

## Hubungan status gizi, aktivitas fisik, dan asupan gizi dengan tingkat kebugaran karyawan PT Wijaya Karya tahun 2012 = Relation between nutritional status, physical activity, and nutritional intake with physical fitness for PT. Wijaya Karya employees 2012

Nanda Fauziyana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20320006&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Tingkat kebugaran pada pekerja merupakan faktor penting dalam mendukung produktifitas kerja yang optimal dan terhindar dari berbagai resiko penyakit terkait gaya hidup yang sedentari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran pada pekerja. Desain penelitian ini menggunakan studi cross-sectional pada 98 karyawan yang bekerja di kantor pusat PT Wijaya Karya, Cawang, Jakarta Timur. Pengambilan sampel dengan menggunakan metode simple random sampling. Uji statistik yang digunakan adalah uji t-independen, uji ANOVA, uji korelasi Pearson, dan uji korelasi regresi linier sederhana.

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, hubungan persen lemak tubuh dan tingkat kebugaran ditemukan bermakna dengan pola hubungan positif ( $p < 0.000$ ,  $r = 0.38$ ). IMT berhubungan bermakna positif hanya pada responden laki-laki ( $p < 0.05$ ,  $r = 0.301$ ). Aktifitas fisik ( $p < 0.05$ ,  $r = -0.304$ ), asupan vitamin B1 ( $p < 0.05$ ,  $r = -0.204$ ), dan vitamin B6 ( $p < 0.05$ ,  $r = -0.216$ ) berhubungan bermakna dengan pola hubungan negatif terhadap kebugaran. Berdasarkan hasil analisis, diketahui faktor-faktor yang berhubungan bermakna dengan tingkat kebugaran yaitu IMT, persen lemak tubuh, aktivitas fisik, asupan vitamin B1 dan B6. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar kelompok pekerja/ karyawan dapat meningkatkan aktivitas fisik secara rutin dan menyeimbangkan asupan zat gizi sesuai dengan anjuran konsep gizi seimbang.

.....Employee's fitness is one of the urgent factor to support optimum work productivity and avoid from sedentary lifestyle disease. This research objective is to investigate factors related to employees' fitness. This research designed for a cross-sectional study to 98 employees in main office of PT Wijaya Karya, North Jakarta, 2012. Samples taken by simple random sampling method. Statistic analysis used is independent, ANOVA, Pearson correlation, and simple linear regression analysis.

According to the Pearson's correlation analysis, body fat percentage significantly has positive association with physical fitness ( $p < 0.000$ ,  $r = 0.38$ ). Body mass index was significantly has positive association with physical fitness only for males employees ( $p < 0.05$ ,  $r = 0.301$ ). Physical activities ( $p < 0.05$ ,  $r = -0.304$ ), vitamin B1 intake ( $p < 0.05$ ,  $r = -0.204$ ), and vitamin B6 intake ( $p < 0.05$ ,  $r = -0.216$ ) significantly has negative associations' with employees fitness. It is recommended for employees to improve their regular physical activities and balancing their nutrient's intake based on recommended dietary allowance.