HUBUNGAN POLA KONSUMSI, ASUPAN GIZI, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA PEGAWAI DINAS PERKIM PADA SAAT PANDEMI COVID 19

SKRIPSI

Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi

MUTIA BIN SYEH ABUBAKAR

041711029

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS BINAWAN

JAKARTA

2021

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI

HUBUNGAN POLA KONSUMSI, ASUPAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA PEGAWAI DINAS PERKIM PADA SAAT PANDEMI COVID 19

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Mutia Bin Syeh Abubakar
041711029

Disetujui oleh :

Jakarta, 2021

Pembimbing

(Angga Rizqiawan, S.Gz.,Msi)

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

"HUBUNGAN POLA KONSUMSI, ASUPAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA PEGAWAI DINAS PERKIM PADA SAAT PANDEMI COVID 19"

Oleh :

Mutia Bin Syeh Abubakar

041711029

Telah berhasil dibahas dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana Gizi (S.Gz) pada program studi Gizi Universitas Binawan.

TIM DEWAN PENGUJI

UNIVERSITAS BINAWAN

Ketua Penguji,

(Angga Rizqiawan, S.Gz., Msi)

Penguji I

(Isti Istianah, A.Md Gz, S.Gz., M.KM)

Penguji II

(Adhila Fayasari, S.Gz., MPH)

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi Gizi

(Isti Istianah, A.Md Gz, S.Gz., M.KM)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmatNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Hubungan Pola Konsumsi, Asupan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Pegawai Dinas Perkim Pada Saat Pandemi Covid 19". Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Yth Ibu Mia Srimiati, S.Gz., Msi Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Universitas Binawan
2. Yth Ka.Prodi Ibu Isti Istianah, S.Gz., M.KM, serta seluruh dosen dan staff Program Studi Gizi Universitas Binawan yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat serta membimbing penulis selama mengikuti pendidikan di Universitas Binawan.
3. Yth Bapak Angga Rizqiawan, SGz.,Msi, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran didalam mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Yth Pihak Kantor Dinas Perkim Yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan
5. Umi tercinta yang selalu mensupport penulis, baik secara material maupun moril, yang sabar mendengarkan keluh kesah penulis selama penyusunan skripsi, serta doa yang tidak pernah terputus.
6. Aba, Jida dan keluarga tercinta penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material maupun moril, serta segala doa yang tidak pernah putus.
7. Umar Albaar yang selalu menyemangati dan bersedia mendengarkan keluh-kesah penulis selama penyusunan skripsi
8. Syavirah Salsabila yang selalu menemani, dan memberikan tenaganya untuk membantu penulis mengerjakan skripsi

UNIVERSITAS BINAWAN

9. Ka Bila dan Ka Ais yang telah membantu penulis dalam menjalankan penelitian baik dukungan secara material maupun moril serta doa.
10. Grace, Mita, Hania dan sahabat tersayang lainnya yang telah banyak membantu menyemangati penulis dalam penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan "Program Studi Gizi Universitas Binawan Angkatan 2017".
12. Terakhir diucapkan untuk diri saya sendiri yang selalu berjuang walaupun selalu jatuh, Terimakasih yang masih semangat dan tegar sampai saat ini

Dengan bantuan tersebut maka penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai sebutan Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Binawan

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan saudara-saudara semua. Dan semoga sktipsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

UNIVERSITAS BINAWAN

Jakarta, 2021

(Mutia Bin Syeh A)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Binawan, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mutia Bin Syeh Abubakar
NIM : 041711029
Program Studi : S-1 Gizi
Fakultas : Kesehatan Dan Teknologi
Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Binawan **Hak Bebas Royalti Non- Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-FreeRight*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

"HUBUNGAN POLA KONSUMSI, ASUPAN GIZI, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA KARYAWAN DINAS PERKIM PADA SAAT PANDEMI COVID 19"

UNIVERSITAS BINAWAN

beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini, Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Binawan mempunyai hak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjaditanggungjawab saya pribadi.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 2021

(Mutia Bin Syeh Abubakar)

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN POLA KONSUMSI, ASUPAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA PEGAWAI DINAS PERKIM PADA SAAT PANDEMI COVID 19

Adalah hasil karya saya sendiri dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Institusi/Sekolah Tinggi/Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

UNIVERSITAS BINAWAN

Jakarta, ……..2021

(Mutia Bin Syeh Abubakar)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI ii
KATA PENGANTAR ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iii
DAFTAR ISI ii
DAFTAR TABEL iv
DAFTAR GAMBAR v
DAFTAR LAMPIRAN vi
ABSTRAK 1
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Identifikasi Masalah 4
1.3 Pertanyaan Penelitian 4
1.4 Tujuan Penelitian 5
1.4.1 Tujuan Umum 5
1.4.2 Tujuan Khusus 5
1.5 Hipotesis 5
1.6 Manfaat Penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7
2.1 Status Gizi 7
2.2 Pola Konsumsi 9
2.3 Asupan Gizi 10
2.4 Aktifitas Fisik 12
2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi 13
2.6 Penelitian Terkait 15
2.7 Kerangka Teori 22
2.8 Kerangka Konsep 22
BAB III METODE PENELITIAN 23
3.1 Desain, Waktu dan Tempat 23

UNIVERSITAS BINAWAN

3.2 Populasi dan Sampel 23
3.3 Instrumen Penelitian 24
3.4 Jenis dan Pengumpulan data 25
3.5 Definisi Operasional 26
3.6 Alur penelitian/prosedur penelitian 28
3.7 Analisis data 29
3.8 Persetujuan etik 29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 31
4.1 Hasil Penelitian 31
4.1.1 Gambaran umum tempat penelitian 31
4.1.2 Data Univariat 31
4.1.3 Data bivariat 33
4.2 Pembahasan 37
4.2.1 Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi 37
4.2.2 Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi 38
4.2.3 Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi 38
4.2.4 Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi 39
4.2.5 Hubungan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi 39
4.2.6 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi 40
4.3 Keterbatasan Penelitian 41
BAB V KESIMPULAN SARAN 42
5.1 Kesimpulan 42
5.2 Saran 42
DAFTAR PUSTAKA 44
LAMPIRAN 47

UNIVERSITAS BINAWAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian 32
Tabel 2. Analisis Bivariat antara Variabel Independen dengan Status Gizi menggunakan Uji Spearman 33
Tabel 3. Food Recal 24 Jam 56
Tabel 4. Food Frequency Quesionare 57

UNIVERSITAS BINAWAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kaitan Asupan Gizi dan Status Gizi (Holil M, et al 2017) 11
Gambar 2. Kriteria IMT dewasa menurut WHO 7
Gambar 3. Kerangka Teori..... 22
Gambar 4. Kerangka Konsep 22

UNIVERSITAS BINAWAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian 48
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden 52
Lampiran 3. Formulir Pengumpulan Data 53
Lampiran 4. Kuisioner Aktivitas Fisik 54
Lampiran 5. Kuesioner Food Recall 24 Jam 56
Lampiran 6. Kuesioner FFQ 57
Lampiran 7. Skor Pola Konsumsi 60
Lampiran 8. Skor Recall 24 hour 62
Lampiran 9. Skor Aktivitas Fisik 64
Lampiran 10. Skor Status Gizi 67
Lampiran 11. Uji Spearman 69
Lampiran 12. Surat Persetujuan Etik 76

UNIVERSITAS BINAWAN

ABSTRAK
HUBUNGAN POLA KONSUMSI, ASUPAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA PEGAWAI DINAS PERKIM PADA SAAT PANDEMI COVID 19

Mutia Bin Syeh Abubakar
[1,2]Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan
Korespondensi: mutiabsa23@gmail.com

Abstrak

Pandemi Covid-19 saat ini membuat pemerintah negara-negara yang terdampak memberlakukan aturan kurungan yang ketat pada warga negara mereka. Ini termasuk langkah-langkah seperti bekerja dari rumah dan menutup sekolah, toko, restoran, dan bisnis atau layanan apa pun yang dianggap tidak penting dalam rangka untuk memperlambat penyebaran penularan virus. Pekerja kantor melakukan pekerjaannya dirumah atau WFH, berlaku juga untuk pekerja yang berada di luar negeri juga dipulangkan ke negaranya masing- masin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi, asupan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi. Penelitian ini dilakukan dengan desain cross sectional dan menggunakan teknik random sampling yang melibatkan 90 responden. Data yang dikumpulkan berupa kuesioner food frequency questionnaire (FFQ) dan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), dan recall 24 jam. Analisis statistik yang digunakan adalah uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 56 (62.2%) responden memiliki status gizi yang normal. Dari hasil uji bivariat didapatkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi, asupan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi (p = >0,05).

Kata kunci: Pola konsumsi, Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi

ABSTRAK
THE RELATIONSHIP OF CONSUMPTION PATTERNS, NUTRITION INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS IN PERKIM SERVICE OFFICERS DURING THE COVID 19 PANDEMIC

Mutia Bin Syeh Abubakar
[1,2]Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan
Korespondensi: mutiabsa23@gmail.com

Abstract

The current Covid-19 pandemic has forced the governments of affected countries to impose strict confinement rules on their citizens. This includes measures such as working from home and closing schools, shops, restaurants, and any businesses or services deemed non-essential in order to slow the spread of the virus. Office workers doing their work at home or WFH, also applies to workers who are abroad as well as being returned to their respective countries. This study aims to analyze the relationship between consumption patterns, nutritional intake, and physical activity with nutritional status. This research was conducted with a cross sectional design and used a random sampling technique involving 90 respondents. The data collected were in the form of a food frequency questionnaire (FFQ) and an International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and a 24-hour recall. Statistical analysis used was chi-square test. The results showed that 56 (62.2%) respondents had normal nutritional status. From the results of the bivariate test, it was found that there was no significant relationship between consumption patterns, nutritional intake, and physical activity with nutritional status (p = > 0.05).

Keywords: Consumption Patterns, Nutritional Intake, Physical Activity, And Nutritional Status

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini dunia sedang menghadapi wabah penyakit yang disebabkan oleh virus jenis baru atau yang disebut virus corona dengan nama *Novel Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus*, disingkat SARS CoV-2. Kemudian virus ini disepakati dengan nama *Corona Virus Diseases* 2019 dan disingkat menjadi Covid-19 oleh Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*/WHO) (Sumarmi *et al.* 2020). Covid-19 di Indonesia pertama kali diumumkan pada tanggal 2 Maret 2020 dalam waktu kurang dari satu bulan penyakit infeksi ini sudah tersebar di berbagai Provinsi. Kenaikan kasus yang sangat cepat kenaikannya ini terjadi mulai minggu ke dua bulan April 2020, infeksi ini sudah tersebar hampir di seluruh Provinsi di Indonesia (Sumarmi *et al.* 2020). Hingga minggu pertama Februari 2021 jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 di Indonesia sebesar 1.089.308 orang, jumlah kasus yang meninggal terkonfirmasi 30.227 orang (*Case Fatality Rate*/CFR 2,8%), dan jumlah kasus yang sembuh sebanyak 883.682 orang (Kemenkes. 2021).

Vaksinasi Covid-19 sudah ditemukan dan di resmikan di Indonesia dimulai pada Rabu 13 Januari 2021. Vaksin untuk covid-19 sudah ditemukan tetapi masyarakat tetap dihimbau untuk tetap menjalankan *work from home* (WFH) dan mengurangi aktivitas di luar ruangan. Pemberlakuan pembatasan aktivitas sosial di luar ruangan diterapkan di berbagai negara termasuk Indonesia (Karina Belinda. 2020). Penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) telah diatur dalam Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 21 Tahun 2020. Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) RI Nomor 9 Tahun 2020 tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Untuk Percepatan Penanganan Virus Corona 2019 (Covid-19) dengan tujuan untuk mengatasi masalah penyebarluasan infeksi virus corona atau covid-19 di Indonesia, diantaranya yaitu *work from home* (WFH) atau bekerja dari rumah (Saragih *et al*. 2020).

UNIVERSITAS BINAWAN

Pandemi Covid-19 saat ini membuat pemerintah negara-negara yang terdampak memberlakukan aturan kurungan yang ketat pada warga negara mereka. Ini termasuk langkah-langkah seperti bekerja dari rumah dan menutup sekolah, toko, restoran, dan bisnis atau layanan apa pun yang dianggap tidak penting dalam rangka untuk memperlambat penyebaran penularan virus (Maria *et al*. 2020). Pekerja kantor melakukan pekerjaannya dirumah atau WFH, berlaku juga untuk pekerja yang berada di luar negeri juga dipulangkan ke negaranya masing- masing (Putu Agus *et al.* 2020). Sebaran virus ini meluap dengan cepat pada masa pandemi Covid-19, untuk mengatasinya masyarakat di himbau agar melakukan *social distance* (Kemenkes. 2020). Pembatasan aktivitas di luar ruangan yang diterapkan selama pandemi Covid-19 dapat menyebabkan perubahan gaya hidup masyarakat yang cukup signifikan berupa perubahan aktifitas fisik dan pola makan yang ditandai dengan menurunnya atau naiknya tingkat aktivitas fisik dan pola asupan (Karina Belinda. 2020).

Pola makan yang berubah dari pola makan sehat yang kaya akan makanan segar beralih kepada makanan kemasan dengan masa simpan yang lebih lama disaat WFH. Dikarenakan WFH banyak yang mengalami stres dan ketika individu mengalami stres cara mereka mengatasinya dengan makan lebih banyak, bukti menunjukkan bahwa makanan yang dipilih biasanya tinggi gula dan lemak. Torres *et al*. 2007 mengidentifikasi bahwa orang yang stres dapat mengatasi stresnya dengan makan dan minum, dalam upaya untuk merasa lebih baik. Makan dan minum yang didorong oleh stres ini lebih cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat seperti hamburger, minuman bersoda, dan cokelat secara teratur (Anna *et al*. 2020).

Selama karantina, orang yang stres akan dengan mudah beralih dari diet sehat ke diet tidak sehat (Anna *et al*. 2020). Aktivitas fisik dan asupan makan harus dikontrol secara bersamaan agar dapat meningkatkan antibodi untuk melawan virus (Ayseli *et al*. 2020). Dapat dianalisis bahwa konsekuensi dari ketidakaktifan fisik dan keseimbangan energi positif akut karena perubahan kebiasaan makan, dan berkurangnya aktivitas fisik harian secara drastis dan juga ada kecenderungan untuk makan lebih banyak yang

akan mempengaruhi risiko kronis terkait penyakit seperti penyakit kardiovaskular (CVD) (Maria *et al*. 2020).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi kurangnya aktivitas fisik di Indonesia mengalami kenaikan, pada tahun 2013 sebesar 26.2% dan naik menjadi 33.5% pada tahun 2018. Di Indonesia, khususnya DKI Jakarta memiliki proporsi kurangnya aktivitas fisik yang tertinggi yaitu sebesar 47.8%. (Vinasula *et al*. 2020). Penurunan aktivitas fisik yang tidak diimbangi dengan penyesuaian pola asupan makan akan menyebabkan keseimbangan energi positif, sehingga dapat meningkatkan pertambahan berat badan (Karina Belinda. 2020).

Mengkonsumsi makanan yang tidak seimbang seperti makanan tinggi lemak, tinggi karbohidrat, dan rendah serat dan tidak di imbangi dengan pengeluaran energi atau aktivitas fisik yang seimbang, ini merupakan salah satu penyebab terjadinya kasus *overweight* atau kelebihan berat badan (Putu *et al*. 2020). Selain itu, orang yang bosan cenderung makan lebih banyak daripada dalam keadaan terkendali. Studi menunjukkan bahwa orang dengan berat badan normal dan orang dengan kelebihan berat badan melaporkan bahwa mereka lebih banyak makan ketika mereka merasa kesepian atau bosan (Chadia *et al*. 2020). Karena merasa cemas akan kekurangan bahan makanan di masa pandemik Covid-19, orang-orang lebih memilih untuk membeli makanan kemasan dan daya simpan yang lama daripada makanan segar. Makanan dengan umur simpan yang lebih lama dapat menyebabkan penyakit tidak menular jika dikonsumsi berlebihan karena kandungan garam, gula atau lemak transnya yang cukup tinggi. Hal ini mengarah pada pola makan tidak sehat yang rendah antioksidan (Anna *et al*. 2020).

Perubahan pola makan dan kebiasaan hidup sehat yang menurun disertai stres akibat pandemi covid-19 menjadikan penelitian ini perlu dilakukan dikarenakan dapat dilihat dari data diatas bahwa menurut riskesdas pada tahun 2018 aktivitas fisik di Jakarta naik menjadi 33,5%. Seluruh masyarakat dihimbau WFH sehingga merasa cemas akan kekurangan bahan makanan di masa pandemi Covid-19, orang-orang lebih memilih untuk

UNIVERSITAS BINAWAN

membeli makanan kemasan dan daya simpan yang lama daripada makanan segar. Makanan dengan umur simpan yang lebih lama dapat menyebabkan penyakit tidak menular jika dikonsumsi berlebihan karena kandungan garam, gula atau lemak transnya yang cukup tinggi.

1.2 Identifikasi Masalah

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi kurangnya aktivitas fisik di Indonesia mengalami kenaikan, pada tahun 2013 sebesar 26,2% dan naik menjadi 33,5% pada tahun 2018. Di Indonesia, khususnya DKI Jakarta memiliki proporsi kurangnya aktivitas fisik yang tertinggi yaitu sebesar 47,8%. (Vinasula *et al*. 2020). Pembatasan aktivitas di luar ruangan yang diterapkan selama pandemi Covid-19 dapat menyebabkan perubahan gaya hidup masyarakat yang cukup signifikan berupa perubahan aktifitas fisik dan pola makan yg akan ditandai dengan menurunnya atau naiknya tingkat aktivitas fisik dan pola asupan (Karina Belinda. 2020).

Perubahan pola makan dan kebiasaan hidup sehat yang menurun disertai stres akibat pandemi covid-19 menjadikan penelitian ini perlu dilakukan dikarenakan masyarakat dihimbau WFH sehingga merasa cemas akan kekurangan bahan makanan di masa pandemik Covid-19, orang-orang lebih memilih untuk membeli makanan kemasan dan daya simpan yang lama daripada makanan segar. Hal ini mengarah pada pola makan tidak sehat yang rendah antioksidan (Anna *et al.* 2020). Pola makan yang berubah dari pola makan sehat yang kaya akan makanan segar menjadi pola makan yang mengandung makanan dengan masa simpan yang lama.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1.3.1 Pertanyaan Umum

Apakah ada hubungan antara pola konsumsi, asupan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pegawai dinas perkim pada saat pandemi covid 19 ?

1.3.1 Pertanyaan Khusus

1. Bagaimana gambaran pola konsumsi gizi pegawai dinas perkim pada saat pandemi?
2. Bagaimana gambaran asupan gizi pegawai dinas perkim pada saat pandemi ?
3. Bagaimana gambaran tingkat aktivitas fisik pegawai dinas perkim pada saat pandemi ?
4. Apakah adanya hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi pada pegawai dinas perkim ?
5. Apakah adanya hubungan antara asupan gizi dengan status gizi pada pegawai dinas perkim ?
6. Apakah adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada pegawai dinas perkim ?

UNIVERSITAS BINAWAN

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola konsumsi, asupan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pegawai dinas perkim Sofifi pada saat pandemi covid 19

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola konsumsi pegawai dinas perkim
2. Mengidentifikasi asupan gizi pegawai dinas perkim di saat pandemi
3. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pegawai dinas perkim di saat pandemi
4. Mengidentifikasi hubungan pola konsumsi dengan status gizi pada pegawai dinas perkim
5. Mengidentifikasi hubungan asupan gizi dengan status gizi pada pegawai dinas perkim
6. Mengidentifikasi hubungan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada karyawan dinas perkim

1.5 Hipotesis

Hipotesis 1 (H1)

1. Terdapat Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi
2. Terdapat Hubungan Antara Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi
3. Terdapat Hubungan Antara Asupan Protein Dengan Status Gizi
4. Terdapat Hubungan Antara Asupan Lemak Dengan Status Gizi
5. Terdapat Hubungan Antara Pola Konsumsi Dengan Status Gizi
6. Terdapat Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

1.6 Manfaat Penelitian

1. Untuk Peneliti lain diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai tata cara penulisan skripsi yang baik serta mengetahui hubungan antara pola konsumsi, asupan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pegawai dinas perkim pada saat pandemi covid 19, dan diharapkan memberikan manfaat bagi peneliti lain sebagai gambaran dalam melakukan penelitian yang lebih lanjut dan mendalam lagi mengenai pola konsumsi, asupan gizi dan tingkat aktifitas fisik selama pandemi covid-19 yang dapat mempengaruhi status gizi pada pegawai.
2. Untuk Pegawai diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang status gizi dan pola konsumsi

UNIVERSITAS BINAWAN

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Status Gizi

Ilmu gizi mempelajari kebutuhan makanan yang diperlukan untuk mempertahankan kesehatan. Gizi yang baik mampu membangun sistem imun yang kuat dan dapat mencegah penyakit, sehingga dapat membentuk kesehatan yang lebih baik (Zarei, 2013). Status gizi adalah ukuran kondisi fisiologis seseorang akibat dari konsumsi makanan, penyerapan (absorbsi), dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dapat dinilai dari Indeks Massa Tubuh (IMT) dan persentase lemak tubuh (Kurdanti, 2015. Andini, *et al* 2019). Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan ,dan tinggi badan (Holil M, *et al* 2017).

Kategori	IMT
Kurus	< 18,5
Normal	18,5 - 24,9
Kegemukan	25,0 - 29,9
Obesitas tingkat I	30,0 – 34,9
Obesitas tingkat II	35 – 39,9
Obesitas tingkat III	> 40

Gambar 1. Kriteria IMT dewasa menurut WHO

a) Gizi Normal

Seseorang akan mempunyai status gizi baik, apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik (Sugeng Wiyono, 2017).

b) Gizi Kurang

Gizi kurang (under weight) terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat nutrisi (Almatsier, 2011).

Kekurangan asupan gizi dari makanan dapat mengakibatkan penggunaan cadangan tubuh, sehingga dapat menyebabkan kemerosotan jaringan. Kemerosotan jaringan ini ditandai dengan penurunan berat badan atau terhambatnya pertumbuhan tinggi badan. Pada kondisi ini sudah terjadi perubahan kimia dalam darah atau urin (Sugeng Wiyono, 2017)

c) Gizi Lebih

Kelebihan energi yang dikonsumsi akan disimpan sebagai cadangan energi tubuh dalam bentuk lemak yang disimpan di bawah kulit. Kegemukan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, jantung koroner, hati, kantong empedu, kanker, dan lainnya (Titus, *et al* 2017). Saat ini jumlah penduduk Indonesia yang mengalami kegemukan jumlahnya semakin meningkat dibandingkan beberapa tahun yang lalu (Riskesdas, 2010).

UNIVERSITAS BINAWAN

d) Pengukuran Status Gizi Menggunakan IMT

Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Dua parameter yang berkaitan dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh, terdiri dari berat badan dan tinggi badan. Berat badan merupakan salah satu parameter massa tubuh yang paling sering digunakan yang dapat mencerminkan jumlah dari beberapa zat gizi seperti protein, lemak, air dan mineral. Untuk mengukur Indeks Massa Tubuh, berat badan dihubungkan dengan tinggi badan (Prayitno, *et al* 2013). IMT merupakan cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa (usia 18 tahun ke atas), khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan/BB. IMT tidak dapat diterapkan pada kelompok umur yang masih tumbuh yaitu bayi, anak, remaja, dan kelompok khusus seperti ibu hamil yang mengalami penambahan berat badan ketika hamil dan olahragawan yang sebagian besar terdiri dari otot (Holil M, *et al* 2017)

Pengukuran IMT :

$$\text{IMT} = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{Tinggi\ Badan\ (m^2)}$$

Menurut Kriteria Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)

2.2 Pola Konsumsi

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Hal tersebut dapat di tempuh dengan penyajian hidangan yang dikombinasikan dan bervariasi, ketersediaan pangan, macam serta jenis bahan makanan mutlak diperlukan untuk mendukung usaha tersebut. Jumlah bahan makanan yang dikonsumsi juga menjamin tercukupinnya kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Agnes grace, 2017). Penilaian konsumsi pangan dilakukan sebagai cara untuk mengukur keadaan konsumsi pangan yang kadang-kadang merupakan salah satu cara yang digunakan untuk menilai status gizi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode frekuensi makanan *(food frequency questionaire)*. Metode frekuensi makan adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Selain itu dengan metode frekuensi makanan dapat memperoleh ambaran pola konsumsi bahan makanan secara kualitatif. Kuesioner frekuensi makanan memuat semua tentang daftar bahan makanan atau makanan dan frekuensi penggunaan bahan makanan tersebut pada periode tertentu. Bahan makanan yang terdapat dalam daftar tersebut adalah yang dikonsumsi cukup sering oleh responden.

Langkah-langkah Metode Frekuensi Makanan :

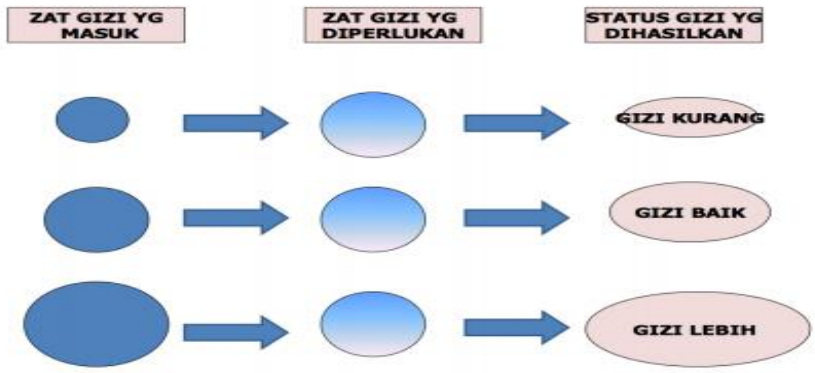
a) Responden diminta untuk memberi tanda pada daftar makanan yang tersedia pada kuesioner mengenai frekuensi penggunaannya dan ukuran porsinya.
b) Lakukan rekapitulasi tentang frekuensi penggunaan bahan makanan terutama bahan makanan yang merupakan sumber-sumber zat gizi tertentu selama periode tertentu pula.

Pengukuran FFQ (*Food Frequency Quotionnaire*)

Metode frekuensi makanan sering juga disebut FFQ (*Food Frequency Quotionnaire*) adalah metode untuk mengetahui atau memperoleh data tentang pola dan kebiasaan makan individu pada kurun waktu tertentu, biasanya satu bulan, tetapi dapat juga 6 bulan atau satu tahun terakhir. Metode frekuensi makanan kualitatif sering disebut sebagai metode FFQ. Metode ini tergolong pada metode kualitatif, karena pengukurannya menekankan pada frekuensi makan. Informasi yang diperoleh merupakan pola dan kebiasaan makan (habitual intakes). Konsumsi makanan yang ditanyakan adalah yang spesifik untuk zat gizi tertentu, makanan tertentu, atau kelompok makanan tertentu (Thamaria. 2017). Menghitung skor konsumsi pangan adalah menjumlahkan semua skor konsumsi pangan subjek berdasarkan jumlah skor kolom konsumsi untuk setiap pangan yang pernah dikonsumsi (Benítez-Arciniega *et al*. 2011). Total skor ditulis pada baris paling bawah (skor konsumsi pangan). Interpretasi skor ini harus didasarkan pada nilai rerata skor konsumsi pangan pada populasi. Jika nilai ini berada diatas median populasi maka skor konsumsi pangan baik. Hal ini ditujukan untuk mengukur keragaman konsumsi pangan maka semakin tinggi skornya akan semakin beragam konsumsi makanan individu (Sirajuddin *et al.* 2018).

2.3 Asupan Gizi

Asupan Gizi merupakan asupan makanan atau merupakan suatu bentuk makanan yang dicerna oleh sistem pencernaan (Putu, *et al* 2020). Asupan zat gizi merupakan jumlah zat gizi yang masuk melalui konsumsi makanan sehari-hari untuk memperoleh 13 energi yang bermanfaat untuk kegiatan fisik sehari-hari. Lebih luas gizi diartikan sebagai suatu proses pengunaan makanan yang dibutuhkan melalui proses pencernaan, pengangkutan, pengangkutan, penyimpanan, dan penyimpanan zat gizi untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan dan pengorganisasian organ normal serta untuk menghasilkan tenaga. Kaitan asupan zat gizi dengan status gizi, dapat digambarkan secara sederhana seperti pada gambar berikut ini.



Gambar 2. Kaitan Asupan Gizi dan Status Gizi (Holil M, *et al* 2017)

a. Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes, 2014). Pada masa dewasa zat gizi lebih dibutuhkan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Individu sering kali mulai merasa sadar tentang arti kesehatan tubuhnya ketika ia sedang mengalami sakit (Andiani, *et al* 2020)

b. Pengkuruan Asupan Gizi

1. *Recall* 24-hour :

Metode recall 24-hour atau sering disebut metode recall adalah cara mengukur asupan gizi atau asupan harian pada individu atau responden dalam sehari. Metode ini dilakukan dengan menanyakan makanan yang telah dikonsumsi dalam 24 jam yang lalu mulai dari bangun tidur pada pagi hari sampai tidur lagi pada malam hari. Metode pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui asupan zat gizi individu dalam sehari, sehingga tergolong pada kelompok metode kuantitatif. Pada dasarnya metode ini dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi individu pada 1 hari sebelum dilakukan recall (misal recall

UNIVERSITAS BINAWAN

dilakukan hari Selasa, maka asupan makanan yang ditanyakan adalah asupan selama 24 jam pada hari Senin). Dalam pelaksanaan pengumpulan data terdapat 2 cara untuk menanyakan atau mewawancarai responden, cara pertama yaitu dengan memulai pertanyaan dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali, kemudian cara yang kedua yaitu dengan menanyakan asupan makan dalam kurun waktu 24 jam kebelakang sejak wawancara dimulai.

Terdapat 4 (empat) langkah dalam metode *food recall* 24 jam yaitu:

1. Pewawancara/enumerator menanyakan pangan yang dikomsumsi pada periode 24 jam yang lalu (sejak bangun tidur sampai bangun tidur lagi) dan mencatat dalam ukuran rumah tangga (URT) mencakup nama masakan/makanan, cara persiapan dan pemasakan, serta bahan makanannya.
2. Pewawancara/enumerator memperkirakan atau melakukan estimasi dari URT ke dalam satuan berat (gram) untuk pangan yang dikonsumsi.
3. Petugas menganalisis energi dan zat gizi berdasarkan data hasil recall konsumsi pangan sehari (24 jam) secara manual atau komputerisasi.
4. Petugas menganalisis tingkat kecukupan energy dan zat gizi subyek dengan membandingkan angka kecukupan energy dan zat gizi (AKG) subyek.

2.4 Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot, dilakukan saat istirahat, setelah pulang sekolah, pada sore hari dan di akhir minggu (Murbawani, 2017:72). Aktivitas fisik juga diartikan sebagai olahraga merupakan aktivitas sistem muskuloskeletal yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis dengan intensitas, frekuensi,

tipe, dan waktu yang telah ditentukan (Wiarto, 2013: 163). Aktivitas fisik adalah segala gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan risiko penyakit kronis dan dapat menyebabkan kematian (Moch Adi, *et al* 2019). Pengukuran aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity* Questionnaire (IPAQ). *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) adalah alat pengukuran yang umum digunakan. Dirancang sebagai kuesioner laporan diri standar, *IPAQ* dapat memberi para peneliti dan praktisi perkiraan aktivitas fisik dan perilaku menetap untuk orang dewasa berusia 15–69 tahun, di berbagai pengaturan sosial-ekonomi. Selain itu, *IPAQ* juga bermanfaat bagi para peneliti yang berkolaborasi di dalam, atau antarnegara di situs yang berbeda (Claire, *et al* 2018). Kategori aktivitas fisik menurut IPAQ (2005) : aktivitas ringan (<600 MET-menit/minggu), aktivitas fisik sedang (≥600 MET-menit/minggu), dan aktivitas fisik berat (1500-3000 MET-menit/minggu atau ≥3000 MET-menit/minggu) (Daniel 2017)

UNIVERSITAS BINAWAN

2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Teori *United Nation Children's Fund* (Unicef) menyatakan bahwa Terdapat banyak faktor yang menimbulkan masalah gizi, konsep yang dikembangkan oleh (Unicef) tahun 1990, bahwa masalah gizi disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yang menimbulkan masalah gizi yaitu kurangnya asupan makanan dan penyakit yang diderita. Seseorang yang asupan gizinya kurang akan mengakibatkan rendahnya daya tahan tubuh yang dapat menyebabkan mudah sakit. Sebaliknya pada orang sakit akan kehilangan gairah untuk makan, akibatnya status gizi menjadi kurang. Jadi asupan gizi dan penyakit mempunyai hubungan yang saling ketergantungan. Kekurangan asupan makanan disebabkan oleh tidak tersedianya pangan pada tingkat rumah tangga, sehingga tidak ada makanan yang dapat dikonsumsi. Kekurangan asupan makanan juga disebabkan oleh perilaku atau pola asuh orang tua pada anak yang kurang baik. Dalam rumah tangga sebetulnya tersedia cukup

makanan, tetapi distribusi makanan tidak tepat atau pemanfaatan potensi dalam rumah tangga tidak tepat, misalnya orang tua lebih mementingkan memakai perhiasan dibandingkan untuk menyediakan makanan bergizi. Penyakit infeksi disebabkan oleh kurangnya layanan kesehatan pada masyarakat dan keadaan lingkungan yang tidak sehat. Factor tidak langsung yang menyebabkan masalah gizi yaitu kurangnya ketersediaan pangan tingkat rumah tangga, perilaku yang kurang sehat, kurangnya pelayanan kesehatan, dan lingkungan tidak sehat (Sugeng Wiyono, 2017).

Status gizi adalah salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi (nutritional satus) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Pemanfaatan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu primer dan sekunder. Faktor primer adalah keadaan yang mempengaruhi asupan gizi dikarenakan susunan makanan yang dikonsumsi tidak tepat, sedangkan faktor sekunder adalah zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh karena adanya gangguan pada pemanfaatan zat gizi dalam tubuh Akibat dari keadaan gizi kurang, produksi tenaga yang kurang, kurangnya daya tahan tubuh, terganggunya kecerdasan dan perilaku. Sedangkan akibat kelebihan gizi terjadinya kegemukan yang dapat menyebabkan penyakit degenerative. Sedangkan akibat kelebihan gizi adalah kegemukan yang dapat memicu munculnya penyakit degeneratif seperti hypertensi, penyakit kencing manis, penyakit jantung, dan lain-lain (Sugeng Wiyono,2017).

UNIVERSITAS BINAWAN

2.6 Penelitian Terkait

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil	Kesimpulan
1.	Putu Agus *et al* 2020	Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pmi Selama Masa Karantina Covid-19	Jenis Penelitian korelasional Dengan metode *purposive samping*	Berdasarkan hasil tabel uji korelasi yang telah dipaparkan diatas, terdapat hasil yang diperoleh yaitu nilai sig. 0.005 ($p<0.05$), maka kesimpulannya adalah terdapat hubungan secara signifikan antara status gizi terhadap tingkat aktivitas fisik.	Penelitian ini dapat berkontribusi untuk memberikan masukan kepada pihak penyelenggara kesehatan bagi korban yang terdampak COVID-19 karena Setelah para pasien mendapatkan apa yang telah menjadi hak mereka, hal ini mendukung mereka agar dapat tetap aktif melakukan aktivitas fisik selama karantina sehingga dapat mempercepat proses penyembuhan melalui meningkatkan imun tubuh dan kebal terhadap penyakit yang lainnya.

UNIVERSITAS BINAWAN

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil	Kesimpulan
2.	Bernatal Saragih *et al* 2020	Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19	Metode Pengambilan Data	Hasil dari penelitian ini adalah Informasi tentang covid-19 paling banyak diperoleh dari internet atau media sosial, yaitu sebanyak 119 orang (59,5 %). Responden yang mengalami peningkatan keragaman konsumsi pangan sebanyak 118 orang (59 %). 109 orang (54,5 %) responden mengalami peningkatan frekuensi makan dan sisanya sebanyak 91 orang (45,5 %) tidak mengalami peningkatan frekuensi makan dari biasanya	Responden mengalami perubahan kebiasaan makan 62,5 % dan mengalami peningkatan keragaman konsumsi pangan 59 %. Responden yang mengalami peningkatan frekuensi makan sebesar 54,5 % dan jumlah konsumsi makan yang meningkat sebesar 51 %. Responden mengalami peningkatan berat badan 54,5 % dan responden juga tidak khawatir kekurangan makanan lebih tinggi 54.5 % dibandingkan denan yang khawatir kekurangan makann sebesar 44,5 %.

UNIVERSITAS BINAWAN

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil	Kesimpulan
3.	Andini Retno *et al* 2020	Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar	Desain *cross sectional* Metode pengambilan data dengan wawancara langsung, pengukuran antropometri, serta pengukuran kebugaran tubuh *melalui YMCA step test.*	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subyek memiliki status gizi obesitas (41,5%), persentase lemak tubuh tinggi (64,1%), tingkat aktivitas fi sik ringan (45,3%) dan tingkat kebugaran jasmani kategori cukup (47,2%). Tingkat kecukupan energi (43,4%) dan protein (26,4%) subyek tergolong ke dalam kategori defi sit berat serta tingkat kecukupan lemak (39,6%)	Uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan negatif signifi kan (p<0,05) antara asupan karbohidrat dengan status gizi, serta hubungan positif antara persentase lemak tubuh dengan denyut nadi (tingkat kebugaran). Guru olahraga harus memperhatikan status gizi, asupan makan, dan aktivitas fisik dengan mengacu kepada Pedoman Gizi

UNIVERSITAS BINAWAN

				dan karbohidrat (73,6%) tergolong kurang. Pengetahuan gizi subyek tergolong sedang (52,0%).	Seimbang untuk mencegah peningkatan masalah obesitas
No	Penulis	Judul	Metode	Hasil	Kesimpulan
4.	Vinasula *et al* 2020	Gambaran Aktivitas Fisik Pada Tenaga Pendidik Dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19	deskriptif kuantitatif dan dengan desain penelitian observasional dalam bentuk survei	Didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang berkategori ringan dengan jumlah 23 orang (47.9%), sedangkan yang paling sedikit yaitu responden dengan kategori sedang dengan jumlah 12 orang (25%). Berdasarkan recall aktivitas fisik 2 x 24 jam didapatkan bahwa sebagian besar	Hasil analisis berdasarkan kuesioner aktivitas fisik didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang berkategori ringan dengan jumlah 23 orang (47.9%), sedangkan yang paling sedikit yaitu responden dengan kategori sedang dengan jumlah 12 orang (25%). Berdasarkan recall aktivitas fisik 2 x 24 jam didapatkan bahwa sebagian besar

UNIVERSITAS BINAWAN

				responden memiliki aktivitas fisik yang berkategori ringan dengan jumlah 29 orang (85.3%) dan sama sekali tidak ditemukan responden dengan aktivitas fisik yang berkategori berat.	responden memiliki aktivitas fisik yang berkategori ringan dengan jumlah 29 orang (85.3%) dan sama sekali tidak ditemukan responden dengan aktivitas fisik yang berkategori berat.
No	Penulis	Judul	Metode	Hasil	Kesimpulan
5	Chadia Haddad *et al* 2020	Association between eating behavior and quarantine/confinement stressors during the coronavirus disease 2019 outbreak	Cross-sectional. digunakan untuk mengukur fitur perilaku gangguan makan *Eating DisorderExamination* –	Didapatkan hasil bahwa Pengekangan tinggi. Tingginya Kecemasan, tingginya ketakutan terhadap COVID-19, BMI tinggi, melakukan latihan fisik, dan jumlah orang dewasa yang lebih tinggi yang tinggal di karantina. kurungan secara signifikan	Hasil kami menunjukkan bahwa ketakutan akan COVID-19 berkorelasi dengan lebih banyak pengekangan makan, berat badan, dan bentuk kekhawatiran dalam seluruh sampel, tetapi lebih khusus dalam kelompok klien ahli gizi. Kontrol kesehatan masyarakat

UNIVERSITAS BINAWAN

			Questionnaire (EDE-Q)	dikaitkan dengan masalah bentuk dan berat badan yang lebih tinggi	diperlukan untuk mengurangi efek merugikan dari tekanan psikologis yang terkait dengan karantina / kurungan pada perilaku makan selama wabah COVID-19

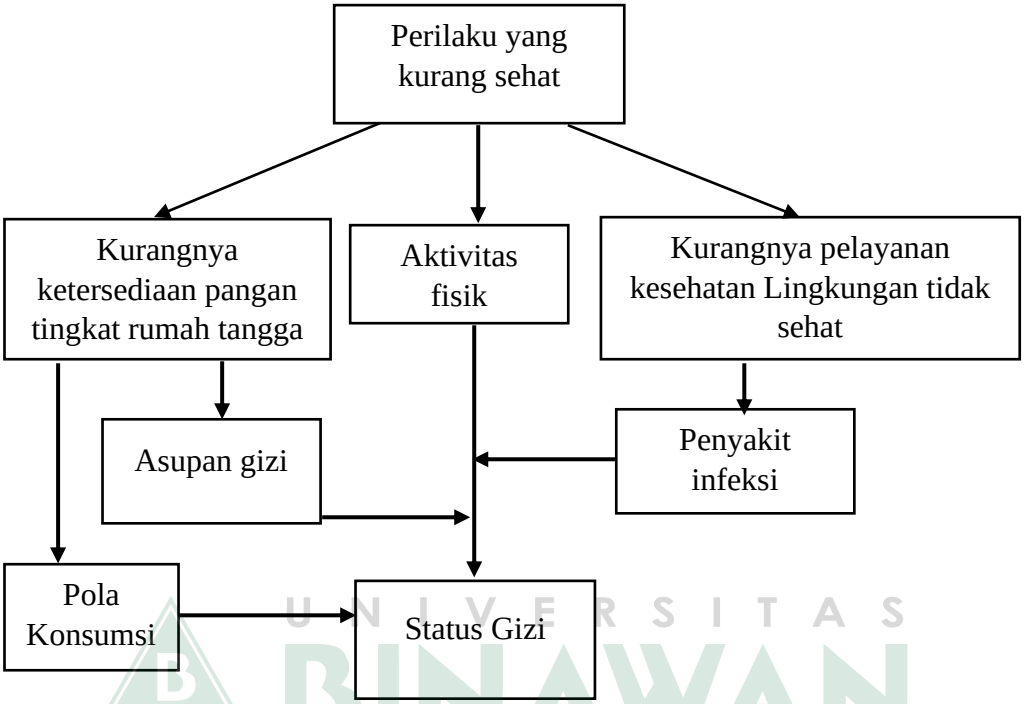
UNIVERSITAS BINAWAN

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil	Kesimpulan
6.	Renata *et al* 2020	Changes in food choice following restrictive measures due to Covid-19	Analisis ini didasarkan pada data IRi tentang tren konsumsi (persentase kenaikan	Ada peningkatan konsumsi pasta, tepung, telur, susu umur panjang dan makanan beku, dibandingkan dengan pengurangan barang makanan segar. Penjualan	Peningkatan konsumsi beberapa jenis makanan dan kecenderungannya untuk melanjutkan di rumah beberapa kebiasaan sosialisasi eksternal. Tapi kebiasaan ini tidak selalu sehat.

			dalam penjualan dalam nilai)	makanan ringan telah turun sehubungan dengan produksi roti, pizza, dan kue buatan sendiri	
7.	Karina Belinda 2020	Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19	metode *literature review*.	Dari hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan antara perubahan pola makan dan penurunan aktivitas fisik selama karantina mandiri terhadap peningkatan risiko penyakit metabolik dan penyakit kardiovaskular.	Berbagai sumber yang telah dikumpulkan menunjukkan adanya peningkatan risiko penyakit tidak menular dan kerentanan tubuh terhadap penyakit menular akibat perubahan pola makan dan tingkat aktivitas fisik selama pandemi COVID-19

UNIVERSITAS BINAWAN

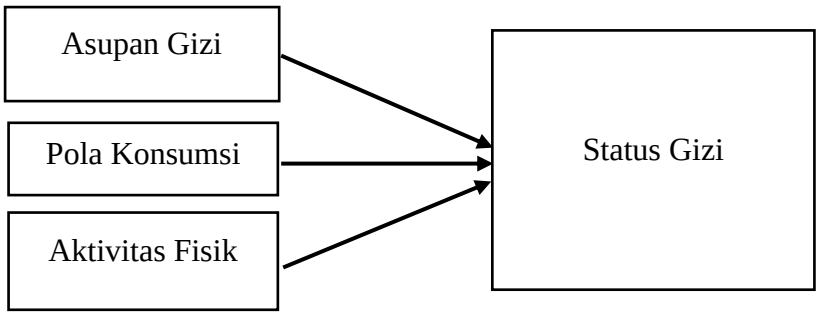
2.7 Kerangka Teori



Gambar 3. Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Agnes A (2017), Wahyu S (2018)

2.8 Kerangka Konsep



Gambar 4. Kerangka Konsep

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain, Waktu dan Tempat

Penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain *cros sectional*. Penelitian ini akan dilaksanakan secara daring dengan *google form* dan *whatsapp call* pada bulan Juli-Agustus 2021 kepada pegawai kantor dinas perkim di Sofifi Provinsi Maluku Utara

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi dalam penelitian ini adalah pegawai di kantor dinas perkim Sofifi Provinsi Maluku Utara sebanyak 200 orang.

3.2.2 Sampel

Sampel dari penelitian ini adalah pegawai yang masuk kedalam kriteria inklusi

3.2.2.1. Kriteria Sampel

a. Kriteria Inklusi
   1) Pegawai yang berusia 25-50 tahun
   2) Jenis kelamin laki-laki
   3) Bersedia menjadi sampel penelitian
   4) Dapat menggunakan media alternatif (google formulir)

b. Kriteria Eksklusi
   1) Sedang menjalankan diet
   2) Sedang sakit pada saat penelitian

3.2.2.2. Besar Sampel

Pengambilan sampel menggunakan rumus Lemeshow sebagai berikut :

$$n = \frac{Z\propto x\ P\ x\ Q}{L^{2}}$$

$$n = \frac{(1{,}96)^2 x\ 0{,}3\ x\ 0{,}7}{(0{,}1)^2} = \frac{3.84\ x\ 0{,}09}{0{,}01} = 81$$

n = 81 sampel

Keterangan :

n : Jumlah sampel minimal yang diperlukan

N : Nilai standar dari distribusi sesuai nilai α = 5% = 1.96

P = Prevalensi outcome = 0,3

Q = 0,7

L = Tingkat ketelitian 10%

Berdasarkan rumus tersebut, sampel yang dibutuhkan sebesar 81 sampel ditambah kemungkinan drop out 10% jumlah sampel minimal yang diperlukan sebesar 88 sampel dibulatkan menjadi 90 sampel. Jadi, sampel yang dibutuhkan sebanyak 90 sampel

3.2.2.3. Teknik Sampling

Pengambilan sampel ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara mengundi, dimana setiap unsur populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk bisa dipilih menjadi sampel.

UNIVERSITAS BINAWAN

3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1. Pengisian kuesioner awal biodata yang meliputi nama, tempat tanggal lahir, jenis kelamin, umur, alamat dan kemudian disusul dengan data antropometri yang meliputi berat badan, tinggi badan, dan IMT.
2. FFQ *(Food Frequency Quotionnaire)*. Meliputi pertanyaan mengenai frekuensi makan dari berapa kali sehari, berapa minggu sekali, berapa bulan sekali sampai dengan tidak pernah dikonsumsinya makanan tersebut
3. Food *Recall*- 2 x 24 *hour*. Meliputi pertanyaan mengenai pola makan responden pada saat *weekday* dan *weekend*

4. Kuesioner aktivitas fisik digunakan untuk mengetahui aktivitas fisik dan jenis aktivitas fisik responden yang dilakukan setiap hari dengan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ)

3.4 Jenis dan Pengumpulan data

1. Jenis data
   a. Data Primer
      1) Data identitas subyek meliputi nama, tempat tanggal lahir, jenis kelamin, alamat, berat badan, tinggi badan, dan IMT
      2) FFQ
      3) *Recall* 2 x 24 hour
      4) Data aktivitas fisik
   b. Data Sekunder berupa data jumlah pegawai dinas perkim
2. Teknik pengumpulan data

   Teknik Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dan wawancara menggunakan *google form* dan *whatsapp call*, kemudian melihat hasil dari kuesioner responden yang terdiri dari status gizi, aktivitas fisik, FFQ, food *recall*- 2 x 24 jam, dan biodata karyawan.

UNIVERSITAS BINAWAN

3.5 Definisi Operasional

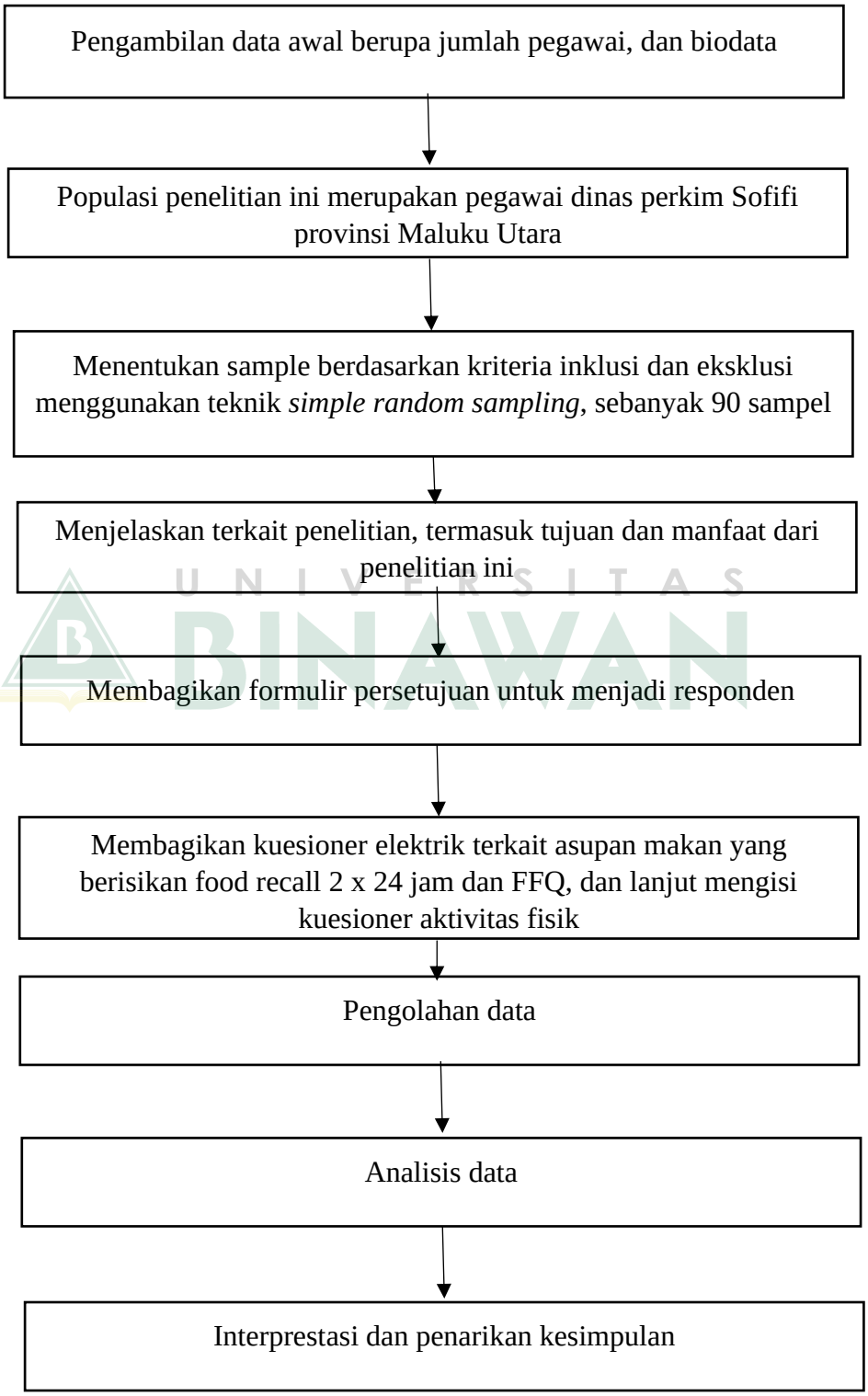
No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
			Dependen			
1.	Status Gizi (Indeks Massa Tubuh	Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi yang terdiri dari berat badan dalam kg dibagi dengan tinggi badan dalam meter dikuadratkan (Trustwell 2014)	Timbangan digital dan microta	Responden ditimbang berat badannya dan diukur tinggi badannya, kemudian dihitung perbandingannya	1 = kurang (<18,5) 2 = Normal (18,5-24,9) 3 = Lebih (25,0-29,9) (WHO)	Ordinal
			Independen			
2.	Pola Konsumsi	Kesesuaian jenis bahan makanan atau makanan jadi yang dikonsumsi selama periode tertentu seperti hari, minggu, dan bulan (Agnes, 2017)	FFQ	Hasil skor tiap kategori x jumlah responden pada kategori jumlah seluruh responden	1. Kurang bila skor 128-235 2. Cukup bila skor 236 – 343 3. Baik skor 344 – 452 (Suhardjo, 2013).	Ordinal

UNIVERSITAS BINAWAN

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	
			Independen		
3.	Asupan Gizi	Jumlah rata-rata energi yang dikonsumsi responden dalam dua hari dibandingkan dengan kebutuhannya dalam satuan kkal (Sirajudin, *et al* 2018)	Formulir food recall 2 x 24 jam	Hasil rata-rata food recall 2 x 24 jam, dibandingkan dengan kebutuhan energy	1. kurang (<80% dari kubutuhan) 2. baik (80%-110% dari kebutuhan) 3. lebih (>110% dari kebutuhan) (WNPG 2004)	Ordinal
4.	Aktivitas fisik	Gerakan fisik yang menyebabkan kontraksi otot yang dilakukan responden pada saat istirahat, dan waktu luang (Murbawani, 2017)	International Physical Activity Questionnaire *(IPAQ)*	Mets-menit/minggu berjalan = 3,3 x durasi berjalan/hari (menit) x frekuensi berjalan /minggu (hari). Mets-menit/minggu aktivitas fisik sedang = 4 x durasi aktivitas sedang/hari (menit) x frekuensi aktivitas sedang -/minggu (hari). Mets-menit/minggu aktivitas fisik berat = 8 x frekuensi aktivitas sedang /minggu (hari). Total = Mets-menit/minggu berjalan + Mets-menit/minggu aktivitas berat petterson (2010)	1. aktivitas ringan (<600 MET-menit/minggu) 2. aktivitas fisik sedang (≥600 MET-menit/minggu) 3. aktivitas fisik berat (1500-3000 MET-menit/minggu atau ≥3000 MET-menit/minggu) (Daniel 2017)	Ordinal

UNIVERSITAS BINAWAN

3.6 Alur penelitian/prosedur penelitian



UNIVERSITAS BINAWAN

3.7 Analisis data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS analisis pada penelitian ini menggunakan 2 jenis analisis yaitu yaitu analisis univariat dan bivariat.

a. Analisis Univariat Dilakukan untuk mengetahui mendeskripsikan proporsi berbagai variabel, yaitu jenis kelamin, umur, berat badan, tinggi badan, aktivitas fisik, dan status gizi.
b. Analisis Bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel yaitu variabel independen yang diduga mempengaruhi variabel dependen, kemudian dilakukan pada dua variabel untuk mengetahui adanya hubungan atau korelasi. Dalam penelitian ini untuk membandingkan rata-rata. Data dianalisis dengan cara memasukkan data ke komputer menggunakan Spearman dengan hasil uji Spearman dikatakan bermakna pada tingkat kepercayaan 95% jika p-value <0,05.

UNIVERSITAS BINAWAN

3.8 Persetujuan etik

Peneliti akan mengajukan persetujuan etik ke Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (UHAMKA). Selanjutnya peneliti akan melakukan penelitian dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. *Informed Consent* (lembar persetujuan menjadi sampel)

   Sebelum lembar persetujuan diberikan kepada responden, terlebih dahulu peneliti memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang mungkin terjadi selama dan sesudah pengumpulan data. Calon sampel yang bersedia untuk diteliti diberi lembar persetujuan dan harus ditandatangani, sedangkan calon responden yang tidak bersedia atau menolak diteliti, peneliti tidak memaksa dan tetap menghormati hak-haknya.
2. *Anonymity* (tanpa nama)

   Untuk menjaga kerahasiaan informasi dari responden, maka peneliti tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data,

cukup memberikan kode yaitu pemberian angka pada masing-masing lembar tersebut.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh responden dijamin oleh peneliti, bahwa informasi tersebut hanya boleh diketahui oleh peneliti dan pembimbing serta hanya kelompok data tertentu saja yang akan disajikan atau dilaporkan sebagai hasil penelitian. Selanjutnya lembar pengumpulan data dimusnahkan oleh peneliti dengan cara dibakar setelah jangaka waktu dua tahun.

UNIVERSITAS BINAWAN

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran umum tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di kantor dinas perkim atau perumahan rakyat dan kawasan permukiman yang berada di Sofifi Provinsi Maluku Utara. Kantor Dinas Perkim yang berada di Sofifi, Sofifi adalah sebuah kelurahan serta ibu kota dari provinsi Maluku Utara, Indonesia. Sofifi terletak di poros tengah Pulau Halmahera yang merupakan pulau terbesar di Maluku Utara. Sofifi merupakan daerah yang dekaat dengan pantai, oleh karena itu kebanyakan masyarakat di Sofifi bekerja sebagai nelayan. Jumlah penduduk Sofifi pada tahun 2020 sebanyak 2.532 jiwa dengan kepadatan 1.051 jiwa/km.

Survey pendahuluan yang dilakukan kebanyakan pegawai disana merupakan laki-laki yang berumur mulai dari 25 – 45 tahun. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juli - Agustus dengan responden penelitian adalah pegawai dari kantor dinas perkim yang berjumlah 90 orang. Data yang telah terkumpul diolah, dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel yang disertai penjelasan. Hasil penelitian terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian, karakteristik responden, pola konsumsi, asupan gizi, aktivitas fisik dan status gizi.

4.1.2 Data Univariat

Subyek penelitian ini adalah pegawai yang berusia 25 – 50 tahun. Data didapatkan dalam penelitian ini diperoleh dari data kuesioner elektronik (*google form*) yang dibagikan kepada pegawai. Data yang didapati sesuai dengan kriteria inklusi penelitian dengan besar sampel 90 responden. Gambaran umum subyek penelitian disajikan pada

UNIVERSITAS BINAWAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
25-37 tahun	59	65,5
38-50 tahun	31	34,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	90	100
Aktivitas fisik		
Ringan (<600 mets-menit/minggu)	20	22,2
Sedang (≥600 mets-menit/minggu - <1500 mets-menit/minggu)	35	38,9
Berat (1500-3000 mets-menit/minggu / ≥3000)	35	38,9
Pola Konsumsi		
Cukup (236 – 343)	6	6,9
Baik (344-452)	84	93,3
Asupan Energi		
Kurang	48	53,3
Cukup	34	37,8
Lebih	8	8,9
Asupan Karbohidrat		
Kurang	85	94,4
Cukup	5	5,6
Lebih	0	0
Asupan Protein		
Kurang	3	3,3
Cukup	19	21,1
Lebih	68	75,6
Asupan Lemak		
Kurang	4	4,4
Cukup	25	27,8
Lebih	61	67,8
Status gizi		
Kurang (<18,5)	19	21,1
Normal (18,5 – 24,9)	56	62,2
Lebih (25,0 – 29,9)	15	16,7

Sebagian besar responden pada penelitian ini berusia 25 sampai 37 tahun (65,5%), berusia 38 sampai 50 tahun (34,4%), berjenis kelamin laki-laki (100%), mempunyai aktivitas fisik ringan yaitu <600 mets menit per hari (22,2%), aktivitas sedang yaitu ≥600 mets-menit - <1500 mets-menit per minggu (38,9%), dan aktivitas fisik berat yaitu 1500-3000 mets-menit/minggu / ≥3000 mets-menit/minggu (38,9%), mempunyai pola konsumsi baik yaitu lebih dari 344 (65,6%).Asupan energy kurang (53,3%), asupan karbohidrat kurang (94,4%), asupan protein lebih (75,6%), asupan lemak lebih (67,8%). Status gizi responden pada

UNIVERSITAS BINAWAN

penelitian ini sebanyak 21,1% gizi kurang, sebanyak 16,7% gizi lebih, sebanyak 62,2% gizi baik.

4.1.3 Data bivariat

Tabel 2. Analisis Bivariat antara Variabel Independen dengan Status Gizi menggunakan Uji Spearman

	Status Gizi						Total		*P* value
	Kurus		Normal		Gemuk				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Asupan Energi									
Kurang	9	10.0%	31	34.4%	8	8.9%	48	53.3%	
Cukup	8	8.9%	20	22.2%	6	6.7%	34	37.8%	0.654
Lebih	2	2.2%	5	5.6%	1	1.1%	8	8.9%	
Asupan Karbohidrat									
Kurang	18	20.0%	52	57.8%	15	16.7%	85	94.4%	
Cukup	1	1.1%	4	4.4%	0	0.0%	5	5.6%	0.578
Asupan Protein									
Kurang	1	1.1%	2	2.2%	0	0.0%	3	3.3%	
Cukup	3	3.3%	10	11.1%	6	6.7%	19	21.1%	0.303
Lebih	15	16.7%	44	48.9%	9	10.0%	68	75.6%	
Asupan Lemak									
Kurang	1	1.1%	3	3.3%	0	0.0%	4	4.4%	
Cukup	7	7.8%	14	15.6%	4	4.4%	25	27.8%	0.300
Lebih	11	12.2%	39	43.3%	11	12.2%	61	67.8%	
Pola Konsumsi									

UNIVERSITAS BINAWAN

Cukup	3	3.3%	0	0.0%	3	3.3%	6	
Lebih	16	17.8%	56	62.2%	12	13.3%	84	0.911
Aktivitas Fisik								
Ringan	4	4.4%	12	13.3%	3	3.3%	19	0.682
Sedang	7	7.8%	24	26.7%	4	4.4%	35	
Berat	8	8.9%	20	22.2%	8	8.9%	36	

Hasil analisis hubungan antara asupan energi dengan status gizi menunjukkan bahwa dari 90 responden diketahui asupan energi yang kurang, terdapat 9 responden (10%) dengan status gizi kurus, terdapat 31 responden yang memiliki asupan energi kurang (34.4%) dengan status gizi normal, terdapat 8 responden yang memiliki asupan energi kurang (8.9%) dengan status gizi lebih. Diketahui responden yang memiliki asupan energi cukup terdapat 8 responden (8,9%) dengan status gizi kurus, terdapat 20 responden (22,2%) asupan energi cukup dengan status gizi normal, terdapat 6 responden (6,7%) asupan energi cukup dengan status gizi lebih. Diketahui responden yang memiliki asupan energi lebih terdapat 2 responden (2,2%) dengan status gizi kurus, terdapat 5 responden (5,6%) asupan energi lebih dengan status gizi normal, terdapat 1 responden (1,1%) asupan energi lebih dengan status gizi lebih.

Berdasarkan hasil uji spearman korelasi didapatkan nilai *p* value = 0.654 > 0.05. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi.

Hasil analisis hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi menunjukkan bahwa asupan karbohidrat yang kurang, terdapat 18 responden (20%) dengan status gizi kurus, terdapat 52 responden yang memiliki asupan karbohidrat kurang (57.8%) dengan status gizi normal, terdapat 15 responden yang memiliki asupan karbohidrat kurang (16.7%) dengan status gizi lebih.

UNIVERSITAS BINAWAN

Diketahui yang memiliki asupan karbohidrat cukup terdapat 1 responden (1.1%) dengan status gizi kurus, terdapat 4 responden yang memiliki asupan karbohidrat cukup (4.4%) dengan status gizi normal.

Berdasarkan hasil uji spearman korelasi didapatkan nilai *p* value = 0.578 > 0.05. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi.

Hasil analisis hubungan antara asupan protein dengan status gizi menunjukkan bahwa dari 90 responden diketahui asupan protein yang kurang, terdapat 1 responden (1.1%) dengan status gizi kurus, terdapat 2 responden yang memiliki asupan protein kurang (2.2%) dengan status gizi normal. Diketahui responden yang memiliki asupan protein cukup terdapat 3 responden (3.3%) dengan status gizi kurus, terdapat 10 responden (11.1%) asupan protein cukup dengan status gizi normal, terdapat 6 responden (6.7%) asupan protein cukup dengan status gizi lebih. Diketahui responden yang memiliki asupan protein lebih terdapat 15 responden (16.7%) dengan status gizi kurus, terdapat 44 responden (48.9%) asupan protein lebih dengan status gizi normal, terdapat 9 responden (10%) asupan protein lebih dengan status gizi lebih.

Berdasarkan hasil uji spearman korelasi didapatkan nilai *p* value = 0.303 > 0.05. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi.

Hasil analisis hubungan antara asupan lemak dengan status gizi menunjukkan bahwa dari 90 responden diketahui asupan lemak yang kurang, terdapat 1 responden (1.1%) dengan status gizi kurus, terdapat 3 responden yang memiliki asupan lemak kurang (3.3%) dengan status gizi normal. Diketahui responden yang memiliki asupan lemak cukup terdapat 7 responden (7.8%) dengan status gizi kurus, terdapat 14 responden (15.6%) asupan lemak cukup dengan status gizi normal, terdapat 4 responden (4.4%) asupan lemak cukup dengan status gizi lebih. Diketahui responden yang memiliki asupan lemak lebih terdapat 11 responden (12.2%) dengan status gizi kurus, terdapat 39 responden (43.3%) asupan lemak lebih dengan status gizi normal, terdapat 11 responden (12.2%) asupan lemak lebih dengan status gizi lebih.

Berdasarkan hasil uji spearman korelasi didapatkan nilai *p* value = 0.300 > 0.05. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi.

Hasil analisis hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi menunjukkan bahwa pola konsumsi yang cukup, terdapat 3 responden (3.3%) dengan status gizi kurus, terdapat 3 responden yang memiliki pola konsumsi cukup (3.3%) dengan status gizi lebih. Diketahui yang memiliki pola konsumsi lebih terdapat 16 responden (17.8%) dengan status gizi kurus, terdapat 56 responden yang memiliki pola konsumsi lebih (62.2%) dengan status gizi normal, terdapat 12 responden dengan pola konsumsi lebih (13.3%) dengan status gizi lebih.

Berdasarkan hasil uji spearman korelasi didapatkan nilai *p* value = 0.911 > 0.05. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dengan status gizi.

Hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan, terdapat 4 responden (4.4%) dengan status gizi kurus, terdapat 12 responden yang memiliki aktivitas fisik ringan (13.3%) dengan status gizi normal, terdapat 3 responden yang memiliki aktivitas fisik ringan (3.3%) dengan status gizi lebih . Diketahui yang memiliki aktivitas fisik sedang terdapat 7 responden (7.8%) dengan status gizi kurus, terdapat 24 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang (26.7%) dengan status gizi normal, terdapat 4 responden dengan aktivitas fisik sedang (4.4%) dengan status gizi lebih. Diketahui yang memiliki aktivitas fisik berat terdapat 8 responden (8.9%) dengan status gizi kurus, terdapat 20 responden yang memiliki aktivitas fisik berat (22.2%) dengan status gizi normal, terdapat 8 responden dengan aktivitas fisik berat (8.9%) dengan status gizi lebih.

Berdasarkan hasil uji spearman korelasi didapatkan nilai *p* value = 0.682 > 0.05. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian di kantor Dinas Perkim Sofifi Provinsi Maluku Utara diketahui sebagian besar responden memiliki asupan energi kurang sebanyak 31 responden (34.4%) dengan status gizi normal. Hasil uji Spearman menunjukkan *p* value = 0.654 >0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi

Hasil ini sejalan dengan dengan penelitian Andini, *et al.(* 2019) bahwa Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan hubungan yang tidak signifikan antara asupan karbohidrat (r=-0,383, p=0,005) dengan status gizi. Semakin tinggi Indeks Massa Tubuh, maka asupan karbohidratnya semakin berkurang. Hal ini dikarenakan pengurangan porsi dan jumlah makan (on diet) khususnya pada pangan sumber karbohidrat karena faktor stress atau umur. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Masyita, *et al* (2017) Ada hubungan asupan energi dengan status gizi (IMT) narapidana umum di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang, hubungan memiliki korelasi kuat dan arah hubungan positif (p=0,001; r=0,713). Hasil ini sejalan dengan penelitian Cintya, *et al* (2016) yaitu tidak ada hubungan antara status gizi dengan asupan energi (p = 0,346), karbohidrat (p = 0,209), lemak (p = 0,911) dan protein (p = 0,303). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang berhubungan dengan asupan dan status gizi. Sesuai teori bahwa sikap dan pengetahuan tidak dapat langsung menjadi sebuah tindakan nyata karena banyak faktor yang mempengaruhi tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2003). Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian (Arini, *et al* 2018) yaitu Terdapat hubungan antara kecukupan asupan energi (*p*=0,001) dan status gizi (*p*=0,018) dengan tingkat kelelahan kerja pekerja.

Berdasarkan table 4 diketahui bahwa sebagian besar responden (54,5%) memiliki status gizi yang normal. Hasil wawancara yang dilakukan pada responden menunjukkan bahwa responden menjadi

jarang mengkonsumsi makanan ketika responden berada di hari kerja atau tidak berada di rumah, sedangkan ketika di rumah responden lebih memiliki asupan makanan yang lebih teratur dan lebih beragam. Hal tersebut memungkinkan menjadi penyebab lebih banyak responden dengan gizi normal namun sebagian besar responden memiliki kecukupan asupan energi yang kurang. Status gizi berhubungan dengan konsumsi seorang pegawai dan aktivitas yang dilakukan responden.

4.2.2 Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian di kantor Dinas Perkim Sofifi Provinsi Maluku Utara diketahui sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat kurang sebanyak 52 responden (57.8%) dengan status gizi normal. Hasil uji Spearman menunjukkan *p* value = 0.578 >0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Permata, *et al* (2018) yaitu tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi (p=0,968). Hasil uji ini tidak sejalan dengan Siti, *et al* (2018) antara asupan karbohidrat dan status gizi (p=0,001, r=0,27) dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara asupan energi dan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa apabila terjadi peningkatan asupan energi makan akan terjadi peningkatan status gizi, dan sebaliknya.

4.2.3 Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian di kantor Dinas Perkim Sofifi Provinsi Maluku Utara diketahui sebagian besar responden memiliki asupan protein lebih sebanyak 44 responden (48.9%) dengan status gizi normal. Hasil uji Spearman menunjukkan *p* value = 0.303 >0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nabila, *et al* (2018) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi (p=0,679). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Andini, *et al* 2016) Uji statistik

hubungan asupan protein engan status gizi narapidana umum menggunakan Rank Spearman diperoleh nilai p=0,001 (p<0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi narapidana umum. Koefisien korelasi (r) 0,721 maka dapat diinterpretasikan memiliki kekuatan korelasi kuat dengan arah korelasi positif yang artinya semakin adekuat narapidana umum mengkonsumsi asupan protein, semakin baik status gizi narapidana umum.

4.2.4 Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian di kantor Dinas Perkim Sofifi Provinsi Maluku Utara diketahui sebagian besar responden memiliki asupan lemak lebih sebanyak 39 responden (43.3%) dengan status gizi normal. Hasil uji Spearman menunjukkan *p* value = 0.300 >0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Siwi, *et al* (2018), yang menunjukan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi (p=0,646)

4.2.5 Hubungan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian di kantor Dinas Perkim Sofifi Provinsi Maluku Utara diketahui sebagian besar responden memiliki pola konsumsi makan yang lebih sebanyak 56 responden (62.2%) dengan status gizi normal. Hasil uji Spearman menunjukkan *p* value = 0.911 >0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Ulandari et al., 2019) sebanyak 26.2% responden dengan pola makan yang rendah mimiliki status gizi normal. Dimana hasil penelitian ini menunjukkan *p* value = 0.000 (<0.05) dengan metode uji *chi-square* yang berarti adanya hubungan pola makan dengan status gizi pada responden Dimana para responden memiliki kebiasaan yang kurang dalam mengkonsumsi makanan sehat, dimana hal ini disebabkan oleh kebiasaan sering mengkonsumsi makan-makanan fast food, minuman bersoda (soft drink) dan makanan jajanan di luar rumah.

4.2.6 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian di kantor Dinas Perkim Sofifi Provinsi Maluku Utara diketahui sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 24 responden (26.7%) dengan status gizi normal. Hasil uji statistik menunjukkan *p* value = 0.682 >0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari berkaitan dengan penggunaan energi yang menyebabkan terjadinya perubahan status gizi dalam waktu yang relatif lama.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (ade, *et al* 2016) Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (p = 0,592), dan juga sejalan dengan penelitian (Reni, 2016) yaitu berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai p=0,304. Tidak adanya hubungan secara statistik dikarenakan aktivitas fisik antar kelompok relatif sama yaitu semua pekerja yang diteliti bekerja sebagai pemintal benang sehingga sulit dianalisis secara statistik.

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Sistem aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme basal untuk bergerak. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi. Berat badan berkaitan erat dengan tingkat pengeluaran energi tubuh. Pengeluaran energi ditentukan dua faktor yaitu tingkat aktivitas dan angka metabolisme basal atau tingkat energi yang dibutuhkan untuk mempertahankan fungsi minimal tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada beberapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan. 23 Apabila asupan melebihi kebutuhan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup maka kalori yang masuk akan menumpuk di dalam tubuh dan disimpan sebagai cadangan energi dalam bentuk lemak sehingga mengakibatkan kegemukan

UNIVERSITAS BINAWAN

4.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam peneletian ini terdapat beberapa kekurangan yang menjadi keterbatasan penelitian, berikut keterbatasan yang ada di dalam penelitian ini :

1. Penelitian ini dilakukan di masa pandemi COVID-19 dimana terdapat kebijakan Pemerintah untuk melakukan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) sehingga kantor tempat penelitian tidak banyak melakukan kegiatan atau aktivitas dan kondisi tersebut membuat peneliti kesulitan dalam menemui secara langsung dan sulit untuk dihubungi subyek penelitian.
2. Peneliti tidak dapat mengukur secara langsung tinggi badan dan berat badan sehingga data status gizi merupakan data dari hasil melalui pengisian kuesioner yang tidak sepenuhnya dapat merepresentasikan hasil pada saat penelitian dilakukan.
3. Pada instrument asupan gizi dan pola makan dengan menggunakan *recall* 2 x 24 jam dan *food frequency questionnaire* adanya kemungkinan bias *the flat slope syndrome*, yaitu kecenderungan pada responden dalam mengisi kuesioner yang dikurangi maupun dilebihkan serta banyak responden yang tidak mengingat pola makannya

UNIVERSITAS BINAWAN

BAB V KESIMPULAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagi berikut :

Dari hasil uji spearman dengan p > 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi, asupan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pegawai dinas perkim pada saat pandemic covid 19.

1. Hasil uji spearman dengan p > 0,05 yaitu p 0,654 idak terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi
2. Hasil uji spearman dengan p > 0,05 yaitu p 0,578 idak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi
3. Hasil uji spearman dengan p > 0,05 yaitu p 0,303 idak terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi
4. Hasil uji spearman dengan p > 0,05 yaitu p 0,300 idak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi
5. Hasil uji spearman dengan p > 0,05 yaitu p 0,911 idak terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi
6. Hasil uji spearman dengan p > 0,05 yaitu p 0,682 idak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi

5.2 Saran

1. Untuk Kantor Dinas Perkim melakukan penyuluhan atau sosialisasi gizi seimbang dan gaya hidup yang sehat dengan bekerja sama dinas kesehatan setempat, pengetahuan gizi pegawai dan menerapkan gaya hidup sehat seperti pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang rutin, kemudian memanfaatkan bpjs kesehatan untuk check up rutin di prodia selama 6 bulan sekali untuk mengetahui apakah ada gangguan metabolism atau penyakit degenartif sehingga asupan makan dan pola konsumsi bisa disesuaikan.

UNIVERSITAS BINAWAN

2. Untuk Peneliti lain diharapkan dapat meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi pada pegawai yang belum ada pada penelitian ini.

UNIVERSITAS BINAWAN

DAFTAR PUSTAKA

Abraham, Y. B. *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Body Fat Percentage Di Rw 21, Dusun Dlingseng, Banjaroyo, Kalibawang, Kulon Progo, Di Yogyakarta*. 2017. [Skripsi]. Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta

Ardella, K. B. (2020). Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Hutama*, 2(01), 292-297.

Astuti, Anita. *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Poli Penyakit Dalam Rsud Jombang (Studi di Poli penyakit dalam RSUD Jombang).* 2017. PhD [Thesis]. STIKES Insan Cendekia Medika: Jombang.

Bracale, R., & Vaccaro, C. M. (2020). Changes in food choice following restrictive measures due to Covid-19. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*. 30, 1423-1426

Calder, P. C., Carr, A. C., Gombart, A. F., & Eggersdorfer, M. (2020). Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. *Nutrients*, 12(4), 1181.

Calder, P. C., Carr, A. C., Gombart, A. F., and Eggersdorfer, M., 2020, "*Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections. Nutrients 2020,* 12, 1181,'" Nutrients, **12**(8), pp. 1–3.

Cleland, C., Ferguson, S., Ellis, G., & Hunter, R. F. (2018). Validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) for assessing moderate-to-vigorous physical activity and sedentary behaviour of older adults in the United Kingdom. *BMC medical research methodology*, 18(1), 176.

Fitri, Nurmala; Jafar, N.; Indriasari, R 2013. *Studi validasi semi-quantitatif food frequency questionnaire dengan food recall 24 jam pada asupan zat gizi mikro remaja di SMA Islam Athira Makassar [Validation study of semi-quantitatif food frequency questionnaire with 24-hour food recall of micronutrition intake in adolescents of SMA Islam Athira Makassar]*. [Skripsi]. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin: Makassar.

Florence, Agnes Grace, et al. *Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa tpb sekolah bisnis dan manajemen institut teknologi bandung*. 2017. [Thesis]. Fakultas Teknik Universitas Pasundan: Bandung.

UNIVERSITAS BINAWAN

Haddad, C., Kheir, M. B., Zakhour, M., Haddad, R., Al Hachach, M., Sacre, H., & Salameh, P. (2020). Association between eating behavior and quarantine/confinement stressors during the Coronavirus disease 2019 outbreak. *Journal of Eating Disorders.* (2020) 8:40

Hita, I. P. A. D., Ariestika, E., Yacs, B. T. P. W. B., & Pranata, D. (2020). Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik PMI Selama Masa Karantina Covid-19. *Jurnal MensSana*, 5(2), 151-161.

Mattioli, A. V., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S., & Gallina, S. (2020). Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(9), 1409-1417.

Nufaisah, A., Yuliantini, E., & Darwis, D. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Permainan Kartu Bergambar Dan Puzzle Terhadap Pengetahuan Anak Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2019. *Al Fitrah: Journal Of Early Childhood Islamic Education*, 3(1), 1-10.

Par'i M H, Sugeng W, Titus P. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta. Kementrian Kesehatan RI. Hal : 222-227

Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 1(3), 198-207.

Riskesdas. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI 2018. Riset Kesehatan Daerah. Jakarta: Riskesdas: 2018.

Saputri, Wahyu, et al. *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smp N 2 Klego Boyolali*. 2018. PhD [Thesis]. STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.

Saragih, B., & Saragih, F. M. (2020). Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa Pandemi COVID-19.

Sirajudin, Surmita, Trina A. 2018. *Survey Konsumsi Pangan.* Jakarta. Kementrian Kesehatan RI. Hal : 164-165

Sumarmi, S. (2020). Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Terhadap Covid-19: Mini Review. *Amerta Nutrition*, 4(3), 250-256.

Supriyatni, N., Andiani, A., & Rahayu, A. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Kepada Orang Dewasa Pada Komunitas Peduli Hiv Aids Kota Ternate 2019. *Sinergi: Jurnal Pengabdian*, 2(2), 80-83.

Tukuboya, V. T., Malonda, N. S., & Sanggelorang, Y. (2020). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Tenaga Pendidik Dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas*, 9(6).

UNIVERSITAS BINAWAN

Van Doorn-van Atten, M. N., Haveman-Nies, A., van Bakel, M. M., Ferry, M., Franco, M., de Groot, L. C., & de Vries, J. H. (2018). Effects of a multi-component nutritional telemonitoring intervention on nutritional status, diet quality, physical functioning and quality of life of community-dwelling older adults. *British Journal of Nutrition*. 119(10), 1185-1194.

Yuliwianti, Agnes Andani; Kusmiyati, Yuni; Wahyuni, Heni Puji. *Hubungan Status Gizi Dengan Kecerdasan Intelektual Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Kanisius Pugeran Tahun 2016*. 2017. PhD [Thesis]. Poltekkes Kemenkes: Yogyakarta.

Yunitasari, A. R., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar [Nutritient Intake, Physical Activity, Nutrition Knowledge, Nutritional Status, and Physical Fitness of Elementary School Sport Teacher]. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 197-206.

Dewi, A. M., Pradigdo, S. F., & Rahfiluddin, Z. (2017). Hubungan Asupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Narapidana Umum (Studi Di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Semarang Tahun 2016). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, *5*(1), 266-271.

Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, *5*(2), 125-130.

Sari, A. R., & Muniroh, L. (2017). Hubungan Kecukupan Asupan Energi dan Status Gizi dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi (Studi di PT. Multi Aneka Pangan Nusantara Surabaya). *Amerta Nutrition*, *1*(4), 275-281.

UNIVERSITAS BINAWAN

LAMPIRAN

UNIVERSITAS
BINAWAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Melalui surat ini saya Mutia Bin Syeh Abubakar yang merupakan mahasiswa dari program studi gizi Universitas Binawan sebagai peneliti utama akan melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pola Konsumsi, Asupan Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Pegawai Dinas Perkim Sofifi Pada Saat Pandemi Covid 19". Saya akan memberikan informasi kepada karyawan Dinas Perkim mengenai penelitian ini dan mengundang kesediaan bapak/saudara untuk menjadi responden penelitian saya dan bersedia mengisi kuesioner penelitian yang terlampir.

Bapak/saudara dapat berpartisipasi dalam penelitian ini dengan cara menandatangani formulir ini. Jika bapak/saudara setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini saudara/i kapan saja dapat secara bebas mundur dari penelitian ini. Jika bapak/saudara menolak untuk berpartisipasi atau mundur dari penelitian ini keputusan tersebut tidak akan mempengaruhi hubungan bapak/saudara dengan saya dan tidak akan berdampak pada rutinitas saudara.

Penelitian ini untuk Hubungan Pola Konsumsi, asupan gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pegawai dinas perkim sofifi pada saat pandemi covid 19. Penelitian ini membutuhkan sebanyak 90 orang responden pegawai yang akan dipilih secara random atau acak.

Secara keseluruhan penelitian ini akan berjalan selama 2 sampai 3 minggu untuk keseluruhan responden, sedangkan untuk satu orang responden hanya akan berjalan selama 3 hari, Apabila bapak/saudara memutuskan untuk ikut dalam penelitian ini, bapak/saudara akan diminta kesediaannya untuk mengikuti jadwal kami dan memastikan bahwa bapak/saudara dalam beberapa sesi. Setiap sesi kira-kira akan dilakukan selama 15-30 menit. Penelitian ini dibatasi dalam satu hari hanya mewawancarai 10 responden.

Berdasarkan penjelasan tujuan pada penilitian ini, terdapat beberapa alur penelitian yang akan dilakukan. Prosedur penelitian tersebut terdiri dari sebagai berikut :

1. Pada minggu pertama di hari pertama, anda akan diberikan penjelasan terkait penelitian ini terlebih dahulu, serta mengisi formulir persetujuan sebagai perjanjian untuk berpastisipasi dalam penelitian ini.
2. Kemudian anda akan diberikan formulir biodata, setelah itu anda akan mengisi formulir antropometri.

UNIVERSITAS BINAWAN

3. Anda akan diwawancarai oleh peneliti terkait asupan makan yang dikonsumsi selama 2x24 jam yaitu pada hari weekday dan weekend dan frekuensi makan anda. Anda akan diminta untuk mengingat makanan apa yang telah anda konsumsi di hari sebelumnya baik di hari biasa dan di hari libur.
4. Anda akan diberikan kuesioner yang berisi pertanyaan seputar aktivitas fisik

Penelitian ini tidak ada efek samping secara kesehatan, namun kuesioner yang harus diisi sendiri oleh responden dapat menimbulkan kejenuhan dalam proses pengisiannya. Dan manfaat pada penelitian ini bagi bapak/saudara dapatkan adalah informasi tentang indeks masa tubuh bapak/saudara sehingga dapat mengetahui apakah berat badan bapak/saudara termasuk dalam kategori overweight, normal atau underweight.

Pada penelitian ini akan ada pemberian souvenir yaitu ovo/go-pay senilai 10.000 sebagai tanda terimaksih telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Semua biaya akan ditanggung sepenuhnya oleh pihak peneliti baik biaya mengurus kode etik penelitian serta kompensasi kepada responden.

Semua data informasi yang dikumpulkan terkait dengan identitas Anda dan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiannya. Semua data akan disimpan dalam *platform google drive*, yang hanya dapat diakses oleh peneliti serta data hanya akan digunakan untuk tujuan penelitian dan analisis data. Presentasi hasil penelitian dalam sidang skripsi dan publikasi dalam jurnal tidak akan mencantumkan nama bapak/saudara.

A. Kesukarelaan untuk ikut penelitian

Saudara/i bebas memilih keeikutsertaan menjadi responden dalam penelitian ini tanpa adanya paksaan. Apabila saudara/i telah memutuskan untuk ikut, anda juga bebas untuk mengundurkan diri atau berubah pikiran tanpa dikenai denda ataupun sanksi lainnya

UNIVERSITAS BINAWAN

B. Kewajiban Subyek Penelitian

Sebagai responden dalam penelitian ini subjek harus mengikuti aturan atau petunjuk yang sudah ditentukan secara tertulis diatas. Apabila ada yang belum jelas dapat ditanyakan kepada peneliti.

C. Prosedur penelitian

Prosedur penelitian adalah sebagai berikut :

a. Responden akan diberikan penjelasan mengenai penelitian terlebih dahulu secara tertulis dengan metode daring via *zoom meeting*. Setelah itu responden akan medapatkan *inform consent* dalam bentuk *google form*.
b. Tahap selanjutnya, peneliti akan menyebarkan kuesioner elektrik yaotu *google form* yang berisi data antropometri untuk melihat berat badan, tinggi badan dan IMT, serta kuesioner lainnya.
c. Parameter yang akan dinilai adalah status gizi, tingkat aktivitas fisik asupan makan dan frekuensi sakit

D. Risiko, Efek Samping dan Penanganannya

Penelitian yang akan dilakukan tidak akan memberikan efek samping apapun secara kesehatan, tetapi ketika pengisian kuesioner yang dilakukan oleh responden akan sedikit menimbulkan kejenuhan.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapat bagi reponden adalah responden mengetahui data antropometri seperti berat badan, tinggi badan dan IMT

F. Kerahasiaan

Informasi yang berkaitan dengan indentitas responden dan hasil yang di dapat dalam penelitian ini bersifat rahasia dan data hanya akan digunakan untuk analisis data.

G. Pembiayaan

Semua pembiayaan dalam penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti

UNIVERSITAS BINAWAN

H. Informasi Tambahan

Pada penelitian ini akan ada pemberian souvenir yaitu ovo / go-pay senilai 10.000 sebagai tanda terimaksih telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Jika ada informasi yang kurang dimengerti oleh Bapak/ Ibu/ Siswa/i dapat menghubungi penanggung jawab dalam penelitian ini Mutia Bin Syeh Abubakar dengan nomor 082188098419.

Hormat saya,

Mutia Bin Syeh Abubakar

(Peneliti)

UNIVERSITAS BINAWAN

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah mendapatkan informasi tentang penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Binawan Jakarta yang bernama Mutia Bin Syeh Abubakar dengan judul "Hubungan Pola Konsumsi, Asupan Gizi Dan Aktivitas Fisik Pada Pegawai Dinas Perkim Pada Saat Pandemi covid 19", menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Saya memahami betul bahwa penelitian ini tidak berakibat negatif terhadap diri saya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden dalam penelitian in

Ternate, …… 2021

Responden

(…….)

UNIVERSITAS BINAWAN

Lampiran 3. Formulir Pengumpulan Data

FORMULIR PENGUMPULAN DATA

1. Identitas Responden

Nik :

Nama :

Alamat :

Telpn/hp :

Tempat/tanggal lahir :

Umur :

Jenis Kelamin :

2. Status Gizi

Berat Badan : kg

Tinggi Badan : cm

IMT :

UNIVERSITAS BINAWAN

Lampiran 4. Kuisioner Aktivitas Fisik

KUESIONER AKTIVITAS FISIK

Nama :

Nik :

1. Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktifitas fisik berat seperti mengangkat benda-benda berat, mencangkul/menggali lubang, melakukan pekerjaan tukang yang berat, atau naik turun tangga gedung/bangunan sebagai bagian dari pekerjaan anda?
   a) ……. hari per minggu
   b) Tidak ada pekerjaan yang memerlukan aktivitas fisik berat → Lanjut ke pertanyaan no. 3
2. Berapa lama waktu biasanya anda habiskan dalam sehari untuk melakukan aktivitas fisik tersebut sebagai bagian dari pekerjaan anda ? (pertanyaan no. 1)
   a)……. menit per hari
3. Berapa banyak waktu yang biasa anda habiskan pada satu hari untuk melakukan aktivitas fisik sedang sebagai bagian dari pekerjaan anda
   a) ……. hari per minggu
   b) Tidak ada pekerjaan yang menuntut aktivitas fisik sedang → Lanjut ke pertanyaan no.5
4. Berapa banyak waktu dalam sehari yang biasa anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sebagai bagian dari pekerjaan anda
   a) ……. Menit per hari
   b) Tidak ada waktu untuk aktivitas fisik sedang
5. Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda berjalan selama minimum 10 menit sebagai bagian dalam pekerjaan anda? Tidak termasuk berjalan dalam rangka berangkat ataupun pulang dari tempat kerja
   a) ……. hari per minggu
   b) Tidak ada waktu berjalan yang berhubungan dengan pekerjaan → Lanjut ke pertanyaan no. 7
6. Berapa lama waktu biasanya anda habiskan untuk berjalan pada hari-hari tersebut sebagai bagian dari pekerjaan anda? (pertanyaan no. 5)
   a) ……. Menit per hari
7. Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan perjalanan dengan kendaraan bermotor seperti bis, mobil, atau angkot?
   a) ……. hari per minggu
   b) Tidak ada perjalanan dengan kendaraan bermesin → Lanjut ke pertanyaan no. 9

UNIVERSITAS BINAWAN

8. Berapa lama waktu biasanya anda habiskan untuk perjalanan dengan kereta api, bis, mobil, angkot, atau jenis kendaraan bermotor lainnya pada hari-hari tersebut?
   a) ……. Menit per hari
9. Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda bersepeda selama minimum 10 menit sekali waktu saat bepergian dari satu tempat ke tempat lain ?
   a) ……. hari per minggu
   b) Tidak ada bersepeda dari satu tempat ke tempat lain → Lanjut ke pertanyaan no. 11
10. Berapa lama anda melakukan aktivitas tersebut pada no. 9 ?
   a) ……. Menit per hari
11. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak hari anda melakukan aktivitas fisik berat seperti aerobic, lari, naik sepeda dengan kencang, berenang kencang, dalam waktu santai?
   a) ……. hari per minggu
   b) Tidak ada → Lanjut ke pertanyaan no. 13
12. Berapa lama anda melakukan aktivitas di atas ? (pertanyaan no. 11)
   a) ……. Menit per hari
13. Selama 7 hari terakhir, berapa lama waktu anda gunakan untuk duduk dalam hari-hari kerja anda?
   a) ……. hari per minggu
   b) Tidak ada aktivitas berjalan pada waktu santai → Lanjut ke pertanyaan no. 15
14. Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu anda habiskan untuk duduk selama hari libur anda?
   a) ……. Menit per hari

UNIVERSITAS BINAWAN

Lampiran 5. Kuesioner Food Recall 24 Jam

KUESIONER FOOD RECALL-24 JAM

Nama :

Hari/tanggal :

Waktu Makan	Menu Makanan	Bahan Makanan	Ukuran		Keterangan
			URT	Berat (gram)	
Pagi/Jam:					
Selingan Pagi/Jam:					
Siang/Jam					
Selingan Sore/Jam:					
Malam/Jam					

Tabel 3. Food Recal 24 Jam

UNIVERSITAS BINAWAN

Lampiran 6. Kuesioner FFQ

FOOD FREQUENCY QUESTIONER

Nama Subjek : Hari/tanggal :

Umur : Alamat :

Jenis kelamin :

Tabel 4. Food Frequency Quesionare

	Nama Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3 kali /hari	1 kali/ hari	3–6 kali/ minggu	1-2 kali/ minggu	2 kali se-bulan	Tidak pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
A.	Makanan Pokok						
1	Nasi						
2	Biskuit						
3	Jagung Segar						
4	Kentang						
5	Mie Basah						
6	Mie Kering						
7	Roti Putih						
8	Roti Gandum						
9	Singkong						
10	Sukun						
11	Tape Beras Ketan						
B.	Lauk Hewani						
12	Daging Sapi						
13	Daging Ayam						
14	Ikan Segar						
15	Ikan Teri Kering						
16	Telur Ayam						
17	Udang Basah						

UNIVERSITAS BINAWAN

C.	Lauk Nabati						
18	Kacang Hijau						
19	Kacang Kedele						
20	Kacang Merah						
21	Kacang Mete						
22	Tahu						
23	Tempe						
D.	Sayuran						
24	Bayam						
25	Kangkung						
26	Sawi						

UNIVERSITAS BINAWAN

		Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
	Nama Makanan	>3 kali /hari	1 kali/ hari	3–6 kali/ minggu	1-2 kali/ minggu	2 kali se-bulan	Tidak pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
D.	Sayuran						
27	Terong						
28	Wortel						
29	Buncis						
30	Taoge						
31	Labu Siam						
E.	Buah Buahan						
32	Apel						
33	Pepaya						
34	Jeruk						
35	Semangka						
36	Pisang						

37 Mangga

38 Rambutan

39 Anggur

Skor Konsumsi Pangan

- Beri tanda (√) pada kolom yang sesuai

UNIVERSITAS BINAWAN

Lampiran 7. Skor Pola Konsumsi

Responden	Makanan pokok	Lauk Nabati	Lauk Hewani	Sayur	Buah	Total Skor	
1	170	40	110	115	90	525	3
2	220	65	125	135	40	585	3
3	210	30	105	75	80	500	3
4	145	55	85	85	55	425	3
5	235	75	80	116	95	601	3
6	225	80	95	105	50	555	3
7	205	55	70	60	115	505	3
8	240	55	105	165	70	635	3
9	260	55	85	100	120	620	3
10	385	70	90	160	70	775	3
11	130	35	145	75	55	440	3
12	235	40	75	90	80	520	3
13	225	60	105	100	75	565	3
14	105	65	100	80	55	405	3
15	180	75	60	80	125	520	3
16	250	30	70	70	170	590	3
17	185	55	95	100	55	490	3
18	130	40	140	75	50	435	3
19	100	30	55	60	10	255	2
20	185	20	105	165	40	515	3
21	390	75	110	100	5	680	3
22	150	35	75	160	76	496	3
23	195	45	75	75	135	525	3
24	220	35	80	90	60	485	3
25	145	45	105	100	135	530	3
26	215	25	60	80	25	405	3
27	75	35	100	80	125	415	3
28	150	50	65	70	40	375	3
29	220	45	155	100	66	586	3
30	205	15	80	75	200	575	3
31	135	60	75	60	75	405	3
32	235	60	85	165	65	610	3
33	65	40	50	100	80	335	2
34	180	45	175	160	40	600	3
35	185	30	105	75	55	450	3
36	105	75	80	90	95	445	3
37	65	25	100	100	50	340	2
38	60	50	120	80	115	425	3
39	430	45	85	80	70	710	3
40	145	50	95	70	120	480	3

UNIVERSITAS BINAWAN

41	165	55	80	100	70	470	3
42	195	70	90	75	55	485	3
43	145	25	100	60	80	410	3
44	250	50	90	165	75	630	3
45	200	55	70	100	55	480	3
46	145	65	120	160	125	615	3
47	220	20	105	75	170	590	3
48	95	50	60	90	55	350	3
49	190	21	75	100	50	436	3
50	105	10	75	80	10	280	2
51	55	35	115	80	40	325	2
52	120	60	95	70	5	350	3
53	235	45	110	100	76	566	3
54	225	25	80	75	135	540	3
55	235	50	105	60	55	505	3
56	180	35	60	165	95	535	3
57	125	60	45	100	50	380	3
58	95	10	125	160	115	505	3
59	135	20	80	75	70	380	3
60	225	30	50	90	120	515	3
61	150	35	55	100	70	410	3
62	240	25	70	80	55	470	3
63	50	60	55	80	80	325	2
64	145	50	70	70	75	410	3
65	195	40	125	100	55	515	3
66	145	55	80	75	125	480	3
67	155	115	95	60	170	595	3
68	170	65	80	165	55	535	3
69	145	70	65	100	50	430	3
70	190	70	75	160	15	510	3
71	300	36	75	75	40	526	3
72	155	70	105	90	5	425	3
73	185	45	110	100	81	521	3
74	260	50	70	80	135	595	3
75	140	60	60	80	55	395	3
76	100	60	105	70	95	430	3
77	280	70	75	100	50	575	3
78	190	60	80	75	115	520	3
79	155	45	135	60	70	465	3
80	110	45	95	165	120	535	3
81	235	70	115	100	70	590	3
82	130	95	60	160	55	500	3
83	240	50	75	75	80	520	3

UNIVERSITAS BINAWAN

84	225	45	55	90	75	490	3
85	260	50	60	100	55	525	3
86	135	55	115	80	125	510	3
87	255	110	65	80	170	680	3
88	205	70	110	70	55	510	3
89	235	50	80	100	50	515	3
90	185	70	70	75	30	430	3

	n	%
Kurang	0	0
Cukup	6	6.7%
Baik	84	93.3%

Lampiran 8. Skor Recall 24 hour

	Rata-Rata			
Responden	Energi	Kh	Protein	Lemak
1	1634.025	126	53.6	32.6
2	1348.46	187.2	69.5	76.5
3	1522.85	178.3	110	99
4	2209.568	206	123	100
5	2678.83	331.6	187.5	146.2
6	2437.14	211.5	82.75	87
7	1854.82	211	61.75	107.15
8	2168.1	352	114.05	152.5
9	2349.625	231.75	63.75	93.5
10	1578.765	171	73.25	101.15
11	2401.435	252.15	114.05	127.5
12	1694.34	201.75	93	69.5
13	2769.55	363.8	153	196.7
14	1530.45	106.75	59.8	57.5
15	1858.5	154	58.8	70.3
16	2302.075	268.6	89.75	112.75
17	2300.375	222.15	100.25	117
18	2373.125	223	91.25	103.15
19	2000.5	233.3	139.5	121.2
20	2253.725	182.25	76	45.5
21	2562.625	184.6	66.75	92.25
22	1587	264.15	110	124
23	1818.6	236	106.75	117.5
24	2408.82	171	73.25	101.15
25	2110	326	108.05	145.5
26	2629.25	218.75	78.25	79.15
27	2039.27	375	114.55	181
28	1903.2	179.85	48.75	88.4
29	1578.25	150.5	58.9	81.2

UNIVERSITAS BINAWAN

30	2004.91	217.5	74.05	108
31	1198.75	158.25	39.2	47.2
32	3003.168	279.3	124.75	106.65
33	1345.1	166	88.3	66.3
34	2332.89	216	76.45	144
35	2171.8	235.35	100	109.75
36	3209.3	202	72.05	83.8
37	1993.375	213.6	64.5	91.4
38	1553.575	156.65	97	77
39	1660.835	156.75	100	76
40	2005.04	195.4	132.25	90.6
41	1668.2	167.65	92.5	69
42	1840.5	194	93.5	104
43	3047.315	253.5	100	104
44	1539.025	169.5	69.5	73.5
45	2375.525	266	87	128.5
46	1761.6	205.5	95.75	125
47	1756.625	253	75	120.65
48	2435.915	187.5	71.75	80.65
49	1321.785	354	114.05	127.5
50	2053.94	192.35	73.75	64.25
51	2016.925	158.75	63.5	56
52	1978.85	122.85	45.8	51.55
53	1963.75	141.1	52.65	71.45
54	3060.5	287.15	110.5	152.5
55	1759.875	166	88.3	66.3
56	2152.018	259.4	132.25	131.95
57	2287.125	167.65	92.5	69
58	2111.89	194	93.5	104
59	2177.5	242.3	137	124.4
60	1771.1	211.5	82.75	92
61	2296.75	211	61.75	107.15
62	1981.14	287	114.05	152.5
63	1900.91	231.75	88.75	94
64	1845.09	179.5	73.75	101.15
65	1882.9	168.5	85.3	64.3
66	2562.625	198	76.05	67.6
67	2962.855	287.2	69.5	76.5
68	2316.2	178.3	110	99
69	1965.17	206	123	100
70	2663.9	244.3	127.5	72
71	3146.48	294.25	160	135
72	11641.6	245	84.75	97.15
73	2550.97	255.5	96.55	102.5
74	2707	223.45	73	93.5
75	2522.625	215.5	98.5	122.5
76	2036.25	195.35	79.3	86.65
77	2657.45	183	56.55	69.45
78	1185.5	149.1	79.25	86.25

UNIVERSITAS BINAWAN

79	2516.85	152.15	81.8	65.8
80	1845.75	237.5	112	153
81	3703.89	406.5	124.95	182.5
82	2052.795	156.75	59.8	57.5
83	1145.865	154	58.8	70.3
84	1326.685	203.6	89.75	112.75
85	1845.09	222.15	100.25	117
86	2485.875	223	91.25	103.15
87	1945.25	188.65	80.3	68.3
88	1972.975	184	81	67.5
89	2063.5	194	93.5	104
90	1903.85	318.6	99.75	107.75

Energi	n	%
kurang	48	53.3%
cukup	34	37.8%
lebih	8	8.9%
Kh	n	%
kurang	85	94.4%
cukup	5	5.6%
lebih	0	0.0%
Protein	n	%
kurang	3	3.3%
cukup	19	21.1%
lebih	68	75.6%
Lemak	n	%
kurang	4	4.4%
cukup	25	27.8%
lebih	61	67.8%

Lampiran 9. Skor Aktivitas Fisik

Responden	Aktivitas Fisik Berat	Sedang	Berjalan	Total Skor	Status Aktivitas Fisik	
1	960	80	198	1238	Sedang	2
2	0	180	247.5	427.5	Ringan	1
3	480	720	99	1299	Sedang	2
4	3360	840	247.5	4447.5	Berat	3
5	240	240	49.5	529.5	Ringan	1
6	32	60	0	92	Ringan	1
7	1120	360	33	1513	Berat	3
8	0	40	247.5	287.5	Ringan	1
9	480	240	445.5	1165.5	Sedang	2
10	480	840	165	1485	Sedang	2
11	480	1120	693	2293	Berat	3
12	720	240	396	1356	Sedang	2

UNIVERSITAS BINAWAN

13	0	40	49.5	89.5	Ringan	1
14	960	240	82.5	1282.5	Sedang	2
15	0	0	49.5	49.5	Ringan	1
16	840	280	247.5	1367.5	Sedang	2
17	2400	360	82.5	2842.5	Berat	3
18	480	1120	693	2293	Berat	3
19	720	180	99	999	Sedang	2
20	0	2400	297	2697	Berat	3
21	480	480	66	1026	Sedang	2
22	600	0	148.5	748.5	Sedang	2
23	240	240	594	1074	Sedang	2
24	1400	1680	693	3773	Berat	3
25	120	120	198	438	Ringan	1
26	0	16	49.5	65.5	Ringan	1
27	240	560	297	1097	Sedang	2
28	200	0	33	233	Ringan	1
29	1080	240	198	1518	Berat	3
30	1400	240	693	2333	Berat	3
31	1680	240	924	2844	Berat	3
32	640	360	198	1198	Sedang	2
33	120	0	33	153	Ringan	1
34	400	480	198	1078	Sedang	2
35	0	0	0	0	Ringan	1
36	1400	420	231	2051	Berat	3
37	600	1200	297	2097	Berat	3
38	1680	240	924	2844	Berat	3
39	360	360	148.5	868.5	Sedang	2
40	1200	720	148.5	2068.5	Berat	3
41	0	0	742.5	742.5	Sedang	2
42	480	360	231	1071	Sedang	2
43	600	480	66	1146	Sedang	2
44	240	0	148.5	388.5	Ringan	1
45	600	720	594	1914	Berat	3
46	120	1680	693	2493	Berat	3
47	0	120	198	318	Ringan	1
48	80	16	396	492	Ringan	1
49	600	560	297	1457	Sedang	2
50	1080	0	33	1113	Sedang	2
51	400	240	198	838	Sedang	2
52	1680	240	693	2613	Berat	3
53	960	240	924	2124	Berat	3
54	120	360	198	678	Sedang	2
55	200	0	33	233	Ringan	1

UNIVERSITAS BINAWAN

56	800	480	198	1478	Sedang	2
57	2160	0	0	2160	Berat	3
58	200	420	231	851	Sedang	2
59	5320	1200	2376	8896	Berat	3
60	240	240	924	1404	Sedang	2
61	1120	40	924	2084	Berat	3
62	0	300	148.5	448.5	Ringan	1
63	480	540	1980	3000	Berat	3
64	480	200	396	1076	Sedang	2
65	480	840	0	1320	Sedang	2
66	720	1140	198	2058	Berat	3
67	0	60	1386	1446	Sedang	2
68	960	100	99	1159	Sedang	2
69	0	480	13.2	493.2	Ringan	1
70	840	1080	462	2382	Berat	3
71	2400	100	0	2500	Berat	3
72	480	2660	198	3338	Berat	3
73	400	120	891	1411	Sedang	2
74	480	300	0	780	Sedang	2
75	360	120	82.5	562.5	Ringan	1
76	1440	700	2194.5	4334.5	Berat	3
77	1680	60	99	1839	Berat	3
78	480	0	462	942	Sedang	2
79	120	120	0	240	Ringan	1
80	720	100	198	1018	Sedang	2
81	1920	540	198	2658	Berat	3
82	480	1440	198	2118	Berat	3
83	1680	200	594	2474	Berat	3
84	2240	320	0	2560	Berat	3
85	480	60	396	936	Sedang	2
86	80	200	0	280	Ringan	1
87	480	0	1188	1668	Berat	3
88	0	700	990	1690	Berat	3
89	560	300	198	1058	Sedang	2
90	720	840	165	1725	Berat	3

	n	%	
Ringan	20	22.2%	<600 mets-menit/minggu
Sedang	35	38.9%	>600 mets-menit/minggu
Berat	35	38.9%	1500 - 3000 mets-menit/minggu / ≥ 3000
total	90		

UNIVERSITAS BINAWAN

Lampiran 10. Skor Status Gizi

Responden	IMT	Status	
1	18.8	Normal	2
2	17.78	Kurus	1
3	25.16	Gemuk	3
4	18	Kurus	1
5	18.29	Kurus	1
6	25.15	Gemuk	3
7	25.56	Gemuk	3
8	23.88	Normal	2
9	23.14	Normal	2
10	21.8	Normal	2
11	20.7	Normal	2
12	18.47	Normal	2
13	23.8	Normal	2
14	16.98	Kurus	1
15	18.71	Normal	2
16	19.2	Normal	2
17	19.96	Normal	2
18	18.73	Normal	2
19	17.63	Kurus	1
20	18.07	Kurus	1
21	20.7	Normal	2
22	19.1	Normal	2
23	20.18	Normal	2
24	26.12	Gemuk	3
25	21.34	Normal	2
26	17.72	Kurus	1
27	19.05	Normal	2
28	18.07	Kurus	1
29	23.61	Normal	2
30	19.43	Normal	2
31	20.06	Normal	2
32	18.37	Kurus	1
33	18.07	Kurus	1
34	18.36	Kurus	1
35	21.48	Normal	2
36	21.67	Normal	2
37	36.16	Gemuk	3
38	19.05	Normal	2
39	18.82	Normal	2
40	27.76	Gemuk	3

UNIVERSITAS BINAWAN

41	23.88	Normal	2
42	20.83	Normal	2
43	25.1	Gemuk	3
44	33.77	Gemuk	3
45	21.08	Normal	2
46	22.06	Normal	2
47	24.98	Normal	2
48	25.39	Gemuk	3
49	17.97	Kurus	1
50	18.17	Kurus	1
51	25.25	Gemuk	3
52	23.34	Normal	2
53	21.67	Normal	2
54	22.49	Normal	2
55	21.72	Normal	2
56	18.59	Normal	2
57	31.25	Gemuk	3
58	20.52	Normal	2
59	18.07	Kurus	1
60	20.2	Normal	2
61	25.1	Gemuk	3
62	24.45	Normal	2
63	25.34	Gemuk	3
64	23.24	Normal	2
65	23.44	Normal	2
66	30.12	Gemuk	3
67	20	Normal	2
68	18.9	Normal	2
69	19.92	Normal	2
70	20.08	Normal	2
71	18.25	Kurus	1
72	21.22	Normal	2
73	23.73	Normal	2
74	21.16	Normal	2
75	23.34	Normal	2
76	22.89	Normal	2
77	16.41	Kurus	1
78	19.71	Normal	2
79	24.61	Normal	2
80	35.9	Gemuk	3
81	20.7	Normal	2
82	21.7	Normal	2
83	22.3	Normal	2

UNIVERSITAS BINAWAN

84	24	Normal	2
85	19.5	Normal	2
86	19.4	Normal	2
87	24.2	Normal	2
88	16.5	Kurus	1
89	18.25	Kurus	1
90	18.07	Kurus	1

	n	%
Normal	56	62.2%
Kurus	19	21.1%
Gemuk	15	16.7%

Lampiran 11. Uji Spearman

AsupanEnergi * StatusGizi Crosstabulation

UNIVERSITAS BINAWAN

			StatusGizi			
			kurus	normal	Gemuk	Total
AsupanEnergi	kurang	Count	9	31	8	48
		Expected Count	10.1	29.9	8.0	48.0
		% of Total	10.0%	34.4%	8.9%	53.3%
	cukup	Count	8	20	6	34
		Expected Count	7.2	21.2	5.7	34.0
		% of Total	8.9%	22.2%	6.7%	37.8%
	lebih	Count	2	5	1	8
		Expected Count	1.7	5.0	1.3	8.0
		% of Total	2.2%	5.6%	1.1%	8.9%
Total		Count	19	56	15	90
		Expected Count	19.0	56.0	15.0	90.0

		% of Total	21.1%	62.2%	16.7%	100.0%

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error[a]	Approximate T[b]	Approximate Significance
Interval by Interval	Pearson's R	-.049	.104	-.464	.644[c]
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	-.048	.105	-.450	.654[c]
N of Valid Cases		90			

UNIVERSITAS BINAWAN

AsupanKarbohidrat * StatusGizi Crosstabulation

			StatusGizi			
			kurus	normal	gemuk	Total
AsupanKarbohidrat	kurang	Count	18	52	15	85
		Expected Count	17.9	52.9	14.2	85.0
		% of Total	20.0%	57.8%	16.7%	94.4%
	cukup	Count	1	4	0	5
		Expected Count	1.1	3.1	.8	5.0
		% of Total	1.1%	4.4%	0.0%	5.6%
Total		Count	19	56	15	90
		Expected Count	19.0	56.0	15.0	90.0
		% of Total	21.1%	62.2%	16.7%	100.0%

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error[a]	Approximate T[b]	Approximate Significance
Interval by Interval	Pearson's R	-.062	.072	-.578	.564[c]
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	-.059	.074	-.559	.578[c]
N of Valid Cases		90			

AsupanProtein * StatusGizi Crosstabulation

			StatusGizi			
			kurus	normal	gemuk	Total
AsupanProtein	kurang	Count	1	2	0	3
		Expected Count	.6	1.9	.5	3.0
		% of Total	1.1%	2.2%	0.0%	3.3%
	cukup	Count	3	10	6	19
		Expected Count	4.0	11.8	3.2	19.0
		% of Total	3.3%	11.1%	6.7%	21.1%
	lebih	Count	15	44	9	68
		Expected Count	14.4	42.3	11.3	68.0
		% of Total	16.7%	48.9%	10.0%	75.6%
Total		Count	19	56	15	90
		Expected Count	19.0	56.0	15.0	90.0
		% of Total	21.1%	62.2%	16.7%	100.0%

UNIVERSITAS BINAWAN

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error[a]	Approximate T[b]	Approximate Significance
Interval by Interval	Pearson's R	-.074	.109	-.696	.488[c]
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	-.110	.111	-1.037	.303[c]
N of Valid Cases		90			

AsupanLemak * StatusGizi Crosstabulation

			StatusGizi			Total
			kurus	normal	gemuk	
AsupanLemak	kurang	Count	1	3	0	4
		Expected Count	.8	2.5	.7	4.0
		% of Total	1.1%	3.3%	0.0%	4.4%
	cukup	Count	7	14	4	25
		Expected Count	5.3	15.6	4.2	25.0
		% of Total	7.8%	15.6%	4.4%	27.8%
	lebih	Count	11	39	11	61
		Expected Count	12.9	38.0	10.2	61.0
		% of Total	12.2%	43.3%	12.2%	67.8%
Total		Count	19	56	15	90
		Expected Count	19.0	56.0	15.0	90.0
		% of Total	21.1%	62.2%	16.7%	100.0%

UNIVERSITAS BINAWAN

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error[a]	Approximate T[b]	Approximate Significance
Interval by Interval	Pearson's R	.113	.097	1.067	.289[c]
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	.110	.103	1.042	.300[c]
N of Valid Cases		90			

PolaKonsumsi * StatusGizi Crosstabulation

			StatusGizi			
			kurus	normal	gemuk	Total
PolaKonsumsi	cukup	Count	3	0	3	6
		Expected Count	1.3	3.7	1.0	6.0
		% of Total	3.3%	0.0%	3.3%	6.7%
	baik	Count	16	56	12	84
		Expected Count	17.7	52.3	14.0	84.0
		% of Total	17.8%	62.2%	13.3%	93.3%
Total		Count	19	56	15	90
		Expected Count	19.0	56.0	15.0	90.0
		% of Total	21.1%	62.2%	16.7%	100.0%

Symmetric Measures

UNIVERSITAS BINAWAN

		Value	Asymptotic Standard Error[a]	Approximate T[b]	Approximate Significance
Interval by Interval	Pearson's R	-.019	.168	-.182	.856[c]
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	-.012	.171	-.112	.911[c]
N of Valid Cases		90			

AktivitasFisik * StatusGizi Crosstabulation

			StatusGizi			
			kurus	normal	gemuk	Total
AktivitasFisik	ringan	Count	4	12	3	19
		Expected Count	4.0	11.8	3.2	19.0
		% of Total	4.4%	13.3%	3.3%	21.1%
	sedang	Count	7	24	4	35
		Expected Count	7.4	21.8	5.8	35.0
		% of Total	7.8%	26.7%	4.4%	38.9%
	berat	Count	8	20	8	36
		Expected Count	7.6	22.4	6.0	36.0
		% of Total	8.9%	22.2%	8.9%	40.0%
Total		Count	19	56	15	90
		Expected Count	19.0	56.0	15.0	90.0
		% of Total	21.1%	62.2%	16.7%	100.0%

UNIVERSITAS BINAWAN

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error[a]	Approximate T[b]	Approximate Significance
Interval by Interval	Pearson's R	.042	.109	.394	.695[c]
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	.044	.109	.411	.682[c]
N of Valid Cases		90			

UNIVERSITAS BINAWAN

Lampiran 12. Surat Persetujuan Etik

	Komisi Etik Penelitian Kesehatan **Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA** **(KEPK – UHAMKA) Jakarta** http://www.lemlit.uhamka.ac.id/ **Kodefikasi Kelembagaan KEPK:** 3175022S http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/	**POB-KE.B/008/01.0** Berlaku mulai: 19 Mei 2017 FL/B.06-008/01.0

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK
No : 03/21.07/01201

Bismillaahirrohmaanirrohiim
Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Yang bertanda tangan di bawah ini, Koordinator Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

"HUBUNGAN ASUPAN GIZI DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK SAAT WORK FROM HOME DENGAN STATUS GIZI DAN FREKUENSI SAKIT PADA KARYAWAN"

Atas nama
Peneliti utama : Mutia Bin Syeh Abubakar
Peneliti lain : -
Program Studi : S1 GIZI
Institusi : UNIVERSITAS BINAWAN JAKARTA

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email kepk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 04 Agustus 2021
Koordinator Etik Penelitian Kesehatan
UHAMKA

(Dr. Retno Mardhiati, M.Kes)

UNIVERSITAS BINAWAN