



**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKAN DAN MINUM
MANIS TERHADAP STATUS GIZI PADA KARYAWAN
PT. HILLCONJAYA SAKTI DI DKI JAKARTA**

SKRIPSI

**BIZLHI AULIA FITRIANI HALDIN
201902008**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2023**



**HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKAN DAN MINUM
MANIS TERHADAP STATUS GIZI PADA KARYAWAN
PT. HILLCONJAYA SAKTI DI DKI JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz)**

**BIZLHI AULIA FITRIANI HALDIN
201902008**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI
2023**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya bernama :

Nama : Bizlhi Aulia Fitriani Haldin

NIM : 201902008

Program Studi : S1 Gizi

menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi Makan dan Minum Manis terhadap Status Gizi pada Karyawan PT. Hillconjaya Sakti di DKI Jakarta” adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar dan bebas dari plagiat.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bekasi, 07 Juli 2023



Bizlhi Aulia Fitriani Haldin

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang disusun oleh:

Nama : Bizlhi Aulia Fitriani Haldin

NIM : 201902008

Program Studi : S1 Gizi

Judul : Hubungan Pola Konsumsi Makan dan Minum Manis terhadap Status Gizi pada Karyawan PT. Hillconjaya Sakti di DKI Jakarta

Telah diajukan dan dinyatakan lulus dalam sidang Skripsi di hadapan Tim Penguji pada tanggal 07 Juli 2023.

Ketua Penguji



(Tri Marta Fadhillah, S.Pd., M.Gizi)

NIDN. 0315038801

Anggota Penguji I



(Noerfitri, S.KM., M.KM)

NIDN. 0321099002

Anggota Penguji 2



(Putri Rahmah Alamsyah, S.Gz., M.Si)

NIDN. 0310129304

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Gizi
STIKes Mitra Keluarga



(Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi)

NIDN. 0316089301

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Allah SWT karena hanya dengan limpahan rahmat serta karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKAN DAN MINUM MANIS TERHADAP STATUS GIZI PADA KARYAWAN PT. HILLCONJAYA SAKTI DI DKI JAKARTA”** dengan baik. Dengan terselesaikannya Skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Susi Hartati, S.Kp., M.Kep. Sp.Kep.An selaku Ketua STIKes Mitra Keluarga yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi., selaku Koordinator Program Studi S1 Gizi.
3. Ibu Putri Rahma Alamsyah, S.Gz., M.Si., sebagai pembimbing yang dengan sabar membimbing untuk bisa menulis dengan baik, dan senantiasa memberi semangat, sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.
4. Ibu Guntari Prasetya, S. Gz., M.Sc., selaku pembimbing akademik saya yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi selama perkuliahan di STIKes Mitra Keluarga.
5. Ibu Noerfitri, S.KM., M.KM dan Ibu Tri Marta Fadhilah, S.Pd., M.Gizi, selaku penguji yang memberikan arahan serta saran dalam penulisan skripsi saya.
6. Pihak-pihak PT. Hillconjaya Sakti yang telah memberikan izin dan membantu saya selama proses pengambilan data sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
7. Keluarga saya Ibu, Ayah, Sania, Shakila yang senantiasa memberikan semangat, doa dan dukungan yang luar biasa sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat saya Devtri, Salwa, Fathiya, Ana, Vika, Hafizhah, Ayu, Devina, Naadiyah, Dhiffa dan teman-teman seperjuangan Gizi 2019, serta

semua pihak yang terlibat dalam menyelesaikan penulisan Skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

9. Pemilik NIM 1910631170117 saya ucapkan terimakasih karna selalu ada dan tak henti-hentinya memberikan dorongan semangat dan doa dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir ini jauh dari sempurna, oleh karena itu, penulis membuka diri untuk kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga Tugas Akhir ini bisa bermanfaat bagi semua.

Bekasi, 07 Juli 2023

Bizlhi Aulia Fitriani Haldin

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKAN DAN MINUM MANIS TERHADAP STATUS GIZI PADA KARYAWAN PT. HILLCONJAYA SAKTI DI DKI JAKARTA

Bizlhi Aulia Fitriani Haldin
NIM. 201902008

ABSTRAK

Pendahuluan: Perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia berarti masalah gizi berubah baik bentuk maupun penyakit yang ditimbulkannya. Di kota-kota terbesar di Indonesia sudah meluasnya budaya Barat yang populer menyebabkan kebiasaan makan yang tidak sehat, konsumsi makanan cepat saji, sering mengonsumsi makanan manis dan minuman manis, serta sedikitnya aktivitas fisik. Orang dengan usia produktif rentan terhadap obesitas dan dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif sehingga menurunkan produktivitas tenaga kerja, penurunan ekonomi, dan angka morbiditas yang tinggi. Oleh karena itu, masalah gizi pada pekerja cenderung kegemukan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara makan dan minum manis dengan status gizi pada karyawan PT. Hillconjaya Sakti di DKI Jakarta.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional yang menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian sebanyak 152 orang yang diambil dengan teknik consecutive sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan ukuran status gizi ditentukan oleh IMT.

Hasil: Hasil penelitian dengan menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai *p-value* penelitian adalah (0.145).

Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan dan minuman manis dengan status gizi karyawan PT. Hillconjaya Sakti.

Kata Kunci: *karyawan, makan dan minum manis, pola konsumsi, status gizi*

**RELATIONSHIP OF CONSUMPTION PATTERNS OF EATING AND
DRINKING SWEET ON NUTRITIONAL STATUS IN EMPLOYEES OF PT.
HILLCONJAYA SAKTI IN JAKARTA**

**Bizlhi Aulia Fitriani Haldin
NIM. 201902008**

ABSTRACT

Changes in the lifestyle of Indonesian people mean that nutritional problems change both in form and the diseases they cause. In the largest cities in Indonesia, the spread of popular Western culture has led to unhealthy eating habits, fast food consumption, frequent consumption of sweet foods and sugary drinks, and little physical activity. People of productive age are prone to obesity and can increase the risk of degenerative diseases resulting in reduced labor productivity, economic decline, and high morbidity rates. Therefore, nutritional problems in workers tend to be overweight. This study aims to analyze the relationship between eating and drinking sweet with nutritional status in employees of PT. Hillconjaya Sakti in Jakarta. This study is a quantitative research with observational methods that use cross sectional design. Samples of 152 people were taken by consecutive sampling technique. Data were collected using Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and the measure of nutritional status was determined by BMI. The results of the study using Chi-Square test showed that the p-value of the study is (0.145). The conclusion of this study is that there is no significant relationship between the consumption of sweet foods and beverages with the nutritional status of employees of PT. Hillconjaya Sakti.

Keywords: *consumption patterns, eating and drinking sweet, employees, nutritional status*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN (COVER)	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ...Error! Bookmark not defined.	
HALAMAN PENGESAHANError! Bookmark not defined.	
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ARTI LAMBANG SINGKATAN	2
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat.....	4
1. Bagi Peneliti	4
2. Bagi Masyarakat.....	4
3. Bagi Institut STIKes Mitra Keluarga	4
4. Bagi Tempat Penelitian	4
E. Keaslian Peneliti.....	5
BAB II TELAAH PUSTAKA	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Karyawan.....	7
2. Status Gizi	11
3. Pola Konsumsi Makanan	16
4. Makan dan Minum Manis	18
B. Kerangka Teori.....	20
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	21
A. Kerangka Konsep	21
B. Hipotesis Penelitian	21
BAB IV METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	22
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Variabel Penelitian	24
E. Definisi Operasional	26
F. Instrumen Penelitian	28
G. Alur Penelitian	28
H. Pengolahan & Analisa Data.....	30

I. Etika Penelitian	32
BAB V HASIL PENELITIAN	33
A. Gambaran Umum Penelitian	33
B. Analisis Univariat.....	33
C. Analisis Bivariat.....	36
BAB VI PEMBAHASAN.....	37
A. Analisis Univariat.....	37
1. Karakteristik Responden	37
2. Konsumsi Makan dan Minum Manis.....	38
3. Status Gizi	39
B. Analisis Bivariat	40
1. Hubungan Konsumsi Makan dan Minum Manis dengan Status Gizi.	40
C. Keterbatasan Peneliti	43
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Peneliti	5
Tabel 2. 1 Kategori IMT Untuk Orang Indonesia.....	12
Tabel 2. 2 Pangan Penukar Satu (1) Porsi Gula	19
Tabel 4. 1 Perhitungan Sampel.....	24
Tabel 4. 2 Definisi Operasional	26
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Karyawan Berdasarkan Usia di PT. Hillconjaya Sakti.....	33
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Karyawan Berdasarkan Jenis Kelamin di PT. Hillconjaya Sakti	34
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makan dan Minum Manis, Status Gizi Karyawan PT. Hillconjaya Sakti	34
Tabel 5. 4 Distribusi Konsumsi Makan dan Minum Manis yang Paling Banyak Dikonsumsi Karyawan PT. Hillconjaya Sakti	35
Tabel 5. 5 Hubungan Konsumsi Makan dan Minum Manis dengan Status Gizi Karyawan PT. Hillconjaya Sakti	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan.....	52
Lampiran 2. Lembar Persetujuan	55
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Penelitian	56
Lampiran 4. Lembar Kuesioner Pola Konsumsi Makan Manis.....	57
Lampiran 5. Lembar Kuesioner Pola Konsumsi Minum Manis	61
Lampiran 6. Lembar Penilaian Status Gizi	64
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 8. Surat Persetujuan Etik	66
Lampiran 9. Hasil Data Penelitian	67
Lampiran 10. Pengolahan Data Univariat SPSS	75
Lampiran 11. Pengolahan Data Bivariat SPSS	78
Lampiran 12. Dokumentasi Pengambilan Data	80

ARTI LAMBANG SINGKATAN

IMT	: Indeks Massa Tubuh
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
URT	: Ukuran Rumah Tangga
HFCS	: <i>High Fructose Corn Syrup</i>
et al	: <i>et alia</i> atau <i>et alii</i>
SQ-FFQ	: <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
DKI	: Daerah Khusus Ibu Kota

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gaya hidup masyarakat di Indonesia yang berubah-ubah membuat permasalahan gizi mengalami perubahan baik dari bentuk atau akibat dari penyakit yang akan ditimbulkan. Di kota-kota terbesar di Indonesia, budaya barat yang meluas dan kebiasaan makan yang tidak sehat berdampak pada prevalensi obesitas dan perkembangan masalah gula darah karena proporsi zat gizi makro yang lebih tinggi dalam makanan (Mokolensang *et al.*, 2016).

Banyak faktor yang menyebabkan penumpukan lemak berlebih menjadi kelebihan berat badan atau bahkan obesitas. Beberapa faktor dapat menyebabkan pertambahan berat badan adalah faktor jenis kelamin, gen atau genetika, frekuensi aktivitas fisik, stres, uang saku atau pendapatan dan kebiasaan pribadi konsumsi, termasuk konsumsi makanan dan minuman berkalori tinggi namun nilai gizinya kecil (Qotrunnada, 2022).

Kebiasaan konsumsi makanan merupakan salah satu faktor yang membantu dalam penurunan dan penambahan berat badan (Karunawati, 2019). Pada dasarnya makanan dan minuman merupakan kebutuhan utama manusia karena berperan sebagai sumber energi. Seiring dengan perubahan zaman, fungsi makan saat ini telah menjelma menjadi gaya hidup suatu kelompok masyarakat, sehingga konsumsi makanan dan minuman seringkali terjadi secara tidak proporsional dari segi nilai gizinya (Fauzi *et al.*, 2017).

Kelebihan berat badan saat ini menjadi masalah besar bagi kesehatan tubuh karena ada efek yang memperlambat tubuh. Jika tubuh tidak banyak bergerak, maka akan menghambat konversi lemak menjadi energi dan menyebabkan penimbunan lemak (Simbolon, 2018). Masalah gizi yang ada pada karyawan dapat diukur dengan menilai status gizi (Budiman *et al.*, 2021). Status gizi

seorang karyawan dapat diketahui dengan menghitung Index Massa Tubuh. Pengukuran dengan IMT biasanya menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan, yang kemudian dihitung menggunakan rumus BB/TB^2 (Widhiyanti, 2019).

Menurut WHO (2016) hingga 1,9 miliar orang dewasa mengalami obesitas sementara 426 juta orang dewasa memiliki berat badan rendah. Menurut data Riskesdas (2018), proporsi orang gemuk (12,1%) dan obesitas (14,5%) lebih tinggi dibandingkan dengan orang kurus (10,8). Prevalensi obesitas lebih rendah pada pria dengan pekerjaan (20,4%) dibandingkan wanita (24,4%). Provinsi DKI Jakarta overweight (15,6%) dan obesitas (21,8%) dari data tersebut melebihi persentase nasional yaitu (13,6%) dan (21,8%). Pada data ini memungkinkan adalah masalah gizi pada orang dewasa > 18 tahun.

Konsumsi minuman manis yang berlebihan akan meningkatkan faktor risiko diabetes, penyakit kardiovaskular, obesitas, hipertensi, dan kanker, bahkan berujung pada kematian dini (Kemenkes, 2019). Schulze *et al.*, (2010) menyatakan bahwa responden mengubah perilaku minum minuman manis dari seminggu sekali menjadi sekali sehari memiliki risiko diabetes dan penyakit kardiovaskular yang lebih tinggi akibat konsumsi minuman manis yang berlebihan.

Pada usia produktif lebih rentan mengalami obesitas dan dapat meningkatkan risiko adanya penyakit yang dapat menghambat produktifitas seseorang, ekonomi akan menurun, serta tingginya morbiditas. Hal tersebut disebabkan karena kebiasaan pola makan yang kurang baik, mengkonsumsi makanan cepat saji, sering mengkonsumsi makanan manis dan minuman manis serta rendahnya aktivitas fisik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sitorus *et al.*, (2020) menunjukan bahwa terdapat korelasi positif antara makanan manis dan minuman manis terhadap status gizi ($p=0,000$; $R=0,141$).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin meneliti hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis dengan status gizi pegawai swasta di salah satu kantor DKI di Jakarta. Penulis memilih situs ini karena banyak karyawan di wilayah DKI Jakarta percaya bahwa perubahan gaya hidup yang mengarah pada konsumsi makanan dan minuman manis yang tinggi dengan aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular karena hubungannya dengan sindrom metabolik. Hal ini dibuktikan dengan banyak karyawan yang kelebihan berat badan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan pola konsumsi antara makan dan minum manis terhadap status gizi pada karyawan PT. Hillconjaya Sakti di DKI Jakarta.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menganalisis hubungan antara makan dan minum manis terhadap status gizi pada karyawan PT. Hillconjaya Sakti di DKI Jakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden terkait usia, jenis kelamin pada karyawan PT. Hillconjaya Sakti.
- b. Menganalisis frekuensi konsumsi makan dan minum manis pada karyawan PT. Hillconjaya Sakti.
- c. Menganalisis status gizi karyawan PT. Hillconjaya Sakti.
- d. Menganalisis hubungan antara makan dan minum manis terhadap status gizi pada karyawan PT. Hillconjaya Sakti.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang gizi masyarakat khususnya terkait hubungan konsumsi makan dan minum manis terhadap status gizi.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya karyawan tentang hubungan pola konsumsi makan dan minum manis terhadap status gizi.

3. Bagi Institut STIKes Mitra Keluarga

Memberikan informasi sebagai bahan literatur terkait hubungan pola konsumsi makan dan minum manis terhadap status gizi pada karyawan swasta agar pihak instansi dapat melakukan upaya dalam memberikan edukasi.

4. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada karyawan terkait kebiasaan mengkonsumsi makan dan minum manis terhadap status gizi.

E. Keaslian Peneliti

Tabel 1. 1 Keaslian Peneliti

No.	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Keterangan
	Nama	Tahun	Judul			
1.	Christine Evelyn Sitorus, Nelly Mayulu, John Wantania	2020	Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> , Makanan/Minuman Manis dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi	<i>Cross sectional</i>	Adanya korelasi positif antara mengkonsumsi <i>fast food</i> , makanan atau minuman manis dan aktivitas fisik terhadap status gizi.	Dalam jurnal ini, penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi dari bulan Maret hingga Mei 2020. Dalam penelitian ini, 140 mahasiswa menanggapi di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.
2.	Sariatul Fahria	2022	Konsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya	<i>Cross sectional</i>	Hasil pada penelitian ini terdapat rata-rata konsumsi gula pada responden laki-laki sebanyak 36,80 gram perorang perhari yang dapat diartikan dengan memenuhi 6% dari kebutuhan energi sehari. Sedangkan pada responden perempuan sebanyak 30,85 gram perorang perhari yang	Dalam jurnal penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Surabaya pada prodi S1 Gizi pada angkatan 2017 dan 2018. Pada penelitian ini terdapat 62 responden.

No.	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Keterangan
	Nama	Tahun	Judul			
					dapat diartikan 5% dari kebutuhan energi sehari.	
3.	Angga Hardiansyah, Andi Eka Yunianto, Dyah Raysa Laksitoresmi, Ikeu Tanziha	2017	Konsumsi Minuman Manis dan Kegemukan pada Mahasiswa	<i>Cross sectional</i>	Didapatkan hasil tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin, konsumsi minuman manis dengan kelebihan berat badan ($p>0,05$).	Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa tingkat pertama Institut Pertanian Bogor (remaja usia ≤ 18 tahun). Data penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2015.
4.	Qoirinasari, Betty Yosephin Simanjuntak, Kusdalina	2018	Berkontribusikah Konsumsi Minuman Manis Terhadap Berat Badan Berlebih Pada Remaja?	<i>Cross sectional</i>	Tidak terdapat kontribusi konsumsi minuman manis terhadap berat badan yang berlebih pada remaja dengan ($p\text{-value}$ 0,593).	Pada penelitian ini dilakukan di SMP IT IQRA' Kota Bengkulu. Dengan rentang waktu februari-april 2018. Pada penelitian ini terdapat 57 responden remaja dengan kriteria <i>overweight</i> dan obesitas.
5.	Mayesti Akhriani, Eriza Fadhillah, Fuadiyah Nila Kurniasari	2016	Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung	<i>Cross sectional</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata remaja mengonsumsi 60,43 gram minuman manis, memberikan 19,04% energi per hari.	Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Bandung. Dengan periode minggu ke-2 dan ke-3 November 2014. Penelitian ini menggunakan kuesioner SQ-FFQ dan wawancara.

BAB II

TELAAH PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Karyawan

a. Pengetian Karyawan

Berdasarkan ketentuan pada Undang-Undang Pasal 1 Angka 2 No. 13 Tahun 2003, tenaga kerja adalah setiap orang yang mempunyai kemampuan bekerja untuk menghasilkan suatu barang atau jasa, guna memenuhi kebutuhannya sendiri dan untuk masyarakat. Karyawan perusahaan memiliki tugas dan peran yang harus dipenuhi, antara lain:

1. Melakukan pekerjaan sesuai dengan tugas dan perintah yang diberikan.
2. Menjaga keamanan dan ketertiban di lingkungan perusahaan untuk kelangsungan perusahaan.
3. Bertanggung jawab atas hasil produksi.
4. Menciptakan ketenangan pikiran dalam bekerja

UU Ketenagakerjaan No.13 Tahun 2003, perjanjian kerja adalah perjanjian antara pekerja dengan pemberi kerja yang memuat syarat-syarat kerja, hak dan kewajiban pekerja.

a. Karyawan tetap

Karyawan tetap adalah yang telah diangkat menjadi karyawan perusahaan dan terjamin kelangsungan masa kerja.

b. Karyawan kontrak

Menurut UU Ketenagakerjaan No.13 Tahun 2003, karyawan kontrak adalah buruh yang memiliki hubungan kerjanya dengan pemberi kerja berdasarkan perjanjian waktu kerja

Tenaga kerja adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan atau jasa baik untuk memenuhi

kebutuhan sendiri maupun untuk masyarakat. Karyawan merupakan kekayaan utama dalam suatu perusahaan, karena tanpa adanya keikutsertaan mereka, aktivitas perusahaan tidak akan terlaksana (Jesika dan Astika, 2020). Pengetahuan dan keahlian karyawan dapat mempengaruhi kualitas barang dan jasa yang diberikan kepada pelanggan. Di perusahaan manufaktur di mana tenaga kerja seringkali hanya menyumbang sebagian kecil dari total biaya langsung, karyawan adalah penggerak biaya dalam hal kualitas pekerjaan mereka, yang memengaruhi produktivitas keseluruhan dan tingkat perputaran. (Ismani *et al.*, 2020). Sehingga diperlukan kesehatan yang baik untuk dapat meningkatkan produktivitas bekerja bagi para pegawai, salah satunya dengan menjaga kesehatan dan mengkonsumsi makanan yang beragam.

b. Karakteristik karyawan

1) Umur

Menurut undang – undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan Batas usia kerja (umur produktif bekerja) yang berlaku di Indonesia adalah seseorang yang berumur 15 tahun – 64 tahun. (Syahril, 2020). Penggolongan umur berdasarkan perkembangan fisik yang dimulai dari Remaja 12 – 18 tahun, Dewasa Muda 19 – 29 tahun, Dewasa Madya 30 – 49 tahun, dan Dewasa Akhir 50 – 64 tahun (Amin, 2019). Pada penelitian ini, dilakukan pada kelompok sasaran dewasa muda sampai dewasa madya yaitu 20 – 46 tahun, usia tersebut masih merupakan usia produktif yang biasanya mempunyai tingkat produktivitas lebih tinggi dibandingkan dengan tenaga kerja yang sudah berusia tua, semakin tua tenaga kerja maka semakin rendah atau merosot tingkat produktivitasnya (Pasaribu, 2018). Faktor usia sangat berpengaruh pada pekerjaan khususnya yang sangat mengandalkan kekuatan dan kemampuan fisik tenaga kerja

sehingga membutuhkan lebih banyak energi yang mencakup kebutuhan nutrisi berdasarkan pola konsumsinya (Sarumaha dan Vivi, 2018).

2) Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Faktor jenis kelamin ikut menentukan tingkat partisipasi dan produktivitas seseorang dalam bekerja. Jenis kelamin (*seks*) adalah perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seorang itu dilahirkan. Perbedaan biologis dan fungsi biologis laki – laki dan perempuan tidak dapat dipertukarkan diantara keduanya, dan fungsinya tetap dengan laki – laki dan perempuan yang ada di muka bumi. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin adalah perbedaan mendasar antara laki – laki dan perempuan terutama secara biologis (Candra *et al.*, 2019).

Adanya perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi produktifitas tenaga kerja. Berbagai perbedaan fisik yang ada antara laki-laki dan perempuan juga memberikan perbedaan produktifitas tenaga kerja, seperti tingkat produktifitas laki-laki mungkin akan lebih tinggi jika dibandingkan perempuan karena perempuan mempunyai fisik yang kurang kuat bila dibandingkan dengan fisik seorang laki-laki. Namun dalam keadaan tertentu terkadang produktifitas perempuan lebih tinggi dibandingkan laki – laki, misalnya pekerjaan yang membutuhkan ketelitian dan kesabaran (Candra *et al.*, 2019).

3) Pendapatan

Menurut Harnanto (2019) menuliskan bahwa pendapatan adalah kenaikan atau bertambahnya aset dan penurunan atau berkurangnya liabilitas perusahaan yang merupakan akibat dari aktivitas operasi atau pengadaan barang dan jasa kepada

masyarakat atau konsumen. Sedangkan menurut Sohib (2018) Pendapatan merupakan penyerahan barang atau jasa yang dilakukan oleh suatu unit usaha selama periode tertentu. Bagi perusahaan, pendapatan yang diperoleh atas operasi pokok akan menambah nilai aset perusahaan yang pada dasarnya juga akan menambah modal perusahaan. Berdasarkan kedua pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pendapatan merupakan nilai dari seluruh barang dan jasa yang dihasilkan oleh suatu badan usaha dalam suatu periode tertentu (Kurniawan *et al.*, 2023).

Pendapatan merupakan faktor penentu konsumsi masyarakat dan berdampak pada pola makan masyarakat. Semakin tinggi pendapatan seorang konsumen maka semakin tinggi daya belinya untuk dikonsumsi sehingga permintaan terhadap barang akan meningkat. Sebaliknya, jika semakin rendah pendapatan maka semakin rendah puladaya beli konsumen, dan akhirnya permintaan terhadap barang untuk dikonsumsi juga menurun hal ini juga berefek pada pola makan dari masyarakat (Rondonuwu dan Sheeren, 2022).

c. Kebutuhan gizi Karyawan Kantor

Saat dalam keadaan normal akan mengatur keseimbangan antara energi yang diperoleh dari makanan dengan energi yang diperlukan oleh tubuh manusia untuk dapat mempertahankan kelangsungan fungsi tubuh. Pada orang dewasa, di mana pertumbuhan sudah tidak terjadi, kebutuhan akan zat-zat gizi untuk tubuh akan bergantung pada aktivitas fisiknya (Ratnasari dan Lupi, 2019). Umumnya, laki – laki lebih memerlukan energi karena secara fisik lebih banyak bergerak daripada wanita. Selain itu, semakin tinggi dan semakin berat badan seseorang, maka kebutuhan energinya juga perlu ditambahkan (Marbun, 2022). Secara lebih rinci, kecukupan gizi yang dianjurkan

untuk orang dewasa per hari yaitu Energi (kkal) perempuan umur 19 – 29 tahun memerlukan sekitar 2.250 kkal, untuk umur 30 – 49 tahun memerlukan sekitar 2150 kkal, sedangkan untuk laki-laki umur 19 – 29 tahun memerlukan 2.650 kkal dan umur 30 – 49 tahun memerlukan 2.550 kkal (AKG, 2019). Energi yang dibutuhkan untuk dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dapat diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang berada di makanan. Kandungan karbohidrat, lemak, dan protein merupakan suatu bahan makanan yang dapat menentukan nilai energinya (Syampurma, 2018).

Kebutuhan gizi pada pegawai atau tenaga kerja bergantung pada jenis pekerjaan dan lamanya jam kerja. Banyak penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara terpenuhinya kebutuhan zat gizi terutama pada kebutuhan energi, baik pada produktivitas kerja maupun kapasitas kerja. Apabila berat badan 10% dari berat badan yang sesungguhnya maka kapasitas kerja itu akan menurun menjadi 10% dibawah kapasitas kerja yang seharusnya diperlukan, jika berat badan 15% dibawah berat yang seharusnya, maka kapasitas kerjanya akan turun menjadi 50% dibawah kapasitas yang seharusnya (Saputri, 2017). Faktor lain yang menentukan kebutuhan gizi tenaga kerja atau pegawai selain umur dan jenis kelamin yaitu salah satunya adalah berat dan tinggi badannya, serta aktivitas fisik sehari-hari yang telah dilakukan, sehingga pekerja yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi akan membutuhkan kebutuhan gizi yang lebih tinggi juga (Santosa dan Fatmawati, 2022).

2. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah grafik batang yang menampilkan dimensi gizi yang tepat yang dibutuhkan oleh seseorang untuk mendasari distribusi makanan sehari-hari (Susetyowati, 2016). Pada penilaian gizi dewasa

dapat dilakukan pemeriksaan antropometri dengan mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, tebal lemak tubuh. Pengukuran antropometri bertujuan untuk mengetahui status gizi (Supariasa *et al.*, 2016). Usia remaja dan dewasa merupakan usia produktif yang membutuhkan nutrisi yang optimal untuk kehidupan dan aktivitasnya. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014, orang dewasa dikelompokkan menurut kebutuhan gizinya, yaitu usia 19-29 tahun, usia 30-49 tahun, usia 50-64 tahun.

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah ukuran berat badan untuk tinggi badan yang biasa digunakan untuk klarifikasi berat badan kurang, berat badan normal, dan kelebihan berat badan pada orang dewasa. Penggunaan IMT dengan persen elevasi bukan menjadi standar untuk kesehatan. Namun, data ini untuk mendefinisikan obesitas atau tidak (WHO, 2016). Penggunaan IMT hanya berlaku untuk orang dewasa. Tidak diindikasikan pada bayi, anak-anak, remaja (<18 tahun), ibu hamil, dan atlet. Selain itu, IMT juga tidak ditentukan pada kondisi patologis lainnya (Supariasa *et al.*, 2016).

Tabel 2. 1 Kategori IMT Untuk Orang Indonesia

Kategori		IMT (kg/m ²)
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0-18,5
Normal		>18,5-25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0-27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Sumber : Supariasa *et al.*, (2016)

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi orang dewasa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Santosa dan Imelda (2022) faktor tersebut adalah usia, jenis kelamin, pendapatan, pendidikan, sosial budaya, perilaku makan, aktivitas fisik dan kondisi lingkungan dan fisiologis.

1) Usia

Zat nutrisi yang diperlukan oleh tubuh akan meningkat seiring bertambahnya usia pada seseorang. Ketika seseorang mencapai usia 40 tahun, kebutuhan nutrisinya akan berkurang sebesar 4% setelah mencapai usia 25 tahun dan akan terus berkurang setiap 10 tahun setelahnya (Yunitasari *et al.*, 2019). Penurunan kebutuhan harian ini terjadi karena penurunan metabolisme tubuh, sehingga juga mengakibatkan penurunan energi pada tubuhnya (Soraya *et al.*, 2017).

2) Jenis Kelamin

Perbedaan pada kebutuhan nutrisi antara pria dan wanita. Secara umum, pria membutuhkan lebih banyak nutrisi karena mereka mengeluarkan lebih banyak energi daripada wanita (Tsani *et al.*, 2018). Menurut Kemenkes (2018) wanita lebih sering mengalami masalah status gizi daripada pria. Hal ini disebabkan oleh perubahan tubuh pada wanita setelah pubertas, di mana proporsi lemak tubuhnya cenderung meningkat.

3) Pendapatan

Pendapatan ekonomi pada individu akan berdampak pada daya beli makanan. Semakin tinggi pendapatannya, maka semakin baik daya beli makanan yang akan dikonsumsi, secara kualitatif maupun secara kuantitatif (Myrnawati dan Anita, 2016). Di sisi lain, pendapatan yang lebih rendah menyebabkan daya beli makanan yang lebih rendah baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Masih banyak masyarakat yang berpenghasilan rendah tidak mengonsumsi makanan bergizi untuk memenuhi kebutuhan makan keluarga.

4) Pendidikan

Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi biasanya lebih memahami dalam menerima berbagai informasi tentang gizi. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik status

gizinya. Kondisi tersebut terjadi karena pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan yang akan berpengaruh pada pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi.

5) Sosial Budaya

Budaya sangat berpengaruh terhadap pengolahan makanan, pemilihan makanan dan kebiasaan makan seseorang. Contohnya kepercayaan, pantangan dan pemahaman yang salah terkait makanan dari daerah atau negara tertentu (Noorkasiani *et al.*, 2017). Oleh karena itu, budaya mempunyai pengaruh besar terhadap status gizi.

6) Perilaku Makan

Perilaku makan yang salah atau tidak seimbang dapat mengakibatkan masalah gizi. Perilaku makan terbentuk dari pengetahuan dan sikap yang akan menghasilkan tindakan dalam memilih serta mengonsumsi makanan. Perilaku konsumsi makanan yang dilakukan secara terus-menerus akan menjadi kebiasaan makan dan membentuk pola makan.

7) Aktivitas Fisik

Orang dewasa membutuhkan gerakan tubuh yang cukup untuk mengurangi risiko terkena berbagai penyakit dan kematian prematur (Lee *et al.*, 2012). Gerakan tubuh juga dapat memengaruhi kebutuhan nutrisi karena gerakan tubuh yang berat memerlukan asupan nutrisi yang tinggi. Pekerjaan yang melibatkan gerakan yang berat membutuhkan energi yang tinggi (Pindobilowo, 2018). Jika dilakukan secara teratur gerakan tubuh dapat memberikan dampak positif seperti mengurangi stres dan kegelisahan (Abadini dan Wuryaningsih, 2019).

8) Lingkungan

Situasi dan kondisi di sekitar seseorang dapat memiliki dampak signifikan terhadap pola makan yang pada akhirnya akan memengaruhi kondisi gizi. Lingkungan yang dimaksud mencakup

faktor-faktor seperti suhu dan cuaca. Suhu lingkungan memiliki pengaruh terhadap jumlah energi yang dikeluarkan dalam 24 jam. Selama musim hujan, kebutuhan kalori cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan musim panas (Andita *et al.*, 2018).

9) Kondisi fisiologis

Keadaan atau faktor yang terkait dengan fisik individu dengan keadaan fisiologis. Ada beberapa keadaan fisiologi yang dapat terkait dengan kebutuhan nutrisi (Rokhmah *et al.*, 2016). Salah satu contohnya adalah keadaan fisiologis perempuan yang sedang mengandung. Individu yang sedang mengandung akan memiliki kebutuhan makanan yang lebih besar dibandingkan perempuan yang sedang tidak mengandung (Yunitasari *et al.*, 2019).

Status gizi pekerja menurut Angesti dan Manikam (2020) bisa terpengaruh oleh beberapa faktor. Faktor-faktor itu termasuk tingkat tekanan, makan berlebihan karena emosi, kualitas tidur, dan asupan nutrisi.

1) Tingkat Stres

Stres pada karyawan dapat berasal dari kehidupan individu maupun pekerjaan. Kondisi tersebut memicu munculnya faktor emosional, cemas, lelah, sedih dan frustrasi sehingga mengakibatkan selera makan berkurang atau mengonsumsi makanan berlebihan yang berdampak pada peningkatan dan penurunan berat badan.

2) *Emotional Eating*

Emotional eating dapat diartikan sebagai kecenderungan berlebihan dalam respon emosi negatif. *Emotional eating* memiliki dampak yang penting pada status gizi. *Emotional eating* muncul akibat sulitnya membedakan antara respon lapar dengan emosional lainnya. Respon ini dipakai untuk meregulasi diri saat stres, cemas, kelelahan, malu atau rendah diri, kesepian, sedih

atau bagi perempuan saat memasuki masa haid.

3) Kualitas Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia agar tubuh dapat berfungsi dengan normal. Kualitas dan durasi tidur yang kurang cenderung berisiko mengalami gizi lebih karena meningkatnya asupan makan. Waktu tidur yang singkat mengakibatkan perubahan hormonal dan metabolisme yang berkontribusi terhadap kenaikan berat badan dan obesitas. Kondisi tersebut berkaitan dengan adanya peningkatan hormon grelin dan penurunan hormon leptin sehingga meningkatkan rasa lapar dan nafsu makan.

4) Asupan Gizi

Karyawan cenderung memiliki kesibukan yang padat sehingga memiliki pola makan yang tidak teratur dan tidak memperhatikan kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Salah satunya karena faktor menunda tidur untuk menyelesaikan laporan dan tugas pekerjaan sehingga sering kali karyawan gemar konsumsi makanan dan minuman manis seperti martabak manis dan teh manis.

3. Pola Konsumsi Makanan

Pola konsumsi makanan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang dengan waktu tertentu (Agus, 2014). Menurut Oetoro (2018) ada 3 komponen penting pola konsumsi makanan yaitu :

1. Jenis makanan

Jenis makanan merupakan makanan utama yang terdiri dari sumber karbohidrat, sumber protein hewani, sumber protein nabati, sayuran, dan buah yang umumnya dikonsumsi setiap harinya.

2. Jumlah atau porsi makan

Merupakan sebuah takaran makanan yang diambil pada tiap kali makan. Jumlah makanan harus disesuaikan dengan ukuran yang

diambil. Bagi yang memiliki berat badan ideal, mengonsumsi makanan tidak perlu menambah maupun mengurangi takaran makan. Sedangkan, bagi yang memiliki berat badan berlebih, jumlah makanan yang diambil harus dikurangi.

3. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah pengukuran berapa seringnya makan dalam sehari dengan termasuk sarapan, makan siang, makan malam dan camilan diantara waktu makan.

Menurut (Oetoro et al., 2013) faktor pola konsumsi makanan membentuk gambaran yang sama dengan kebiasaan makan seseorang dalam sehari-hari. Secara umum faktor yang mempengaruhi pembentukan kebiasaan konsumsi makanan seseorang adalah faktor ekonomi, faktor sosial budaya, faktor agama, faktor pendidikan, faktor lingkungan, dan faktor teman sebaya.

1. Faktor ekonomi

Faktor ekonomi meliputi adanya peningkatan daya beli pangan baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Pendapatan yang tinggi akan mempengaruhi kebiasaan makan seseorang, sehingga seseorang memilih bahan makanan berdasarkan pertimbangan rasa daripada segi gizi dan kecenderungan konsumsi makanan impor.

2. Faktor sosial budaya

Faktor sosial budaya dalam kepercayaan budaya adat daerah dapat menjadi pantangan dalam mengonsumsi beragam makanan. Kebudayaan di suatu masyarakat memiliki pola makan dengan caranya sendiri. Dalam setiap budaya mempunyai berbagai bentuk macam pola makan seperti bagaimana cara makan, bagaimana cara pengolahan, persiapan dan penyajiannya.

3. Faktor agama

Unsur religi dalam kebiasaan makan memiliki cara dan bentuk yang sehat dan benar. Pantangan berdasarkan agama khususnya islam,

disebut haram dan orang yang melanggar hukum adalah orang berdosa. Konsep ini sangat mempengaruhi pemilihan bahan makanan untuk dikonsumsi.

4. Faktor pendidikan

Komponen pendidikan dalam kebiasaan makan adalah bagian dari pengetahuan yang didapatkan dan memengaruhi pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi dengan pengetahuan gizi.

5. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dalam kebiasaan makan mempengaruhi pembentukan perilaku makan dapat melalui promosi media digital dan media tulis.

6. Faktor teman sebaya

Rekan sebaya dapat memengaruhi seseorang untuk mengonsumsi makanan. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada nilai gizi tetapi hanya untuk bersosialisasi, bersenang-senang, dan tidak kehilangan teman. Perilaku konsumsi dan pengambilan keputusan konsumen sering dipengaruhi oleh interaksi dengan kelompok teman sebaya (Tatik, 2013).

4. Makan dan Minum Manis

Menurut Emirfan (2011) makanan manis adalah makanan yang banyak mengandung gula. Makanan manis rendah nutrisi tetapi tinggi kalori.

a. Akibat terlalu banyak mengonsumsi gula dapat menyebabkan gangguan kesehatan, antara lain:

- 1) Gangguan komposisi mineral dalam tubuh.
- 2) Dapat menyebabkan masalah pencernaan
- 3) Dapat menyebabkan masalah obesitas.
- 4) Dapat menurunkan sensitivitas insulin yang menyebabkan kadar insulin abnormal.

b. Hal-hal yang dapat Anda lakukan untuk membatasi asupan gula meliputi:

- 1) Perhatikan label nutrisi pada kemasan makanan atau minuman yang dikonsumsi.
- 2) Makanan tinggi fruktosa seperti gula merah, gula merah, madu dan banyak buah lainnya lebih aman daripada gula pasir, karena fruktosa jika diberikan dengan dosis yang tepat dan disiplin dalam konsumsi akan jauh lebih baik. Di bawah ini adalah daftar pengganti gula dan ukuran porsi di rumah (URT).

Tabel 2. 2 Pangan Penukar Satu (1) Porsi Gula

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam Gram (gr)
Gula aren	1 sendok makan	10
Gula kelapa	1 sendok makan	10
Selai/ Jam	1 sendok makan	15
Madu	1 sendok makan	15
Sirup	1 sendok makan	15

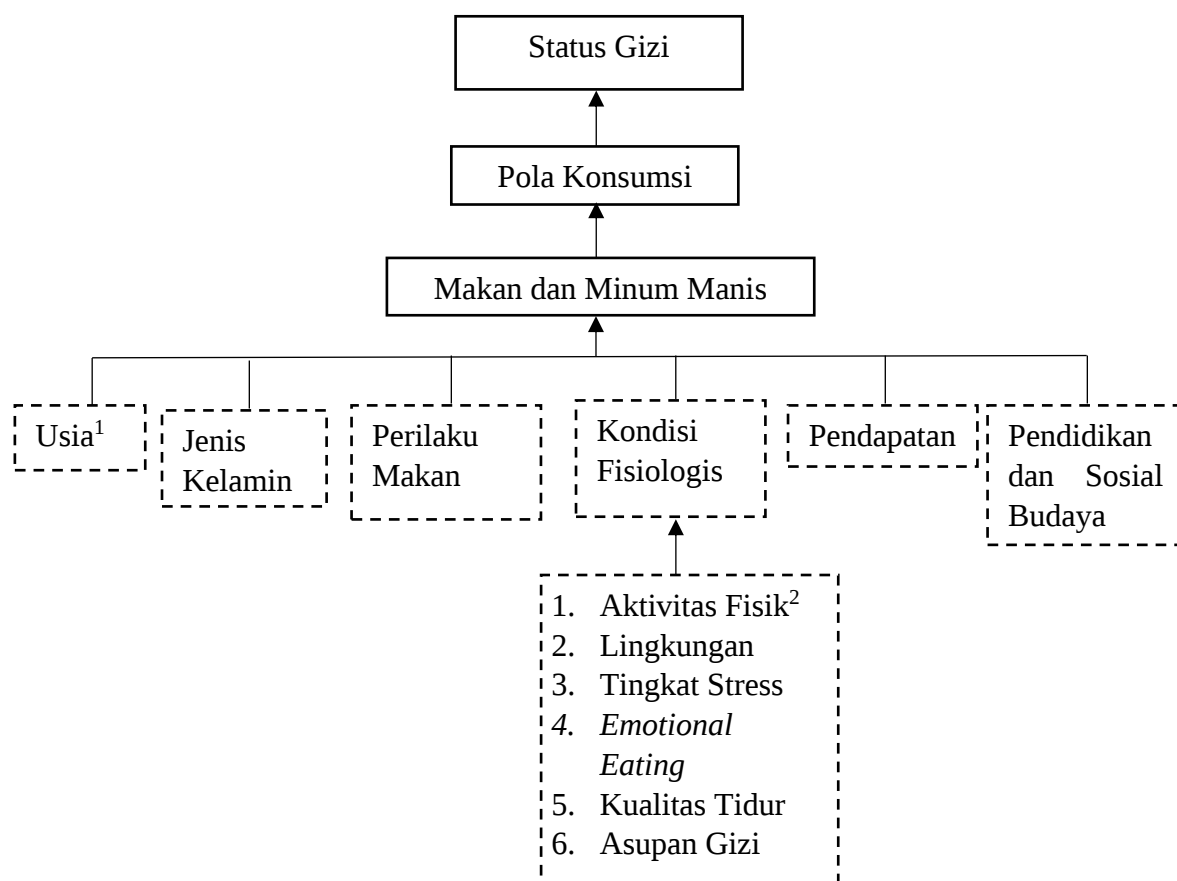
Sumber : Emirfan (2011)

- 3) Makan secukupnya, karena gangguan makan dapat menyebabkan penurunan gula darah dan mendorong seseorang untuk mengonsumsi makanan manis.
- 4) Lakukan aktivitas fisik seperti olahraga minimal 10-20 menit setiap hari.

Minuman manis dengan banyak kalori dapat menyebabkan kegemukan. Selain itu, kalori dalam minuman manis mungkin tidak terdeteksi oleh kontrol nafsu makan, sehingga banyak orang tetap makan dalam jumlah besar, bahkan setelah minum minuman manis. Menurut Fowler (2015), telah terbukti bahwa minum minuman ringan berkarbonasi atau minuman manis dapat terkait dengan peningkatan ukuran pinggang.

Minuman manis tidak kalah populernya di Indonesia. Menurut hasil Riskesdas tahun 2013, persentase penduduk Indonesia umur 10 tahun ke atas yang mengonsumsi makanan dan minuman manis lebih dari satu kali per hari adalah 5,1%. Menurut (Ridwan *et al.*, 2014) asupan gula di atas 50 gram per orang per hari akan menyebabkan kenaikan berat badan, jika dikonsumsi dalam jangka panjang akan berdampak pada diabetes tipe 2.

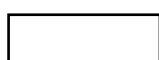
B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi dari beberapa referensi (Santoso dan Imelda, 2022)¹, (Angesti dan Manikam, 2020)²

Keterangan :



= Variabel di uji



= Variabel tidak di uji

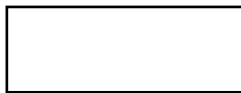
BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

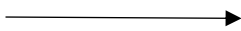
A. Kerangka Konsep



Keterangan :



= Variabel yang diteliti



= Mempengaruhi

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pola konsumsi makan dan minum manis terhadap status gizi pada karyawan PT. Hillconjaya Sakti di DKI Jakarta

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian non eksperimen. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* yaitu data dikumpulkan selama periode waktu tertentu. Pada penelitian ini menggunakan metode observasi analitik dengan metode pendekatan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah studi yang mengkaji dinamika korelasi antara faktor risiko dengan efeknya, pendekatannya adalah dengan observasi atau pengumpulan data. Penelitian *cross sectional* ini dapat diamati hanya sekali dan pengukuran variabel subjek dilakukan selama penelitian (Notoatmodjo, 2015).

B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di PT. Hillconjaya Sakti berlokasi di Jl. Taman Modern Blok R2/18, RT.1/RW.6, Ujung Menteng, Kec. Cakung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13960. Penelitian dimulai dengan penyusunan proposal penelitian pada bulan Mei 2022 dan dilakukan penelitian pada bulan Agustus 2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi digunakan untuk seluruh anggota suatu wilayah baik yang menjadi taget pencarian maupun seluruh objek pencarian (Noor, 2012).

Populasi dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu :

a. Populasi Target :

Populasi target adalah sekumpulan subyek yang ingin dibuat generalisasinya. Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh karyawan yang berjumlah 200 karyawan di PT. Hillconjaya Sakti

b. Populasi Terjangkau :

Populasi terjangkau merupakan bagian dari populasi target. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah seluruh karyawan di PT. Hillconjaya Sakti berusia 20- 46 tahun.

2. Sampel

Pengambilan sampel adalah proses pemilihan anggota dalam jumlah yang cukup dari suatu populasi sehingga pemeriksaan sampel dan pemahaman tentang karakteristik atau karakteristiknya memungkinkan generalisasi karakteristik atau karakteristik tersebut kepada anggota populasi (Noor, 2012). Pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*, artinya semua subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diseleksi sampai kuota tercapai. Kriteria inklusi merupakan persyaratan umum yang harus dipenuhi subjek agar dapat diikutsertakan dalam penelitian (Notoatmodjo, 2015).

3. Besar Sampel

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung menurut rumus ukuran sampel untuk menguji hipotesis proporsi yang berbeda (Lemeshow et al., 1997) sebagai berikut :

$$n = \frac{\left(z_{1-\alpha/2} \sqrt{2\bar{P}(1-\bar{P})} + z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)} \right)^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan

n	= Besar sampel
$Z_{1-\alpha/2}$	= Nilai Z pada $1-\alpha/2$ dengan tingkat kepercayaan 95% (1,96)
$Z_{1-\beta}$	= Nilai Z pada $1-\beta$ dengan tingkat kepercayaan 80% (0,84)
P	= $(P_1 + P_2)/2$

Pola Konsumsi Makan dan Minum Manis :

P_1 = Proporsi gizi lebih pada kelompok sering mengonsumsi makan dan minum manis (0,25) (Sitorus, 2020)

P_2 = Proporsi gizi lebih pada kelompok jarang mengonsumsi makan dan minum manis (0,25) (Sitorus, 2020)

$$n = \frac{\left(1,96\sqrt{2 \times 0,16(1 - 0,16)} + 0,84\sqrt{0,25(1 - 0,25) + 0,07(1 - 0,07)}\right)^2}{(0,25 - 0,07)^2}$$

$$n = 69$$

Tabel 4. 1 Perhitungan Sampel

Variabel	P1	P2	n	2n
Konsumsi Makan dan Minum Manis – Status Gizi	0,25	0,07	69	138

n minimum = 138

n minimum +10%n = 152 sampel

Dari hasil perhitungan sampel, maka diperoleh jumlah sampel minimum untuk penelitian yaitu sebanyak 152 responden. Kriteria sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu :

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu :

1. Karyawan di PT. Hillconjaya Sakti
2. Karyawan berusia 20 - 46 tahun
3. Karyawan yang bersedia menjadi responden.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu :

1. Karyawan swasta yang tidak hadir saat penelitian.

D. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019) Variabel penelitian merupakan karakteristik atau nilai orang, benda atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditunjukkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel bebas (*Independent Variable*) variabel ini adalah variabel yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan adanya perubahan yang dapat menimbulkan variabel dependen. Variabel ini bisa disebut sebagai variabel prediktor, antecedent, dan variabel stimulus. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini pola konsumsi makan dan minum manis
2. Variabel terikat (*Dependent Variable*) Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel independent. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian ini status gizi

E. Definisi Operasional

Tabel 4. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Karakteristik Responden					
Usia	Lama waktu hidup atau sejak ada (sejak dilahirkan atau diadakan)	Pengisian mandiri	Kuesioner	Tahun	Rasio
Jenis Kelamin	Jenis kelamin adalah perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan biologis tersebut dapat dilihat dari alat kelamin serta perbedaan genetik.	Pengisian mandiri	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
Variable Independen					
Pola Konsumsi Makan dan Minum Manis	Pola konsumsi makanan manis adalah frekuensi dan jumlah konsumsi makanan manis menurut jenis makanan yang tersedia berdasarkan pola konsumsi dalam 1 bulan terakhir.	Pengisian mandiri	Kuesioner <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>	Skor : Sering : 1 (> Median (222,5)) Jarang : 2 (≤ Median (222,5)) (Modifikasi Supriasa <i>et al.</i> , 2012)	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variable Dependen					
Status Gizi	Status gizi adalah ukuran keberhasilan pemenuhan nutrisi yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi	- Pengukuran Berat Badan - Pengukuran Tinggi Badan	- Berat badan diukur dengan timbangan yang sudah dikalibrasi - Tinggi Badan diukur dengan <i>microtoice</i>	$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (kg^2)}{Tinggi\ Badan\ (m^2) \times Tinggi\ Badan}$ Skor : - Gizi Lebih (>25,0) - Tidak Gizi Lebih ($\leq 25,0$) (P2PTM Kemenkes RI, 2021)	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, menurut Sugiyono (2017) kuesioner adalah teknik pengambilan data yang melibatkan pemberian serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk ditanggapi. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Kuesioner Status Gizi

Kuesioner ini ditujukan untuk mengetahui status gizi karyawan. Bagian ini berisi sebagai berikut :

- b. Identitas Responden
- c. Berat Badan Responden
- d. Tinggi Badan Responden

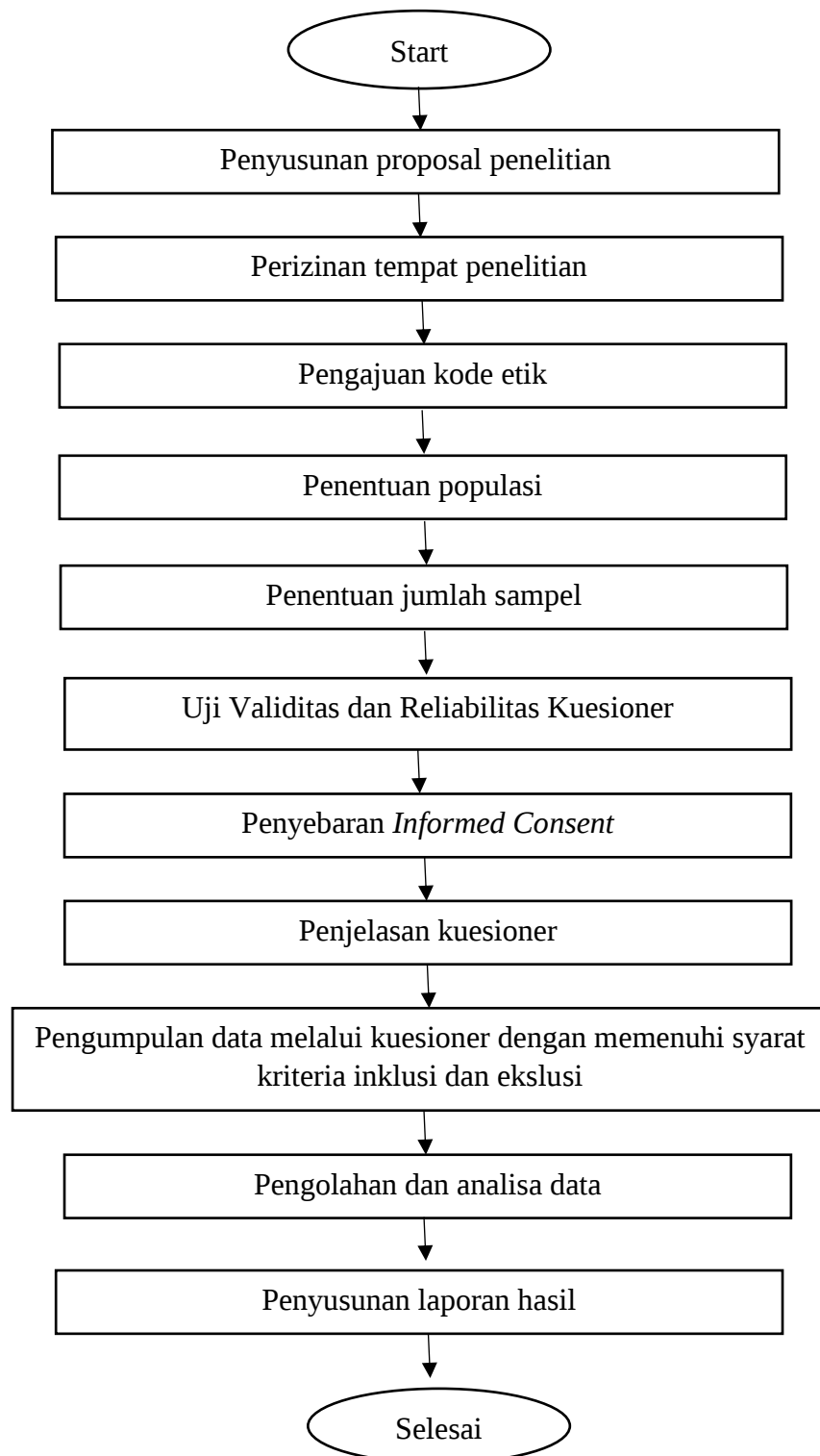
2. *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*

Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) adalah metode untuk mengidentifikasi pola konsumsi individu pada waktu tertentu. SQ-FFQ mirip dengan metode FFQ yang hanya dapat membedakan ukuran atau porsi makanan yang dikonsumsi. Selain itu, SQ-FFQ juga dapat merinci asupan nutrisi tersebut. (Supriasa et al., 2016).

Formulir FFQ terdiri dari tiga kolom utama yaitu (1) nomor, (2) bahan makanan dan minuman, dan (3) frekuensi makan dan minum. Pada kolom frekuensi makan dan minum dibagi menjadi 6 bagian yang setiap bagiannya merupakan pilihan frekuensi makan. Pilihan frekuensi makan dan minum dibagi menurut tingkat kekerapan konsumsi yaitu (1) >3 kali/hari, (2) 1 kali/hari, (3) 3-6 kali/minggu, (4) 1-2 kali/minggu, (5) 2 kali/bulan, dan (6) Tidak pernah (Sirajuddin et al., 2018).

G. Alur Penelitian

Berikut adalah tahapan-tahapan penelitian yang dimulai dari penyusunan proposal dan perizinan hingga mendapatkan hasil akhir dari penelitian ini.



Gambar 3. 2 Alur Penelitian

H. Pengolahan & Analisa Data

1. Pengolahan Data

Menurut Masturoh dan Nauri (2018) Pengolahan data adalah proses mengumpulkan data. Pada tahap ini, data mentah telah dikumpulkan dan diolah menjadi informasi. Pengolahan data dilakukan dengan 2 cara, yaitu:

- i) Secara manual menggunakan alat perhitungan seperti kalkulator.
- ii) Dengan aplikasi pengolahan data seperti Ms. Excel, SPSS.

Tahapan analisis data secara manual adalah sebagai berikut:

1. *Editing*

Editing merupakan suatu proses menyunting data dengan melihat kelengkapan jawaban pada kuesioner. Jika kuesioner ditemukan ketidaklengkapan maka dilakukan pengumpulan data ulang. (Notoatmodjo, 2013)

2. *Coding*

Coding merupakan pembuatan kode yang terdiri dari tabel yang sudah disesuaikan dengan alat ukur yang digunakan (Masturoh dan Nauri, 2018). Pada penelitian ini, kode yang digunakan adalah sebagai berikut :

- 1) Pola Konsumsi Makan dan minum manis, diberi kode 1 = sering mengkonsumsi $> \text{Median}$ (222,5) dan kode 2 = jarang mengkonsumsi dengan kategori $\leq \text{Median}$ (222,5)
- 2) Status gizi, diberi kode 1 = gizi lebih dengan kategori $> 25,0$ dan kode 2 = tidak gizi lebih dengan kategori $\leq 25,0$

3. *Processing*

Processing merupakan proses yang terjadi setelah semua kuesioner diisi dan lengkap serta akurat, serta setelah kuesioner dimasukkan ke dalam aplikasi komputer untuk entri data. Dalam *processing* ini terdapat salah satu program yang banyak digunakan dan cukup mudah digunakan adalah SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) (Masturoh dan Nauri, 2018).

4. *Cleaning Data*

Cleaning data merupakan pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan apakah sudah betul atau ada kesalahan pada saat memasukan data (Masturoh dan Nauri, 2018).

2. **Analisis Data**

Penelitian ini akan menganalisis data dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan program statistik yaitu :

a. Analisis Univariat

Menurut Notoatmodjo (2018) analisis univariat dapat menjelaskan karakteristik pada setiap variabel. Biasanya analisis tersebut hanya untuk menghasilkan distribusi frekuensi atau presentase pada setiap variabel. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah untuk :

- 1) Melihat karakteristik responden
- 2) Melihat pola konsumsi makan dan minum manis
- 3) Melihat status gizi.

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat umumnya dilakukan apabila telah dilakukan analisis univariat hasilnya akan diketahui karakteristik atau distribusi setiap variabel dan dapat melanjutkan analisis bivariat (Notoatmodjo, 2018). Data yang diperoleh dari hasil penelitian kemudian diolah dan dianalisa dalam suatu pembahasan dan disajikan dalam bentuk tabel, untuk menguji hipotesis penelitian dilakukan analisa data dengan menggunakan Uji Statistik.

Pada penelitian ini, analisis bivariat yang digunakan yaitu uji *Chi Square*. Uji *Chi Square* dipilih karena jenis data pada penelitian ini berupa data kategorik baik pada variabel independen maupun variabel dependen. Uji *Chi Square* dalam penelitian ini adalah untuk :

- 1) Menganalisis hubungan konsumsi makan dan minum manis dengan status gizi.

I. Etika Penelitian

Sebelum penelitian dimulai, penelitian telah mendapatkan *ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dengan nomor 03/23.03/02341 pada tanggal 16 Maret 2023. Seluruh subjek penelitian telah diberi penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian dan diminta persetujuan melalui luring. Subjek berhak menolak untuk ikut serta tanpa konsekuensi apapun. Identitas subjek penelitian dirahasiakan. Seluruh biaya yang dibutuhkan dalam penelitian ini ditanggung oleh peneliti.

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini di laksanakan di PT. Hillconjaya Sakti yang berada di Blok R2, Jl. Taman Modern No.18, RT.1/RW.6, Ujung Menteng, Kec. Cakung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta. PT. Hillconjaya Sakti bergerak dalam bidang aktivitas perusahaan holding dan aktivitas konsultasi manajemen serta jasa pertambangan dan jasa kontruksi dengan 200 karyawan kantor. Tersedia beberapa bangunan untuk semua karyawan perkantoran dan PT. Hillconjaya Sakti menyediakan klinik pengobatan yang difasilitasi untuk karyawan.

Pada penelitian ini, pengambilan data dilakukan secara *offline*. Penyebaran kuesioner dilakukan dengan datang ke setiap divisi perusahaan dan melakukan pengenalan diri dan penjelasan mengenai cara pengisian kuesioner. Formulir kuesioner berisi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, frekuensi makan dan minum manis serta status gizi. Formulir kuesioner berisi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, serta kuesioner SQ-FFQ

B. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan untuk melihat sebaran data karakteristik pada responden berdasarkan usia, jenis kelamin, data konsumsi makan dan minum manis serta status gizi karyawan swasta PT. Hillconjaya Sakti.

Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Karyawan Berdasarkan Usia di PT. Hillconjaya Sakti

Variabel	Jumlah (n)	Median	<i>Interquartile Range</i>
Usia	152	32,00	15,00 (41,00-26,00)

n = 152

Berdasarkan pada tabel diatas dapat dilihat bahwa jumlah sampel sebanyak 152 orang, dengan median usia karyawan 32 tahun dan variasi *interquartile range* sebesar 15,00. Pada data yang disajikan menggunakan median karena data usia bersifat numerik maka perlu dilakukan uji normalitas data. Hasil dari uji normalitas ujia memiliki hasil yaitu tidak terdistribusi normal sehingga data disajikan menggunakan median dan melihat variasi data melalui *interquartile range*.

Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Karyawan Berdasarkan Jenis Kelamin di PT. Hillconjaya Sakti

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	59	38,8
Perempuan	93	61,2
Jumlah	152	100,0

n = 152

Hasil uji dapat dilihat bahwa kategori jenis kelamin karyawan dibagi menjadi laki-laki dan perempuan. Jumlah jenis kelamin terbanyak yaitu pada karyawan perempuan berjumlah 93 orang (61,2%), sedangkan siswa laki-laki berjumlah 59 orang (38,8%).

Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makan dan Minum Manis, Status Gizi Karyawan PT. Hillconjaya Sakti

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Konsumsi Makan dan Minum Manis		
Sering (>6 kali/minggu)	78	51,3
Jarang ($\leq 3-6$ kali/minggu)	74	48,7
Status Gizi		
Gizi Lebih (IMT >25)	58	38,2
Tidak Gizi Lebih (IMT ≤ 25)	94	61,8
TOTAL	152	100,0

n = 152

Terdapat 152 karyawan dengan frekuensi makan dan minum manis terbanyak yaitu dengan kategori sering sebanyak 78 orang (51,3). Sedangkan karyawan

yang jarang mengkonsumsi makan dan minum manis sebanyak 74 orang (48,7). Kemudian, mayoritas status gizi karyawan yaitu tidak gizi lebih sebanyak 94 orang (61,8). Sedangkan, karyawan dengan status gizi lebih sebanyak 58 orang (38,2).

Tabel 5. 4 Distribusi Konsumsi Makan dan Minum Manis yang Paling Banyak Dikonsumsi Karyawan PT. Hillconjaya Sakti

No.	Konsumsi Makan Manis	Total Konsumsi	Konsumsi Minum Manis	Total Konsumsi
1.	Nastar	117	Chatime	84
2.	Putri Salju	106	Xing Fung Tang	39
3.	Cookies	113	Xiboba	45
4.	Biskuit	117	Starbucks	73
5.	Wafer	104	Street Boba	49
6.	Soes Kering	71	Es Teh	89
7.	Dadar Gulung	77	Gulu-Gulu	39
8.	Kue Lapis	71	Haus	68
9.	Kue Cucur	65	Kopi Kenangan	92
10.	Gemblong	62	Janji Jiwa	72
11.	Pukis	88	Tuku	32
12.	Klepon	59	Kulo	29
13.	Mochi	59	Fore	46
14.	Bolu	118	Lain Hati	51
15.	Brownies	114	Teh Pucuk	123
16.	Donat	96	Teh Kotak	112
17.	Bomboloni	53	Frestea	96
18.	Roti Manis	108	Es pisang Ijo	50
19.	Martabak Manis	124	Es cincau	57
20.	Mile Crepes	55	Es cendol	54
21.	Pie Manis	56	Es doger	49
22.	Dessert Box	54	Es podeng	42
23.	Macaron	32	Es teler	54
24.	Permen Keras	107	Es buah	91
25.	Permen Lembut	77	Teh manis	130
26.	Gulali Kapas	35	Sirup	105
27.	Arum Manis	31		
28.	Coklat	91		
29.	Dodol	53		
30.	Puding	83		

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa makanan manis yang sering dikonsumsi adalah martabak manis dengan total konsumsi sebanyak 124 karyawan. Sedangkan karyawan sering mengkonsumsi minuman manis yaitu teh manis dengan total konsumsi sebanyak 130 karyawan.

C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara konsumsi makan dan minum manis dengan status gizi karyawan PT. Hillconjaya Sakti.

Tabel 5. 5 Hubungan Konsumsi Makan dan Minum Manis dengan Status Gizi Karyawan PT. Hillconjaya Sakti

Konsumsi Makan dan Minum Manis	Status Gizi				Jumlah		<i>p-value</i>
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih				
	n	%	n	%	n	%	
Sering	34	43,6	44	56,4	78	100	0,157
Jarang	24	32,4	50	67,6	74	100	
Total	58	38.2	94	61.8	152	100	

n = 152 ; uji Chi Square ; signifikan jika ($p < 0,05$)

Berdasarkan analisis hubungan konsumsi makan dan minum manis dengan status gizi menunjukkan bahwa 34 karyawan (43,6%) sering makan dan minum manis lebih banyak memiliki gizi lebih. Sedangkan sebanyak 24 karyawan (32,4%) yang jarang mengkonsumsi makan dan minum manis memiliki gizi tidak lebih. Hasil uji statistik Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,157$, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi makan dan minum manis dengan status gizi pada karyawan PT. Hillconjaya Sakti.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 152 orang yaitu karyawan PT. Hillconjaya Sakti. Karakteristik responden meliputi umur dan jenis kelamin. Dalam penelitian ini, usia responden berkisar antara 20 hingga 46 tahun. Masa remaja akhir - dewasa madya diyakini sebagai usia produktif yang membutuhkan nutrisi optimal untuk hidup dan beraktivitas. Menurut peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014, orang dewasa dikelompokkan menurut kebutuhan gizinya yaitu kelompok umur 19-29 tahun, kelompok umur 30-49 tahun, kelompok umur 50-64 tahun. usia mereka yang tetap produktif cenderung lebih produktif daripada pekerja yang lebih tua dan secara fisik lebih lemah dan lebih terkekang (Aprilyanti, 2017). Hal yang sama berlaku untuk pekerjaan, Pekerja pada usia kerja berkisar antara 15 sampai 64 tahun mampu menghasilkan barang dan jasa ketika ada kebutuhan tenaga kerja dan bersedia melakukan kegiatan (Arisandi, 2018).

Perempuan pekerja adalah perempuan yang dapat bekerja, dalam hal ini dapat menghasilkan barang atau jasa untuk memenuhi kebutuhan individu atau masyarakat (Yusrini, 2017). Pria dan wanita berbeda dalam kemampuan fisik dan kekuatan otot mereka, siklus hidup perempuan tidak mempengaruhi kemampuan fisiknya (Suma'mur, 2014). Berdasarkan hasil dari analisis penelitian ini bahwa karyawan PT. Hillconjaya Sakti didominasi oleh perempuan (61,2%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2016), pada penelitian ini jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan persentase 73,3%. Salah satu faktor perkembangan industri makanan dan minuman manis adalah faktor status gizi. Mengonsumsi makanan dan minuman manis juga dikaitkan

dengan peningkatan risiko stroke iskemik, terutama pada wanita. (Hardiansyah *et al.*, 2017)

2. Konsumsi Makan dan Minum Manis

Makanan manis tentu saja banyak mengandung gula, tubuh membutuhkan gula sebagai sumber energi. Tentu saja, gula banyak terdapat pada makanan yang dibutuhkan sebagai pelengkap atau olahan pada banyak makanan kemasan. Gula sebenarnya yang harus dibatasi adalah yang ditambahkan ke makanan atau minuman, bukan gula alami yang terdapat dalam buah. Energi dari gula tambahan (*Added Sugars*) tidak lebih dari 10% dari total energi dari total asupan harian (Sabrina, 2019). Berdasarkan hasil dari analisis penelitian ini bahwa karyawan PT. Hillconjaya Sakti sering mengonsumsi martabak manis. Martabak manis sendiri adalah kue dadar berbentuk adonan yang diberi rasa manis dan dimasak kemudian diberi hiasan dan dilipat (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2016). Jajanan ini populer di kalangan pekerja kantoran serta masyarakat, sehingga mudah ditemukan dan dijual oleh pedagang kaki lima di sebagian besar wilayah Indonesia. Karena kepopulerannya, martabak manis memiliki banyak nama yang berbeda seperti martabak Bangka, HokLo Pan, martabak Bandung dan martabak sinar bulan (Rianti, 2018).

Minuman manis yang dibuat dengan bahan yang tinggi gula bisa menjadi salah satu faktor penyebab kenaikan berat badan. Di Indonesia, penjualan minuman manis pada tahun 2013 mencapai 12 miliar liter, menjadikannya minuman kedua yang paling banyak dikonsumsi (Febriyani *et al.*, 2012). Selain itu, seporsi teh instan (250ml) mengandung kadar gula yang cukup tinggi, sekitar 21-26g, sedangkan standar kadar gula yang aman bagi konsumen adalah 2-5 sendok makan atau sekitar 10-20 mg. Jika minuman teh instan sendiri memiliki kandungan gula sekitar 5 sendok makan, kemudian ditambah konsumsi karbohidrat seperti nasi dan makanan bertepung lainnya, maka jumlah gula yang dikonsumsi dalam sehari sudah

melebihi batas normal. Pemecahan ini dapat meningkatkan kadar gula darah yang berujung pada obesitas (Prakoso, 2017). Temuan ini sejalan dengan penelitian Suni (2015) yang menunjukkan bahwa kebiasaan minum teh berkalori tinggi selain konsumsi karbohidrat terjadi pada orang setelah makan. Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa kontribusi minuman manis terhadap peningkatan asupan kalori dikaitkan dengan tingkat obesitas (Lakoro *et al.*, 2016).

Berdasarkan hasil dari analisis penelitian ini bahwa karyawan PT. Hillconjaya Sakti yang sering mengonsumsi makan manis dan minum lebih banyak dibandingkan karyawan yang jarang mengonsumsi makanan dan minuman manis. Hal ini sesuai dengan penelitian Sitorus *et al.*, (2020) yang menunjukkan bahwa orang yang sering mengonsumsi makanan dan minuman manis dibandingkan dengan yang tidak sering mengonsumsi makanan dan minuman manis.

3. Status Gizi

Berat badan di bawah batas minimum dianggap kurus dan berat badan di atas batas maksimum dianggap kelebihan berat badan. Di Indonesia, istilah IMT merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, terutama untuk *underweight* dan *overweight* sehingga mempertahankan berat badan normal memungkinkan dapat memperpanjang usia (Supariasa *et al.*, 2016). Status gizi didefinisikan sebagai keadaan yang menyajikan keseimbangan antara asupan zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan tubuh untuk berbagai aktivitas yang berlangsung di dalamnya.

Status gizi adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara jumlah zat gizi yang diserap dari makanan dengan kebutuhan zat gizi tubuh (Wiyono *et al.*, 2017). Berdasarkan hasil dari analisis penelitian ini karyawan PT. Hillconjaya Sakti yang berstatus gizi lebih sebesar (61,8%) lebih banyak dibanding karyawan yang memiliki gizi tidak lebih.

Oleh karena itu asupan gizi pekerja akan berbanding lurus dengan status gizi pekerja yang digambarkan dengan indeks massa tubuh (IMT) berkisar antara 18,5 sampai 25 (Atiqoh *et al.*, 2014).

Oleh karena itu, asupan gizi yang optimal juga akan menyebabkan status gizi normal. Status gizi yang tidak normal (kurang gizi atau gizi lebih) dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti waktu makan yang tidak teratur, kebiasaan sarapan yang kurang baik, dan kurang istirahat saat bekerja (Diana *et al.*, 2017). Hal ini juga karena status gizi tidak lebih merupakan keadaan gizi seseorang dimana asupan energi lebih sedikit daripada energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena asupan energi yang kurang dari kebutuhan individu yang dianjurkan (Sirajuddin, 2013).

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Konsumsi Makan dan Minum Manis dengan Status Gizi

Menurut Emirfan (2011) makanan manis adalah makanan yang banyak mengandung gula. Makanan manis rendah nutrisi tetapi tinggi kalori. Minuman manis tidak kalah populernya di Indonesia. Menurut hasil Riskesdas tahun 2013, persentase penduduk Indonesia umur 10 tahun ke atas yang mengonsumsi makanan dan minuman manis lebih dari satu kali per hari adalah 5,1%. Menurut (Ridwan *et al.*, 2014) asupan gula di atas 50 gram per orang per hari akan menyebabkan kenaikan berat badan, jika dikonsumsi dalam jangka panjang dan akan berdampak pada diabetes tipe 2. Sedangkan anjuran asupan gula adalah 10% dari total energi menurut Pedoman Gizi Indonesia (Kemenkes, 2018a).

Menurut Siswanto (2014) dalam bukunya yang mengkaji Survey Konsumsi Makanan Individu dalam Studi Diet Total pada Tahun 2014, orang Indonesia mengonsumsi gula sebanyak 15,7 gram per hari, konsumsi minuman bubuk di Indonesia hingga 8,7 gram per hari, kopi 6

gram dan 1,2 gram teh per hari. Sementara itu, konsumsi gula melebihi 4,8% dari pedoman yang direkomendasikan, dan mengonsumsi terlalu banyak gula dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko beberapa penyakit degeneratif. Studi lain menemukan bahwa satu porsi *bubble tea* mengandung 299 kalori dengan kandungan gula 38 gram, yang tidak memenuhi rekomendasi diet internasional yang menyarankan penambahan gula pada tingkat maksimum 5-15% dari total kalori (Min *et al.*, 2017).

Berdasarkan hasil dari analisis penelitian ini hubungan konsumsi makanan dan minuman manis dengan status gizi karyawan PT. Hillconjaya Sakti tahun 2023 memperoleh nilai p value 0,157 (p value $> 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makan dan minum manis dengan status gizi karyawan PT. Hillconjaya Sakti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas karyawan yang jarang mengonsumsi makanan dan minuman manis tidak mengalami gizi lebih. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi minuman manis dengan prevalensi kegemukan. Penelitian ini menggunakan uji korelasi Pearson untuk menganalisis hasil analisis statistik antara konsumsi minuman manis dengan kelebihan gizi, dimana nilai p -value yang diperoleh adalah 0,114. (Akriani *et al.*, 2016).

Berdasarkan hasil tabel *cross-sectional*, tidak ditemukan hubungan antara kebiasaan makanan manis dan gorengan dan depresi dengan prevalensi status gizi pada usia dewasa (Azizah, 2022). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Qoirinasari *et al.*, (2018) bahwa kebiasaan mengonsumsi minuman manis tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan morbiditas status gizi. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Masir (2019) yang juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi minuman manis dengan status gizi. Namun berbeda dengan penelitian Diana *et al.*, (2013) yang menunjukkan bahwa

konsumsi minuman manis berhubungan dengan status gizi pada kelompok dewasa. Menurut penelitian Sitorus *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara konsumsi makanan atau minuman manis dengan status gizi dan tidak ada hubungan korelasi dengan kadar gula darah mahasiswa fakultas tersebut.

Menurut peneliti, ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi pekerja gizi tidak lebih seperti usia, jenis kelamin, tingkat energi dan makronutrien, pengetahuan gizi, kualitas tidur, aktivitas fisik, kelelahan kerja, produktivitas kerja. Hasil penelitian diperoleh dari pegawai wanita telekomunikasi Jakarta tahun 2017, karena usia tersebut tidak berhubungan dengan dampak status gizi (Sikalak *et al.*, 2017). Hal ini senada dengan hasil Labada *et al.*, (2016) bahwa tidak ada hubungan usia dengan status gizi berdasarkan hasil uji statistik menggunakan chi-square ($p > 0,05$). Hal ini bertentangan dengan teori bahwa orang dewasa suka makan makanan berlemak, asin dan manis yang banyak berenergi sehingga pada usia ini mereka harus makan makanan yang tinggi serat tetapi rendah lemak, hal ini disebabkan proses tumbuh kembang yang tidak lagi terjadi dan penyerapan nutrisi harus fokus pada menjaga kesehatan untuk membentuk status gizi yang baik (Wilda, 2017)

Pola hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan masalah gizi, seperti durasi dan kualitas tidur yang tidak memadai, yang dapat menyebabkan perubahan hormonal yang meningkatkan indeks massa tubuh (IMT) seseorang Nuraliyah *et al.*, 2014). Orang yang tidur ringan hanya kehilangan 26% lemak, tetapi rata-rata orang yang tidur kehilangan 56% lemak ini menunjukkan bahwa tidur memainkan peran penting dalam kehilangan lemak. Menurut hasil penelitian, responden yang kurang tidur berpeluang 3.864 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan mereka yang tidur cukup (Kurniawati *et al.*, 2016).

Aktivitas fisik berhubungan erat dengan status gizi. Hal ini didukung oleh temuan penelitian Dewi dan Mahmidiono (2013) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik di tempat kerja berhubungan dengan status gizi. Namun hal ini tidak sesuai dengan penelitian Putri (2016) bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi. Hasil ini juga mungkin terjadi karena rata-rata responden tergolong aktivitas fisik ringan Sebagian besar kegiatan dilakukan di dalam ruangan seperti rapat dan menyelesaikan pekerjaan di depan layar komputer.

Tidak hanya aktivitas fisik, tingkat kelelahan kerja juga mempengaruhi status gizi. Hal ini berdasarkan hasil penelitian Lestari dan Isnaeni (2020), status gizi berhubungan signifikan dengan tingkat kelelahan kerja. Namun penelitian ini bertentangan dengan penelitian Malonda *et al.*, (2013) yang berpendapat bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja. Walaupun tidak ada hubungan, peneliti mengatakan status gizi tetap akan mempengaruhi produktivitas pekerja. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Ery *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan produktivitas tenaga kerja yaitu pekerja dengan status gizi tidak normal berisiko produktivitas tenaga kerja lebih rendah dibandingkan pekerja dengan status gizi normal. Hal ini sesuai dengan hipotesis bahwa pekerja dengan kondisi gizi yang baik memiliki kapasitas kerja dan daya tahan tubuh yang baik (Zahra, 2022).

C. Keterbatasan Peneliti

Penelitian yang dilakukan memiliki keterbatasan, antara lain pengumpulan data dasar melalui kuesioner yang hanya dapat diselesaikan dalam satu hari sehingga memberikan waktu yang terbatas untuk menyelesaikan kuesioner. Hal ini dikarenakan penyebaran kuesioner pada jam kantor dan responden masih sibuk dengan pekerjaannya sehingga terburu-buru dan tidak dapat berkonsentrasi. Dalam penelitian ini, kurangnya variabel pendukung yang menentukan kinerja karyawan seperti aktivitas fisik dan kelelahan kerja.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang “Hubungan Pola Konsumsi Makan dan Minum Manis terhadap Status Gizi pada Karyawan PT. Hillconjaya Sakti di DKI Jakarta” dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Berdasarkan karakteristik responden median usia karyawan 32 tahun dan variasi *interquartile range* sebesar 15,00. Berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 61,8 %.
- b. Persentase karyawan yang sering mengkonsumsi makan dan minum manis sebanyak 51,3% dan karyawan yang jarang mengkonsumsi makan dan minum manis sebanyak 48,7%.
- c. Persentase karyawan yang mengalami gizi lebih sebanyak 38,2% dan karyawan yang tidak mengalami gizi lebih sebanyak 61,8%.
- d. Tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi makan dan minum manis terhadap status gizi karyawan PT. Hillconjaya Sakti di DKI Jakarta dengan *p-value* 0,157.

B. Saran

Berdasarkan penelitian diatas, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan variabel penelitian.
2. Bagi Masyarakat
Bagi masyarakat diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan pembelajaran terutama karyawan terkait pola konsumsi makan dan minum manis diimbangi dengan memperhatikan status gizi.

3. Bagi Institusi

- a. Diharapkan penelitian ini mendapat masukan untuk terus dikembangkan dengan keterbaruan dalam gizi masyarakat di STIKes Mitra Keluarga.
- b. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan edukasi penyuluhan terkait pengetahuan gizi baik dari segi pemilihan makanan dan frekuensi makanan tersebut serta peran dan dampak yang diberikan oleh pemilihan dan frekuensi makanan yang salah seperti makan dan minum manis yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. (2019). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14 (1).
- Agus, I. (2014). *Pengantar Pangan Dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya
- AKG. (2019). *Angka Kecukupan Gizi 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Akhriani, M., Fadhillah, E., & Kurniasari, F. N. (2016). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 29-40.
- Amin, F. (2019). *Hubungan Antara Karakteristik Pekerja, Status Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Pada Pengrajin Batu Bata Desa Bontobiraeng Kabupaten Gowa*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Angesti, A. N. and Manikam, R. M. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1).
- Aprilyanti, S. (2017). Pengaruh Usia dan Masa Kerja Terhadap Produktivitas Kerja (Studi Kasus: PT. OASIS Water International Cabang Palembang). *Jurnal Sistem Dan Manajemen Industri*, 1(2), 68.
- Arisandi, F. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produktivitas Karyawan Penyadap Di PT. Bridgestone Sumatera Rubber Estate*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Skripsi.
- Atiqoh, J., Wahyuni, I., & Lestanyo, D. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 2, Nomor 2, Februari 2014.
- Azizah, I. (2022). Gambaran Konsumsi Minuman Manis, Makan Gorengan, Depresi dan Aktivitas Fisik pada Obesitas Usia Dewasa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8 (2).
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016). *Kamus Besar bahasa Indonesia edisi Kelima (KBBI V)*, Hotel Bidakara Jakarta: Balai Pustaka
- Budiman, L. A., Rosiyana, Annisa, S. S., Sherli, J. S., Rizky, D. P., Hasna, A., Irma, S. N. I. K., dan Viona, M. I. K. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *Nutrition Research and Development Journal*, 1(1), 6-15.
- Candra, K., Budi, H., & Sri, R. (2019). Analisis Pengaruh Upah, Tingkat Pendidikan, Jenis Kelamin, Dan Usia Terhadap Produktifitas Tenaga Kerja Pada Sektor Industri Tenun Ikat Di Kota Kediri. Fakultas Ekonomi. Universitas Kediri. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi*, 2(1), 38 – 51.
- Dewi, A. C., & Mahmudiono, T. (2013). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Sikap, dan Pengetahuan tentang Obesitas dengan Status Gizi Pegawai

- Negeri Sipil di Kantor Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. *Media Gizi Indonesia*, 42-48.
- Diana R, Yuliana I, Yasmin G, Hardinsyah. (2013). Faktor risiko kegemukan pada wanita dewasa indonesia, *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8 (1), 1-8.
- Diana, E., Aman. E., & Ismail. (2017). Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan Stasiun Pengisian Bulk Elpiji di Indramayu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2 (3).
- Emirfan TM., 1984- (penulis); Chrisna Farmadiani (penyunting). (2011). *Healthy habits you must know: pola hidup sehat yang harus kamu tahu untuk kesehatan yang lebih baik sejak muda*. Jogjakarta : Javalitera,.
- Ery M, Permatasari P, Mutia S. (2020). Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di PT. Gatra Tahun 2019. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 19(1):51-55.
- Fahria, S., & Ruhana, A. (2022). Konsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa*, 2 (01), 95-99.
- Fauzi, A., Punia, I. N., & Kamajaya, G. (2017). Budaya Nongkrong Anak Muda di Kafe (Tinjauan Gaya Hidup Anak Muda di Kota Denpasar). *Jurnal Ilmiah Sosiologi (SOROT)*, 3(5).
- Febriyani, N. M. P. S., Hardinsyah, & D. Briawan. (2012). Minuman Berkalori dan Kontribusinya terhadap Total Asupan Energi Remaja dan Dewasa. *Jurnal Gizi Dan Pangan*. 7(1), 36.
- Fowler, S. P., Williams, K., & Hazuda, H. P. (2015). Diet soda intake is associated with long-term increases in waist circumference in a biethnic cohort of older adults: the San Antonio Longitudinal Study of Aging. *Journal of the American Geriatrics Society*, 63(4), 708–715.
- Hardiansyah, A., Yunianto, A. E., Laksitoesmi, D. R., & Tanziha, I. (2017). Konsumsi Minuman Manis dan Kegemukan pada Mahasiswa. *Jurnal Gizi*, 6(2).
- Ismani, Dasmadi & Purwanto, H. (2020). Pengaruh Pelatihan Dan Pemberian Insentif Terhadap Kinerja Karyawan Di Ellena Skin Care Solo. *Jurnal Ilmu Manajemen dan Akuntansi*, 8(2), 25-32
- Jesika, S. & Yulia, W.A. (2020). Analisis Sistem Penggajian Karyawan Pada PT. Suzuki Finance Muara Bungo. *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 5(2), 58-67.
- Karunawati, M. (2019). *Pola Konsumsi Pangan dan Penilaian Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Kemkes. 2018a. *Berapa Anjuran Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak Per harinya?*. Available at: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/31/berapa-anjuran-konsumsi-gula-garam-dan-lemak-per-harinya>. Diakses pada 29 Agustus 2022 pukul 19.28.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.

- Kurniawan, M., Muh. Y.Q., & Widyawanti, R. (2023). Pengaruh Kontribusi PDM Tirta Mangkaluku Kota Palopo Terhadap Peningkatan Hasil Daerah. *Jurnal Ilmiah MEA*, 7(1), 399-407.
- Kurniawati, Y., Fakhriadi, R., & Yulidasari, F. (2016). Hubungan antara Pola Makan, Asupan Energi, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Polisi. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(3).
- Lakoro, Y., Hadi, H., & Julia, M. (2016). Pola Konsumsi Air, Susu dan Produk Susu, serta Minuman Manis sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal Of Nutrition And Dietetics)*, 1(2), 102-109.
- Lee, I.-M., Shiroma, E.J, Lobelo, F, Puska, P, Blair, S.N, & Katzmarzyk, P.T. 2012. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *National Library of Medicine*, 380 (9838).
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., Lwanga, S. K., & Pramonono, D. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Lestari, R. R., & Isnaeni, L. M. A. (2020). Hubungan umur dan status gizi dengan kelelahan kerja pada bidan di rsia bunda anisah tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 4(1), 38–42.
- Malonda, A. A., kawatu, P. A., & Manado, N. S. (2013). *Hubungan Antara Umur, Waktu Kerja dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja di Bagian Produksi PT Sari Usaha Mandiri Bitung*. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Marbun, U. (2022). Optimalisasi Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Wanita Usia Subur Untuk Persiapan Persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sandi Karsa*, 1(1), 26-29.
- Masir, Sabrianto & Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr (2019). *Hubungan Pengetahuan Dan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Status Gizi Pada Siswa SD Ta'mirul Islam Surakarta*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Masturoh, I., & N. Anggita. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
- Mokolensang, O. G., & Manampiring, A. E. (2016). Hubungan Pola Makan dan Obesitas pada Remaja di Kota Bitung. *eBiomedik*, 4(1).
- Myrnawati, M., & Anita, A. (2016). Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak (Studi Kausal Di Pos Paud Kota Semarang Tahun 2015). *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 10(2), 213 - 232.
- Noor, Juliansyah. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Notoatmodjo, S. (2015). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Nuraliyah, Aminuddin, S., & Hendrayati. (2014). *Aktivitas fisik dan durasi tidur pada penderita overweight dan obesitas mahasiswa Universitas Hasanuddin*. Artikel Penelitian .
- Oetoro, s. (2018). *Smart Eating: 1000 Jurus Makan Pintar dan Hidup Bugar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Oetoro, S., Parengkuan, E., Parengkuan, J. (2013). *Smart Eating: 1000 Jurus makan pintar & hidup bugar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Permenkes RI No.41 Tahun 2014. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*, Jakarta
- Pindobilowo. (2018). Pengaruh oral hygiene terhadap malnutrisi pada lansia. *Jurnal ilmiah dan teknologi kedokteran gigi*. 4(1), 1-5.
- Putri. Givatno B. (2016). *Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa Siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Qoirinasari, Q., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2018). Berkontribusikah konsumsi minuman manis terhadap berat badan berlebih pada remaja?. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 88-94.
- Qotrunnada, R. D. (2022). Faktor Penyebab Kejadian Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak - Anak dan Dewasa. *Jurnal Media Kesmas*, 11(1), 318-326.
- Ratnasari, D. & Lupi, R. (2019). Status Gizi Dan Pola Konsumsi Makanan Anak Usia Sekolah (7-12 Tahun) Di Desa Karangsembung. *Jurnal Ilmiah Gizidan Kesehatan*, 1(1), 34-41.
- Rianti, A. (2018). Food Culture Acculturation of Martabak Cuisine Originaly from India to Indonesia. *Jurnal Studi Budaya Nusantara*. 2(1).
- Ridwan, Endi., dkk. 2014. *Studi Diet Total*. Jakarta: Lembaga Penerbitan Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI.
- Riskesdas. (2013). *Laporan Nasional Riskesdas 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rokhmah, F., Muniroh, L. and Nindya, T. S. (2017). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 94–100.
- Rondonuwu, D. B. & Sheeren, T.E.T. (2022). Pengaruh Pendapatan Dan Gaya Hidup Terhadap Pola Konsumsi Masyarakat Kecamatan Amurang Barat. *Jurnal Equilibrium*, 3(3), 48-54.
- Sabrina, N., Sari, T. and Tifauzah, N. (2019). Ketersediaan Makanan Di Sekolah Dan Kontribusinya Terhadap Rekomendasi Konsumsi Gula, Garam, Lemak. *Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology)*, 15(2), 46–56
- Santosa, H., & Fatmawati, I. (2022). *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Saputri, I. S. Y., Mardhiah, F. & Ibnu, S. (2017). Penerapan Metode UCD (User Centered Design) Pada E-Commerce Putri Intan Shop Berbasis Web. *Jurnal Nasional Teknologi Dan Sistem Informasi*, 3(2), 269 – 278.

- Sikalak, W., Widajanti, L., & Aruben, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawati Perusahaan Di Bidang Telekomunikasi Jakarta Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 193-201.
- Simbolon, D., Tafrieani, W., & Dahrizal. (2018). Edukasi Gizi dan Perubahan Berat Badan Remaja Overweight dan Obesitas. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 89-294.
- Sirajuddin, Surmita, Tri A. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*, Kementerian Kesehatan RI.
- Siswanto. (2014). *Buku Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014*. Kementerian Kesehatan RI.
- Sitorus, C. E., Mayulu, N., & Wantania, J. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/Minuman Manis dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 10-17.
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(No 1).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suma'mur, PK. (2014). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa, I. N. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Susetyowati. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Syampurma, H. 2018. Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa – Siswi SMP Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1): 89-99
- Tsani, A., Irawati, L., & Dieny, F. (2018). Pengaruh Faktor Jenis Kelamin dan Status Gizi Terhadap Satiety pada Diet Tinggi Lemak. *Journal of Nutrition College*, 7 (4), 203-208.
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan.
- Widhiyanti, K. A. T., Ni, W. A., & Ni W. A. R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester V A, B dan C Tahun 2019/2020 Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7 (1), 122-129.
- Wilda, G.S., Aritonang, E.Y., & Lubis, Z. (2017). Gambaran Status Gizi Dan Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Pabrik PT. Socfindo Sungai Liput Aceh Tamiang. *Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*. 1 (1).
- Yunitasari, A. R., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 14 (2), 197-206.

- Yusrini, B. A. (2017). Tenaga kerja wanita dalam perspektif gender di Nusa Tenggara Barat. *Jurnal AL-MAIYYAH: Media Transformasi Gender dalam Paradigma Sosial Keagamaan*, 10 (1), 115-131.
- Zahra, Y. M. (2022). Status gizi, Aktivitas Fisik dan Produktivitas Kerja Karyawan Tambang Batu Bara PT. Kaltim Prima Coal. *Jurnal Gizi Dietetik*, 1 (1), 34-41.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan

Kode Responden :

INFORMED CONSENT

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKAN DAN MINUM MANIS TERHADAP STATUS GIZI PADA KARYAWAN PT. HILLCONJAYA SAKTI DI DKI JAKARTA



PENJELASAN PENELITIAN

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.

Nama : Bizlhi Aulia Fitriani Haldin

NIM : 201902008

Seperti yang kita ketahui bahwa salah satu faktor penyebab gizi lebih adalah pola konsumsi makan dan minum manis. Maka dari itu saya bermaksud akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Konsumsi Makan Dan Minum Manis Terhadap Status Gizi Pada Karyawan PT. Hillconjaya Sakti Di DKI Jakarta”. Penelitian ini dibiayai secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makan dan minum manis terhadap status gizi pada karyaawan PT. Hillconjaya Sakti di DKI Jakarta.

Saya ingin mengajak Saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan 152 Responden, penelitian ini dilakukan dalam bentuk mengisi kuesioner dan pengukuran selama 30 menit.

A. Prosedur Penelitian

Apabila saudara/i bersedia dalam mengikuti penelitian, saudara/i diminta untuk mengisi dan menandatangani lembar persetujuan. Prosedur penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Responden mengisi kuesioner yang diberikan peneliti.
2. Responden mengisi data diri seperti karakteristik responden, dan mengisi kuesioner yang telah diberikan.
3. Dilakukan wawancara terhadap responden terkait pola konsumsi makan dan minum manis.

B. Kesukarelaan Untuk Mengikuti Penelitian

Keikutsertaan saudara/i dalam penelitian ini adalah bersifat sukarela, dan dapat menolak untuk ikut dalam penelitian.

C. Kewajiban Responden Penelitian

Saudara/i diminta untuk memberikan jawaban yang sebenarnya terkait dengan pernyataan yang diajukan untuk mencapai tujuan penelitian ini.

D. Resiko, Efek Samping dan Penanganannya

Pada penelitian ini tidak menyebabkan resiko dan efek samping terhadap Kesehatan, serta tidak bertentangan dengan norma sosial dan hukum.

E. Kerahasiaan

Semua rahasia dan informasi yang berkaitan dengan identitas responden penelitian akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasi tanpa identitas responden.

F. Manfaat

Manfaat yang di peroleh pada penelitian ini adalah responden mendapatkan informasi mengenai pola konsumsi makan dan minum manis terhadap status gizi.

G. Kompensasi

Saudara/i yang bersedia menjadi subjek penelitian akan mendapatkan rewards berupa goodie-bag dan/atau saldo gopay.

H. Pembiayaan

Semua biaya yang terkait pada penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

I. Informasi Tambahan

Penelitian ini dibimbing oleh Ibu Putri Rahma Alamsyah, S.Gz., M.Si.

Apa bila ada pertanyaan dapat menghubungi :

CP : 088213917225 a.n Bizlhi Aulia Fitriani Haldin

E-mail : Bizlhiauliaa@gmail.com

Alamat : Perumahan Griya Prima Galaxy 2 Blok A4 No.12 RT.05/RW.03.
Kelurahan Cimuning. Kecamatan Mustika Jaya. Kota Bekasi.
Kode pos 17158.

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Bizlhi Aulia Fitriani Haldin (201902008). Mahasiswi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Konsumsi Makan Dan Minum Manis Terhadap Status Gizi Pada Karyawan PT. Hillconjaya Sakti Di DKI Jakarta”.

Jakarta,.....2022

Waktu :..... (Jam : Menit)

(.....)

Saksi

(.....)

Responden

Lampiran 2. Lembar Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

No HP :

Alamat :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden penelitian dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswi Program S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga. Penelitian tersebut mengenai **“Hubungan Pola Konsumsi Makan Dan Minum Manis Terhadap Status Gizi Pada Karyawan PT. Hillconjaya Sakti Di DKI Jakarta”**

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negatif bagi saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah benar dan data mengenai diri saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua dokumen yang berisi identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pemrosesan data dan akan dimusnahkan jika tidak digunakan lagi. Oleh karena itu, saya dengan sukarela menandatangani perjanjian ini tanpa ada paksaan dari salah satu pihak. Dengan ini saya **SETUJU/TIDAK SETUJU*)** untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. *Coret yang tidak penting

Jakarta,.....2022

Waktu :..... (.....:.....)

(.....)

Responden

(Bizlhi Aulia Fitriani Haldin)

NIM. 201902008

Lampiran 3. Lembar Kuesioner Penelitian

PROGRAM STUDI S1 GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA



KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKAN DAN MINUM MANIS
TERHADAP STATUS GIZI PADA KARYAWAN PT. HILLCONJAYA
SAKTI DI DKI JAKARTA

Perkenalkan nama saya Bizlhi Aulia Fitriani Haldin, mahasiswi S1 Gizi Angkatan 2019, STIKes Mitra Keluarga Bekasi. Saya sedang melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pola Konsumsi Makan Dan Minum Manis Terhadap Status Gizi Pada Karyawan PT. Hillconjaya Sakti Di DKI Jakarta”. Saya akan menanyakan beberapa hal kepada Saudara. Saya sangat mengharapkan partisipasi Saudara untuk mengisi kuesioner ini. Jawaban yang Saudara pilih pada kuesioner ini akan dijamin kerahasiaannya, karena data yang akan disajikan merupakan data kumulatif dari seluruh sampel yang diambil. Saya mohon kesediaan Saudara untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jujur, tanpa bantuan orang lain dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Terimakasih atas perhatianny.

Lampiran 4. Lembar Kuesioner Pola Konsumsi Makan Manis

LEMBAR KUESIONER POLA KONSUMSI MAKAN MANIS

(Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire)

Petunjuk Pengisian

- c. Isilah pertanyaan dibawah ini dengan cara memberikan tanda checklist (✓) pada kolom yang telah disediakan dengan jawaban saudara yang dianggap sesuai.
- d. Isilah kuesioner berikut sesuai dengan Konsumsi Makanan manis dalam **1 bulan terakhir**.
- e. Pada kolom “**Jumlah/Berat yang Dimakan**” diisi dengan jumlah yang anda konsumsi.
- f. Contoh : Jika Anda mengkonsumsi nastar 2 buah maka diisi dengan “**2 buah**”
- g. Jika ada Anda Mengkonsumsi Makanan Manis yang tidak terdapat dalam kuesioner maka boleh ditambahkan pada kolom yang kosong.

No.	Nama Makanan	Porsi	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)						Jumlah/ Berat Yang Dimakan
			>3kali /hari	1 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	2-3 kali sebulan	Tidak pernah	
			(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)	
1.	Kue Kering								
	Nastar	1 buah / 5 gram							
	Putri Salju	1 buah / 5 gram							
	Cookies	1 potong / 6 gram							
	Biskuit	1 keping / 10 gram							

	Wafer	1 keping / 10 gram							
	Soes Kering	1 buah / 8 gram							
2.	Kue Basah								
	Dadar Gulung	1 buah / 15 gram							
	Kue Lapis	1 potong / 50 gram							
	Kue Cucur	1 buah / 20 gram							
	Gemblong	1 potong / 15 gram							
	Pukis	1 buah / 20 gram							
	Klepon	1 buah / 6 gram							
	Mochi	1 buah / 30 gram							
3.	Cake & Bakery								
	Bolu	1 potong / 15 gram							

	Brownies	1 potong / 50 gram							
	Donat	1 potong / 50 gram							
	Bomboloni	1 potong / 50 gram							
	Roti Manis	1 potong / 60 gram							
	Martabak Manis	1 potong / 50 gram							
	Mile Crepes	1 slice / 80 gram							
	Pie Manis	1 buah / 50 gram							
	Dessert Box	1 box / 297 gram							
	Macaron	1 buah / 20 gram							
4.	Manisan								
	Permen Keras	1 buah / 6 gram							
	Permen Lembut	1 buah / 6 gram							

	Gulali Kapas	10 gram							
	Coklat	1 keping / 30 gram							
	Dodol	60 gram							
	Puding	112 gram							

Sumber : Modifikasi dari Sirajuddin et al., 2018.

Lampiran 5. Lembar Kuesioner Pola Konsumsi Minum Manis

LEMBAR KUESIONER POLA KONSUMSI MINUM MANIS

Petunjuk Pengisian

- h. Isilah pertanyaan dibawah ini dengan cara memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang telah disediakan dengan jawaban Anda yang dianggap sesuai.
- i. Isilah kuesioner berikut sesuai dengan Konsumsi Minuman manis dalam **1 bulan terakhir**.
- j. Pada kolom “**Jumlah/Berat yang Dimakan**” diisi dengan jumlah yang anda konsumsi.

Contoh : Jika Anda mengkonsumsi Chatime kira-kira 2 buah maka diisi dengan “2 buah”

- k. Jika ada Anda Mengkonsumsi Minuman Manis yang tidak terdapat dalam kuesioner maka boleh ditambahkan pada kolom yang kosong.

No.	Nama Makanan	Porsi	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)						Jumlah/ Berat Yang Dimakan
			>3kali /hari	1 kali/ hari	3-6 kali/ minggu	1-2 kali/ minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah	
			(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)	
1.	Minuman Manis Kekinian								
	Chatime	1 Cup / 350 ml							
	Xing Fung Tang	1 Cup / 350 ml							
	Xiboba	1 Cup / 350 ml							
	Starbucks	1 Cup / 350 ml							
	Street Boba	1 Cup / 350 ml							
	Es Teh	1 Cup / 350 ml							

	Gulu-Gulu	1 Cup / 350 ml							
	Haus	1 Cup / 350 ml							
	Kopi Kenangan	1 Cup / 350 ml							
	Janji Jiwa	1 Cup / 350 ml							
	Tuku	1 Cup / 350 ml							
	Kulo	1 Cup / 350 ml							
	Fore	1 Cup / 350 ml							
	Lain Hati	1 Cup / 350 ml							
2.	Minuman Manis Instan								
	Teh Pucuk	1 porsi/ 240 ml							
	Teh Kotak	1 porsi/ 200 ml							
	Frestea	1 porsi/ 250 ml							
3.	Minuman Manis								
	Es pisang ljo	1 porsi/ 125 gram							
	Es cincau	1 porsi/ 240 gram							
	Es cendol	1 porsi/ 300 gram							

	Es doger	1 porsi/ 240 gram							
	Es podeng	1 porsi/ 125 gram							
	Es teler	1 porsi/ 240 gram							
	Es buah	1 porsi/ 97 gram							
	Teh manis	1 gelas/ 250 ml							
	Sirup	1 gelas / 250 ml							

Sumber : Modifikasi dari Sirajuddin et al., 2018.

Lampiran 6. Lembar Penilaian Status Gizi

LEMBAR PENILAIAN STATUS GIZI

Nama :
 Umur : th
 No. Telp/HP :
 Jenis Kelamin : P / L
 Berat Badan : kg (diisi oleh peneliti)
 Tinggi Badan : cm (diisi oleh peneliti)
 Status Gizi : (diisi oleh peneliti)

	Kategori	IMT (kg/m²)
Kurus	kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0-18,5
Normal		>18,5-25,0
Gemuk	kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0-27,0
	kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Sumber : Supriasa et al., 2016

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
MITRA KELUARGA

No : 126/STIKes.MK/BAAK/LPPM-Giz/IV/23
Lampiran :-
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Bekasi, 3 April 2023

Kepada Yth.
HRD PT. Hillconjaya Sakti
Jl. Taman Modern No.18, RT.1/RW.6, Ujung Menteng
Jakarta Timur

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa/i Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga Tahun Akademik 2022/2023, dimana untuk mendapatkan bahan penyusunan Skripsi perlu melakukan penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin kepada mahasiswa/i kami untuk melaksanakan pengumpulan data utama penelitian pada bulan Februari s.d Agustus 2023 di PT. Hillconjaya Sakti.

Adapun nama mahasiswa di bawah ini :

NIM	NAMA	JUDUL PENELITIAN
201902008	Bizlhi Aulia Fitriani Haldin	Hubungan Pola Konsumsi Makan dan Minum Manis Terhadap Status Gizi pada Karyawan PT. Hillconjaya Sakti di DKI Jakarta
201902013	Devtriana Arifin	Hubungan Layanan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online dengan Keragaman Pola Konsumsi Pangan Karyawan di PT. Hillconjaya Sakti Tahun 2023

Untuk informasi lebih lanjut mengenai jawaban kesediaan izin penelitian mohon disampaikan melalui email ke adm.akademik@stikesmitrakeluarga.ac.id

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Hormat kami
Kepala LPPM

Afrinia Eka Sari, S.TP, M.Si

Cc:arsip
AN/sy

Kampus A : Jl. Bekasi I No. 15A, Jatinegara, Jakarta Timur 13350, Telp : 021-8563866, Fax : 021-8568430
Kampus B : Jl. Pengasinan, Rawa Semut, Margahayu, Bekasi Timur 17113, Telp : 88345897, 88345997, Fax : 021-88351995
Email : info@stikesmitrakeluarga.ac.id

Lampiran 8. Surat Persetujuan Etik

	Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Kodefikasi Kelembagaan KEPKK: 3175022S http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/	POB-KE.B/008/01.0 Berlaku mulai: 04 Juni 2021 FL/B.06-008/01.0
---	---	---

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK

No : 03/23.03/02341

Bismillahirrohmanirrohiim
Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

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

“HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKAN DAN MINUM MANIS TERHADAP STATUS GIZI PADA KARYAWAN PT. HILLCONJAYA SAKTI DI DKI JAKARTA”

Atas nama
Peneliti utama : Bizlhi Aulia Fitriani Haldin
Peneliti lain : -
Program Studi : S1 GIZI
Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya dan **Lolos Kaji Etik (Ethical Approval)**. 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 KEPKK-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, 16 Maret 2023
Ketua Komite Etik Penelitian Kesehatan
(Non Kedokteran) UHAMKA



(Dr. Retno Mardhiati, M.Kes)

Lampiran 9. Hasil Data Penelitian

DATA KARAKTERISTIK RESPONDEN

Kode Responden	Usia	Jenis Kelamin	BB (kg)	TB (cm)	Status Gizi	
A01	25	P	46	160	17,88	Tidak Gizi Lebih
A02	28	P	43	155	17,92	Tidak Gizi Lebih
A03	29	L	63	175	20,54	Tidak Gizi Lebih
A04	28	L	44	158	17,45	Tidak Gizi Lebih
A05	30	L	63	175	20,50	Tidak Gizi Lebih
A06	26	P	43	158	17,41	Tidak Gizi Lebih
A07	23	P	46	163	17,23	Tidak Gizi Lebih
A08	28	P	43	158	17,24	Tidak Gizi Lebih
A09	37	L	56	172	18,78	Tidak Gizi Lebih
A10	43	L	79	172	26,66	Gizi Lebih
A11	23	L	86	178	26,99	Gizi Lebih
A12	26	P	46	150	20,27	Tidak Gizi Lebih
A13	46	P	62	160	24,22	Tidak Gizi Lebih
A14	25	P	58	165	21,30	Tidak Gizi Lebih
A15	23	P	60	155	24,97	Tidak Gizi Lebih
A16	38	L	55	175	17,96	Tidak Gizi Lebih
A17	46	L	78	170	26,99	Gizi Lebih
A18	35	P	59	157	23,94	Tidak Gizi Lebih
A19	32	L	90	167	32,27	Gizi Lebih
A20	22	P	70	150	31,11	Gizi Lebih
A21	46	L	68	165	24,98	Tidak Gizi Lebih
A22	46	L	66	170	22,84	Tidak Gizi Lebih
A23	43	P	85	162	32,39	Gizi Lebih
A24	30	L	55	170	19,03	Tidak Gizi Lebih
A25	25	P	45	159	17,80	Tidak Gizi Lebih
A26	26	L	53	172	17,92	Tidak Gizi Lebih
A27	25	L	57	165	20,94	Tidak Gizi Lebih
A28	39	L	80	170	27,68	Gizi Lebih
A29	46	P	65	153	27,77	Gizi Lebih
A30	28	P	58	153	24,78	Tidak Gizi Lebih
A31	25	L	41	160	16,02	Tidak Gizi Lebih
A32	46	P	45	150	20,00	Tidak Gizi Lebih
A33	40	L	85	169	29,76	Gizi Lebih
A34	43	P	50	152	21,64	Tidak Gizi Lebih
A35	26	L	65	170	22,49	Tidak Gizi Lebih

A36	31	P	51	150	22,67	Tidak Gizi Lebih
A37	40	P	68	155	28,30	Gizi Lebih
A38	25	L	80	171	27,36	Gizi Lebih
A39	28	P	60	162	22,86	Tidak Gizi Lebih
A40	42	P	76	157	30,83	Gizi Lebih
A41	27	L	60	170	20,76	Tidak Gizi Lebih
A42	43	P	68	155	28,30	Gizi Lebih
A43	38	P	62	160	24,22	Tidak Gizi Lebih
A44	43	L	66	170	22,84	Tidak Gizi Lebih
A45	25	P	58	158	23,23	Tidak Gizi Lebih
A46	45	P	65	155	27,06	Gizi Lebih
A47	26	P	63	158	25,24	Gizi Lebih
A48	42	P	62	160	24,22	Tidak Gizi Lebih
A49	32	P	58	155	24,14	Tidak Gizi Lebih
A50	25	P	53	157	21,50	Tidak Gizi Lebih
A51	24	P	68	168	24,09	Tidak Gizi Lebih
A52	25	L	68	172	22,99	Tidak Gizi Lebih
A53	30	L	56	163	21,08	Tidak Gizi Lebih
A54	38	P	80	170	27,68	Gizi Lebih
A55	23	P	45	161	17,36	Tidak Gizi Lebih
A56	42	L	70	178	22,09	Tidak Gizi Lebih
A57	28	P	60	159	23,73	Tidak Gizi Lebih
A58	33	P	49	158	19,63	Tidak Gizi Lebih
A59	45	L	60	165	22,04	Tidak Gizi Lebih
A60	24	P	65	158	26,04	Gizi Lebih
A61	25	L	85	178	26,83	Gizi Lebih
A62	41	L	68	165	24,98	Tidak Gizi Lebih
A63	37	L	85	167	30,48	Gizi Lebih
A64	28	P	60	162	22,86	Tidak Gizi Lebih
A65	25	P	60	164	22,31	Tidak Gizi Lebih
A66	46	P	70	160	27,34	Gizi Lebih
A67	38	P	70	162	26,67	Gizi Lebih
A68	38	P	55	160	21,48	Tidak Gizi Lebih
A69	27	L	65	178	20,52	Tidak Gizi Lebih
A70	46	P	62	160	24,22	Tidak Gizi Lebih
A71	45	L	75	163	28,23	Gizi Lebih
A72	25	P	60	165	22,04	Tidak Gizi Lebih
A73	46	P	59	156	24,24	Tidak Gizi Lebih
A74	34	P	60	158	24,03	Tidak Gizi Lebih
A75	46	P	65	160	25,39	Gizi Lebih
A76	26	P	58	156	23,83	Tidak Gizi Lebih

A77	43	P	60	155	24,97	Tidak Gizi Lebih
A78	40	L	80	162	30,48	Gizi Lebih
A79	41	P	56	160	21,88	Tidak Gizi Lebih
A80	45	P	82	163	30,86	Gizi Lebih
A81	40	P	60	155	24,97	Tidak Gizi Lebih
A82	27	L	65	175	21,22	Tidak Gizi Lebih
A83	26	P	40	155	16,65	Tidak Gizi Lebih
A84	33	P	45	145	21,40	Tidak Gizi Lebih
A85	26	L	62	168	21,97	Tidak Gizi Lebih
A86	42	L	78	166	28,31	Gizi Lebih
A87	35	P	50	150	22,22	Tidak Gizi Lebih
A88	23	P	40	160	15,63	Tidak Gizi Lebih
A89	29	L	45	170	15,57	Tidak Gizi Lebih
A90	23	P	65	152	28,13	Gizi Lebih
A91	30	P	72	165	26,45	Gizi Lebih
A92	23	P	65	153	27,77	Gizi Lebih
A93	29	P	50	157	20,28	Tidak Gizi Lebih
A94	42	L	72	165	26,45	Gizi Lebih
A95	28	P	45	155	18,73	Tidak Gizi Lebih
A96	39	P	65	155	27,06	Gizi Lebih
A97	43	L	50	150	22,22	Tidak Gizi Lebih
A98	25	P	52	160	20,31	Tidak Gizi Lebih
A99	22	P	52	160	20,31	Tidak Gizi Lebih
A100	35	P	34	145	16,17	Tidak Gizi Lebih
A101	45	L	60	150	26,67	Gizi Lebih
A102	26	P	65	155	27,06	Gizi Lebih
A103	46	P	85	155	35,38	Gizi Lebih
A104	40	P	52	154	21,93	Tidak Gizi Lebih
A105	28	L	97	165	35,63	Gizi Lebih
A106	44	P	60	166	21,77	Tidak Gizi Lebih
A107	46	P	55	149	24,77	Tidak Gizi Lebih
A108	23	P	80	165	29,38	Gizi Lebih
A109	42	P	65	158	26,04	Gizi Lebih
A110	29	L	65	170	22,49	Tidak Gizi Lebih
A111	42	P	65	160	25,39	Gizi Lebih
A112	40	P	58	158	23,23	Tidak Gizi Lebih
A113	25	P	43	155	17,90	Tidak Gizi Lebih
A114	22	L	90	171	30,78	Gizi Lebih
A115	28	P	50	157	20,28	Tidak Gizi Lebih
A116	43	P	62	155	25,81	Gizi Lebih
A117	20	P	59	174	19,49	Tidak Gizi Lebih

A118	34	P	78	157	31,64	Gizi Lebih
A119	25	L	64	172	21,63	Tidak Gizi Lebih
A120	24	P	50	168	17,72	Tidak Gizi Lebih
A121	33	L	55	167	19,72	Tidak Gizi Lebih
A122	38	P	50	153	21,36	Tidak Gizi Lebih
A123	33	P	63	155	26,22	Gizi Lebih
A124	25	P	42	158	16,82	Tidak Gizi Lebih
A125	24	L	80	176	25,83	Gizi Lebih
A126	40	P	67	155	27,89	Gizi Lebih
A127	46	L	60	158	24,03	Tidak Gizi Lebih
A128	32	L	85	180	26,23	Gizi Lebih
A129	35	p	60	158	24,03	Tidak Gizi Lebih
A130	37	P	73	155	30,39	Gizi Lebih
A131	26	P	41	143	20,05	Tidak Gizi Lebih
A132	42	L	68	165	24,98	Tidak Gizi Lebih
A133	37	L	60	166	21,77	Tidak Gizi Lebih
A134	45	P	60	150	26,67	Gizi Lebih
A135	35	P	70	156	28,76	Gizi Lebih
A136	44	L	74	166	26,85	Gizi Lebih
A137	22	P	47	153	20,08	Tidak Gizi Lebih
A138	25	P	78	159	30,85	Gizi Lebih
A139	29	P	62	160	24,22	Tidak Gizi Lebih
A140	26	P	51	159	20,17	Tidak Gizi Lebih
A141	27	L	62	169	21,71	Tidak Gizi Lebih
A142	38	L	64	165	23,51	Tidak Gizi Lebih
A143	40	P	50	150	22,22	Tidak Gizi Lebih
A144	24	L	90	175	29,39	Gizi Lebih
A145	27	L	77	172	26,03	Gizi Lebih
A146	41	L	74	172	25,01	Gizi Lebih
A147	41	L	67	160	26,17	Gizi Lebih
A148	35	P	70	157	28,40	Gizi Lebih
A149	25	L	75	170	25,95	Gizi Lebih
A150	30	L	58	170	20,07	Tidak Gizi Lebih
A151	27	L	100	170	34,60	Gizi Lebih
A152	29	L	73	168	25,86	Gizi Lebih

DATA SKOR FREKUENSI MAKAN DAN MINUM MANIS

Kode Responden	Hasil FFQ		Total	Klasifikasi
	Makanan Manis	Minuman Manis		
A01	265	40	305	Sering
A02	145	40	185	Jarang
A03	90	15	105	Jarang
A04	115	120	235	Sering
A05	80	50	130	Jarang
A06	70	15	85	Jarang
A07	120	20	140	Jarang
A08	135	65	200	Jarang
A09	80	0	80	Jarang
A10	200	135	335	Sering
A11	160	130	290	Sering
A12	155	95	250	Sering
A13	55	30	85	Jarang
A14	130	120	250	Sering
A15	55	20	75	Jarang
A16	25	20	45	Jarang
A17	125	150	275	Sering
A18	125	60	185	Jarang
A19	85	35	120	Jarang
A20	85	140	225	Sering
A21	70	65	135	Jarang
A22	125	70	195	Jarang
A23	195	90	285	Sering
A24	45	70	115	Jarang
A25	55	40	95	Jarang
A26	135	105	240	Sering
A27	380	225	605	Sering
A28	120	135	255	Sering
A29	80	75	155	Jarang
A30	80	50	130	Jarang
A31	200	150	350	Sering
A32	55	35	90	Jarang
A33	125	75	200	Jarang
A34	130	50	180	Jarang
A35	100	45	145	Jarang
A36	60	80	140	Jarang
A37	150	135	285	Sering
A38	440	190	630	Sering

A39	360	230	590	Sering
A40	90	190	280	Sering
A41	205	140	345	Sering
A42	185	130	315	Sering
A43	145	140	285	Sering
A44	55	155	210	Jarang
A45	375	240	615	Sering
A46	310	140	450	Sering
A47	225	185	410	Sering
A48	85	55	140	Jarang
A49	285	120	405	Sering
A50	205	50	255	Sering
A51	210	160	370	Sering
A52	150	158	308	Sering
A53	30	15	45	Jarang
A54	140	180	320	Sering
A55	295	230	525	Sering
A56	100	40	140	Jarang
A57	130	80	210	Jarang
A58	195	220	415	Sering
A59	145	60	205	Jarang
A60	250	185	435	Sering
A61	60	85	145	Jarang
A62	300	30	330	Sering
A63	105	50	155	Jarang
A64	145	50	195	Jarang
A65	125	95	220	Jarang
A66	40	235	275	Sering
A67	185	175	360	Sering
A68	265	115	380	Sering
A69	85	95	180	Jarang
A70	100	165	265	Sering
A71	35	5	40	Jarang
A72	125	95	220	Jarang
A73	170	70	240	Sering
A74	120	50	170	Jarang
A75	225	215	440	Sering
A76	120	160	280	Sering
A77	295	265	560	Sering
A78	205	170	375	Sering
A79	285	165	450	Sering

A80	265	80	345	Sering
A81	155	95	250	Sering
A82	110	75	185	Jarang
A83	115	140	255	Sering
A84	95	75	170	Jarang
A85	350	95	445	Sering
A86	80	50	130	Jarang
A87	200	105	305	Sering
A88	55	65	120	Jarang
A89	35	30	65	Jarang
A90	75	25	100	Jarang
A91	295	100	395	Sering
A92	190	135	325	Sering
A93	235	100	335	Sering
A94	50	20	70	Jarang
A95	125	70	195	Jarang
A96	65	30	95	Jarang
A97	155	90	245	Sering
A98	170	95	265	Sering
A99	135	100	235	Sering
A100	180	55	235	Sering
A101	155	30	185	Jarang
A102	75	205	280	Sering
A103	50	90	140	Jarang
A104	135	95	230	Sering
A105	95	140	235	Sering
A106	125	150	275	Sering
A107	205	75	280	Sering
A108	60	210	270	Sering
A109	80	200	280	Sering
A110	170	45	215	Jarang
A111	175	140	315	Sering
A112	50	90	140	Jarang
A113	70	95	165	Jarang
A114	60	55	115	Jarang
A115	150	130	280	Sering
A116	90	100	190	Jarang
A117	145	85	230	Sering
A118	90	70	160	Jarang
A119	165	95	260	Sering
A120	65	60	125	Jarang

A121	130	100	230	Sering
A122	95	105	200	Jarang
A123	110	85	195	Jarang
A124	155	130	285	Sering
A125	260	75	335	Sering
A126	200	95	295	Sering
A127	100	105	205	Jarang
A128	140	90	230	Sering
A129	335	85	420	Sering
A130	175	85	260	Sering
A131	70	35	105	Jarang
A132	45	45	90	Jarang
A133	95	50	145	Jarang
A134	70	60	130	Jarang
A135	130	110	240	Sering
A136	190	50	240	Sering
A137	210	65	275	Sering
A138	10	10	20	Jarang
A139	125	60	185	Jarang
A140	190	70	260	Sering
A141	80	85	165	Jarang
A142	70	85	155	Jarang
A143	95	105	200	Jarang
A144	140	75	215	Jarang
A145	110	70	180	Jarang
A146	30	125	155	Jarang
A147	210	90	300	Sering
A148	85	80	165	Jarang
A149	135	100	235	Sering
A150	165	50	215	Jarang
A151	110	95	205	Jarang
A152	95	90	185	Jarang

Lampiran 10. Pengolahan Data Univariat SPSS

Statistics

		Usia	Jenis_Kelamin	Konsumsi Makan dan Minum Manis	Status_Gizi
N	Valid	152	152	152	152
	Missing	0	0	0	0

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a				Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	,159	152	,000	,900	152	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Statistics

Usia

N	Valid	152
	Missing	0
Percentiles	25	26,00
	50	32,00
	75	41,00

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Usia	Mean		33,31	,656
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	32,01	
		Upper Bound	34,61	
	5% Trimmed Mean		33,23	
	Median		32,00	
	Variance		65,460	
	Std. Deviation		8,091	
	Minimum		20	
	Maximum		46	
	Range		26	
	Interquartile Range		15	
	Skewness		,221	,197
	Kurtosis		-1,468	,391

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	,7	,7	,7
	22	4	2,6	2,6	3,3
	23	8	5,3	5,3	8,6
	24	5	3,3	3,3	11,8
	25	18	11,8	11,8	23,7
	26	11	7,2	7,2	30,9
	27	6	3,9	3,9	34,9
	28	10	6,6	6,6	41,4
	29	6	3,9	3,9	45,4
	30	5	3,3	3,3	48,7
	31	1	,7	,7	49,3
	32	3	2,0	2,0	51,3
	33	4	2,6	2,6	53,9
	34	2	1,3	1,3	55,3
	35	6	3,9	3,9	59,2
	37	4	2,6	2,6	61,8
	38	7	4,6	4,6	66,4
	39	2	1,3	1,3	67,8
	40	8	5,3	5,3	73,0
	41	4	2,6	2,6	75,7
	42	8	5,3	5,3	80,9
	43	8	5,3	5,3	86,2
	44	2	1,3	1,3	87,5
	45	6	3,9	3,9	91,4
	46	13	8,6	8,6	100,0
	Total	152	100,0	100,0	

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	59	38,8	38,8	38,8
	Perempuan	93	61,2	61,2	100,0
	Total	152	100,0	100,0	

Konsumsi Makan dan Minum Manis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	78	51,3	51,3	51,3
	Jarang	74	48,7	48,7	100,0
	Total	152	100,0	100,0	

Status_Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Lebih	58	38,2	38,2	38,2
	Tidak Gizi Lebih	94	61,8	61,8	100,0
	Total	152	100,0	100,0	

Lampiran 11. Pengolahan Data Bivariat SPSS

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Konsumsi Makan dan Minum Manis * Status_Gizi	152	100,0%	0	0,0%	152	100,0%

Konsumsi Makan dan Minum Manis * Status_Gizi Crosstabulation

			Status_Gizi		Total
			Gizi Lebih	Tidak Gizi Lebih	
Konsumsi Makan dan Minum Manis	Sering	Count	34	44	78
		Expected Count	29,8	48,2	78,0
		% within Konsumsi Makan dan Minum Manis	43,6%	56,4%	100,0%
	Jarang	Count	24	50	74
		Expected Count	28,2	45,8	74,0
		% within Konsumsi Makan dan Minum Manis	32,4%	67,6%	100,0%
Total	Count		58	94	152
	Expected Count		58,0	94,0	152,0
	% within Konsumsi Makan dan Minum Manis		38,2%	61,8%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	2,003 ^a	1	,157		
Continuity Correction ^b	1,558	1	,212		
Likelihood Ratio	2,011	1	,156		
Fisher's Exact Test				,183	,106
Linear-by-Linear Association	1,990	1	,158		
N of Valid Cases	152				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 28,24.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Konsumsi Makan dan Minum Manis (Sering / Jarang)	1,610	,831	3,118
For cohort Status_Gizi = Gizi Lebih	1,344	,888	2,035
For cohort Status_Gizi = Tidak Gizi Lebih	,835	,650	1,073
N of Valid Cases	152		

Lampiran 12. Dokumentasi Pengambilan Data

