



**DETERMINAN STATUS GIZI PEKERJA PT. X JAKARTA
SELATAN BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)
TAHUN 2025**

SKRIPSI

JANEIFFAH RACHMA

2210713089

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2026**



**DETERMINAN STATUS GIZI PEKERJA PT. X JAKARTA
SELATAN BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)
TAHUN 2025**

SKRIPSI

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

JANEIFFAH RACHMA

2210713089

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Janeiffah Rachma
NIM : 2210713089
Tanggal : Kamis, 15 Januari 2026

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

Jakarta, 15 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Janeiffah Rachma)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Janeiffah Rachma

NIM : 2210713089

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Kesehatan Masyarakat 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: “Determinan Status Gizi Pekerja PT. X Jakarta Selatan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Tahun 2025”

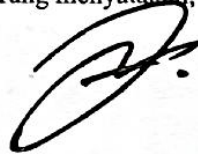
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 15 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Janeiffah Rachma)

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Janeiffah Rachma
NIM : 221.0713.089
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Judul : Determinan Status Gizi Pekerja PT. X Jakarta Selatan
berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Tahun 2025

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

Jakarta, 15 Januari 2026

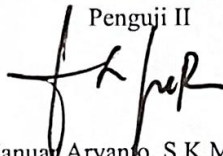
Penguji I (Ketua Penguji)



Dr. Agus Joko Susanto, S.K.M., M.K.K.K.

NIP. 197008251999031001

Penguji II



Dr. Januar Aryananto, S.K.M., M.Kes.

NIP. 199001082024061001

Penguji III



Dr. Apriningsih, S.K.M., M.K.M.

NIP. 197604102021212009

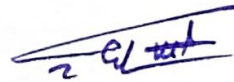
Mengetahui,

Plt. Dekan FIKES UPN “Veteran” Jakarta



Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Kesehatan Masyarakat Program Sarjana



Dr. Chandrayani Simanjourang, S.K.M., M.Epid
NIP. 198510192014042001

DETERMINAN STATUS GIZI PEKERJA PT. X JAKARTA SELATAN BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) TAHUN 2025

Janeiffah Rachma

Abstrak

Permasalahan status gizi merupakan tantangan kesehatan bagi pekerja karena berdampak pada produktivitas kerja dan risiko penyakit degeneratif. Prevalensi masalah gizi pada pekerja masih tinggi secara nasional, termasuk di PT. X dengan prevalensi *overweight* 17,5% dan obesitas 65,2%, yang dipengaruhi durasi kerja panjang, perilaku sedentari, konsumsi makanan berisiko, serta rendahnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan menganalisis determinan status gizi pekerja PT. X berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Tahun 2025. Penelitian dilaksanakan pada November hingga Desember 2025 menggunakan desain *cross-sectional* dan teknik *purposive sampling* terhadap 126 pekerja. Data primer dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan observasi langsung, sementara data sekunder bersumber dari hasil *medical check-up* perusahaan. Analisis data dilanjutkan hingga tingkat multivariat dengan menggunakan uji regresi logistik ganda. Hasil menunjukkan 2,4% pekerja *underweight*, 44,4% normal, 23% *overweight*, dan 30,2% obesitas. Analisis multivariat menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan menjadi faktor paling dominan yang memengaruhi status gizi (POR: 13,406; 95% CI: 2,463-72,976; $p\text{-value} = 0,003$). Aktivitas fisik yang ringan membuat pekerja berisiko lebih besar mengalami masalah status gizi akibat rendahnya tingkat pengeluaran energi. Sedangkan usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, dan masa kerja bersifat *confounding* karena tidak menunjukkan hubungan signifikan ($p\text{-value} > 0,05$). Oleh karena itu, perusahaan perlu meningkatkan promosi kesehatan terintegrasi, melalui peningkatan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Determinan, Indeks Massa Tubuh, Pekerja Kantor, Status Gizi

DETERMINANTS OF NUTRITIONAL STATUS AMONG PT. X SOUTH JAKARTA EMPLOYEES BASED ON BODY MASS INDEX (BMI) IN 2025

Janeiffah Rachma

Abstract

Nutritional status remains a health concern for workers because it affects work productivity and risk of degenerative diseases. The prevalence of nutritional problems among workers was high nationwide, including at PT. X, where overweight and obesity reached 17.5% and 65.2%, influenced by long working hours, sedentary behavior, unhealthy dietary patterns, and low physical activity. This study was conducted to examine the determinants of workers nutritional status at PT. X using BMI in 2025. Conducted between November and December 2025, the study employed a cross-sectional design and purposive sampling, involving 126 workers. Questionnaires and observations were used to collect primary data. Secondary data came from the company's 2025 medical check-up. Data analysis included multivariate level using multiple logistic regression. Results indicated that 2.4% of workers underweight, 44.4% normal, 23.0% overweight, and 30.2% obese. Low physical activity emerged as the dominant factor in multivariate analysis (OR: 13.406; 95% CI: 2.463-72.976; p-value = 0.003). Workers with low level physical activity have a greater risk of nutritional problems due to low energy expenditure. Age, sex, nutritional knowledge, and length of service were considered confounding variables, showing no significant associations (p-value > 0.05). Therefore, companies need to increase health promotion focusing on physical activity.

Keyword : Body Mass Index, Determinants, Nutritional Status, Office Workers

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat-Nya sehingga skripsi ini bisa diselesaikan. Penelitian ini dilaksanakan sejak November 2025 dengan judul "Determinan Status Gizi Pekerja PT. X Jakarta Selatan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Tahun 2025". Terima kasih sebesar-besarnya penulis ucapkan pada Ibu Dr. Apriningsih S.K.M., M.K.M. selaku dosen pembimbing, Bapak Dr. Agus Joko Susanto, S.K.M., M.K.K.K., dan Bapak Dr. Januar Aryanto, S.K.M., M.Kes. selaku dosen penguji yang telah memberikan banyak saran dan kritik yang membangun, serta ilmu yang bermanfaat untuk penyelesaian skripsi ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada PT. X yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian beserta seluruh pekerja yang bersedia menjadi responden penelitian. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada keluarga penulis, Bunda, Adik, Om, dan terkhususnya Almh. Papa dan Tante yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis. Riska, Nahra, Raisha, dan Mada yang selalu membantu dan mendukung penulis dalam penyusunan skripsi. Tidak lupa juga kepada Bapak/Ibu Dosen dan teman-teman angkatan 2022 Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana dan pihak pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan semangat. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, sehingga penulis memohon saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan ke depannya. Penulis juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan penelitian selanjutnya.

Jakarta, 15 Januari 2026

Penulis

Janeiffah Rachma

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
LEMBAR 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.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
I.5 Ruang Lingkup.....	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 6
II.1 Definisi Status Gizi	6
II.2 Definisi Indeks Massa Tubuh (IMT).....	6
II.3 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT)	7
II.4 Rumus Indeks Massa Tubuh (IMT)	7
II.5 Faktor-faktor yang memengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT)	8
II.6 Dampak Permasalahan Status Gizi	17
II.7 Penelitian Terdahulu	19
II.8 Kerangka Teori.....	22
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 23
III.1 Kerangka Konsep.....	23
III.2 Hipotesis Penelitian	24
III.3 Definisi Operasional	28
III.4 Desain Penelitian	32
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	32
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	33
III.8 Instrumen Penelitian	34
III.9 Pengolahan Data	35
III.10 Analisis Data.....	37
III.11 Etika Penelitian	37
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 39
IV.1 Gambaran Umum.....	39
IV.2 Hasil.....	39

IV.3	Pembahasan.....	50
IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB V PENUTUP.....		65
V.1	Kesimpulan	65
V.2	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA		69
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut WHO.....	7
Tabel 2	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut Kemenkes RI	7
Tabel 3	Kategori Penilaian Pengetahuan Gizi.....	9
Tabel 4	Kategori Penilaian Frekuensi Makan	10
Tabel 5	Kategori Penilaian Keragaman Makanan.....	11
Tabel 6	Kategori Penilaian Aktivitas Fisik.....	12
Tabel 7	Kategori Penilaian Lingkungan Fisik.....	16
Tabel 8	Kategori Penilaian Lingkungan Sosial.....	17
Tabel 9	Penelitian Terdahulu.....	19
Tabel 10	Definisi Operasional.....	28
Tabel 11	Perhitungan Besar Sampel Minimal.....	33
Tabel 12	Instrumen Penelitian.....	34
Tabel 13	Kategori Variabel.....	35
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Status Gizi Pekerja berdasarkan IMT	40
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Variabel Independen	41
Tabel 16	Hasil Analisis Bivariat.....	43
Tabel 17	Hasil Uji Seleksi Bivariat.....	48
Tabel 18	Pemodelan Pertama Regresi Logistik	49
Tabel 19	Pemodelan Akhir Regresi Logistik	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori Penelitian	22
Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Time Schedule</i>
Lampiran 2	Surat Permohonan Etika Penelitian
Lampiran 3	Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 5	Surat Persetujuan Penelitian PT. X Tahun 2025
Lampiran 6	Surat Persetujuan Etika Penelitian
Lampiran 7	Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
Lampiran 8	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 9	Instrumen Penelitian
Lampiran 10	Lembar <i>Checklist</i> Observasi
Lampiran 11	Dokumentasi Kegiatan Pengambilan Data di PT. X Tahun 2025
Lampiran 12	Hasil Observasi di PT. X Tahun 2025
Lampiran 13	Master Tabel Penelitian Status Gizi di PT. X Tahun 2025
Lampiran 14	Hasil Uji Normalitas
Lampiran 15	Hasil Uji Univariat
Lampiran 16	Hasil Uji Bivariat
Lampiran 17	Hasil Uji Multivariat
Lampiran 18	Lembar Monitoring Bimbingan Penelitian
Lampiran 19	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 20	Hasil Turnitin