



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

SKRIPSI

AZIZIAH

1810714085

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana**

AZIZIAH

1810714085

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Aziziah

NRP : 18107147085

Tanggal : 8 Juli 2022

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 8 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Aziziah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aziziah
NRP : 1810714073
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 08 Juli 2022

Yang menyatakan,


(Aziziah)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Aziziah
NRP : 18107147085
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelas Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Menyetujui,



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom.

Ketua Penguji



Dian Luthiana Sufyan, S.Gz., M. Gizi

Penguji II



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan FKES UPN Veteran Jakarta

Ditandatangani di : Jakarta
Tanggal Ujian : 08 Juli 2022



Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M. Gizi

Dosen Pembimbing



Dr. Nur Intania Sofianita, MKM

Kepala Prodi Gizi Program Sarjana

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala Karunia-Nya sehingga proposal penelitian ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan Dengan Kejadian Gizi Lebih pada Pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI”. Tidak lupa shalawat serta salam tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, para sahabatnya, dan umatnya.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi selaku dosen pembimbing dan Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi selaku dosen penguji atas bimbingan, saran, dan motivasi yang sangat bermanfaat. Kepada seluruh dosen program studi Program Sarjana Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, penulis mengucapkan terima kasih atas segala ilmu dan pengajaran yang telah diberikan selama ini.

Tak lupa, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada, Papa Alm. H. Rochman Yuhana, Kakak kandung Siti Aisyah, dan Keponakan Zabila Maydinah, atas segala dukungan, doa, semangat dan motivasi yang telah diberikan untuk penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian. Terima kasih untuk seluruh teman-teman gizi angkatan 2018, kepada sahabat terdekat saya Veronica, Ka Zilca, Ka Dita Hesti, Ka Defita, Ka, Ruth, Olla, Natalia, Jovanka, dan Reihan yang telah berbagi dukungan, semangat, keluh kesah, bertukar pikiran dan saling menguatkan satu sama lain dalam penyusunan proposal penelitian ini, serta tak lupa kepada 23 member NCT, idol favorite saya yang telah memberikan semangat secara tidak langsung, sehingga proposal penelitian ini selesai dengan baik.

Jakarta, 08 Juli 2022

Penulis

Aziziah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Pegawai	8
II.2 Pengetahuan.....	8
II.3 Aktivitas Fisik	10
II.4 Kemasan Pangan.....	13
II.5 Status Gizi	16
II.6 Matriks Penelitian.....	18
II.7 Kerangka Teori.....	20
II.8 Kerangka Konsep	20
II.9 Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	22
III.2 Desain Penelitian	22
III.3 Populasi dan Sampel.....	22
III.4 Pengumpulan Data.....	25
III.5 Etik Penelitian	30
III.6 Definisi Operasional	31
III.7 Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	34
IV.2 Hasil Uji Univariat.....	35
IV.3 Hasil Uji Bivariat.....	40
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	45
BAB V PENUTUP	46

V.1 Kesimpulan.....	46
V.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Matriks Penelitian Terdahulu.....	18
Tabel 2	Stratified Random Sampling berdasarkan Bagian.....	24
Tabel 3	Hasil Uji Validasi Kuesioner Pengetahuan Gizi	27
Tabel 4	Hasil Uji Reabilitas Kuesioner	28
Tabel 5	Definisi Operasional	31
Tabel 6	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Tingkat Pendidikan	35
Tabel 7	Gambaran Pengetahuan Gizi	37
Tabel 8	Gambaran Aktivitas Fisik	38
Tabel 9	Indikator Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan.....	39
Tabel 10	Gambaran Kejadian Gizi Lebih.....	39
Tabel 11	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Gizi Lebih	41
Tabel 12	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih	42
Tabel 13	Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan dengan Kejadian Gizi Lebih.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	20
Gambar 2	Kerangka Konsep	20
Gambar 3	Prosedur Pengumpulan Data	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Etik	4
Lampiran 2	Kartu Monitoring Bimbingan	5
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian	7
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian	8
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan	9
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian	10
Lampiran 7	<i>Output</i> Uji Validitas	1
Lampiran 8	<i>Output</i> Uji Reliabilitas Kuesioner.....	1
Lampiran 9	<i>Output</i> Uji Analisis Univariat.....	2
Lampiran 10	<i>Output</i> SPSS Pertanyaan Pengetahuan.....	7
Lampiran 11	<i>Output</i> SPSS Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan	10
Lampiran 12	<i>Output</i> Uji Analisis Bivariat	15
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian.....	18
Lampiran 14	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme	19
Lampiran 15	Hasil Turnitin.....	20