-buahan responden jarang konsumsi buah melon yaitu 1x/bulan. Pada sumber minuman responden jarang konsumsi minuman seperti sirup yaitu dalam sebulan tidak pernah sama sekali. Dari hasil penelitian menunjukkan pegawai dengan pola makan jarang memiliki status gizi normal dikarenakan responden jarang megkonsumsi karbohidrat yang berlebihan, makanan yang berlemak dan makanan olahan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gouado dkk kamerun 2010, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi. Hasil penelitian menyebutkan bahwa pola makan merupakan cara makan dan pemilihan konsumsi makanan baik di dalam rumah maupun diluar rumah, yang meliputi frekuensi makan dan jenis makanan yang sering dikonsumsi (Gouado, 2010).

Menurut Indriasari 2013, status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal

menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah dikonsumsi telah memenuhi kebutuhan tubuh (Indriasari 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asih Media 2019, Salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu pendapatan ekonomi. Pendapatan ekonomi sangat berpengaruh nyata terhadap konsumsi makanan, responden dengan pendapatan tinggi dapat meningkatkan peluang dalam membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas. Sehingga tingginya tingkat pendapatan yang tidak diimbangi pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam konsumsi makanan sehari-hari (Media, 2019).

b. Hubungan aktivitas fisik dengan Status Gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu dari 44 pegawai, dari hasil penelitian mayoritas responden memiliki aktivitas fisik ringan dengan status gizi normal 14 responden (50%) dan status gizi tidak normal 14 responden (50%). Hasil pengolahan data dengan menggunakan uji *Chi-Square Test* menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna aktivitas fisik dengan status gizi

dengan nilai $p = 0,932$ yang berarti H_0 diterima ($p > 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021.

Hal ini sejalan dengan penelitian Retno menyatakan bahwa secara statistik aktivitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik remaja tergolong ringan (51,6%) dan status gizi obesitas (61%) pada remaja perkotaan. Tingkat aktivitas fisik yang ringan diantaranya adalah lebih banyak menghabiskan waktunya untuk kegiatan dalam posisi diam dan duduk (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Walaupun secara statistik antara aktivitas fisik dan status gizi tidak berhubungan tapi bukan berarti aktivitas fisik tidak mempengaruhi status gizi. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan aktivitas fisik pada pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu terdapat 14 responden status gizi normal dan 14 responden dengan status gizi tidak normal sehingga tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi. Aktivitas yang dilakukan pada saat bekerja yakni pegawai banyak melakukan kegiatan bekerja dengan duduk. Kegiatan proses belajar mengajar di masa pandemi banyak dilakukan melalui online yang mengakibatkan aktifitas saat bekerja lebih banyak dilakukan duduk dalam ruangan kerja yakni terhitung jam kerja

dari jam 8 pagi – 4 sore . Kegiatan lain yang dilakukan saat bekerja yaitu pada saat istirahat makan dan sholat.

Pada aktivitas senggang sebagian dari responden mengatakan banyak melakukan aktivitas yaitu membereskan rumah, menyiram tanaman dan meluangkan waktu untuk berolahraga. Lalu sebagian lagi dari responden mengatakan pada saat waktu senggang menonton televisi bersantai dan istirahat di rumah. Pada aktivitas fisik olahraga sebagian dari responden rutin untuk melakukan olahraga yaitu seminggu 2x olahraga yakni futsal, badminton, senam dan jalan santai. Sebagian lagi terdapat responden yang kurang melakukan olahraga yaitu seminggu hanya 1x melakukan senam dan kadang itu pun tidak rutin pada setiap minggunya dalam mengikuti senam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021 sebagian besar memiliki pola makan jarang seperti nasi goreng, ubi, jeroan, udang, cumi-cumi, kacang tanah, gorengan, mie ayam, martabak, donat, daun pakis, melon, dan sirup.
2. Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021 sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan.
3. Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021 sebagian besar memiliki status gizi tidak normal yaitu obesitas, overweight, dan kurus.
4. Ada hubungan pola makan dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021.
5. Tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan status gizi pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2021.

5.2 Saran

1. Bagi Peneliti

Untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan wawasan dengan menerapkan ilmu yang diperoleh sehingga dapat memahami mengenai gizi dalam masyarakat, khususnya masalah status gizi.

2. Bagi Pegawai

Untuk lebih meningkatkan pengetahuan tentang pola makan dan aktifitas fisik yang baik sehingga dapat mencapai status gizi normal.

3. Bagi Institusi

Untuk dapat memberikan edukasi mengenai pola makan dan aktifitas fisik yang baik kepada pegawai sehingga dapat mencapai status gizi normal.

4. Bagi peneliti lain

Diharapkan untuk dapat melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Ade, T. M. 2013. (n.d.). *Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Sikap, Dan Pengetahuan Tentang Obesitas Dengan Status Gizi Pegawai Negeri Sipil Di Kantor Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. 42–48.
- Agustin, F., Fayasari, A., Dewi, G. K., Prof, R., Saroso, S., Studi, P., Gizi, S., & Binawan, S. (2018). *Pengetahuan , sikap , dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara of Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara*. 01(02), 93–103.
- Astuti, S. S. T. (2015). *Survey Konsumsi Pangan*. 1–27.
- Endah, F. (2017). *Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Santri Di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi*. 2(2), 65–74.
- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017 Relationship between Physical Activity , Nutrition Intake and Overweight Status among Elementary School Student in SD*. 97–105. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i1.2018.97-105>
- Evan, Joko Wiyono, Erlisa Candrawati, 2017. (2017). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*. 2, 708–717.
- Han, E. S., & Goleman. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kejadian Obesitas Pada Pegawai Sekretariat Daerah Provinsi Riau. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (2010). *Definisi Aktivitas Fisik*. 8–25. Khalimatus Sa'diya, L. (2016). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah Di Paud Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto. *Midwifery*, 1(2), 69. <https://doi.org/10.21070/mid.v1i2.350>
- Makan, P. (2011). *Pengertian Pola Makan*. 1–14.
- Media, A. (2019). *Pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi karyawan yayasan permata mojokerto*. 291–295.

- Miko, A., & Dina, P. B. (2016). *Hubungan Pola Makan Pagi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh (Relationship breakfast pattern with nutrition status at college student Polytechnic of Health , Ministry of Health , Aceh). 1(November), 83–87.*
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). *Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh (Relationship to eating pattern and physical activity with obesity in Health Polytechnic students Ministry of Health in Aceh). 2(1), 1–5.*
- Nova & Albiner. (2012). *Gambaran pola konsumsi makanan dan pola penyakit pada usia lanjut di wilayah kerja puskesmas Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan 2012. 2012.*
- Novela, V. (2020). Hubungan Konsumsi Zat Gizi Mikro Dan Pola Makan Dengan kejadian Obesitas Pada Pegawai. *Human Care Journal, 4(3), 190.*
<https://doi.org/10.32883/hcj.v4i3.549>
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi , Aktivitas Fisik , dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. 421–426.*
- Padjadjaran, U. (2019). *Farmaka Farmaka. 17, 1–7.*
- Rahmawati, T. (2017a). Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes Pku Muhammadiyah Surakarta. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian, 14(2), 49.*
<https://doi.org/10.26576/profesi.148>
- Rahmawati, T. (2017b). *Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes Pku Muhammadiyah Surakarta The Correlation Of Nutrient Intake With Nutritional Status Of Students In Nutritional Program 3 Rd Semester Of Stikes Pku Muhammadiyah Surakarta Tuti R. 14, 49–57.*
- Revina Amela, 2016. (n.d.). *Hubungan Kontribusi Energi Dan Zat Gizi Makro Dan Persentase Lemak Total Tubuh Terhadap Indeks Massa Tubuh Karyawan Departemen Operasional (Shift) Di Pt Jakarta International Container Terminal (Jict). 6.*
- Robert, D. (2018). *25 GIZIDO Volume 10 No . 1 Mei 2018 Pola Makan Daniel R , dkk Pola Makan , Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Tomohon Tengah Kota Tomohon Daniel Robert ¹ , Meildy E . Pascoal ² , Dan Damaris C . Kaunang ³ 26 Gizido Volume 10 No . 1 Mei 2018 Pola M. 10(1), 25–41.*

- Rottie, J. V. (2013). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Tompaso. 1*, 1–6.
- Siregar, E. I. S. (2019). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Status Gizi Pegawai Direktorat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 2(2), 29–35.
- Sukianto, R. E., Marjan, A. Q., & Fauziah, A. (2020). Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 113. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135>
- Syarifah, A. N., & Indriyanti, D. R. (2019). *The Quality , Quantity and Age of Giving Breastfeeding for Toddlers in Relation with Nutritional Status. 4*(1), 61–66.
- Tiha, R. E. (2016). *Hubungan Pengetahuan Gizi , Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Ibu Di Desa Pahaleten Kecamatan Kakas. 8*(2), 71–77.
- Widiantini, W., Tafal, Z., Data, P., Jenderal, S., Kesehatan, K., Indonesia, R., Kesehatan, P., Fakultas, P., Masyarakat, K., & Indonesia, U. (2013). *Aktivitas Fisik , Stres , dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil Physical Activity , Stress and Obesity among Civil Servant. 4*.
- Zahra, A. (2012). *Gambaran Pola Makan, Aktifitas Fisik Dan Status Gizi Pada Karyawan Ud Alfa Star Busana Dan Pls Ervina Medan Tahun 2012. 2012*.

L

A

M

P

I

R

A

N

Master Data

No	Nama	Jenis kelamin	Usia	TB	BB	Status gizi	Kode	Pola makan	Kode	Aktivitas fisik	Kode
1	Fr	perempuan	38	158	66	26,44	2	14,36	1	7,4	1
2	Ar	laki-laki	58	166	88	31,94	2	9,84	2	6,83	1
3	Od	laki-laki	30	170	52	17,99	2	14,32	1	2,64	2
4	Vn	perempuan	33	158	62	24,89	1	13,03	1	2,47	2
5	Pj	perempuan	38	150	70	31,11	2	13,35	1	2,86	2
6	Af	laki-laki	36	173	74	24,74	1	8,77	2	7,2	1
7	Tw	laki-laki	40	163	72	27,1	2	10,01	1	3,06	2
8	Dn	perempuan	34	152	50	21,64	1	9,76	2	2,48	2
9	Sm	perempuan	52	155	76	31,64	2	9,9	2	6,8	1
10	Al	laki-laki	40	159	62	24,54	1	9,83	2	2,84	2
11	Ss	perempuan	42	156	65	26,71	2	13,2	1	7,8	1
12	Ey	perempuan	52	157	63	25,56	2	12,71	1	2,13	2
13	Hp	perempuan	43	155	68	28,3	2	9,7	2	7,5	1
14	Bg	perempuan	32	160	65	25,39	2	12,59	1	2,88	2
15	Rl	perempuan	27	158	52	24,96	1	9,2	2	7,5	1
16	Ad	perempuan	37	150	42	18,66	1	9,05	2	2,51	2
17	Rv	perempuan	22	168	52	18,42	1	9,87	2	7,0	1
18	Ed	laki-laki	43	164	62	23,05	1	9,69	2	3,04	2
19	Sm	perempuan	58	150	62	27,55	2	16,71	1	2,72	2
20	Ap	perempuan	36	155	55	22,91	1	9,75	2	2,59	2
21	Ml	laki-laki	59	170	73	25,25	2	9,15	2	2,8	2
22	Aw	laki-laki	50	158	48,5	19,47	1	9,96	2	3,07	2
23	Rn	perempuan	44	152	46	19,91	1	8,83	2	6,8	1
24	Rh	laki-laki	22	171	73	25	2	9,37	2	3,03	2
25	Ev	perempuan	35	150	67	29,77	2	9,82	2	7,0	1
26	Yt	laki-laki	41	166	72	26,18	2	9,8	2	3,15	2
27	Mr	perempuan	55	153	68	29,05	2	14,43	1	2,27	2
28	De	perempuan	41	154	44	18,56	1	9,95	2	2,76	2
29	Ww	perempuan	46	157	58	23,57	1	9,98	2	2,55	2
30	Dw	perempuan	32	160	50	19,53	1	9,46	2	2,95	2
31	El	perempuan	42	159	60,5	23,8	1	9,16	2	7,4	1
32	Jc	perempuan	31	159	48	19,04	1	9,64	2	2,7	2
33	Hm	laki-laki	46	162	82	31,29	2	9,92	2	2,71	2
34	Hn	perempuan	48	158	70	28,11	2	16,41	1	2,54	2
35	Ep	laki-laki	47	160	78	30,46	2	13,2	1	2,97	2
36	Wl	perempuan	40	159	50	19,84	1	9,8	2	6,7	1
37	Mk	perempuan	31	155	54	22,5	1	9,97	2	7,5	1
38	Pt	perempuan	23	162	58	22,13	1	9,9	2	2,79	2
39	Zh	laki-laki	32	176	83	26,86	2	11,69	1	6,7	1
40	Ht	perempuan	49	166	70	25,45	2	9,36	2	2,27	2
41	Tf	laki-laki	37	164	80	29,85	2	9,41	2	6,7	1
42	Pw	perempuan	34	157	60	24,39	1	9,56	2	3,01	2
43	Jn	laki-laki	44	170	81	28,01	2	9,96	2	7,7	1
44	Gt	laki-laki	30	168	70	24,82	1	9,35	2	3,18	2

Lampiran 2

Pengolahan Data SPSS

Frequencies

Notes

Output Created		30-Jun-2021 14:19:00
Comments		
Input	Data	F:\KTI 1\MASTER DATA DWI.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	44
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		<pre> FREQUENCIES VARIABLES=Pola_Makan Aktivitas_Fisik Status_Gizi /STATISTICS=MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN /ORDER=ANALYSIS. </pre>
Resources	Processor Time	00:00:00.016
	Elapsed Time	00:00:00.047

[DataSet1] F:\KTI 1\MASTER DATA DWI.sav

Statistics

		Pola Makan	Aktivitas Fisik	Status Gizi
N	Valid	44	44	44
	Missing	0	0	0
Mean		1.70	1.64	1.52
Median		2.00	2.00	2.00
Minimum		1	1	1
Maximum		2	2	2

Frequency Table**Pola Makan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	13	29.5	29.5	29.5
	Jarang	31	70.5	70.5	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	16	36.4	36.4	36.4
	Ringan	28	63.6	63.6	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	21	47.7	47.7	47.7
	Tidak Normal	23	52.3	52.3	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

CROSSTABS

```

/TABLES=Pola_Makan Aktivitas_Fisik BY Status_Gizi
/FORMAT=AVALUE TABLES
/STATISTICS=CHISQ
/CELLS=COUNT ROW

/COUNT ROUND CELL.

```

Crosstabs**Notes**

Output Created		30-Jun-2021 14:19:21
Comments		
Input	Data	F:\KTI 1\MASTER DATA DWI.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	44
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.
Syntax		CROSSTABS /TABLES=Pola_Makan Aktivitas_Fisik BY Status_Gizi /FORMAT=AVALUE TABLES /STATISTICS=CHISQ /CELLS=COUNT ROW /COUNT ROUND CELL.
Resources	Processor Time	00:00:00.047
	Elapsed Time	00:00:00.031
	Dimensions Requested	2
	Cells Available	174762

[DataSet1] F:\KTI 1\MASTER DATA DWI.sav

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pola Makan * Status Gizi	44	100.0%	0	.0%	44	100.0%
Aktivitas Fisik * Status Gizi	44	100.0%	0	.0%	44	100.0%

Pola Makan * Status Gizi**Crosstab**

			Status Gizi		Total
			Normal	Tidak Normal	
Pola Makan	Sering	Count	1	12	13
		% within Pola Makan	7.7%	92.3%	100.0%
	Jarang	Count	20	11	31
		% within Pola Makan	64.5%	35.5%	100.0%
Total		Count	21	23	44
		% within Pola Makan	47.7%	52.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	11.854 ^a	1	.001		
Continuity Correction ^b	9.686	1	.002		
Likelihood Ratio	13.531	1	.000		
Fisher's Exact Test				.001	.001
Linear-by-Linear Association	11.585	1	.001		
N of Valid Cases ^b	44				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6.20.

b. Computed only for a 2x2 table

Aktivitas Fisik * Status Gizi

Crosstab

			Status Gizi		Total
			Normal	Tidak Normal	
Aktivitas Fisik	Sedang	Count	7	9	16
		% within Aktivitas Fisik	43.8%	56.2%	100.0%
	Ringan	Count	14	14	28
		% within Aktivitas Fisik	50.0%	50.0%	100.0%
Total		Count	21	23	44
		% within Aktivitas Fisik	47.7%	52.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.159 ^a	1	.690		
Continuity Correction ^b	.007	1	.932		
Likelihood Ratio	.160	1	.689		
Fisher's Exact Test				.761	.467
Linear-by-Linear Association	.156	1	.693		
N of Valid Cases ^b	44				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.64.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.159 ^a	1	.690		
Continuity Correction ^b	.007	1	.932		
Likelihood Ratio	.160	1	.689		
Fisher's Exact Test				.761	.467
Linear-by-Linear Association	.156	1	.693		
N of Valid Cases ^b	44				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.64.

b. Computed only for a 2x2 table

SAVE OUTFILE='F:\KTI 1\MASTER DATA DWI.sav' /COMPRESSED.

SURAT PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Telepon :

Unit/jabatan :

Menyatakan bahwa saya memberikan persetujuan keikutsertaan saya dalam penelitian ini setelah mendapatkan penjelasan, dan saya bersedia mengisi kuesioner.

Bengkulu, 2021

Pembuat pernyataan

(.....)

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PEGAWAI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2021

IDENTITAS RESPONDEN

1.	No Kuesioner	
2.	Nama Responden	
3.	Umur	
4.	Alamat	
5.	No.telepon/Hp	
6.	Suku	
7.	Agama	
8.	Pendidikan Terakhir	
9.	Penghasilan	
10.	Jenis kelamin 1. Laki-laki 2. Perempuan	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>
11.	Status pernikahan 1. Belum menikah 2. Menikah 3. cerai	<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>
12.	Status kepegawaian 1. PNS 2. Kontrak	
	Hasil Pengukuran Responden	
13.	BB : TB : IMT :	
Terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu Silakan mengisi kuesioner sesuai dengan situasi dan kondisi Bapak/Ibu Selamat Mengerjakan		
Ket : NOMOR KUESIONER diisi oleh peneliti		

Kuesioner Food Frequency Questionnaire

Petunjuk: Berilah tanda cheklist (√) pada kolom frekuensi yang sesuai berdasarkan jenis bahan makanan dan frekuensi makan yang tersedia

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi					
	> 3x/hari	1-3x/hari	3-6x/minggu	1-2x/minggu	1-2x/sebulan	Tidak Pernah
	(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
Makanan Pokok						
Nasi						
nasi goreng						
jagung						
kentang						
Mi instan						
ubi						
protein hewani						
Daging ayam						
Daging sapi						
jeroan						
Telur ayam						
Ikan nila						
Ikan tuna						
Udang						
Cumi-cumi						

protein nabati						
Tahu						
Tempe						
Kacang tanah						
Sayuran						
Buncis						
wortel						
Kacang panjang						
Bayam						
Kangkung						
Sawi hijau						
Terong						
Labu siam						
Kol						
Daun pakis						
Buah						
pisang						
Jeruk						
semangka						
melon						
papaya						

Minyak						
Minyak kelapa sawit						
Santan						
Makanan olahan						
bakso						
sate (ayam, daging)						
gorengan						
pangsit						
mie ayam						
soto ayam						
Keju						
Donat						
Martabak						
Minuman						
the						
kopi						
susu						
sirup						

Kuesioner Aktivitas Fisik

Indeks kerja

No.	Pertanyaan	(√)	Respon
1.	Apa pekerjaan utama Bapak/Ibu ?		aktivitas ringan (menulis, mengemudi, menjaga toko, mengajar, pekerja kantor).
			aktivitas sedang (pertukangan, kerja dipabrik, pertanian, perkebunan).
			aktivitas berat (pekerjaan dermaga, kontruksi, olahraga professional).
2.	Ditempat kerja seberapa banyak Bapak/Ibu duduk?		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			selalu
3.	Ditempat kerja seberapa banyak Bapak/Ibu berdiri?		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			selalu
4.	Ditempat kerja seberapa banyak Bapak/Ibu berjalan?		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			selalu
5.	Ditempat kerja seberapa banyak Bapak/Ibu mengangkat benda berat?		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			selalu
6.	Setelah bekerja apakah Bapak/Ibu merasa lelah?		sangat sering
			sering
			kadang-kadang
			jarang
			tidak pernah
7.	Ditempat kerja apakah Bapak/Ibu berkeringat?		sangat sering
			sering
			kadang-kadang
			jarang
			tidak pernah
8.	Pekerjaan Bapak/Ibu termasuk?		sangat berat
			berat
			sedang

			ringan
			sangat ringan

Indeks olahraga

No.	Pertanyaan	(√)	Respon
9.	Apakah Bapak/Ibu berolahraga		Jika iya silakan isi pertanyaan 9A
			skor olahraga >12
			skor olahraga 8-12
			skor olahraga 4-8
			skor olahraga 0,01-4
			skor olahraga 0
			Tidak

Pertanyaan	(√)	Jawaban
9.A.1 Olahraga apa yang paling sering Bapak/Ibu lakukan		Intensitas rendah (billiard, melaut. Bowling, golf)
		intensitas sedang (badminton, bersepeda, menari, senam, jalan santai berenang, tenis)
		intensitas tinggi (bertinju. Bola basket, sepak bola).
9.A.2 Berapa jam Bapak/Ibu melakukan olahraga tersebut dalam seminggu ?		<1 jam
		1-2 jam
		2-3 jam
		3-4 jam
		>4 jam
9.A.3 Berapa bulan Bapak/Ibu melakukan olahraga tersebut dalam setahun?		<1 bulan
		1-3 bulan
		4-7 bulan
		7-9 bulan
		>9 bulan

No.	Pertanyaan	(√)	Respon
10.	Pada saat waktu senggang apakah Bapak/Ibu melakukan aktivitas?		sangat banyak
			banyak
			sedang
			kurang
11.	Selama waktu senggang apakah Bapak/Ibu berkeringat?		sangat sering
			sering
			kadang-kadang

			jarang
			tidak pernah
12.	Selama waktu senggang apakah Bapak/Ibu berolahraga?		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			selalu

Indeks senggang (waktu luang)

No.	Pertanyaan	(√)	Respon
13.	Selama waktu senggang apakah Bapak/Ibu menonton televisi ?		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			selalu
14.	Selama waktu senggang apakah Bapak/Ibu berjalan-jalan?		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			selalu
15.	Selama waktu senggang apakah Bapak/Ibu bersepeda?		tidak pernah
			jarang
			kadang-kadang
			sering
			selalu
16.	Berapa menit Bapak/Ibu berjalan perhari, dari bekerja, sekolah, berbelanja?		5 menit
			5-15 menit
			15-30 menit
			30-45 menit
			>45 menit

(Media, 2019)

Lampiran 5

Pengukuran Tinggi Badan

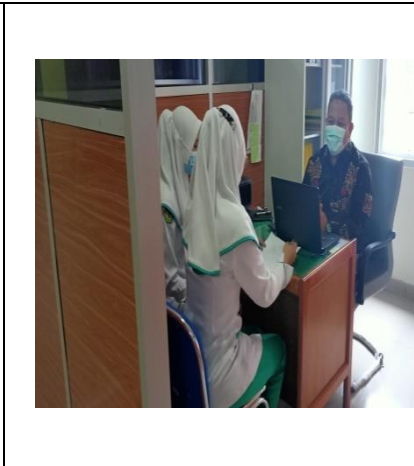


Penimbangan Berat Badan



Proses Wawancara FFQ dan Aktivitas Fisik







KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514. 25343
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



27 Mei 2021

Nomor : : DM. 01.04/1882...../2/2021
Lampiran : -
Hal : : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,
Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi Mahasiswa Prodi Gizi Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : *Dwi Teti Aznani*
NIM : *P05130118062*
Program Studi : *Gizi Program Diploma Tiga*
No Handphone : *085268012130*
Tempat Penelitian : *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*
Waktu Penelitian : *1 bulan*
Judul : *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu*

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik



Ns. Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes
NIP.196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jalan Melur No. 01 Nusa Indah Telp. (0736) 21801
BENGKULU

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 070/ 236 /B.Kesbangpol/2021

- Dasar** : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan** : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : DM.01.04/1882/2/2021 Tanggal 27 Mei 2021 perihal izin penelitian.

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama/ NIM : Dwi Teti Aznani/ P05130118062
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Prodi : Gizi Program Diploma Tiga
 Judul Penelitian : Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu
 Daerah Penelitian : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
 Waktu Penelitian : 31 Mei 2021 s/d 30 Juni 2021
 Penanggung Jawab : Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan** :
1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 2. Melakukan kegiatan Penelitian dengan mengindahkan Protokol Kesehatan Penanganan Covid-19
 3. Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 4. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 5. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
 Pada tanggal : 31 Mei 2021

a.n. WALIKOTA BENGKULU
 Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
 Kota Bengkulu
 u.b. Sekretaris

BUDI ANTONI, SE, M.Si
 Kepala TK.I
 NIP. 197912192006041014





KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225
 Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343
 website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



27 Mei 2021

Nomor : : DM. 01.04/.../2021
 Lampiran : -
 Hal : : **Izin Penelitian**

Yang Terhormat,
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
 di
 Tempat

Selubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi Mahasiswa Prodi Gizi Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : *Dwi Teti Aznani*
 NIM : P05130118062
 Program Studi : Gizi Program Diploma Tiga
 No Handphone : 085268012130
 Tempat Penelitian : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
 Waktu Penelitian : 1 bulan
 Judul : Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
 Wakil Direktur Bidang Akademik

Ns. Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes
 NIP.196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN**

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 08 Bengkulu Telp (0736) 21072 Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 070 / 597 / D.Kes / 2021

Tentang

IZIN PENELITIAN

Dasar Surat : 1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : DM.01.04/1881/2/2021 Tanggal 23 Mei 2021

2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor : 070/236/B.Kesbangpol/2021 Tanggal 31 Mei 2021, Perihal : Izin Penelitian untuk penyusunan tugas akhir dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah (KTI) atas nama :

Nama : Dwi Teti Aznani

Npm / Nim : P05130118062

Program Studi : D III Gizi

Judul Penelitian : Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Daerah Penelitian : Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Lama Kegiatan : 31 Mei 2021 s/d. 30 Juni 2021

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
- d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak menaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**DIKELUARKAN DI : B E N G K U L U
PADA TANGGAL : 31 MEI 2021**

An. **KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA BENGKULU**
Sekretaris



ALZAN SUMARDI, S.Sos
Pembina / Nip. 196711091987031003

Tembusan :
1. Dir. Poltekkes Kemenkes Bengkulu
2. Yang Bersangkutan



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



27 Mei 2021

Nomor : : DM. 01.04/1883.../2/2021
Lampiran : -
Hal : : Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi Mahasiswa Prodi Gizi Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Dwi Teti Aznani
NIM : P05130118062
Program Studi : Gizi Program Diploma Tiga
No Handphone : 085268012130
Tempat Penelitian : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Waktu Penelitian : 1 bulan
Judul : Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pegawai Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Nazagung Riyadi, S.Kep, M.Kes
NIP.196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:


LEMBAR DISPOSISI

Indeks :	Rahasia : <input type="text"/> Penting : <input type="text"/> Biasa : <input type="text"/>
Kode :	Tgl. Penyelesaian
Tanggal / Nomor : 23 Mei 2021 / DM.01.04/1083/2021 Asal : P.Wi. Titi Aznani Isi Ringkas : lain Penelitian	

INSTRUKSI / INFORMASI

DITERUSKAN KEPADA

ACC.

04/06 2021


Sesudah digunakan harap dikembalikan

Kepada :

Tanggal :



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN GIZI
Jalan IndraGiri No.3 Padang Harapan Bengkulu



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

Pembimbing I : Kamsiah, SST., M.Kes

Nama : Dwi Teti Aznani

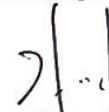
Nim : P05130118062

Judul : HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISK DENGAN
 STATUS GIZI PEGAWAI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
 TAHUN 2021

No	Tanggal	Konsultasi	Saran Perbaikan	Paraf
1	18 September 2020	Pengajuan judul dan persetujuan kesediaan menjadi pembimbing	Buat proposal KTI BAB 1-3	
2	14 Desember 2020	Konsultasi proposal KTI	Perbaiki penulisan pada judul, kata pengantar, latar belakang dan tambahkan <i>hot news</i> pada latar belakang	
3	18 Desember 2020	Konsultasi proposal KTI	Perbaiki penulisan pada teknik pengumpulan data, dan tambahkan pembahasan BAB II	
4	27 Desember 2020	Konsultasi proposal KTI	Perbaiki kerangka teori, dan tambahkan sumber pada kuisisioner	
5	12 Januari 2021	Konsultasi proposal KTI	Perbaiki penulisan pada analisis bivariat	
6	4 Februari 2021	ACC proposal KTI	ACC proposal KTI	
7	9 Februari 2021	Ujian seminar proposal KTI	Perbaiki proposal KTI atas saran yang diberikan penguji	
8	24 Mei 2021	Konsultasi revisi proposal KTI	Perbaiki kuisisioner, definisi operasional, Kerangka Teori	
9	7 Juni 2021	ACC Penelitian	ACC Penelitian	
10	19 Juli 2021	Konsultasi KTI	Perbaiki master data	
11	21 Juli 2021	ACC ujian hasil KTI	ACC ujian hasil KTI	
12	28 Juli 2021	Ujian hasil KTI	Perbaiki KTI atas saran yang telah diberikan	

			penguji	
13	27 Agustus 2021	Bimbingan revisi KTI	Perbaiki pembahasan,, kesimpulan dan saran	2/
14	27 Agustus 2021	ACC KTI	ACC KTI	2/

Pembimbing I



Kamsiah, SST., M.Kes
NIP. 197408181997032002



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
JURUSAN GIZI



Jalan IndraGiri No.3 Padang Harapan Bengkulu

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI



Pembimbing II : Okdi Natan, S.Gz.,M. Biomed

Nama : Dwi Teti Aznani

Nim : P05130118062

Judul : HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISK DENGAN
STATUS GIZI PEGAWAI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
TAHUN 2021

No	Tanggal	Konsultasi	Saran Perbaikan	Paraf
1	20 September 2020	Pengajuan judul dan persetujuan kesediaan menjadi pembimbing	Buat proposal KTI BAB 1-3	
2	15 Desember 2020	Konsultasi proposal KTI	Perbaiki penulisan pada judul, kata pengantar, latar belakang dan tambahkan <i>hot news</i> pada latar belakang	
3	19 Desember 2020	Konsultasi proposal KTI	Perbaiki penulisan pada teknik pengumpulan data, dan tambahkan pembahasan BAB II	
4	4 Januari 2021	Konsultasi proposal KTI	Perbaiki kerangka teori, dan kuisisioner	
5	13 Januari 2021	Konsultasi proposal KTI	Perbaiki Definisi Operasional dan Daftar pustaka	
6	4 Februari 2021	ACC proposal KTI	ACC proposal KTI	
7	9 Februari 2021	Ujian seminar proposal KTI	Perbaiki proposal KTI atas saran yang diberikan penguji	
8	27 Mei 2021	Konsultasi revisi proposal KTI	Perbaiki kuisisioner, Definisi operasional, Kerangka Teori	
9	7 Juni 2021	ACC Penelitian	ACC Penelitian	
10	19 Juli 2021	Konsultasi KTI	Perbaiki master data	
11	21 Juli 2021	ACC ujian hasil KTI	ACC ujian hasil KTI	
12	28 Juli 2021	Ujian hasil KTI	Perbaiki KTI atas saran yang telah diberikan	

			penguji	
13	26 Agustus 2021	Bimbingan revisi KTI	Perbaiki pembahasan,, kesimpulan dan saran	
14	26 Agustus 2021	ACC KTI	ACC KTI	

Pembimbing II



Okdi Natan, S.Gz.,M.Biomed
NUP. 9940012169