

Original Article



Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup dengan Status Gizi Karyawan Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran Jakarta

Relationship Between Macro Nutrient Intake, Physical Activity and Quality of Life with The Nutritional Status of Employees of Mitra Keluarga Hospital Kemayoran Jakarta

Tutik Ariyani^{1*}, Tri Ardianti Khasanah²

^{1*2} Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Universitas Binawan

Email: Tutikariyani166@gmail.com

Informasi Artikel

Submit: 16 – 12 – 2024

Diterima: 15 – 1 – 2025

Dipublikasikan: 15 – 2 – 2025

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between macronutrient intake, physical activity, and quality of life with the nutritional status of employees of Mitra Keluarga Hospital Kemayoran Jakarta. This study uses a cross-sectional design with the Purposive Sampling sample method, totaling 85 people. Primary data were obtained by direct interviews; for physical activity using the WHOQOL BREF and quality of life using GPAQ, the determination of nutritional status was obtained from the calculation of body mass index (BMI) of anthropometric data, while macronutrient intake used a 2x24-hour food recall form. The data was analyzed by the Spearman's Rank test with a confidence level of 95%. The results of the study showed that employees who had a good carbohydrate intake of 76.5%, a good protein intake of 62.4%, and a fat intake of more than 78.8% for physical activity—as many as 44.7% of the respondents were classified as high, while the quality of life in the medium category was 82.4%. The results of the statistical test of this study showed that there was no relationship between carbohydrate intake ($p=0.055$ $r=209$), protein ($p=0.299$ $r=114$), fat ($p=0.191$ $r=0143$), physical activity ($p=0.816$ $r=0.26$), and quality of life ($p=0.539$ $r=068$) with nutritional status in employees.

Keywords: *employees, macronutrients, nutritional status, physical activity, quality of life.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan kualitas hidup dengan status gizi pada karyawan Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan metode sampel Purposive Sampling yang berjumlah 85 orang. Data primer didapatkan dengan cara wawancara langsung kepada karyawan Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran untuk aktivitas fisik menggunakan kuesioner *World Health Organization Quality Of Life-Bref* (WHOQOL BREF) dan kualitas hidup menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), penentuan status gizi diperoleh dari perhitungan indeks massa

*Alamat Penulis Korespondensi:

Tutik Ariyani, S,Gz

Jalan Hj Mawar VI No. 10 RT. 11/

Rw.7, Sunter Jaya, Tanjung Priok ,

Jakarta Utara 14350

Phone: 08984327505

Email: tutikariyani166@gmail.com

tubuh (IMT) berdasarkan data antropometri, sedangkan asupan zat gizi makro menggunakan formulir food recall 2x24jam. Data dianalisis dengan uji Spearman's Rank dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan karyawan yang memiliki asupan karbohidrat baik sebanyak 76,5%, asupan protein baik 62,4% dan asupan lemak lebih 78,8%, untuk aktivitas fisik sebanyak 44,7% responden tergolong tinggi, sedangkan kualitas hidup dalam kategori sedang sebanyak 82,4%. Hasil uji statistik penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara asupan karbohidrat ($p=0,055$ $r=0,209$), protein ($p=0,299$ $r=0,114$), lemak ($p=0,191$ $r=0,143$), aktivitas fisik ($p=0,816$ $r=0,26$) dan kualitas hidup ($p=0,539$ $r=0,68$) dengan status gizi pada karyawan Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran dengan hasil korelasi koefisien seluruhnya kearah positif.

Kata kunci: aktivitas fisik, karyawan, kualitas hidup, status gizi, zat gizi makro

PENDAHULUAN

Status gizi memegang peranan penting dalam kinerja tenaga kerja, karena berkorelasi positif dengan kualitas fisik manusia. Seseorang dengan status gizi yang baik memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, sehingga produktivitas kerja pun optimal. Di Indonesia, prevalensi individu dengan berat badan berlebih (*overweight*) berusia 18 tahun ke atas cukup tinggi, yakni sebesar 13,6% dan obesitas sebesar 21,8%. DKI Jakarta memiliki prevalensi gizi lebih tertinggi, yakni sebesar 15,6% tenaga kesehatan memiliki status gizi kelebihan berat badan [1]. Produktivitas tenaga kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kecukupan kebutuhan gizi. Gizi yang buruk dapat menghambat kinerja kerja yang optimal. Tenaga kerja yang sehat akan bekerja lebih keras, lebih produktif, dan lebih berhati-hati untuk mencegah kecelakaan kerja. Status gizi juga memengaruhi kebiasaan makan orang dewasa, dengan asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) yang lebih tinggi menyebabkan perubahan BMI ke arah yang tidak ideal [2].

Aktivitas fisik yang meningkatkan pengeluaran energi sangat penting untuk manfaat kesehatan. Kementerian Kesehatan menganjurkan aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari dengan intensitas sedang untuk manfaat kesehatan. Namun, kurangnya aktivitas fisik di Indonesia masih tinggi, dengan DKI Jakarta memiliki prevalensi tertinggi kurangnya aktivitas fisik pada tahun 2018. Kualitas hidup merupakan faktor lain yang memengaruhi status gizi. Kualitas hidup seseorang berkaitan dengan status gizinya, dan status gizi yang normal cenderung memiliki kualitas hidup 20 kali lebih baik daripada seseorang dengan status gizi yang tidak normal. Penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran di Jakarta Pusat menemukan bahwa 2,8% karyawan mengalami kekurangan gizi, 5,5% mengalami kelebihan berat badan, dan 44,4% mengalami obesitas. Rata-rata jam kerja karyawan di rumah sakit tersebut adalah 288 jam/bulan atau setara dengan 12 jam/hari.

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah kualitas hidup. Kualitas hidup seseorang berhubungan dengan status gizi, apabila seseorang memiliki status gizi baik maka kualitas hidupnya juga baik [3]. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mega (2022) bahwa kualitas hidup seseorang sangat mempengaruhi kondisi status gizinya [4]. Status gizi memiliki peran yang paling penting dalam mempengaruhi kualitas hidup. Seseorang yang memiliki kondisi status gizi normal cenderung untuk memiliki kualitas hidup yang lebih baik 20 kali dibandingkan dengan seseorang yang dengan status gizi tidak normal [5]. Berdasarkan penelitian awal terhadap 32 karyawan di Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran, 2,8% ditemukan kekurangan gizi, 5,5% kelebihan berat badan, dan 44,4% mengalami obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara asupan makronutrien, aktivitas fisik, dan kualitas hidup terhadap status gizi karyawan di Rumah Sakit Mitra Keluarga, Kemayoran, Jakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, dan kualitas hidup dengan status gizi karyawan di Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran, Jakarta.

Khususnya meliputi mengidentifikasi karakteristik karyawan, menentukan status gizi, menilai asupan zat gizi makro, menilai aktivitas fisik, dan menilai kualitas hidup karyawan. Selain itu untuk menganalisis hubungan antara asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, dan status gizi, serta hubungan antara kualitas hidup dan status gizi. Temuan penelitian ini akan membantu menginformasikan pengelolaan kebutuhan gizi dan meningkatkan kesejahteraan karyawan di rumah sakit secara keseluruhan.

METODE

Jenis Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian analitik menggunakan pendekatan *Cross sectional*. Data yang terkait variabel dependen (status gizi) dan independen (asupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan kualitas hidup).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran Jakarta Utara bulan Juni sampai dengan Juli 2024.

Target/Subjek Penelitian

Perhitungan Sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *sample random sampling*. Dengan Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 85 orang.

Prosedur

Prosedur penelitian ini melibatkan beberapa tahapan mulai dari perizinan, penentuan populasi dan sampel. Kemudian mempersiapkan semua peratan yang dibutuhkan yaitu kuesioner yang digunakan, alat ukur microtoise dan timbangan. Kemudian dilakukan tahapan turun ke lapangan untuk proses wawancara dan pengukuran. Dan tahapan terakhir ialah pengolahan dan analisa data yang didapatkan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner dan alat ukur food recall dengan wawancara, dengan menggunakan kuesioner *World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL-BREF)* untuk kualitas hidup dan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* untuk aktivitas fisik. Data primer yang dikumpulkan meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, riwayat kesehatan, data intake, data antropometri, dan variabel aktivitas fisik. Data sekunder meliputi gambaran umum Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran

Teknik Analisis Data

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui masing-masing variabel dalam hasil penelitian dengan fokus pada frekuensi dan karakteristik masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen, yaitu asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, kualitas hidup, dan status gizi pada pegawai Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran. Signifikansi hubungan dapat dilihat dari nilai p, dengan taraf signifikansi $p \leq 0,05$ yang menunjukkan adanya hubungan signifikan, dan $p \geq 0,05$ yang menunjukkan tidak ada hubungan signifikan.

HASIL

Adapun gambaran karakteristik responden dan frekuensi variabelnya adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden RS Mitra Keluarga Kemayoran

Karakteristik Responden	n=85	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	72	84,7

Laki – Laki	13	15,3
Usia		
26 – 29 Tahun	25	29,4
30 – 45 Tahun	60	70,6
Pendidikan		
SMA/Sederajat	11	13
Diploma/Perguruan tinggi	74	87
Unit Kerja		
Keperawatan dan Komite PPI	22	25,9
Penunjang Medis	38	44,7
Non Medis	25	29,4
Penyakit yang pernah diderita		
Tidak Ada	76	89,4
Lambung	6	7
Vertigo	2	2,4
DHF	1	1,2

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1 diatas menyatakan bahwa sebagian besar (84,7%) responden berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebanyak (70,6%) responden berusia sekitar 30 – 45 tahun dengan (87%) berpendidikan terakhir Diploma/Perguruan tinggi dan sebagian responden bekerja diunit penunjang medis (44,7%). Sebagian besar responden (89,4%) tidak memiliki penyakit yang pernah diderita.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Asupan Zat Gizi Makro

Variable Penelitian	n	%
<i>Asupan Karbohidrat</i>		
Kurang	63	74,1
Baik	22	25,9
Lebih	0	0
<i>Asupan Protein</i>		
Kurang	17	20
Baik	51	60
Lebih	17	20
<i>Asupan Lemak</i>		
Kurang	2	2,4
Baik	11	12,9
Lebih	72	84,7

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2 diatas menyatakan bahwa sebagian besar (65,9%) responden memiliki asupan energi baik, asupan karbohidrat kurang sebesar (74,1%), asupan protein baik sebesar (60%) dan asupan lemak lebih sebesar (74,1,8%). Asupan energi dan zat gizi makro dari penelitian ini di dapat dengan metode food recall 2x 24 jam yang kemudian dianalisa menggunakan nutrisurvey

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Variable Penelitian	n	%
Kurang	22	25,9
Sedang	25	29,4
Tinggi	38	44,7

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3 diatas menyatakan bahwa aktivitas karyawan di Rumah Sakit Mitra keluarga Kemayoran memiliki aktivitas fisik kurang (25,9%), aktivitas fisik sedang (29,4%) dan aktivitas fisik tinggi (44,7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup

Variable Penelitian	n	%
Sedang	70	82,4
Tinggi	15	17,6

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 4 diatas menyatakan bahwa karyawan di Rumah Sakit Mitra keluarga Kemayoran yang memiliki kualitas hidup tinggi (17,6%) dan kualitas hidup sedang (82,4%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Variable Penelitian	n	%
Kurang	9	10,6
Normal	38	44,7
Gizi Lebih	18	21,2
Obesitas	20	23,5

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 5 diatas menyatakan bahwa karyawan Rumah Sakit Mitra keluarga Kemayoran yang memiliki status gizi kurang (10,6%), status gizi lebih (21,2%), status gizi obesitas (23,5%) dan status gizi normal (44,7%).

Tabel 6. Distribusi Asupan Zat Gizi Makro Aktivitas Fisik Kualitas Hidup dan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Variabel	Minimum	Maksimum	rerata±SD
Asupan Karbohidrat (gr)	106	305	195.24±40.69
Asupan Protein (gr)	36	95	65.91±12.06
Asupan Lemak (gr)	22	122	72.22±17.20
Aktivitas Fisik	240	14160	4363.76±4227.28
Kualitas Hidup	42	78	58.80±8.73
Indeks Massa Tubuh	16	39	24.78±4.67

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 6 diatas menunjukkan nilai rerata asupan karbohidrat 195,24±40,69, asupan protein 65,91±12,06, asupan lemak 72,22±17,20, aktivitas fisik 4363,76±4227,28, kualitas hidup 58,80±8,73 dan indeks massa tubuh (imt) 24,78±4,67.

Tabel 7. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi

Variable	r	p-value
Asupan Karbohidrat Status Gizi	0.209	0.055
Asupan Protein Status Gizi	0.114	0.299
Asupan Lemak Status Gizi	0.209	0.055

Sumber: Data Primer, 2024

Data pada Tabel 7 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat, protein dan lemak dengan status gizi pada karyawan Rumah Sakit Mitra Keluarga KemPayoran. Meskipun secara statistik tidak signifikan, namun arah korelasi antara asupan zat gizi makro dengan status gizi bersifat positif dengan nilai $r = 0,209$, $r = 0,114$, dan $r = 0,143$ secara berturut – turut untuk asupan karbohidrat, protein dan lemak.

Tabel 8. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Variable	r	p-value
Aktivitas Fisik Status Gizi	0.026	0.816

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 8 menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi karyawan Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran. Meskipun secara statistik tidak signifikan, namun arah korelasi antara aktivitas fisik dengan status gizi bersifat positif dengan nilai $r = 0,026$.

Tabel 9. Hubungan Kualitas Hidup Dengan Status Gizi

Variable	R	p-value
Kualitas Hidup Status Gizi	0.068	0.539

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 9 menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang bermakna antara kualitas hidup dengan status gizi karyawan Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran. Meskipun secara statistik tidak signifikan, namun arah korelasi antara kualitas hidup dengan status gizi bersifat positif dengan nilai $r = 0,068$.

PEMBAHASAN

Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi

Hasil analisis uji bivariat dengan menggunakan *Spearman's Rank Correlation* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat, dengan status gizi pada karyawan Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran. Meskipun secara statistik tidak signifikan, namun arah korelasi antara asupan karbohidrat dengan status gizi bersifat positif dengan nilai $r = 0,209$. Artinya bahwa semakin tinggi asupan karbohidrat maka semakin dapat meningkatkan status gizi karyawan, Berdasarkan wawancara menggunakan *food recall* diketahui sebagian besar responden memiliki asupan karbohidrat kurang yaitu 63 responden (74,1%) dengan rerata asupan karbohidrat $195,24 \pm 40,69$ dan belum mencukupi angka kecukupan gizi (AKG) yang dianjurkan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Maria Nova (2018) dan Tiara (2022) yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi [6], [7]. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dewi (2018) dan penelitian Dian Rahayu (2021) yang menyatakan adanya hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi [8], [9]. Karbohidrat memiliki peranan penting dalam tubuh antara lain sebagai sumber energi sehingga menjadi kebutuhan pokok manusia di seluruh belahan dunia, mengatur metabolisme lemak, penghemat protein, pemberi rasa manis pada makanan dan membantu pengeluaran feses. Status gizi dipengaruhi banyak faktor.

Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi

Hasil analisis uji bivariat dengan menggunakan *Spearman's Rank Correlation* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi pada karyawan Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran. Meskipun secara statistik tidak signifikan, namun arah korelasi antara asupan protein dengan status gizi bersifat positif dengan nilai $r = 0,114$. Artinya bahwa semakin tinggi asupan protein maka semakin dapat meningkatkan status gizi karyawan,

Hasil wawancara menggunakan *food recall* terhadap 85 responden karyawan Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran didapatkan Sebagian besar yaitu 51 responden (60%) memiliki asupan protein baik, berdasarkan hasil recall yang dilakukan rata – rata responden mengkonsumsi lebih dari satu penerkar protein setiap kali makan dan adanya tambahan snack susu atau telur rebus bagi karyawan. Sehingga rata -rata asupan protein harian karyawan dapat tecukupi. Rerata asupan protein responden pada penelitian ini ialah $65,91 \pm 12,06$.

Penelitian ini sejalan dengan Maria Nova (2018) dan Tiara (2022) yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi [6], [7]. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Dewi (2018) dan penelitian yang dilakukan Dian Rahayu (2021) yang menyatakan adanya hubungan antara asupan protein dengan status gizi [8], [9]. Protein merupakan komponen struktural utama seluruh sel tubuh dan berfungsi sebagai enzim, hormon, dan molekul penting lainnya. Protein dianggap sebagai nutrisi unik karena menyediakan asam amino esensial untuk membangun sel-sel tubuh.

Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi

Hasil analisis uji bivariat dengan menggunakan *Spearman's Rank Correlation* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pada karyawan Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran. Meskipun secara statistik tidak signifikan, namun arah korelasi antara asupan lemak dengan status gizi bersifat positif dengan nilai $r = 0,143$. Artinya bahwa semakin tinggi asupan lemak maka semakin dapat meningkatkan status gizi karyawan,

Berdasarkan *Food Recall* dalam penelitian ini didapatkan sebanyak 72 (84,7%) responden memiliki asupan lemak lebih dari kebutuhan asupan hariannya. Hal ini disebabkan oleh rata – rata responden mengkonsumsi makanan dengan cara digoreng. Lemak merupakan makronutrien dan sumber energi tertinggi dibandingkan karbohidrat dan protein (9 kkal per gram). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmadiyahati (2022) dan penelitian ulfah Humaidah (2018) yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi [10, 11]. Lemak merupakan penyumbang energi terbanyak dibandingka dengan karbohidrat dan protein. Status gizi merupakan gambaran dari asupan yang dikonsumsi sehari – hari dari sumber energi, karbohidrat dan protein tidak hanya dari asupan lemak saja [12]. Kebutuhan lemak orang dewasa yang dianjurkan ialah 20 – 30% dari kebutuhan energi.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Hasil analisis uji bivariat dengan menggunakan *Spearman's Rank Correlation* menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi karyawan Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran. Meskipun secara statistik tidak signifikan, namun arah korelasi antara aktivitas fisik dengan status gizi bersifat positif dengan nilai $r = 0,026$.

Hasil wawancara dari 85 responden sebanyak 38 responden (44,7%) responden memiliki akitvitas fisik tinggi dengan rerata $4363,76 \pm 4227,28$ dengan responden terbanyak bekerja sebagai penunjang medis (44,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmadiyahati (2022) dan penelitian yang dilakukan Dian Rahayu (2021) yang menyatakan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi [9,13].

Hubungan Kualitas Hidup Dengan Status Gizi

Hasil analisis uji bivariat dengan menggunakan *Spearman's Rank Correlation* menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang bermakna antara kualitas hidup dengan status gizi karyawan Rumah Sakit Mitra Keluarga Kemayoran. Meskipun secara statistik tidak signifikan, namun arah korelasi antara kualitas hidup dengan status gizi bersifat positif dengan nilai $r = 0,068$.

Status gizi sangat dipengaruhi pada umumnya dipengaruhi oleh asupan makanan, sedangkan kualitas hidup sangat dipengaruhi kesehatan fisik seseorang, keadaan psikologis, tingkat ketergantungan, hubungan sosial, keyakinan seseorang dan hubungannya dengan keinginan di masa yang depan terhadap lingkungan mereka (Patricia & Apriyeni, 2022). Sehingga dapat disimpulkan kualitas hidup seseorang tidak berpengaruh terhadap kondisi status gizinya [14,15]. Namun Status gizi seseorang berhubungan dengan kualitas hidupnya. Status gizi memiliki peran yang paling penting dalam mempengaruhi kualitas hidup. Seseorang yang memiliki kondisi status gizi normal cenderung untuk

memiliki kualitas hidup yang lebih baik 20 kali dibandingkan dengan seseorang yang dengan status gizi tidak normal.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pegawai RS Mitra Keluarga Kemayoran Jakarta berjenis kelamin perempuan (84,7%), dengan usia terbanyak 30-45 tahun (70,6%). Rata-rata pendidikan terakhir adalah diploma/sarjana (87%), dan tidak memiliki riwayat penyakit (89,4%). Pegawai memiliki status gizi normal (44,7%), obesitas (23,5%), kelebihan berat badan (21,5%), dan kekurangan berat badan (10,6%). Asupan karbohidrat rendah (74,1%), asupan protein baik (60%), dan asupan lemak tinggi (84,7%). Sebagian besar pegawai memiliki aktivitas fisik tinggi (44,7%), dan kualitas hidup sedang (82,4%). Hasil penelitian tidak menemukan hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi, aktivitas fisik, maupun kualitas hidup.

SARAN

Untuk meningkatkan produktivitas kerja pegawai, penelitian ini merekomendasikan peningkatan kualitas makanan yang disediakan kantin rumah sakit, pemenuhan komponen zat gizi makro sesuai dengan kebutuhan gizi pegawai, dan peningkatan aktivitas fisik melalui kegiatan senam bersama. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji status gizi karyawan dengan berbagai variabel terkait status gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih banyak kepada keluarga besar saya dan pembimbing saya Tri Ardianti Khasanah, S.Gz M.Gizi yang bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan serta dukungan

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Pritasari, D. Damayanti, and N. T. Lestari, *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, 1st ed. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, 2017.
- [2] Betty Yosephin, *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET, 2018.
- [3] C. M. Kusharto, C. Meti Dwiriani Departemen Gizi Masyarakat, F. Ekologi Manusia, and I. Pertanian Bogor, "Hubungan status gizi dan kesehatan dengan kualitas hidup lansia di dua lokasi berbeda," *JURNAL MKMI*, vol. 13, no. 4, 2017.
- [4] Mega, N. Anwar, F. Roni, Arif Wijaya, K. Stikes Bahrul, and U. Jombang, "Status Gizi sebagai Faktor yang Berpengaruh terhadap Kualitas Hidup Lansia," 2022.
- [5] M. Aulia, A. Rahmiwati, and R. J. Sitorus, "Correlation between nutritional status and quality of life among elderly in warga tam indralaya social institutions," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol. 8, no. 3, pp. 208–213, Nov. 2017, doi: 10.26553/jikm.2017.8.3.208-213.
- [6] Nova Maria and Yanti Rahmita, "Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswa MTs.S AN-NUR Kota Padang," 2018.
- [7] Tiara, "Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Pola Makan Dengan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur," 2022.
- [8] N. Dewi and I. Istianah, "The relationship between macro nutrition and activities with nutrition status in employee of the Poltekkes Kemenkes Directorate Of Jakarta II," vol. 09, 2018.
- [9] Dian Rahayu Tri, "Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Remaja di Sanggar Gendang Serunai Kota Bengkulu Tahun 2021," 2021.

- [10] A. F. Rahmadiyah¹, F. Erwifa, S. Anugraheni¹, A. A. Saputri¹, L. A. Afifah¹, and R. Lestari, “Hubungan Asupan Tinggi Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa,” *Indonesian Journal of Biomedical Science and Health*, vol. 2, no. 2, pp. 1–7, 2022, doi: 10.31331/IJBSH.v21ii1.2349.
- [11] Nafies D, Fauziah LF, Sari DP, Rohmatin K, Dewi MY, Aulia N, Imamah SF, Nakahaya VS. Edukasi Gizi dan Demonstrasi Pembuatan Jus Belimbing Madu dan Mentimun Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi pada Lansia di Desa Panyuran, Kecamatan Palang, Kab. Tuban. *Media Pengabdian Kesehatan Indonesia*. 2025 Jan 17;2(1):15-21.
- [12] Humaidah Ulfah, “Hubungan Asupan Makan Dengan Status Gizi pada Santri Antri Remaja SMP Buq’atun Mubarakah Pondok Pesantren Darul Aman Makasar,” 2018.
- [13] H. Patricia and E. Apriyeni, “Analisa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup perawat selama pandemi covid,” vol. 13, pp. 356–364, 2022, doi: 10.35730/jk.v13i2.705.
- [14] Septilia M, FD TY. Hubungan Pengetahuan Membaca Label Makanan Kemasan Dan Kepatuhan Membaca Label Makanan Kemasan Dengan Status Gizi Pada Remaja Slta Negeri Di Kecamatan Singgahan. *Jurnal Pembaruan Kesehatan Indonesia*. 2024 Jan 28;1(1):1-9.
- [15] Pasaribu SF, Siahaan G, Lestrina D, Manggabarani S. Hubungan Asupan Vitamin A dan C Dengan Kadar Timbal (Pb) pada Rambut dan Manifestasi Klinik Penyandang Autis. *Jurnal Dunia Gizi*. 2019 Jul 6;2(1):43-9.