

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN MINUMAN MANIS KEMASAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI KARYAWAN PT ARARA ABADI DI KM 07 DORAL



Oleh:

KARTINI MUTIA SARI
12080322265

UIN SUSKA RIAU

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN
MINUMAN MANIS KEMASAN DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN STATUS GIZI KARYAWAN
PT ARARA ABADI DI KM 07 DORAL**



Oleh:

KARTINI MUTIA SARI
12080322265

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2025**



HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Minuman Manis Kemasan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Karyawan PT Arara Abadi di KM 07 Doral

Nama : Kartini Mutia Sari

NIM : 12080322265

Program Studi : Gizi

Menyetujui,

Setelah diuji pada tanggal 20 Oktober 2025

Pembimbing I

Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si
NIP. 19891118 201903 2 013

Pembimbing II

Sofya Maya, S.Gz., M.Si
NIP. 19900805 202012 2 020

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Pertanian dan Peternakan



Agus Ali, S.Pt., M.Agr.Sc
NIP. 1970706 200701 1 031

Ketua,
Program Studi Gizi

Sofya Maya, S.Gz., M.Si
NIP. 19900805 202012 2 020

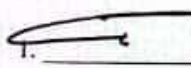
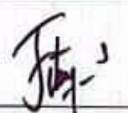
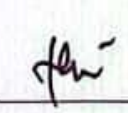
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji ujian
Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
dan dinyatakan lulus pada tanggal 20 Oktober 2025

NO.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ir. Elfawati, M. Si	KETUA	1. 
2.	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	SEKRETARIS	2. 
3.	Sofya Maya, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	3. 
4.	Yanti Ernalina, Dietisien, M.P.H	ANGGOTA	4. 
5.	Nina Elvita, M.Kes	ANGGOTA	5. 



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kartini Mutia Sari
 NIM : 12080322265
 Tempat/Tgl. Lahir : Boyolali, 27 Juni 2002
 Fakultas : Pertanian dan Peternakan
 Prodi : Gizi
 Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Minuman Manis Kemasan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Karyawan PT Arara Abadi di KM 07 Doral

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulis skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas dengan hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, Oktober 2025

Yang membuat pernyataan,

Kartini Mutia Sari

12080322265

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamu'alaikum Warhmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur kehadiran Allah *Subbhanahu Wa Ta'ala.*, karena atas berkat Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Minuman Manis Kemasan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Karyawan PT Arara Abadi di KM 07 Doral”**.

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Jurusan Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Sholawat dan salam tak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wasallam.*, yang mana berkat rahmat beliau kita dapat merasakan dunia yang penuh dengan ilmu pengetahuan ini.

Pada kesempatan ini disampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini yang ditujukan kepada :

1. Kedua orang tua ayahanda tercinta Turut Subroto dan ibunda tersayang Sarti yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materi dari awal masuk kuliah, dan juga tidak pernah bosan mengingatkan penulis untuk terus berusaha dan selalu berdoa agar semua dipermudah oleh Allah *Subhanahu Wa Ta'ala.* Serta untuk kedua abangku tersayang Muhammad Ma'ruf S.P, dan Teguh Santoso S.Pt, serta kedua kakak iparku tersayang Sari S.P,dan Mutiara S.Ap yang selalu memberikan motivasi dan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.

Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M.Si, Ak, CA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt.,M.Agr.Sc selaku Dekan, Ibu Dr. Restu Misrianti, S.Pt., M.Si selaku Wakil Dekan I, Bapak Prof. Zulfahmi, S.Hut., M.Si selaku Wakil Dekan II dan Bapak Dr. Deni Fitra, S.Pt., M.P selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

4. Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, sekaligus pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dorongan, mendoakan, kritik serta saran yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.

5. Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dorongan, mendoakan, kritik serta saran yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.

6. Ibu Yanti Ernalia, S.Gz, Dietisien, M.P.H selaku penguji I dan Ibu Nina Elvita, M.Kes selaku penguji II yang telah telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam pembuatan skripsi sehingga lebih baik dari sebelumnya.

7. Seluruh Dosen di Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu serta wawasan dan bimbingan semasa kuliah.

8. Seluruh Karyawan dan kepala pimpinan PT Arara Abadi Distrik Siak yang sudah sangat banyak membantu dari awal dalam meluangkan waktu dan kerjasamanya dalam kelancaran tugas akhir skripsi ini.

9. Sahabat-sahabatku Nia Sapiro S.Gz., Nabilah Rifqah Frihadi S.Gz., Rani Yulia Putri, Yaumil Sa'bani, Silvy Rury Harahap S.Gz., Dewi Cahyarani, Hermawinasti, Vivi Rezki Alijarti S.Gz., yang selalu ada untuk memberikan Do'a dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

10. Seluruh teman-teman seperjuangan Gizi Angkatan 2020 yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga mendapat balasan atas kebaikan yang telah diberikan dari Allah *Subbhanahu Wa Ta'ala*.

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan doa dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga doa, dan dukungan yang diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah *Subbhanahu Wa Ta'ala*.

RIWAYAT HIDUP



Kartini Mutia Sari dilahirkan di Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah, pada Tanggal 27 Juni 2002. Lahir dari pasangan Bapak Turut Subroto dan Ibu Sarti, yang merupakan anak ke-3 dari 3 bersaudara. Masuk pendidikan sekolah dasar di SDN 002 Sungai Limau pada tahun 2008 dan lulus pada tahun 2014. Tahun 2015 melanjutkan pendidikan sekolah lanjutan tingkat pertama di SMPN 2 Pusako dan lulus pada tahun 2017. Penulis melanjutkan pendidikan ke SMAN 01 Mempura dan lulus pada tahun 2020.

Pada tahun 2020 melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) diterima menjadi mahasiswa pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pada bulan juli sampai dengan september Tahun 2023 telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Seliau, Kecamatan Sungai Apit, Kabupaten Siak, Provinsi Riau.

Bulan Oktober sampai dengan Desember tahun 2023 telah melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Gizi Masyarakat di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru, dan PKL Gizi Institusi dan PKL Dietetik di RSUD Bangkinang. Melaksanakan penelitian pada bulan September sampai dengan Oktober tahun 2024 di PT Arara Abadi KM. 7 Doral, Kecamatan Pusako, Kabupaten siak.

Pada tanggal 20 Oktober 2025 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi melalui sidang munaqasah Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Minuman Manis Kemasan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Karyawan PT Arara Abadi di KM 07 Doral”**. Skripsi ini dibuat sebagai syarat untuk melaksanakan penelitian.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si. sebagai dosen pembimbing I dan Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si. sebagai dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi sampai selesainya Skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis di dalam penyelesaian Skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga mendapatkan balasan dari Allah *Subbhanahu Wa Ta'ala.*, untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan penulisan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, Oktober 2025

Penulis

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN MINUMAN MANIS KEMASAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI KARYAWAN PT ARARA ABADI DI KM 07 DORAL

Kartini Mutia Sari (12080322265)

Di bawah bimbingan Novfitri Syuryadi dan Sofya Maya

INTISARI

Gizi pada karyawan memiliki peranan penting dalam mendukung produktivitas kerja. Peningkatan status gizi lebih dan penyakit tidak menular di Indonesia disebabkan oleh perubahan pola makan yang ditandai dengan konsumsi berlebihan pada makanan dan minuman yang tinggi lemak, gula, dan garam. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan konsumsi makanan minuman manis kemasan dan aktivitas fisik dengan status gizi karyawan PT Arara Abadi di KM 07 Doral. Penelitian dilakukan pada bulan September-Oktober 2024. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah dengan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 98 orang. Metode pengumpulan data konsumsi makanan minuman manis kemasan diperoleh dengan wawancara *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*, kuesioner aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Level (PAL)* 2x24 jam, dan status gizi menggunakan hasil perhitungan dari indeks massa tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan kebiasaan konsumsi makanan minuman manis kemasan dengan status gizi ($r = -0,104$), ($p = 0,310$), namun terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi ($r = -0,372$), ($p = 0,000$) karyawan PT Arara Abadi.

Kata kunci: aktivitas fisik, kemasan, makanan manis, minuman manis, status gizi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**THE CORRELATION BETWEEN CONSUMPTION HABITS OF
PACKAGED SWEET FOODS AND BEVERAGES AND PHYSICAL
ACTIVITY WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF PT
ARARA ABADI EMPLOYEES AT KM 07 DORAL**

Kartini Mutia Sari (12080322265)

Under the guidance of Novfitri Syuryadi and Sofya Maya

ABSTRACT

Employee nutrition plays a crucial role in enhancing work productivity. The increasing prevalence of overnutrition and non-communicable diseases in Indonesia is primarily associated with dietary transitions, particularly the excessive consumption of foods and beverages rich in fat, sugar, and salt. This study aimed to analyze the correlation between the consumption of packaged sweet foods and beverages and physical activity with the nutritional status of employees at PT Arara Abadi KM 07 Doral. The research was conducted from September to October 2024. This research design was cross-sectional. The sampling technique was purposive sampling method with a total sample size of 98 people. The intake data collection methods for the consumption of sugar-sweetened food and beverages were obtained through interviews using the semi quantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ), physical activity questionnaires using 2x24 hour physical activity levels (PAL), and nutritional status was determined from the calculation of body mass index (BMI). The results showed that there was no significant correlation between the consumption of packaged sweet foods and beverages and nutritional status ($r = -0,104$), ($p = 0,310$). However, there was a significant correlation between physical activity and the nutritional status ($r = -0,372$), ($p = 0,000$) of the employees at PT Arara Abadi.

Keywords: *nutritional status, packaging, physical activity, sweet foods, sweet beverages.*

UIN SUSKA RIAU

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	ix
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 I. PENDAHULUAN	 1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan Penelitian	3
1.3. Manfaat Penelitian	3
1.4. Hipotesis	4
 II. TINJAUAN PUSTAKA	 5
2.1. Karyawan	5
2.2. Masalah Gizi Pada Karyawan	5
2.3. Kebutuhan Gizi Karyawan	6
2.4. Hal Untuk Mengatasi Asupan Gula	6
2.5. Status Gizi	8
2.6. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Status Gizi Karyawan ...	9
2.7. Makanan Minuman Manis Kemasan	9
2.8. Aktivitas Fisik	10
2.9. Kerangka Pemikiran	11
 III. MATERI DAN METODE	 13
3.1. Tempat dan Waktu	13
3.2. Definisi Operasional	13
3.3. Metode Pengambilan Sampel	14
3.4. Metode Pengumpulan Data	16
3.5. Analisis Data	16
 IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	 21
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	21
4.2. Karakteristik Responden	22
4.3. Status Gizi Karyawan PT Arara Abadi	22
4.4. Kebiasaan Konsumsi Makanan Minuman Manis Kemasan	23
4.5. Aktivitas Fisik Karyawan PT Arara Abadi	28
4.6. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Minuman Manis Kemasan dengan Status Gizi	30
4.7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	31
 PENUTUP	 33
	xii

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5.1. Kesimpulan	33
5.2. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	39



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Indeks Masa Tubuh (IMT) Kemenkes 2023	8
2.1. Definisi Operasional	13
3.2. Jenis dan cara pengambilan data	16
3.3. <i>Physical Activity Ratio</i> (PAR) Berbagai Aktivitas Fisik	18
3.4. Kategori aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL	19
3.5. Korelasi <i>rank spearman</i>	20
4.1. Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia dan Jenis Kelamin	22
4.2. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Status Gizi (IMT)	23
4.3. Distribusi Frekuensi Makanan Minuman Manis Kemasan Responden	24
4.4. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden	28
4.5. Hubungan Konsumsi Makanan Minuman Manis kemasan dengan Status Gizi	31
4.6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	32

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pemikiran	12
2.1. Distribusi Frekuensi Makanan Minuman Manis Kemasan Responden	25
2.2. Distribusi Makanan Manis yang dikonsumsi Responden	26
2.3. Distribusi Minuman Manis yang dikonsumsi Responden	27
2.4. Distribusi Aktivitas Fisik Hari Kerja Responden	29
2.5. Distribusi Aktivitas Fisik Hari Libur Responden	29

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

DINKES

Dinas Kesehatan

FAO

Food And Agriculture Organization

HRD

Human Resource Development

IMT

Indeks Masa Tubuh

KEMENKES RI

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

KM

Kilometer

PAL

Physical Activity Level

PAR

Physical Activity Ratio

PMK

Peraturan Menteri Kesehatan

PTM

Penyakit Tidak Menular

RISKESDAS

Riset Kesehatan Dasar

SKI

Survey Kesehatan Indonesia

SPSS

Statistical Program For Social Science

SQ-FFQ

Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire

SSB

Sugar-Sweetened Beverage

UNU

United Nations University

WHO

World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Bagan Alur Penelitian	39
2. Surat Izin Riset	40
3. Surat Izin Uji Etik	41
4. Surat <i>Ethical Clearance</i>	42
5. Lembar Permohonan Menjadi Responden	43
6. Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	44
7. Lembar Kuesioner Status Gizi	45
8. Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik	46
9. Lembar Kuesioner SQ-FFQ	48
10. Dokumentasi Penelitian	51

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Salah satu komponen penting dari kesehatan adalah status gizi yaitu keadaan yang mana diperlukan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi tubuh (Par'I dkk., 2017). Munculnya masalah status gizi dipengaruhi oleh kebiasaan hidup seperti sering merokok, kurang olahraga, konsumsi buah dan sayur yang rendah, serta kebiasaan konsumsi teh atau kopi (Suartini, 2022).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2024, di tahun 2022 terdapat 2,5 miliar orang dewasa usia 18 tahun ke atas yang mengalami kelebihan berat badan, di mana 890 juta di antaranya mengalami obesitas. Kegemukan pada orang dewasa di seluruh dunia telah meningkat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1990. Secara keseluruhan, 43% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas memiliki kelebihan berat badan, dan 16% dari mereka tergolong obesitas. Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, angka prevalensi status gizi di Provinsi Riau berdasarkan kategori IMT pada penduduk dewasa umur >18 tahun Provinsi Riau yaitu wasting (kurus) 5,9%, normal 53,3%, overweight 16,0% dan obesitas 24,8%. Berdasarkan data Riskesdas 2018 pada Kabupaten/Kota, Siak memiliki prevalensi status gizi 7,13% wasting (kurus), 52,33% normal, 14,07% overweight, dan 26,48% obesitas.

Status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor primer terdiri dari pengetahuan yang rendah, kebiasaan makan yang salah, ekonomi dan sekunder seperti gangguan pencernaan makanan, gangguan metabolisme zat gizi, gangguan penyerapan dan ekskresi (Par'I dkk., 2017). Kebiasaan atau pola makan yang salah, seperti mengonsumsi makanan dan minuman dengan kandungan nutrisi yang rendah namun tinggi kalori, yang dengan semakin mudahnya akses terhadap makanan dan minuman tinggi gula menjadi penyebab meningkatnya prevalensi gizi lebih. Gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek toksik yang berbahaya (Masitoh, 2017). Faktor risiko dari makanan dan minuman manis ini akan berbahaya jika dikonsumsi berlebihan dari standar yang seharusnya. Hal ini dapat memicu timbulnya penyakit tidak menular (Ayu dkk., 2023).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Peningkatan status gizi lebih dan penyakit tidak menular di Indonesia disebabkan oleh perubahan pola makan yang ditandai dengan konsumsi berlebihan pada makanan dan minuman yang tinggi lemak, gula, dan garam (Unicef, 2019). Berdasarkan data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, proporsi kebiasaan konsumsi makanan manis di Provinsi Riau mengalami peningkatan di beberapa frekuensi yaitu pada frekuensi ≥ 1 kali per hari (31,4%), frekuensi 1-6 kali/minggu (61,7%), frekuensi ≤ 3 kali per bulan (6,9%). Minuman manis dengan frekuensi ≥ 1 kali per hari (46,5%), frekuensi 1-6 kali/minggu (48,4%), frekuensi ≤ 3 kali per bulan (5,1%). Dibandingkan dengan data Risesdas tahun 2018, proporsi kebiasaan konsumsi makanan manis di Provinsi Riau dengan frekuensi ≥ 1 kali per hari (37,0%), frekuensi 1-6 kali/minggu (52,74%), frekuensi ≤ 3 kali per bulan (10,2%). Minuman manis dengan frekuensi ≥ 1 kali per hari (62,39%), frekuensi 1-6 kali/minggu (30,25%), frekuensi ≤ 3 kali per bulan (7,35%).

Status gizi setiap individu juga melibatkan *input* dan *output* energi sehingga membutuhkan kualitas dan kondisi kesehatan yang baik (Syahputri dan Karjadidjaja, 2022). Salah satu aktivitas yang dapat membantu terciptanya kondisi kesehatan yang baik adalah berolahraga, melalui olahraga kita dapat merelaksasi tubuh, memperlancar aliran darah, mengeluarkan racun-racun dari tubuh kita, menghilangkan stress dan dapat memperbaiki kebugaran fisik dan psikis (Wicaksono dan Willy, 2020). Proporsi aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 tahun di Provinsi Riau dengan kategori cukup sebanyak (58,8%) dan kategori kurang sebanyak (41,2%) (Kemenkes, 2023). Dibandingkan dengan data Risesdas tahun 2018, Proporsi aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 tahun di Provinsi Riau dengan kategori cukup sebanyak (67,35%) dan kategori kurang sebanyak (32,65%).

Beberapa faktor yang memengaruhi aktivitas fisik seseorang yaitu memiliki waktu luang yang relatif sedikit, pengaruh lingkungan sekitar, individu (pengetahuan tentang hidup sehat, motivasi, kesukaan olahraga), faktor usia, dan lain-lain (Wicaksono dan Willy, 2020). Bagi pekerja tentunya memiliki beban kerja yang tinggi apabila tidak diperhatikan maka akan meningkatkan kelelahan kerja dan diikuti dengan penurunan status gizi. Kelelahan kerja ini dapat dikenali

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan munculnya rasa berat di kepala, berbaring, mengantuk, kurang percaya diri, pikiran kacau, nyeri pinggang, rasa ngantuk. kecemasan, mudah lupa, gugup dan lain-lain. Dampak ini tidak hanya menurunkan produktivitas kerja tetapi juga menimbulkan kecelakaan kerja (Oesman dan Simanjuntak, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian Okfiani dkk. (2022) mengatakan pada penelitian tersebut konsumsi gula ≥ 50 g dalam sehari pada pegawai kampus I dan III Poltekkes Kemenkes Semarang sebesar 43,6% sehingga menunjukkan hubungan yang signifikan antara konsumsi gula lebih dengan kejadian obesitas. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lidya dkk. (2024) bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kejadian obesitas pada karyawan RSUD H. Badaruddin Kasim Tanjung. Hasil observasi didapatkan bahwa, PT Arara Abadi. ini memfasilitasi kontrol kesehatan yang dilakukan setiap satu bulan sekali. Kontrol kesehatan yang dilakukan pada karyawan PT ini seperti pengecekan tekanan darah, pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui status gizi masing-masing karyawan tersebut. PT Arara Abadi ini mempunyai kantin khusus karyawan yang di dalamnya menjual berbagai macam makanan dan minuman manis kemasan, sehingga para karyawan terbiasa mengkonsumsi makanan minuman manis hampir setiap hari, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian untuk membuktikan hubungan konsumsi makanan minuman manis dengan status gizi karyawan PT Arara Abadi.

1.2. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi makanan minuman manis kemasan dan aktivitas fisik dengan status gizi karyawan PT Arara Abadi di KM 07 Doral.

1.3. Manfaat

Manfaat penelitian adalah sebagai media informasi serta sebagai referensi ilmiah untuk penelitian lebih lanjut terkait hubungan konsumsi makanan minuman manis kemasan dan aktivitas fisik dengan status karyawan PT Arara Abadi di KM 07 Doral.

14. Hipotesis

- a) Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan minuman manis kemasan dengan status gizi karyawan PT Arara Abadi di KM 07 Doral.
- b) Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi karyawan PT Arara Abadi di KM 07 Doral.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Karyawan

Menurut undang-undang nomor 13 tahun 2003 pasal 1 ayat 2, tenaga kerja didefinisikan sebagai setiap individu yang memiliki kemampuan untuk melakukan pekerjaan dalam memproduksi barang maupun jasa, baik untuk kebutuhan pribadi maupun untuk masyarakat umum, sehingga tenaga kerja berperan penting dalam mendukung pembangunan ekonomi suatu negara. Menurut Setyawati dkk. (2025) mengatakan bahwa produktivitas dan efesiensi tenaga kerja sangat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan serta status gizi pekerja. Jika kesehatan menurun atau asupan gizi tidak seimbang, maka kinerja dan daya tahan tubuh dalam bekerja juga akan menurun. Oleh karena itu, status gizi menjadi salah satu kunci yang berperan besar dalam menjaga performa kerja.

Pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein dan lemak sangat diperlukan, karena zat-zat tersebut berfungsi sebagai sumber energi utama serta pengatur berbagai proses metabolisme tubuh. Dengan pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi tersebut, tenaga kerja dapat mempertahankan kondisi tubuh yang sehat sehingga menjamin keberlangsungan kerja yang optimal dan berkesinambungan (Setyawati dkk., 2025).

2.2. Masalah Gizi Pada Karyawan

Menurut Noor dkk. (2024) masalah gizi pada karyawan dapat dibedakan berdasarkan dua jenis pekerjaan, yaitu *white collar* dan *blue collar*. Pekerja *white collar* adalah mereka yang bekerja di kantor, yang umumnya mengalami permasalahan gizi berupa kelebihan berat badan (*overweight*), obesitas, hingga penyakit degeneratif akibat pola hidup sedentari dan konsumsi makanan yang tidak sehat. Sementara itu, pekerja *blue collar* yaitu mereka yang bekerja di lapangan atau sebagai operator cenderung mengalami masalah gizi yang berbeda, seperti:

1. Kurang gizi, akibat ketidakseimbangan antara beban kerja yang berat dengan asupan makanan yang tidak mencukupi kebutuhan energi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau

2. Penyakit infeksi, yang sangat erat kaitannya dengan kondisi lingkungan kerja, sanitasi, serta daya tahan tubuh. Kondisi ini bisa menurunkan produktivitas dan meningkatkan risiko absen kerja.
3. Kebiasaan sarapan, jika pekerja tidak membiasakan sarapan dipagi hari, maka tubuh akan kekurangan energi sehingga mempengaruhi konsentrasi dan kinerja saat bekerja.
4. Uang makan tidak digunakan sesuai tujuan, misalnya dipakai untuk kebutuhan lain selain membeli makanan bergizi, sehingga kebutuhan gizi harian tidak tercapai.
5. Pengetahuan, kurangnya pengetahuan tentang gizi yang membuat pekerja tidak memahami pentingnya pola makan seimbang.
6. Kepedulian perusahaan, yaitu perusahaan tidak menyediakan kantin sehat, tidak ada edukasi gizi, atau tidak memberi fasilitas makan yang memadai.

Masalah gizi karyawan bukan hanya karena pilihan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan kerja, kebiasaan serta dukungan perusahaan itu sendiri.

2.3. Kebutuhan Gizi Karyawan

Menurut Noor dkk. (2024) kebutuhan energi tenaga kerja sangat dipengaruhi oleh tingkat beban kerja, yang dapat dikategorikan sebagai berikut :

1. Beban kerja ringan: memerlukan energi sekitar 100-200 kkal per jam.
2. Beban kerja sedang: memerlukan energi sekitar 200-350 kkal per jam.
3. Beban kerja berat: memerlukan energi sekitar 350-500 kkal per jam.

Selain tingkat pekerjaan, kebutuhan energi harian pekerja juga dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, serta tingkat aktivitas fisik yang disebut *Physical Activity Level* (PAL). pada orang dewasa dengan aktivitas fisik yang aktif, kebutuhan energi bisa mencapai rata-rata 3.067 kkal per hari untuk laki-laki, sedangkan perempuan sekitar 2.403 kkal per hari (Mahan dan Raymond, 2017).

2.4. Hal untuk Mengatasi Asupan Gula

Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2015, gula merupakan karbohidrat sederhana yang berfungsi sebagai sumber energi, namun jika dikonsumsi berlebihan, dapat meningkatkan kadar glukosa darah. Gula biasanya digunakan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Untuk menambah rasa manis pada makanan maupun minuman. Konsumsi gula yang kurang atau berlebihan sama-sama berdampak pada metabolisme tubuh. Jika berlebihan, tubuh berisiko mengalami resistensi insulin, yaitu kondisi ketika insulin tidak dapat bekerja optimal dalam mengubah gula menjadi energi. Sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia) yang bisa memicu obesitas dan Diabetes Mellitus. Bila diabetes tidak terkontrol, hal ini akan mengganggu fungsi organ vital lain seperti jantung, ginjal dan lain-lain.

Berikut langkah-langkah mengatasi asupan gula berlebih yang penting dilakukan agar konsumsi gula tetap terkendali:

1. Pilih bahan makanan segar dibandingkan dengan makanan kemasan atau yang diawetkan.
2. Biasakan membaca label gizi pada kemasan sebelum membeli produk makanan atau minuman.
3. Batasi konsumsi gula, maksimal 50 gram per hari (\pm 4 sendok makan).
4. Perhatikan pesan kesehatan yang tercantum pada kemasan.
5. Cek tanggal kadaluwarsa produk sebelum dikonsumsi.
6. Hindari makanan dan minuman dengan pemanis buatan secara berlebihan.

Faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti kelebihan berat badan, jantung, diabetes melitus, serta penyakit pembuluh darah lainnya yang sebagian besar dipengaruhi oleh perilaku hidup yang tidak sehat. Pola makan atau diet merupakan salah satu faktor risiko yang berkontribusi besar terhadap timbulnya penyakit tidak menular (PTM) selain kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan merokok. Perubahan dari perilaku diet yang tidak sehat menjadi pola makan yang lebih sehat sangat bergantung pada tingkat kesadaran individu. Upaya mengatasi asupan gula berlebihan, diperlukan peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya membatasi konsumsi makanan dan minuman manis, baik yang bersumber dari produk kemasan maupun buatan sendiri. Selain itu, kebiasaan membaca label gizi pada kemasan, memilih produk dengan kadar gula rendah merupakan langkah sederhana namun efektif untuk mengontrol asupan gula harian (Kemenkes, 2015).

2.5. Status gizi

Status gizi ditandai oleh keadaan di mana tubuh seseorang menunjukkan keseimbangan antara asupan gizi yang diambil dari makanan dan kebutuhan gizi untuk metabolisme tubuh, setiap individu memerlukan asupan zat gizi yang beragam, tergantung pada faktor usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, berat badan, dan lainnya (Par'I dkk., 2017). Hal ini dimaksudkan agar setiap individu dapat membedakan dan mempertimbangkan asupan makanannya sendiri. Asupan makanan tinggi kalori atau padat energi secara berlebihan tanpa aktivitas fisik atau olahraga dapat memengaruhi penambahan berat badan dan risiko obesitas (Supariasa dan Hardinsyah, 2017).

Status gizi dipengaruhi oleh dua kategori faktor yaitu faktor langsung dan tidak langsung. faktor langsung mencakup asupan makan, dan penyakit degeneratif atau infeksi, sedangkan faktor tidak langsung meliputi kondisi ekonomi keluarga, tingkat pengetahuan tentang gizi, dan kebiasaan makan yang kurang tepat (Par'I dkk., 2017). Indikator status gizi orang dewasa berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) yang bisa diketahui sebagai berikut:

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

Setelah melakukan perhitungan dengan rumus di atas dapat diklasifikasikan indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan standar Kemenkes 2023:

Tabel 2.1. Indeks massa tubuh (IMT) Kemenkes 2023

Klasifikasi	Indeks Massa Tubuh (kg/m ²)
Underweight	< 18,5 kg/m ²
Normal	18,5 – 25,0 kg/m ²
Overweight	25,0 - 27,0 kg/m ²
Obesitas	>27,0 kg/m ²

Sumber : Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023

Meningkatnya jumlah penderita gizi lebih pada usia dewasa, baik laki-laki maupun perempuan, memberikan kontribusi signifikan terhadap berkembangnya penyakit-penyakit kronis (Diabetes Mellitus, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan lain-lain). Permasalahan gizi di masyarakat seringkali dikaitkan dengan kebiasaan makan (Almatsier, 2009). Secara umum diyakini bahwa orang menjadi gemuk karena terlalu banyak mengonsumsi gula atau makanan manis. Kelebihan berat badan ini hanya terjadi bila kandungan energi makanan melebihi

keluaran energi (Lean, 2013). Hasil penelitian Lay dan Santoso (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara konsumsi minuman bergula terhadap status gizi, sebagian besar responden pada penelitian tersebut yang mengonsumsi minuman manis berlebih mengalami obesitas.

2.6. Faktor-faktor yang Memengaruhi Status Gizi Karyawan

Gizi pada karyawan memiliki peranan penting dalam mendukung produktivitas kerja, sehingga menjadi salah satu strategi untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan di lingkungan kerja. Oleh karena itu, karyawan memerlukan asupan gizi yang memadai dan sesuai dengan jenis serta beban pekerjaan yang dijalani. Asupan gizi yang tepat akan membantu menciptakan karyawan dengan daya tahan tubuh yang baik, kondisi kesehatan optimal, dan status gizi yang sesuai (Wening dan Afiatna, 2019).

Status gizi karyawan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serta beban kerja. Ketidakseimbangan antara asupan energi yang berlebihan dengan aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan risiko obesitas. Kelebihan asupan energi dan rendahnya aktivitas fisik meningkatkan risiko terjadinya obesitas, oleh karena itu, kebutuhan energi dan zat gizi lainnya perlu disesuaikan dengan tingkat aktivitas fisik masing-masing individu (FAO/WHO/UNU, 2001). Beban kerja, terutama yang bersifat fisik, merupakan bentuk dari aktivitas fisik yang memerlukan energi sebagai sumber tenaga selama bekerja. Beban kerja ini juga dikenal dengan istilah "*manual operation*", yaitu kondisi kerja yang sepenuhnya bergantung pada kecukupan asupan gizi. Semakin berat beban kerja, maka semakin tinggi pula aktivitas fisik yang dilakukan (Tarwaka, 2015).

2.7. Makanan dan Minuman Manis Kemasan

Makanan manis yaitu makanan yang mengandung gula yang tinggi dan mempunyai tekstur yang lengket (Kemenkes, 2023). Menurut Daeli dan Nurwahyuni (2019) minuman berpemanis atau *Sugar-Sweetened Beverages* (SSBs) adalah cairan dengan tambahan gula sebagai rasa manis di dalamnya, jenis pemanisnya seperti gula merah, pemanis jagung, sirup jagung, dekstrosa, fruktosa, glukosa, madu, laktosa, dan sukrosa. Jenis minuman manis seperti minuman sari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

buah, minuman berenergi, minuman pengganti elektrolit, minuman kopi dan teh manis.

Konsumsi gula berlebihan terhadap kesehatan dapat menimbulkan penyakit yang antara lain penyakit seperti kardiovaskular, kanker dan diabetes (Ayu dkk., 2023). Berdasarkan Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 menganjurkan asupan gula sebanyak 4 sendok makan (50 gram) per orang per hari atau setara dengan 10% dari total energi (200 kkal). Apabila konsumsi minuman manis secara berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh (Fahria, 2022). Salah satu zat stimulan yang diklasifikasikan oleh Barlow dan Durand (1995) adalah zat yang membuat seseorang lebih aktif dan waspada, serta dapat juga memperbaiki suasana hati. Salah satu stimulan tersebut adalah kafein (Fitri dan Julianti, 2005). Kafein ditemukan dalam teh, kopi, dan coklat. Kafein bertindak sebagai stimulan untuk sistem saraf. Efek stimulasi ringan kafein juga membantu mencegah perasaan lelah, dan beberapa orang menemukan bahwa kafein membantu fokus (Lean, 2013). (Setyawati dkk., 2025). Hasil penelitian Savitri (2022) mengatakan bahwa sebanyak 64,0% responden mengkonsumsi kopi dan 62,0% responden mengkonsumsi makanan manis sebelum bekerja.

2.8. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik mencakup setiap gerakan tubuh yang berkontribusi pada peningkatan pengeluaran energi. Aktivitas ini meliputi kegiatan yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam lingkungan keluarga atau rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lainnya yang dilakukan untuk mengisi waktu luang sehari-hari. Secara umum aktivitas fisik dikategorikan menjadi tiga jenis yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat (Kemenkes, 2019). Untuk mendapatkan manfaat kesehatan aktivitas fisik sebaiknya dilakukan 30 menit perhari (150 menit per minggu) dalam intensitas sedang, seperti mengepel dan menyapu lantai, mencuci pakaian dan lain lain (Kemenkes, 2017).

Aktivitas fisik juga didefinisikan sebagai bentuk aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan berkelanjutan yang melibatkan gerakan tubuh berulang yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik. Bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkelanjutan, yang terdiri dari gerakan tubuh yang berulang dan aturan tertentu, yang dirancang untuk meningkatkan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

kebugaran dan kinerja fisik. Tidak semua jenis aktivitas fisik membutuhkan atau membakar jumlah kalori yang sama, beberapa aktivitas fisik ringan yang membakar kalori tambahan yang sedikit, seperti berjalan kaki. Olahraga berat seperti berenang atau lari menanjak maka membutuhkan lebih banyak kalori (Wicaksono dan Willy, 2020).

Pada tubuh manusia juga bergantung pada jumlah air dalam tubuh untuk semua proses fisiologis dan biokimia dalam tubuh, sehingga dehidrasi dapat memengaruhi penampilan dan kesehatan. Oleh karena itu, sangat penting bagi orang yang aktif secara fisik untuk minum air yang cukup guna menggantikan hilangnya cairan melalui keringat dan urin. Dua jam sebelum aktivitas fisik yang mengeluarkan banyak keringat, dianjurkan untuk mengonsumsi 7 ml/kg cairan. Selama berolahraga, dianjurkan minum untuk meminimalkan penurunan berat badan (dehidrasi minimum) (Damayanti dkk., 2017). Aktivitas fisik pada karyawan umumnya sebagian besar sangat kurang. Hal ini dibuktikan pada penelitian Wening dan Afiatna, (2019) yang menyatakan bahwa aktivitas fisiknya tenaga kerja di CV. Karoseri Laksana sangat kurang. Penyebabnya adalah beban kerja karyawan yang ringan, yakni. peningkatan duduk dan berdiri serta jam kerja yang panjang. Begitu karyawan sudah pulang, mereka juga tidak punya waktu untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga (Wening dan Afiatna, 2019).

2.9. Kerangka Pemikiran

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan pemenuhan gizi yang diindikasikan dari hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan individu yang dikategorikan kedalam beberapa kriteria indeks massa tubuh (IMT) dengan standar Kemenkes 2023.

Konsumsi makanan minuman manis yang tidak dijaga dapat memengaruhi status gizi seseorang. Makanan dan minuman manis kemasan yang mengandung banyak gula jika dikonsumsi dalam jumlah yang melebihi batas anjuran Permenkes Nomor 30 tahun 2013 (gula ≥ 50 g/org/hari) dapat menyebabkan seseorang kelebihan berat badan hingga mengalami obesitas.

Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan penumpukan lemak di tubuh, sehingga dapat memengaruhi status gizi. Status gizi yang berlebih berhubungan dengan aktivitas fisik, dimana ketika seseorang malas untuk bergerak akan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

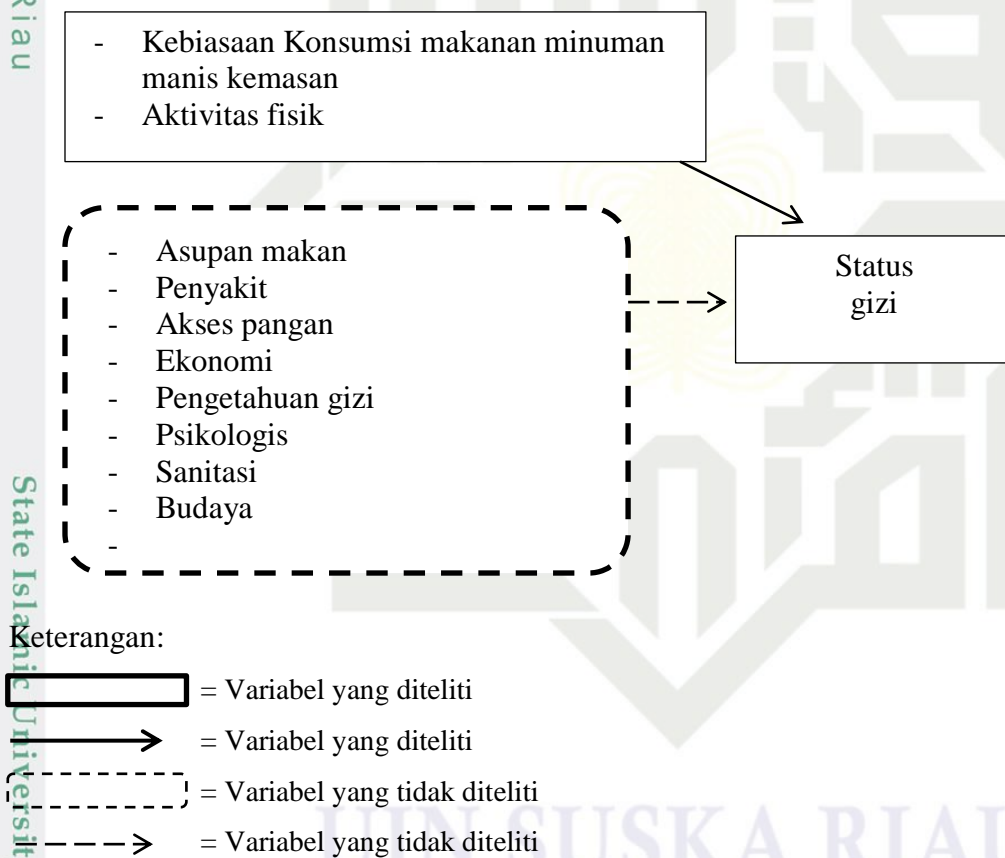
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membuat lemak didalam tubuh akan terus menumpuk dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari dengan energi yang keluar dari tubuh.

Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi sangat beragam, antara lain asupan makan, penyakit, akses pangan, ekonomi, pengetahuan gizi, psikologis, sanitasi, dan budaya. Asupan makan menjadi faktor utama karena status gizi ditentukan oleh keseimbangan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Faktor lain seperti penyakit dapat menurunkan nafsu makan, dan mengganggu penyerapan zat gizi. Faktor lain seperti ekonomi, akses pangan, pengetahuan gizi, psikologis, sanitasi, dan budaya juga berperan dalam memengaruhi status gizi



Gambar 2.1 kerangka pemikiran

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

III. MATERI DAN METODE

3.1. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah kerja karyawan PT Arara Abadi di KM 07 Doral, Kecamatan Pusako, Kabupaten Siak Sri Indrapura. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan September sampai dengan Oktober 2024. PT Arara Abadi cabang Distrik Siak ini dipilih menjadi tempat penelitian karena berdasarkan hasil observasi, mayoritas Karyawan PT Arara Abadi melakukan aktivitas fisik yang ringan dan juga mengkonsumsi makanan minuman manis kemasan dengan didukung oleh kantin yang menjual berbagai varian makanan minuman manis kemasan.

3.2. Definisi Oprasional

Tabel 3.1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
			Kategori	
Variabel Dependen				
Status gizi	Terjadinya keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi pada tubuh (Par'I dkk., 2017).	1. Tinggi badan (<i>microtoise</i>) 2. Berat badan (timbangan badan digital)	Kriteria indeks massa tubuh (IMT): <ul style="list-style-type: none">• Underweight < 18,5 kg/m²• Normal 18,5 – 25,0 kg/m²• Overweight 25,0 - 27,0 kg/m²• Obesitas >27,0 kg/m² (Kemenkes RI, 2023)	Ordinal
Variabel Independen				
Kebiasaan konsumsi Makanan Minuman Manis Kemasan	Makanan minuman manis adalah produk yang mengandung atau ditambahkan gula sebagai pemberi rasa manis (Kemenkes, 2023; Daeli dan Nurwahyuni, 2019) Frekuensi dan jumlah konsumsi	Formulir <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQ- FFQ)	<ul style="list-style-type: none">• Kategori konsumsi gula:<ul style="list-style-type: none">a. Kurang: <50 g/org/harib. Lebih: ≥50 g/org/hari (Permenkes Nomor 30 Tahun 2013)	Ordinal

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
			Kategori	
	menurut jenis makanan dan minuman manis kemasan siap saji yang tersedia berdasarkan pola konsumsi satu bulan terakhir			
Aktivitas fisik	Setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (Kemenkes, 2019). Pada penelitian ini aktivitas fisik yang dilakukan oleh karyawan PT Arara Abadi dalam kehidupan sehari-hari yang di kategorikan dengan beberapa aktivitas ringan, sedang, dan berat termasuk kebiasaan olahraga	Kuesioner <i>Physical Activity Level (PAL)</i> 2x24 jam	Kategori nilai PAL : a. Sangat ringan: <1,40 b. Ringan: 1,40-1,69 c. Sedang: 1,70-1,99 d. Berat: 2,00-2,40 e. Sangat berat: >2,40 (WHO/FAO/UNU, 2001)	Ordinal

3.3. Metode Pengambilan Sampel

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan Jenis penelitian analitik observasional dan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *cross sectional* artinya setiap subjek penelitian hanya akan diamati satu kali dan variabelnya akan diukur selama waktu penelitian dilaksanakan. Variabel dalam penelitian ini mencakup variabel dependen dan independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah status gizi dan variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan konsumsi makanan minuman manis kemasan dan aktivitas fisik. Populasi pada penelitian ini yaitu karyawan PT Arara Abadi Siak Sri Indrapura di KM 07 Doral, dengan total keseluruhan sebanyak 116 karyawan PT Arara Abadi, Metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Lemeshow* (1997) sebagai berikut:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} \times P(1-P)N}{d^2(N-1) + (Z^2_{1-\alpha/2})^2 Pq}$$

$$n = \frac{(1,96)^2 \times 0,408(1-0,408) \times 116}{0,05^2(116-1) + (1,96)^2 \times 0,408 \times 0,592}$$

$$n = \frac{107,6}{1,215}$$

$n = 88,5$ dibulatkan menjadi 89 sampel

Keterangan:

n = besar sampel

N = jumlah populasi (116)

$Z^2_{1-\alpha/2}$ = nilai baku distribusi normal pada α tertentu 95% (1,96)

P = Proporsi prevalensi status gizi lebih di Provinsi Riau menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 (40,8%).

$q = 1-P = 0,592$

d = derajat akurasi/presisi 5% (0,05)

Berdasarkan hasil perhitungan rumus di atas, sampel yang digunakan dalam penelitian ini minimal sebanyak 89 sampel. Pengambilan jumlah responden ditambahkan 10% untuk mengantisipasi terjadinya *Drop Out*. Total sampel yang digunakan sebanyak 98 responden.

Pengambilan sampel dilakukan dengan mengunjungi PT Arara Abadi di KM 07 Doral, Kecamatan Pusako, Kabupaten Siak dengan melihat kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah bekerja sebagai karyawan PT Arara Abadi, karyawan yang berusia 20-64 tahun, bertempat tinggal di Wilayah Kerja PT Arara Abadi dan bersedia menjadi responden penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah karyawan dengan kondisi khusus seperti memiliki cacat fisik yang mengganggu proses pengukuran antropometri dan responden yang mengundurkan diri sebagai sampel penelitian selama penelitian berlangsung.

3.4. Metode Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumbernya (Swarjana, 2016). Data primer meliputi data demografi responden (nama, usia, jenis kelamin, nomor *Hand Phone*), data antropometri responden meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, status gizi didapatkan dari hasil perhitungan indeks massa tubuh (IMT) responden, wawancara SQ-FFQ satu bulan terakhir kepada responden seputar makanan minuman manis yang sering dikonsumsi. Pengisian kuesioner *Physical Activity Level* (PAL) oleh masing-masing responden dengan mewawancarai individu. Pengukuran data antropometri dilakukan menggunakan *microtoise* merk GEA serta timbangan badan digital *thone* dengan ketelitian 0,1 kg, yang digunakan untuk mengukur berat badan responden.

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung, melainkan melalui pengumpulan data awal, seperti jumlah total seluruh Karyawan PT Arara Abadi. Jenis dan cara pengumpulan data dapat dilihat dari tabel 3.2 di bawah ini.

Tabel 3.2 Jenis dan Cara Pengambilan Data

No.	Variabel Data	Jenis Data	Cara Pengumpulan data
1.	Data jumlah total karyawan	Sekunder	Informasi administrasi PT Arara Abadi
2.	Data demografi responden (nama, usia, jenis kelamin, nomor HP)	Primer	Wawancara kuesioner dengan responden
3.	Data antropometri responden (berat badan, tinggi badan, dan IMT)	Primer	Dilakukan pengukuran dengan menggunakan: - Timbangan badan digital - <i>Microtoise</i>
4.	Kebiasaan konsumsi makanan minuman manis	Primer	Wawancara kuesioner SQFFQ dengan responden
5.	Aktivitas fisik	Primer	Wawancara kuesioner PAL dengan responden

3.5. Analisis Data

Data variabel yang sudah terkumpul kemudian diolah dengan analisis statistik deskriptif menggunakan *Microsoft Excel* dan *Software SPSS (Statistical Package for the Social Science)* versi 23. Pengolahan data terbagi menjadi beberapa tahapan yaitu *editing, coding, data entry*, dan tabulasi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Editing adalah kegiatan yang dilakukan untuk meneliti kembali apakah kuesioner sudah lengkap, sehingga apabila ada data yang belum lengkap dapat segera diperbaiki.

Coding adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengklasifikasi dan memberi kode pada jawaban responden dan hasil observasi sehingga pengolahan data mudah dilakukan.

Data entry adalah memasukkan data yang telah diubah menjadi kode sesuai jawaban masing-masing pertanyaan dimasukkan kedalam *Software SPSS (Statistical Package for the Social Science)* versi 23.

Tahap terakhir ialah tabulasi yaitu menyajikan data dalam bentuk tabel.

1. Status Gizi

Data status gizi diambil dari hasil pengukuran antropometri masing-masing responden dengan cara mengukur tinggi badan menggunakan *microtoise* dan mengukur berat badan menggunakan timbangan digital, setelah didapatkan hasil tinggi badan dan berat badan responden, kemudian dihitung dengan rumus IMT untuk mengetahui status gizi responden:

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

Hasil perhitungan IMT dari data tinggi badan dan berat badan yang telah diketahui atau diukur kemudian dikategorikan dengan beberapa kriteria IMT Kemenkes, sehingga peneliti dapat mengetahui status gizi masing-masing individu sebagai responden dalam penelitian ini. Berikut kriteria indeks massa tubuh (IMT) menurut Kemenkes 2023:

- 1) Underweight < 18,5 kg/m²
- 2) Normal 18,5 – 25,0 kg/m²
- 3) Overweight 25,0 - 27,0 kg/m²
- 4) Obesitas >27,0 kg/m²

2. Konsumsi Makanan Minuman Manis

Data konsumsi makanan minuman manis diperoleh dari pengisian formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* yang berisikan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

daftar makanan dan minuman manis yang sering dijual pada kantin PT Arara Abadi tersebut, kemudian peneliti menjelaskan tata cara pengisian *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), setelah formulir diisi oleh masing-masing responden, kemudian akan dilakukan penghitungan dengan menggunakan *microsoft excel* sesuai dengan porsi dan frekuensi konsumsi perorangan, kemudian dilanjutkan dengan menghitung jumlah gula yang dapat dilihat pada informasi nilai gizi (*nutrition facts*) pada kemasan produk. Gula yang sudah dihitung dalam *microsoft excel* kemudian di kategorikan sesuai dengan konsumsi gula menurut Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 tentang konsumsi gula per hari seperti sebagai berikut:

- 1) Kurang : <50 g/org/hari
- 2) Lebih : ≥ 50 g/org/hari

3. Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik didapatkan dari pengisian kuesioner *Physical Activity Ratio* (PAL) dengan dibantu oleh peneliti. Pengisian kuesioner dilakukan oleh setiap individu yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Pengisian kuesioner *Physical Activity Ratio* (PAL) disesuaikan dengan kategori umum hingga khusus pekerja kantoran dari berbagai aktivitas fisik yang tercantum dalam Tabel 3.3.

Tabel 3.3 *Physical Activity Ratio* (PAR) berbagai aktivitas fisik

Aktivitas Fisik	<i>Physical Activity Ratio</i> (PAR) Laki-laki (kkal)	<i>Physical Activity Ratio</i> (PAR) Perempuan (kkal)
Tidur	1.0	1.0
Berbaring	1.2	1.2
Duduk	1.2	1.2
Berdiri	1.4	1.5
Berpakaian	2.4	3.3
Makan dan minum	1.4	1.6
Berjalan-jalan	2.1	2.5
Menaiki tangga	5.0	5.0
Bersepeda	5.6	3.6
Mengendarai sepeda motor	2.7	2.7
Mengendarai mobil	2.0	2.0
Mencangkul	4.2	5.3
Pengarsipan	1.3	1.5

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aktivitas Fisik	Physical Activity Ratio (PAR) Laki-laki (kkal)	Physical Activity Ratio (PAR) Perempuan (kkal)
Membaca	1.3	1.5
Duduk didepan meja	1.3	1.5
Mengetik	1.8	1.8
Menulis	1.4	1.4
Bola voli	6.06	6.06
Sepak bola	8.0	8.0
Menonton TV	1.64	1.72
Tenis meja	5.8	5.92
Mendengarkan radio/musik	1.57	1.43
Mencuci piring	1.7	1.7
Mengepel lantai	4.4	4.4
Mencuci pakaian	2.8	2.8
Menyetrika pakaian	3.5	1.7
Menjahit pakaian	1.6	1.5
Menyapu halaman	3.7	3.6

Sumber: FAO/WHO/UNU. Human Energy Requirements. WHO Technical Report Series no. 1. Rome: FAO; 2001

Data dari pengisian kuesioner yang telah terkumpul kemudian dihitung dengan rumus dibawah ini:

$$PAL = \frac{\sum (Physical Activity Rate \times Lama melakukan aktivitas fisik)}{24 \text{ Jam}}$$

Hasil perhitungan dengan rumus PAL, lalu dikategorikan kedalam beberapa kriteria nilai PAL dari FAO/WHO/UNU tahun 2001 sebagai berikut :

Tabel 3.4 kategori aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL

Kategori	Nilai PAL
Sangat Ringan	<1,40
Ringan	1,40-1,69
Sedang	1,70-1,99
Berat	2,00-2,40
Sangat Berat	>2,40

Sumber: FAO/WHO/UNU. Human Energy Requirements. WHO Technical Report Series no. 1. Rome: FAO; 2001

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Analisis data yang digunakan untuk data penelitian yang telah dikumpulkan sebagai berikut:

1. Analisis univariat

Analisis univariat adalah data yang terkait dengan pengukuran satu variabel pada waktu tertentu (Swarjana, 2016). Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan frekuensi serta persentase dari setiap variabel, meliputi kebiasaan konsumsi makanan minuman manis kemasan, aktivitas fisik, dan status gizi responden berdasarkan indeks massa tubuh (IMT).

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat adalah data yang terkait dengan pengukuran dua variabel pada waktu tertentu (Swarjana, 2016). Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis antara variabel bebas dan variabel terikat untuk membuktikan bahwa adanya hubungan antara konsumsi makanan minuman manis dengan status gizi dan hubungan aktivitas fisik dengan status gizi karyawan PT Arara Abadi. Langkah selanjutnya untuk melihat korelasi antara variabel independen dengan variabel dependen menggunakan uji korelasi *rank spearman* yang dilakukan secara komputerisasi menggunakan *Software SPSS (Statistical Package for the Social Science)* versi 23. Uji korelasi *rank spearman* dilakukan untuk melihat hubungan antara konsumsi makanan minuman manis kemasan dan aktivitas fisik dengan status gizi.

Tabel 3.5 Korelasi *Rank Spearman*

Koefisien Korelasi (<i>r</i>)	Kategori
0,00-0,25	Sangat lemah
0,26-0,50	Cukup
0,51-0,75	Kuat
0,76-0,99	Sangat kuat
1,00	Sempurna

Dalam analisis korelasi Spearman, tanda dan nilai koefisien menentukan arah serta kekuatan hubungan antar variabel. Jika nilai korelasi bertanda positif (+), artinya hubungan kedua variabel searah. Sebaliknya, jika nilai korelasi bertanda negatif (-), artinya hubungan kedua variabel tidak searah. Hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen ditentukan dengan nilai (α)= 0,05, yang apabila nilai $p < 0,05$ maka ada hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen.

V. PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi makanan minuman manis kemasan dan aktivitas fisik dengan status gizi karyawan PT Arara Abadi, bahwa hasil analisis menggunakan uji spearman terkait hubungan kebiasaan konsumsi makanan minuman manis kemasan dengan status gizi dengan nilai ($r = -0,104$) dan ($p = 0,310$) yang disimpulkan bahwa nilai korelasi ini menunjukkan bahwa hubungan antara konsumsi makanan dan minuman manis kemasan dengan status gizi pada karyawan PT Arara Abadi bersifat negatif (berlawanan arah) dan sangat lemah. Namun karena nilai $P > 0,05$, hubungan ini tidak signifikan secara statistik. Sebaliknya, analisis dengan uji spearman untuk hubungan aktivitas fisik dengan status gizi didapatkan nilai ($r = -0,372$) dan ($p = 0,000$) yang menunjukkan bahwa nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif (berlawanan arah) dengan kekuatan hubungan cukup antara aktivitas fisik dan status gizi pada karyawan PT Arara Abadi. Namun karena nilai $p < 0,05$, maka hubungan ini signifikan secara statistik.

5.2. Saran

Bagi perusahaan disarankan menyediakan fasilitas olahraga bagi karyawan untuk mendukung peningkatan aktivitas fisik. Khususnya karyawan sebaiknya rutin melakukan aktivitas fisik guna menjaga status gizi, serta tetap membatasi konsumsi makanan minuman manis kemasan meskipun tidak terbukti berhubungan signifikan. Disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain seperti pola makan secara menyeluruh, tingkat stres, dan kualitas tidur, serta menggunakan metode pengukuran yang lebih detail.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 348 hal
- Atika, A., dan Nur, A. 2024. Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pegawai Pesantren Dar El Hikmah. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1): 3952-3962.
- Aulia, N., E. 2022. Hubungan Antara Asupan Energi, Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Pada Santri Putri Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu Semarang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Ayu, I., M. Sangadji, N., W. Putri, A., S. Indarg, A., P. Azuraa, S., Panjaitan., M. E. H. dan Favianto, M. R. 2023. Edukasi tentang Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Makanan dan Minuman Manis secara Berlebih bagi Kesehatan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3): 454-461.
- Daeli, W., A. C dan Nurwahyuni, A. 2019. Efektivitas Menggunakan Pajak Minuman Manis Untuk Mengurangi Obesitas. Tinjauan Sistematis. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 35(4): 147-153.
- Damayanti, D., Pritasari., dan Nugraheni. 2017. *Gizi dalam daur kehidupan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 292 hal.
- Fahria, S., dan Ruhana., A. 2022. Konsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 2(2), 95-99.
- Far, I. O. F., Fauzi, M., July, C., Chrishania, S., dan Windy, T. 2025. Hubungan Konsumsi Minuman Manis Kemasan dengan Status Gizi Mahasiswa dan Pekerja Akademik Optometri FKIK UKRIDA Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1): 7274-7288.
- Food And Agriculture Organization. 2001. *Human Energy Requirements*. Rome. 96 hal.
- Fitri, F., dan Julianty., W. 2005. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia. Jakarta. 201 hal.
- Haldin, B., A. F. 2023. Hubungan Pola Konsumsi Makan dan Minum Manis Terhadap Status Gizi Pada Karyawan PT. Hillconjaya Sakti di Dki Jakarta. *Skripsi*. Program Studi Gizi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga. Bekasi.
- Hasifah, S., Lestari, E. F., Ningsih, G., Batubara, F., Nauli, H. A., dan Putri, P. A. 2025. Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dalam Kemasan dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

Status Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 4(1): 9-14.
- Jannah, M., Kamsani, S., R. dan Arifin, N., M. 2021. Perkembangan Usia Dewasa: Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. Bunayya: *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 114-143.
- Jayanti, A. K., Sufyan, D. L., Puspita, I. D., dan Puspareni, L. D. 2021. Hubungan konsumsi Sugar-Sweetened Beverages dan pemesanan makanan online dengan kadar glukosa darah pekerja 25-44 tahun di Perumahan Kasuari, Cikarang. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(2): 221-230.
- Kementerian kesehatan republik indonesia. 2015. *Buku saku: batasi konsumsi gula, garam, lemak melalui diet sehat dengan kalori seimbang untuk terhindar dari penyakit tidak menular*. Sukabumi: dinas kesehatan sukabumi.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*. Jakarta. 50 hal.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Buku Saku Ayo Bergerak Lawan Obesitas*. Jakarta. 30 hal.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Batas Ambang Untuk Indonesia*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/batas-ambang-imt-untuk-indonesia#>. Diakses 27 april 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Apa Definisi Aktivitas Fisik?*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>. Diakses 27 April 2023.
- Kemenkes BKPK. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 926 hal.
- Kustantri, A., W. 2020 Hubungan Emotional Eating, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Petugas Puskesmas Wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Kusumaningati, W., SA, I. I., dan Yunieswati, W. 2023. Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 4(1): 1-6.
- Lay, L., T. dan Santoso., A. H. 2022. Pola konsumsi minuman bergula terhadap obesitas. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(2): 264-270.

Ok
Pa
Ri
Sa

- Laaulinna, D., Sartika, R. S., dan Amaliah, L. 2024. Hubungan Konsumsi Minuman Manis dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Siswa SMP Negeri 13 Kota Serang. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(1): 157-163.
- Lean, M., E. 2013. *Ilmu Pangan Dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta. 700 hal.
- Lidya, Yudhistira., S. Hekmah., N. dan Norhasnah. 2024. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Karyawan RSUD H. Badaruddin Kasim Tanjung. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 16(1): 36-44.
- Lokononto, A., D. M. 2019. Gambaran Risiko Prediabetes, Aktivitas Fisik, Perilaku Sedentari, Dan Pola Makan Karyawan Di Perusahaan "X". *JURNAL PSIMAWA*, 2(1): 63-70.
- Masitoh, D. 2017. Pola Makan Dan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 1 Kalasan. *Skripsi*. Program Studi Teknik Boga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Mahan, L. K., Raymond, J. L., dan Escott-Stump, S. 2017. *Krause's food and the nutrition care process (14th ed.)*. Elsevier. 1134 hal
- Noor, I. H., Nisa, M. A., Setyaningrum, R., Yulidasari, F., Khairiyyati, L., dan Setiawan, M. I. 2024. *Buku ajar gizi kerja: Pekerja sehat, produktivitas meningkat*. Jawa Timur. 152 hal.
- Oesman T., I. dan Simanjuntak., R. A. 2011. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal Terhadap Kelelahan Kerja Menggunakan Subjective Self Rating Test. *In: Proceeding 11th National Conference on Indonesian Ergonomics Society 2011*. Indonesia. 1: 201-207.
- Okfiani, L., Ambarwati., R. dan Susiloretni., K. A. 2022. Aktivitas, Konsumsi Makanan, Faktor Fisiologis, dan Riwayat Obesitas Keluarga Kaitannya dengan Obesitas pada Pegawai: Studi Kasus-Kontrol. *Amerta Nutrition*, 5(3): 245-255.
- Par'I, H., M. Sugeng., W. dan Titus., P, H. 2017. *Penilaian Status Gizi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta. Kemenkes RI. 315 hal.
- Riskesdas. 2018. Laporan Riskesdas Riau 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan. 482 hal.
- Sakinah, I., dan Muhdar, I., N. 2022. Konsumsi Minuman dan Makanan Kemasan serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Di Jakarta. *Nutrire Diaita*, 14(1): 8-14.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Sari, D., A. P. Halim, R., d, dan Hidayati, F.2022. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Produktivitas Kerja Pada Pemanen Tandan Buah Segar di PT. AWY. *Jurnal Jambi*, 6(2), 59-72.
- Savitri, I., A. G. W. 2022. Gambaran Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Pegawai Perumdam Tirta Danu Arta Kabupaten Bangli. *Skripsi*. Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes. Denpasar.
- Setyawati, N. F., Fasrini, U. U., Sari, K., Desmawati, D., Suryowati, T., Hazanah, S., Rofiqoh, R., Ratnasari, D. E., Karina, S. M., Riana, A., Nuswantari, A., Runingsari, T., dan Nafies, A. 2025. *Gizi kerja*. Eureka Media Aksara. 228 hal
- Sitorus, C. E., Mayulu, N., dan 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.
- Suartini, N., W. A. 2022. Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa Di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa. *Doctoral dissertation*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Sugiyanto, N., A. 2017. Hubungan kebiasaan konsumsi lemak dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada pegawai di Kantor Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Yogyakarta. *Dissertation*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Supariasa, H., dan Hardinsyah., H. 2017. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC. 621 hal.
- Swarjana, I., K. 2016. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI OFFSET. 261 hal.
- Syahputri, A., dan Karjadidjaja, I. 2022. Hubungan pola aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) dan lingkaran pinggang pengunjung usia dewasa di Puskesmas Kecamatan Kalideres Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1): 1-7.
- Tarwaka. 2015. *Ergonomi Industri Dasar-dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Surakarta. Harapan Press
- Tauhidah, N. I., dan Noorhasanah, E. 2022. Hubungan Level Aktivitas Fisik dan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Mahasiswa. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(1): 16-22.
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan.
- Unicef. 2019. *Sugar-Sweetened Beverage Taxation*. Machine Translated by Google. Jakarta. 9 hal.

Wening, D. K., dan Afiatna, P. 2019. Determinant Status Gizi Pada Tenaga Kerja CV Karoseri Laksana. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2): 48-52.

WHO. 2018. *More Active People for a Healthier World*. World Health Organization. Geneva. 101 hal.

Wicaksono, A., Willy, H. 2020. *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. IAIN Pontianak Press. Pontianak. 64 hal.

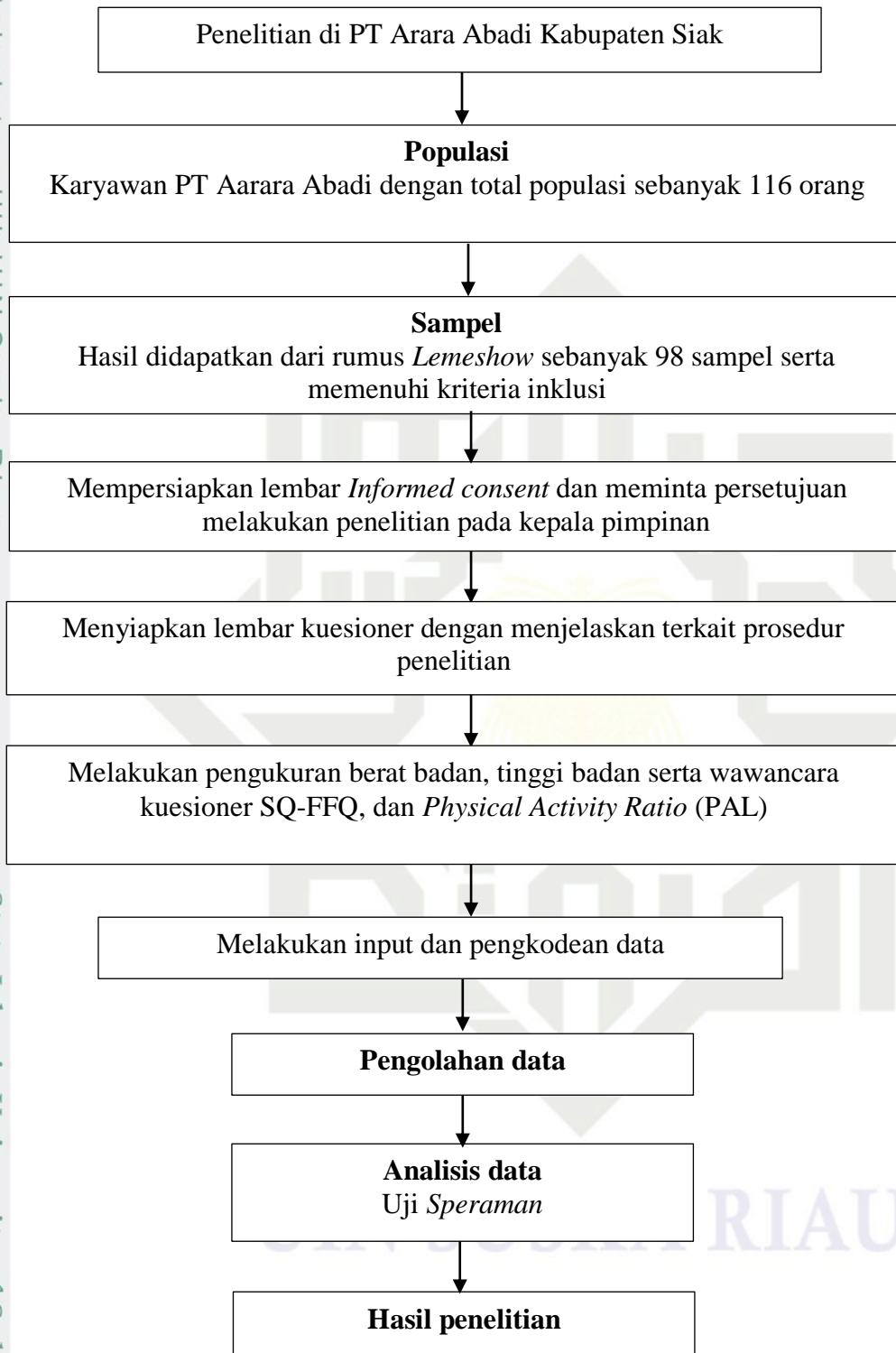
World Health Organization. 2024. Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Diakses 16 Januari 2025.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lampiran 1. Bagan Alur Penelitian



Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Lampiran 2. Surat Izin Riset

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
 Jl. H.R. Soebrandt KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28298 PO Box 1400
 Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.3896/F.VIII/PP.00.9/07/2024 Sifat : Penting Hal : Izin Riset	23 Juli 2024 M 17 Muharram 1445 H
------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

Kepada Yth:
 Kepala PT. Arara Abadi
 di
 KM.07 Doral Kec. Pusako
 Kab. Siak, Riau

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama	: Kartini Mutia Sari
NIM	: 12080322265
Prodi	: Gizi
Fakultas	: Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **"Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Minuman Manis Kemasan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Karyawan PT. Arara Abadi di KM. 07 Doral."**

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk melakukan penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Assalamu'alaikum Wr.Wb



Dekan


Arsyadi A.i, S.Pt., M.Agr. Sc
 NIP. 19710706 200701 1 031



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 3. Surat Izin Uji Etik



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كوليج الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
PROGRAM STUDI GIZI
UIN SUSKA RIAU **Jl. HR Soebrantas Km 15 No.155 Kel. Tush Madani Kec. Tampan Kota Pekanbaru Riau. 28293**
Website : <https://gizi.uin-suska.ac.id> E-mail : gizi.suska@gmail.com

Nomor : 245/F.VIII/PP.00.9/GIZ/07/2024

Pekanbaru, 22 Juli 2024

Perihal : **Izin Uji Etik**

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Ketua Komite Etik
LPPM UNIVRAB
 di-
 Pekanbaru

Dengan hormat,


Semoga Bapak/Ibu selalu diberikan kekuatan dan kesehatan oleh Tuhan yang Maha Esa dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa/I Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu Ketua Komite Etik agar dapat memberikan izin untuk melakukan Uji Etik Penelitian sebagai berikut :

Nama	: Kartini Mutia Sari
NIM	: 12080322265
Program Studi	: Gizi
Judul Penelitian	: Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Minuman Manis Kemasan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Karyawan PT. Arara Abadi di KM.07 Doral

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Sekretaris Program Studi Gizi



Dr. Tahrir Aulawi, S. Pt., M. Si
NIP. 197407142008011007

Lampiran 4. Surat *Ethical Clearance*

CH

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

University of Sultan Syarif Kasim Riau



Komite Etik Penelitian

UNIVERSITAS ABDURRAB

KOMITE ETIK PENELITIAN

IZIN MENDIKNAS RI NOMOR: 75/D/O/2005

Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru, Prov. Riau, Indonesia, Kode Pos: 28292

Telp: (0761) 38762, Fax: (0761) 859839 Website: lppm.univrab.ac.id, Email: komite.etik@univrab.ac.id

ETHICAL CLEARANCE

NO. 356/KEP-UNIVRAB/VIII/2024

Komite Etik Penelitian Universitas Abdurrahman, setelah melakukan pengkajian atas usulan penelitian yang berjudul :

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Minuman Manis Kemasan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Karyawan PT Arara Abadi di KM 07 Doral.

Peneliti Utama	: Kartini Mutia Sari
Anggota	: -
Tempat Penelitian	: PT Arara Abadi, KM 07 Doral, Kampung Dosan, Kecamatan Pusako, Kabupaten Siak, Provinsi Riau

Dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian di atas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komite Etik Penelitian merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017.

Pekanbaru, 9 Agustus 2024

Ketua,



dr. Deinike Wanita Marwan, M.Kes., AIFO-K

UNIN SUSKA RIAU

Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth;

Calon Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : KARTINI MUTIA SARI
NIM : 12080322265
Program Studi : GIZI
Alamat : Pusako, Kab. Siak Sri Indrapura, Prov. Riau
No. HP : 082290461151

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN MINUMAN MANIS KEMASAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI KARYAWAN PT ARARA ABADI DI KM 07 DORAL”.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan pada anda sebagai responden. Semua informasi yang diberikan oleh responden akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila anda menyetujui dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, maka dengan ini saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembaran yang saya berikan. Saya ucapkan terimakasih atas perhatian dan kesediaan anda sebagai responden dalam penelitian ini.

Pekanbaru, 2024

KARTINI MUTIA SARI

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 6. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Pekerjaan :

Alamat :

No. HP :

Menyatakan persetujuan saya untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian tentang **“Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Minuman Manis Kemasan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Karyawan PT Arara Abadi di KM 07 Doral”**. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data yang saya berikan sesuai dengan minat dan tujuan penelitian. Saya menyadari dan memahami bahwa data yang saya berikan dan yang akan digunakan mengandung informasi spesifik tentang diri saya. Namun saya hanya memperbolehkan peneliti untuk mengetahui berbagai informasi seperti nama jelas, alamat lengkap, nomor kontak dan informasi lengkap lainnya.

Sebagai pemberi informasi untuk penelitian ini, saya setuju untuk mengikuti semua prosedur dalam penelitian, termasuk peraturan selama penelitian ini. Saya juga mengizinkan peneliti untuk merekam data penelitian dengan menggunakan alat bantu berupa teknologi untuk memudahkan penelitian dan menghindari informasi yang salah atau tidak lengkap tentang diri saya yang akan digunakan untuk menganalisis penelitian.

Pekanbaru, , 2024

Responden

(.....)

Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Statistik University of Sultan Syarif Kasim Riau

Lampiran 7. Lembar Kuesioner Status Gizi

Tanggal Wawancara :

A. Identitas Responden

Nama :
Jenis Kelamin :
Umur :
Pendidikan :
No. Hp :
Alamat :

B. Data Antropometri

Berat Badan : kg
Tinggi badan : cm

C. Status Gizi

IMT : kg/m²

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 8. Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik

KUESIONER AKTIVITAS FISIK 2x24 JAM

Nama lengkap :

Tanggal pengambilan data :

Jenis kelamin : Laki- Laki / Perempuan

**Coret yang salah*

Hari : Hari kerja / Hari libur

Aktivitas Fisik	<i>Physical Activity Ratio (PAR) Laki-laki (kkal)</i>	<i>Physical Activity Ratio (PAR) Perempuan (kkal)</i>	Durasi/ Waktu (W) (menit / jam)	<i>*(PAR x W)</i>
Tidur	1.0	1.0		
Berbaring	1.2	1.2		
Duduk	1.2	1.2		
Berdiri	1.4	1.5		
Berpakaian	2.4	3.3		
Makan dan minum	1.4	1.6		
Berjalan-jalan	2.1	2.5		
Menaiki tangga	5.0	5.0		
Bersepeda	5.6	3.6		
Mengendarai sepeda motor	2.7	2.7		
Mengendarai mobil	2.0	2.0		
Mencangkul	4.2	5.3		
Pengarsipan	1.3	1.5		
Membaca	1.3	1.5		
Duduk didepan meja	1.3	1.5		
Mengetik	1.8	1.8		
Menulis	1.4	1.4		
Bola voli	6.06	6.06		
Sepak bola	8.0	8.0		
Menonton TV	1.64	1.72		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aktivitas Fisik	<i>Physical Activity Ratio (PAR) Laki-laki (kkal)</i>	<i>Physical Activity Ratio (PAR) Perempuan (kkal)</i>	Durasi/ Waktu (W) (menit / jam)	*(PAR x W)
Tenis meja	5.8	5.92		
Mendengarkan radio/musik	1.57	1.43		
Mencuci piring	1.7	1.7		
Mengepel lantai	4.4	4.4		
Mencuci pakaian	2.8	2.8		
Menyetrika pakaian	3.5	1.7		
Menjahit pakaian	1.6	1.5		
Menyapu halaman	3.7	3.6		

Catatan :

* : Diisi oleh peneliti

Lampiran 9. Lembar Kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ)

KUESIONER SQ-FFQ

Nama Responden :

Petunjuk Pengisian : Isilah kolom dibawah ini dengan cara mencentang (✓) sesuai dengan banyaknya anda mengkonsumsi makanan minuman manis selama 1 bulan terakhir. Serta mengisi rasa dan bentuk kemasan makanan/minuman di bawah nama produk yang telah disediakan.

Jenis makanan / Minuman	Porsi Sedang (ml)		Frekuensi						Jumlah Yang Dikonsumsi		*Total	*Gula
	URT	g/ml	>3 Kali/ Hari	1 Kali/ hari	3-6 Kali/ minggu	1-2 kali/ mg	2 kali sebulan	Tidak Pernah	URT	g/ml	Kali/ Hari	g/ Hari
Minuman Kemasan												
Kratingdaen g	1 botol sdg	250										
Teh kotak *Rasa:	1 kotak k	200										
Teh sosro *Botol / kotak (<i>coret yang salah</i>)	1 botol sdg	350										
Teh pucuk harum.	1 botol sdg	350										
Fanta *Rasa: *Botol plastik / kaca (<i>coret yang salah</i>)	1 botol plstk	500										
Kopi Abc Botol *Rasa:	1 botol	200										
Golda *Rasa:	1 botol	200										

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jenis makanan / Minuman	Porsi Sedang (ml)		Frekuensi						Jumlah Yang Dikonsumsi		*Total	*Gula
	URT	g/ml	>3 Kali/ Hari	1 Kali/ hari	3-6 Kali/ minggu	1-2 kali/ mg	2 kali sebulan	Tidak Pernah	URT	g/ml	Kali/ Hari	g/ Hari
Adem sari chingku *Botol / kaleng (coret yang salah)	1 botol	350										
Frestea *Rasa:	1 botol	350										
Sprite *Botol / kaleng (coret yang salah)	1 botol	390										
Nescafe *Rasa: *Botol / kaleng (coret yang salah)	1 kaleng	240										
Merk dan Rasa Minuman Manis Kemasan Lainnya:												
Makanan Kemasan												
Hatari biskuit selai *Rasa:	1 bungkus	250										
Wafer wafelo *Rasa:	1 bks	130										
Malkist roma *Rasa: *Sachet/pack (coret yang salah)	1 bks	90										
Chocolatos wafer *Rasa:	1 bks	40										

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jenis makanan / Minuman	Porsi Sedang (ml)		Frekuensi						Jumlah Yang Dikonsumsi		*Total	*Gula
	URT	g/ml	>3 Kali/ Hari	1 Kali/ hari	3-6 Kali/ minggu	1-2 kali/ mg	2 kali sebulan	Tidak Pernah	URT	g/ml	Kali/ Hari	g/ Hari
*Roll / Cream (coret yang salah)												
Biskuit better	1 bks	22										
Biskuit roma kelapa	5 keping	35										
Kecap manis *Merk:	1 sdm	15										
Saos *Merk dan Rasa:	1 sdm	15										
Merk Makanan Manis Kemasan Lainnya :												

Catatan :

URT : Ukuran Rumah Tangga (gelas, keping, buah, bungkus, sendok makan, sendok teh)
 * : Diisi oleh peneliti

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 1. Penjelasan mengenai cara mengisi kuesioner

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 3. Makanan minuman kemasan yang dijual di kantin perusahaan