

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Proporsi Energi Dari Karbohidrat, Protein, Dan Lemak, Asupan Serat, Kualitas Diet Serta Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Karyawan Usia 31 ? 45 Tahun Di PT. Indofood Fritolay Makmur, Tangerang

Nur Khalida Aisyah

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75433&lokasi=lokal>

Abstrak

Indeks massa tubuh (IMT) adalah sebuah indeks sederhana berdasarkan berat badan dan tinggi badan yang umum digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi (WHO, 2006). Gambaran status gizi dipengaruhi oleh pola makan, status gizi yang berlebih disebabkan karena energi yang diasup melalui makanan tidak seimbang dengan yang dikeluarkan. Zat gizi penghasil energi adalah karbohidrat, protein, dan lemak. Sejauh ini belum ada justifikasi mengenai proporsi dari zat gizi penghasil energi yang mendominasi seseorang didalam asupannya. Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahuinya.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 Juli sampai 5 Agustus 2016 di PT.Indofood Fritolay Makmur, Tangerang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini desain cross sectional, pengambilan sampel dengan probability propotional to size dan didapatkan sampel sebanyak 101 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (45,5%) karyawan memiliki IMT ≥ 27 kg/m², proporsi energi yang paling besar tergambar dari karbohidrat (53,5%), sedangkan asupan serat (82,2%) dan aktivitas fisik (74,3%) masih kategori rendah. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara proporsi energi dari karbohidrat, asupan serat dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.