

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI
SEIMBANG DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA KARYAWAN PT.
AEROFOOD INDONESIA UNIT CENGKARENG



ANASTASIA CHANTIKA JASMINE RISTANTO

NPM 202133005

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

2025

LAPORAN PENELITIAN
HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI
SEIMBANG DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA KARYAWAN PT.
AEROFOOD INDONESIA UNIT CENGKARENG



ANASTASIA CHANTIKA JASMINE RISTANTO

NPM 202133005

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA KARYAWAN PT. AEROFOOD INDONESIA UNIT CENKARENG

Disusun Oleh:

Anastasia Chantika Jasmine Ristanto

NPM 202133005

Laporan Penelitian ini Telah Memenuhi Persyaratan Untuk Diujikan

Disetujui Pada Tanggal 25 Agustus 2025

Pembimbing I



Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H.

NIK 201750006

Pembimbing II



Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P.

NIK 202050003

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG
DENGAN KEJADIAN OVERWEIGHT PADA KARYAWAN PT.
AEROFOOD INDONESIA UNIT CENGKARENG**

Disusun Oleh:

Anastasia Chantika Jasmine Ristanto

202133005

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih

Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Sarjana Gizi

Pada tanggal 20 Agustus 2025



Ketua Penguji : Diyan Yunanto Setyaji, S.Gz., M.P.H., Dietisien.

NIK 201850005

Anggota : 1. Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H.

NIK 201750006

2. Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P.

NIK 202050003



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anastasia Chantika Jasmine Ristanto

NPM : 202133005

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan penelitian dengan judul:

“Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian *Overweight* pada Karyawan PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng”

Yang telah saya laksanakan selama satu bulan dari bulan Juni sampai dengan Juli 2025, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah.

Apakah di kemudian hari ditemukan seluruh atau Sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi social, sanksi administrasi serta dituntut ganti rugi atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,

Anastaisa Chantika Jasmine Ristanto

HALAMAN MOTTO

"Serahkanlah hidupmu kepada TUHAN dan percayalah kepada-Nya, dan Ia akan bertindak."

(Mazmur 37:5)

“Kesuksesan adalah hasil dari doa, kerja keras, keberanian, dan pantang menyerah.”

(Anastasia Chantika J R)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat diberikan kelancaran dalam menyelesaikan dengan tepat waktu. Laporan Penelitian dengan judul “Hubungan antara Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian *Overweight* Pada Karyawan di PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng” disusun untuk memenuhi Tugas Akhir yang wajib diselesaikan mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi. Pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis berterima kasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat dan penyertaan-Nya selalu menuntun dalam setiap langkah, memberikan kekuatan, dalam setiap proses skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik.
2. Anastasia Chantika Jasmine Rianto, terima kasih atas ketekunan, kesabaran, dan semangat yang terus dijaga hingga laporan penelitian ini dapat diselesaikan.
3. Ibu Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H. selaku Dosen pembimbing I dan Ibu Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P. selaku Dosen pembimbing II, terima kasih atas segala kesabaran, ketulusan, motivasi, dan bimbingan selama proses kegiatan penyusunan laporan penelitian ini.
4. Bapak Diyan Setyaji, S.Gz., Dietisien., M.P.H., selaku Ketua Penguji Skripsi dengan hormat penulis berterima kasih atas arahan, saran, dan masukan dalam penyusunan laporan penelitian ini, serta telah memberikan kesempatan untuk bisa berelasi di PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng.
5. Ibu Gina Apriani, S.Gz., M.M. selaku Manager Talent Development PT.Aerofood Indonesia yang telah membantu dalam memberikan kesempatan dan dukungan selama penyusunan laporan penelitian di PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng.
6. Rekan enumerator yaitu Elena, Yohanes, Sera, Alesia, Cin, terima kasih sebesar-besarnya atas kerja sama dan bantuan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.
7. Keluarga dan teman-teman terdekat yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi serta bantuan untuk kelancaran pembuatan laporan penelitian ini.

8. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan, terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang diberikan sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.

INTISARI

Nama : Anastasia Chantika Jasmine Ristanto
NPM : 202133005
Judul : Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian *Overweight* pada PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng
Tanggal Ujian : 20 Agustus 2025
Pembimbing : 1. Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H.
2. Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P.
Jumlah Pustaka: 94 Pustaka (2014-2025)
Jumlah Halaman: xiii, 88 Halaman, 8 Tabel, 9 Lampiran

Latar Belakang : *Overweight* merupakan salah satu masalah gizi yang dapat menurunkan produktivitas kerja dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Faktor yang memengaruhi *overweight* antara lain pola makan dan pengetahuan gizi seimbang. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian *overweight* pada karyawan PT Aerofood Indonesia Unit Cengkareng. **Metode :** Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel minimal penelitian berjumlah 264 responden yang dipilih secara consecutive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner pola makan dan pengetahuan gizi seimbang serta pengukuran antropometri (IMT). Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat. **Hasil :** Hasil uji bivariat menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pola makan ($p = 0,001$) dan pengetahuan gizi seimbang ($p = 0,017$) dengan kejadian *overweight*. Variabel pola makan merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan *overweight* dengan nilai OR = 3,21. **Simpulan :** Tidak terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian *overweight*. Pola makan merupakan faktor yang paling dominan. **Saran :** Perusahaan disarankan melakukan edukasi gizi seimbang bagi karyawan, serta penyelenggaraan makanan sesuai pedoman gizi seimbang bagi pekerja di lingkungan kerja.

Kata Kunci : *overweight*, pola makan, pengetahuan gizi seimbang, karyawan.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat diberikan kelancaran dalam menyelesaikan dengan tepat waktu. Laporan Penelitian dengan judul “Hubungan antara Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang Karyawan dengan Kejadian *Overweight* Pada Karyawan di PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng” disusun untuk memenuhi Tugas Akhir yang wajib diselesaikan mahasiswa Program Studi Sarjana Gizi. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H. selaku Dosen pembimbing I yang memberikan kesempatan serta bimbingan, arahan, saran, dan masukan selama proses kegiatan penyusunan laporan penelitian ini.
2. Ibu Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P. selaku Dosen pembimbing II yang memberikan kesempatan serta bimbingan, arahan, saran, dan masukan selama proses kegiatan penyusunan laporan penelitian ini.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam laporan ini, baik dalam pemilihan kata, tata bahasa, etika, maupun isi. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik yang membangun untuk penyempurnaan laporan ini.

Yogyakarta, 2 Mei 2025

Anastasia Chantika Jasmine Ristanto

