

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN KEMASAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA PEGAWAI KEMENTERIAN KOORDINATOR BIDANG PEREKONOMIAN RI

Aziziah

Abstrak

Gizi lebih biasa identikan dengan kegemukan dan obesitas yang disebabkan karena akumulasi lemak yang berlebih dan dapat mengganggu kesehatan seseorang. Obesitas juga dapat mempengaruhi kinerja pada pegawai, penduduk yang berusia 18 tahun keatas dan bekerja sebagai karyawan kantor adalah yang paling banyak berisiko menderita obesitas. Mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI. Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*, menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, wawancara mengenai aktivitas fisik dan frekuensi konsumsi makanan kemasan dengan FFQ pada 112 responden dengan teknik *stratified random sampling*. Pengambilan data dilakukan *offline*. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,000$) dan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi makanan kemasan dengan kejadian gizi lebih. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI. Produktivitas pegawai dapat ditingkatkan dengan dengan mengontrol berat badan dan aktivitas fisik secara teratur.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan, Kejadian Gizi Lebih, Pengetahuan Gizi

**RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE,
PHYSICAL ACTIVITY AND FREQUENCY OF
CONSUMPTION OF PACKED FOOD WITH OVER
NUTRITION ON EMPLOYEE OF THE COORDINATING
MINISTRY OF ECONOMIC AFFAIRS OF THE REPUBLIC
OF INDONESIA**

Aziziah

Abstract

Over Nutrition is usually identical with overweight and obesity caused by abnormal or excessive fat accumulation that can interfere with a person's health. Obesity can also affect employee performance, resident aged 18 years and working as office employees is the most risk by obese. To know in Relationship Of Nutritional Knowledge, Physical Activity And Frequency Of Consumption Of Packed Food With Over Nutrition On Employee Of The Coordinating Ministry Of Economic Affairs Of The Republic Of Indonesia. The research design used was a Cross Sectional, using a nutritional knowledge questionnaire, interviews about physical activity and the frequency of consumption of packaged foods with FFQ on 112 respondents with random sampling technique. Data collection by offline. There is a relationship between physical activity and the incidence of overnutrition ($p = 0.000$) and there is no relationship between nutritional knowledge and the frequency of consumption of packaged foods with the incidence of overnutrition. There is a significant relationship between physical activity and the incidence of overnutrition at The Coordinating Ministry Of Economic Affairs Of The Republic Of Indonesia. Employee productivity can be increased by controlling body weight and regular physical activity.

Keywords : Frequency of Consumption of Packaged Foods, Knowledge of Nutrition, Overnutrition, Physical Activity