



**HUBUNGAN *INTUITIVE EATING*, *SNACKING HABITS* DAN
KUALITAS DIET TERHADAP STATUS GIZI
PADA PEGAWAI DI LINGKUNGAN KERJA
UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

MEISYA RIFKY AMELIA

2010714081

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN *INTUITIVE EATING*, *SNACKING HABITS* DAN
KUALITAS DIET TERHADAP STATUS GIZI
PADA PEGAWAI DI LINGKUNGAN KERJA
UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

MEISYA RIFKY AMELIA

2010714081

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Meisya Rifky Amelia

NRP : 2010714081

Tanggal : 08 Juli 2024

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

Jakarta, 08 Juli 2024

Yang Menyatakan.



(Meisya Rifky Amelia)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Meisya Rifky Amelia
Nim : 2010714081
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Gizi

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 *Intuitive Eating*, *Snacking Habits* dan Kualitas Diet Terhadap Status Gizi Pada Pegawai di Lingkungan Kerja UPN “Veteran” Jakarta”**. 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 2024

Yang menyatakan,



(Meisya Rifky Amelia)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

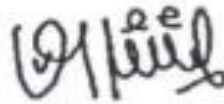
Nama : Meisya Rifky Amelia
NRP : 2010714081
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan *Intuitive Eating*, *Snacking Habits* dan Kualitas Diet Terhadap Status Gizi Pada Pegawai di Lingkungan Kerja UPN "Veteran" Jakarta

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



Dr. Firlia Ayu Arini, SKM., MKM

Ketua Penguji



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Penguji I (Pembimbing)



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofanita, S.I.Kom., MKM

Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 8 Juli 2024

**HUBUNGAN *INTUITIVE EATING*, *SNACKING HABITS* DAN
KUALITAS DIET TERHADAP STATUS GIZI
PADA PEGAWAI DI LINGKUNGAN KERJA
UPN”VETERAN” JAKARTA**

Meisya Rifky Amelia

Abstrak

Status Gizi secara langsung berkaitan dengan pola makan. Orang dewasa pekerja kantor biasanya memiliki kualitas makan yang buruk. Sehingga bisa berdampak pada Obesitas. Jakarta Selatan dan kota Depok menjadi lokasi untuk dilakukan penelitian. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi penduduk dewasa di Jakarta Selatan berusia >18 tahun dengan status gizi obesitas sebesar 30% dan di Kota Depok mencapai 29,16% (Riskesdas, 2018). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *Intuitive Eating*, *Snacking Habits* dan Kualitas Diet terhadap Status Gizi pada pegawai di lingkungan kerja UPN “Veteran” Jakarta. Metode penelitian ini dilakukan secara observasional analitik menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Data dikumpulkan melalui kuesioner IES (*Intuitive Eating Scale*), FFQ (*Food Frequency Questionnaire*), *Recall 24 Hour* dan pengukuran antropometri, kemudian di analisis menggunakan uji *T-test*. Hasil penelitian bivariat menyatakan tidak terdapat perbedaan antara *Intuitive Eating* terhadap status gizi (*p value* 0,857>0,05). Terdapat perbedaan signifikan pada *Snacking Habits* terhadap status gizi (*p value* 0,009<0,05) dan terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas diet terhadap status gizi (*p value* 0,002<0,05). Kualitas diet pada responden perlu di perhatikan, karena menjaga asupan yang bergizi penting untuk menjaga kestabilan tenaga kerja. Serta institusi perlu menyediakan informasi terkait perilaku makan dan pentingnya status gizi bagi pegawai atau tenaga kerja.

Kata Kunci: *Intuitive Eating*, Kualitas Diet, Orang Dewasa, Status Gizi,
Snacking Habits

THE RELATIONSHIP OF INTUITIVE EATING, SNACKING HABITS AND DIET QUALITY ON NUTRITIONAL STATUS OF EMPLOYEES IN THE WORK ENVIRONMENT OF JAKARTA UPN "VETERAN"

Meisya Rifky Amelia

Abstract

Nutritional Status is directly related to diet. Office workers usually have poor diet quality. So it can have an impact on Obesity. South Jakarta and Depok City are the locations for the study. Based on the results of the 2018 Riskesdas, the prevalence of adults in South Jakarta aged >18 years with obesity nutritional status was 30% and in Depok City it reached 29.16% (Riskesdas, 2018). The purpose of this study was to determine the relationship between Intuitive Eating, Snacking Habits and Diet Quality to Nutritional Status of Employees in the Work Environment of Jakarta UPN "Veteran". This research method was conducted by analytical observation using a Cross Sectional research design. Data were collected through the IES (Intuitive Eating Scale) questionnaire, FFQ (Food Frequency Questionnaire), 24 Hour Recall and anthropometric measurements, then analyzed using the T-test. The results of the bivariate study stated that there was no difference between Intuitive Eating and nutritional status (p value $0.857 > 0.05$). There is a significant difference in Snacking Habits on nutritional status (p value $0.009 < 0.05$) and there is a significant difference between diet quality on nutritional status (p value $0.002 < 0.05$). The quality of diet in respondents needs to be considered, because maintaining nutritious intake is important to maintain workforce stability. And institutions need to provide information related to eating behavior and the importance of nutritional status for employees or workers.

Keywords: Adults, Diet Quality, Intuitive Eating, Nutritional Status, Snacking Habits

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis sampaikan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan karunia-Nya skripsi ini dapat terlaksana dengan baik dan selesai tepat pada waktunya, dengan judul “Hubungan *Intuitive Eating, Snacking Habits* dan Kualitas Diet terhadap Status Gizi Pada Pegawai di Lingkungan Kerja UPN “Veteran” Jakarta“. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing dan Ibu Dr. Firlia Ayu Arini, SKM., MKM selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, ilmu, dan arahan dalam penelitian ini, serta kepada seluruh dosen Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.

Penulis mengucapkan terima kasih pula kepada responden penelitian yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Kepada keluarga penulis, Bapak Lilik dan Ibu Yani, selaku orang tua dan Faraliya, selaku adik, yang telah memberikan dukungan moral dan material kepada penulis. Kepada sahabat saya selama masa perkuliahan yaitu Fairy, Risna, Imey, Carol dan Desti serta sahabat saya semasa SMA yaitu Afifah Zafira, Azzahra Dian Mahirra dan Olivia Eka Andini yang selalu mendukung, menemani dan mendengarkan keluh kesah penulis hingga akhir penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun dan bermanfaat untuk penulis maupun pembaca.

Jakarta, 08 Juli 2024

Penulis

Meisya Rifky Amelia

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERNYATAAN ORISINALITAS | ii |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACTt..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| | |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| I.1 Latar Belakang | 1 |
| I.2 Rumusan Masalah..... | 5 |
| I.3 Tujuan | 6 |
| I.4 Manfaat Penelitian | 7 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| II.1 Usia Dewasa | 8 |
| II.2 Gizi Pekerja | 12 |
| II.3 Kebiasaan Makan | 13 |
| II.4 <i>Intuitive Eating</i> | 13 |
| II.5 <i>Snacking Habits</i> | 15 |
| II.6 Kualitas Diet..... | 16 |
| II.7 Hubungan <i>Intuitive Eating</i> , <i>Snacking habits</i> dan Kualitas Diet Terhadap Status Gizi..... | 17 |
| II.8 Matriks Penelitian..... | 19 |
| II.10 Kerangka Konsep | 25 |
| II.11 Hipotesis..... | 25 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 26 |
| III.1 Waktu dan Tempat Penelitian | 26 |
| III.2 Desain Penelitian..... | 26 |
| III.3 Populasi dan Sampel Penelitian | 26 |
| III.4 Pengumpulan Data | 28 |
| III.5 Etik Penelitian..... | 29 |
| III.6 Definisi Operasional | 31 |
| III.7 Pengolahan Data dan Analisis Data..... | 34 |
| | |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 36 |
| IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 36 |
| IV.2 Hasil Analisis Univariat..... | 36 |
| IV.3 Hasil dan Pembahasan Analisis Bivariat | 47 |

| | |
|---------------------|----|
| BAB V PENUTUP..... | 51 |
| V.1 Kesimpulan..... | 51 |
| V.2 Saran..... | 51 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 53 |
| RIWAYAT HIDUP..... | 67 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|---|----|
| Tabel 1. | Klasifikasi Status Gizi (Kemenkes 2019) | 10 |
| Tabel 2. | Matriks Penelitian Terdahulu | 19 |
| Tabel 3. | Perhitungan Sampel | 27 |
| Tabel 4. | Distribusi Karakteristik Responden | 37 |
| Tabel 5. | Status Gizi Pegawai UPN “Veteran” Jakarta | 40 |
| Tabel 6. | Hasil Intuitive Eating | 41 |
| Tabel 7. | Hasil Snacking Habits | 43 |
| Tabel 8. | Snacking Habits Score | 44 |
| Tabel 9. | Hasil Kualitas Diet | 45 |
| Tabel 10. | Diet Quality Index International (DQI-I)..... | 45 |
| Tabel 11. | Hasil Uji Normalitas | 46 |
| Tabel 12. | Hubungan Intuitive Eating dengan Status Gizi..... | 47 |
| Tabel 13. | Hubungan Snacking Habits dengan Status Gizi | 48 |
| Tabel 14. | Hubungan Kualitas Diet Dengan Status Gizi..... | 49 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|-----------|------------------------------------|----|
| Gambar 1. | Kerangka Teori..... | 24 |
| Gambar 2. | Kerangka Konsep | 25 |
| Gambar 3. | Prosedur Pengumpulan Data | 29 |
| Gambar 4. | Lokasi UPN “Veteran” Jakarta | 36 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Analisis Data
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin