

Gambaran Status Gizi Dan Asupan Makanan Pada Karyawan Di Perguruan Muhammadiyah Cabang Kebayoran Lama

Dian Amelia Tanjung¹, Mohammad Furqan²

^{1,2} Gizi, fakultas Ilmu –ilmu kesehatan, Universitas Prof. Dr. Hamka.

¹dianameliatanjung@gmail.com. ²mfurqon@uhamka.ac.id

Abstract

Background: Food consumption plays a role in meeting the body's nutritional needs. Nutrients found in food function as a source of energy, regulate the metabolism process, repair body tissue, and support growth. In addition, the selection of food ingredients and the amount of food consumed are greatly influenced by nutritional knowledge. **Objective:** To determine the description of nutritional status and food intake in employees at the Muhammadiyah Kebayoran Lama branch of the University. **Method:** The type of quantitative descriptive research with a cross-sectional design. The population in this study was 127 employees, with a sample size of 58 respondents. The sampling technique used simple random sampling. **Results:** Shows that there are respondents who have underweight nutritional status (1.7%), normal nutritional status (25.9%), (13.8%) overweight, (31%) obesity 1, (27.6%) obesity 2, energy intake category less (51.7%), protein intake category less (36.2%), fat intake category more (34.5%), and carbohydrate intake category very less (50%). **Conclusion:** It is concluded that the incidence of nutritional status experiencing obesity 1, carbohydrate food intake is in the very low category.

Keywords: Food Intake; Nutritional Status, Obesiy

Abstrak

Latar Belakang: Konsumsi pangan memiliki peranan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi pada tubuh. Zat gizi yang terdapat pada makanan berfungsi sebagai sumber energi, mengatur proses metabolisme, memperbaiki jaringan tubuh, serta mendukung pertumbuhan. Selain itu, pemilihan bahan pangan dan jumlah makanan yang dikonsumsi sangat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran status gizi dan asupan makanan pada karyawan di perguruan Muhammadiyah cabang Kebayoran Lama. **Metode:** Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 127 karyawan, dengan jumlah sampel 58 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. **Hasil:** Menunjukkan terdapat responden yang memiliki status gizi underweight (1,7%), status gizi normal (25,9%), (13,8%) *overweight*, (31%) obesitas 1, (27,6%) obesitas 2, asupan energi kategori kurang (51,7%), asupan protein kategori kurang (36,2%), asupan lemak kategori lebih (34,5%), dan asupan karbohidrat kategori sangat kurang (50%). **Kesimpulan:** Disimpulkan bahwa kejadian status gizi mengalami obesitas 1, asupan makan karbohidrat dengan kategori sangat kurang.

Kata Kunci: Asupan Makanan; Status Gizi, Obesitas

© 2026 Jurnal Pustaka Padi

1. Pendahuluan

Status gizi adalah kondisi fisik seseorang yang dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi. Penilaian status gizi bisa dilakukan dengan indeks massa tubuh maupun presentase lemak tubuh. Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang meliputi kesehatan, pengetahuan, ekonomi dan pola konsumsi [1]. Orang yang bekerja lebih memilih mengkonsumsi makanan berenergi, berlemak dan manis. Sedangkan makanan berserat jarang dikonsumsi atau tidak sama sekali [2]. Status gizi ditetapkan mengacu pengukuran tingkat kebutuhan energi serta zat – zat gizi yang didapatkan dari konsumsi makan dan dipengaruhi oleh beberapa faktor kesehatan, pengetahuan, ekonomi dan pola konsumsi.

Menurut data Kemenkes (2018) prevalensi status gizi berdasarkan kategori indeks masa tubuh bagi penduduk dewasa umur >18 tahun status gizi kurus sebesar 7,6%; status gizi normal 45,8%; status gizi berat badan lebih 16,7%; serta status gizi obesitas 30% di wilayah Jakarta Selatan [3].

Penelitian yang dilakukan Kenah, dkk (2020) diperoleh mayoritas pekerja PT Bina Sukses lestari memiliki status gizi pada tingkat indeks masa tubuh pada kategori normal sejumlah 11 orang dalam presentase 68,75%. Sementara itu, kategori kurus yakni 5 orang dalam presentase 31,25% dan tidak teridentifikasi pekerja yang masuk kategori gemuk. Hasil penelitian (Sanas & Zulfitriawati, 2023) pada tingkatan asupan lemak bahwa 8,7% asupan lemak cukup dan 91,3% asupan lemak kurang. Untuk tingkatan asupan karbohidrat karyawan di PT bina lestari menunjukkan 8,7% karbohidrat cukup, 34,8% karbohidrat kurang dan 56,5% karbohidrat lebih [1].

Pada studi pendahuluan pada karyawan di Perguruan Muhammadiyah Cabang Kebayoran lama diketahui dari 20 responden dengan usia 25 – 55 tahun melalui proses pengukuran berat badan maupun tinggi badan sebanyak 30% tergolong status gizi normal, 35% masuk status gizi overweight, 10% obesitas 1 dan 25% masuk status gizi obesitas 2. Pada data asupan makan menggunakan *food recall* 1×24 jam didapatkan energy kategori sangat kurang sebesar 50%. Protein dengan kategori sangat kurang sebesar 40%. Lemak masuk kategori sangat kurang sebesar 45%. Karbohidrat dengan kategori kurang sebesar 55%.

Selain itu di perguruan Muhammadiyah tersebut memiliki kantin yang menjual makanan ringan, makanan cepat saji, minuman manis dan aneka goreng-gorengan. Diluar area perguruan terdapat banyak penjual makanan dan minuman yang terdiri dari aneka gorengan, makanan manis dan minuman manis. Wilayah tersebut dekat dengan pasar tradisional yang menjual bahan makanan dan minuman. Karena mudah akses makanan dan minuman yang memiliki tinggi kalori, jika dikonsumsi secara berlebih dapat menimbulkan masalah gizi.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Dilaksanakan pada Desember 2024 di Perguruan Muhammadiyah Cabang Kebayoran Lama. Populasi penelitian ini berjumlah 127 karyawan/I, dengan jumlah sampel 58 responden. Teknik pengambilan menggunakan simple random sampling dengan aplikasi *spinner wheel*. Jumlah sampel dihitung berdasarkan rumus

Lameshow sehingga didapatkan hasil 54 responden untuk mengantisipasi terjadinya *drop out* maka terdapat penambahan sampel sebesar 10% sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 58 responden.

Data dikumpulkan secara langsung dengan pengisian formulir *food recall* 2×24 jam untuk mengetahui asupan makanan dan pengukuran antropometri dengan melakukan berat badan serta tinggi badan untuk mengetahui status gizi. Pada analisis univariate, data status gizi dikategorikan menjadi Underweight <18,5 kg/m²; Normal 18,5 – 22,9 kg/m²; Overweight 23 – 24,9 kg/m²; Obesitas (1) 25 – 29,9 kg/m²; Obesitas (2) ≥30 kg/m². Data asupan makanan Sangat kurang (jika asupan <70% AKG); Kurang (jika asupan 70 – 100% AKG); Normal (jika asupan 100 - <130% AKG); Lebih (jika asupan ≥130 AKG).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik responden

Karakteristik responden pada penelitian ini yaitu usia, jenis kelamin dan riwayat penyakit. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
Usia 25 – 30 tahun	13	22,4
Usia 31 – 35 tahun	11	19
Usia 36 – 40 tahun	4	6,9
Usia 41 – 45 tahun	12	20,7
Usia 46 – 50 tahun	8	13,8
Usia 51 – 55 tahun	10	17,2
Jenis kelamin		
Laki – laki	24	41,4
Perempuan	34	58,6
Riwayat Penyakit		
Tidak memiliki penyakit	40	69
Diabetes	4	6,9
Hipertensi	10	17,2
Lain – lainnya (asam urat, kolesterol dan hipertiroid)	4	6,9
Total	58	100

Berdasarkan tabel 1 menggambarkan bahwa sebagian besar responden berusia 25 – 30 tahun (22,4%), berjenis kelamin perempuan

(58,6%) dan riwayat penyakit (69%) tidak memiliki penyakit.

3.2 Status Gizi

Tabel 2 Proporsi Status Gizi Responden

Status Gizi	n	%
Underweight <18 kg/m ²	1	1.7
Normal 18 – 22,9 kg/m ²	15	25.9
Overweight 23 – 24,9 kg/m ²	8	13.8
Obesitas 1 25 – 29,9 kg/m ²	18	31
Obesitas 2 ≥30kg/m ²	16	27,6
Total	58	100

Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 58 responden, dapat dilihat pada tabel 2. Hasil analisis univariate diketahui bahwa status gizi sebesar (31%) yaitu berasal dari responden dengan status gizi obesitas 1.

Hasil analisis menunjukkan nilai IMT terendah yakni 17 kg/m², IMT tertinggi 36 kg/m², dan rata-rata IMT pada responden yakni 26.45 kg/m².

3.3 Proporsi Asupan Makanan (Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat)

Tabel 3 Proporsi Asupan Makanan

Asupan Energi	n	%
Sangat kurang <70%	14	24.1
Kurang 70 – 100%	30	51.7
Normal 100 - ≤130%	11	19
Lebih ≥130%	3	5.2
Asupan Protein	n	%
Sangat kurang <70%	7	12.1
Kurang 70 – 100%	21	36.2
Normal 100 - ≤130%	17	29.3
Lebih ≥130%	13	22.4
Asupan Lemak	n	%
Sangat kurang <70%	7	12.1
Kurang 70 – 100%	18	31
Normal 100 - ≤130%	13	22.4
Lebih ≥130%	20	34.5
Asupan Karbohidrat	n	%
Sangat kurang <70%	29	50
Kurang 70 – 100%	22	37.9
Normal 100 - ≤130%	6	10.3
Lebih ≥130%	1	1.7
Total	58	100%

Tingkat kecakupan asupan energi responden paling banyak asupan energi kurang (51,7%). Hasil analisis menunjukkan asupan energi terendah 787.8 kkal, asupan energi tertinggi 3933,6 kkal, dan rata-rata asupan energi yakni 1927.87 kkal.

Presentase tingkat kecakupan protein responden yaitu berada pada kategori kurang (36,2%). Hasil analisis

menunjukkan asupan protein terendah 30,9 gram, asupan protein tertinggi 117,4 gram, dan rata-rata asupan protein yakni 64,34 gram. Tingkat kecakupan asupan lemak responden paling banyak asupan lemak lebih (34,5%). Hasil analisis menunjukkan asupan lemak terendah 22 gram, asupan lemak tertinggi 169,1 gram, dan rata-rata asupan lemak yakni 73,59 gram.

Sementara itu, presentase tingkat kecakupan karbohidrat dengan kategori sangat kurang (50%). Hasil analisis menunjukkan asupan karbohidrat terendah yakni 109,55 gram, asupan karbohidrat tertinggi 537,1 gram, dan rata-rata asupan karbohidrat 1566,87 gram.

3.4. Bahan Makanan Yang Sering Di Konsumsi (Protein, Lemak dan Karbohidrat)

Tabel 4 Kelompok Bahan Makanan

Kelompok Bahan Makanan	n	%
Protein Hewani		
Telur ayam	36	62.1
Daging ayam	14	24.1
Ikan nila dan ikan kembung	6	10.3
Udang	2	3.4
Protein nabati		
Tahu	36	62.1
Tempe	17	29.3
Kacang hijau	5	8.6
Lemak		
Minyak kelapa sawit	41	70.7
Santan	17	29.3
Karbohidrat		
Nasi	39	67.2
Mie	9	15.5
Tape singkong	5	8.6
Singkong	5	8.6
Total	58	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil bahan makanan yang sering dikonsumsi di protein hewani yaitu telur ayam (62,1%) dan protein nabati adalah tahu (62,1%). Semetara bahan makanan di golongan lemak paling banyak minyak kelapa sawit sebanyak (70,7%) dan golongan karbohidrat yang sering dikonsumsi nasi (67,2%).

3.5 Status Gizi

Status gizi individu dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu : konsumsi pangan dan aktivitas fisik. Konsumsi pangan merupakan peranan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi pada tubuh. Zat gizi yang terdapat pada makanan berfungsi sebagai sumber energi, mengatur proses *metabolism*, memperbaiki jaringan tubuh, serta mendukung pertumbuhan. Selain itu, pemilihan bahan pangan dan jumlah makanan yang dikonsumsi sangat dipengaruhi oleh pengetahuan terkait gizi [4].

Masalah gizi di Indonesia semakin kompleks. Meskipun tingkat kurang gizi masih tinggi tetapi kasus kelebihan gizi juga menunjukkan peningkatan, terutama di kota-kota besar. Keadaan *overweight* dan obesitas kini tampak di semua kalangan usia dan status ekonomi sosial. Salah satu penyebab utama dari obesitas ialah keseimbangan energi, yaitu antara energi yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan [5].

Penelitian yang dilakukan di perguruan Muhammadiyah cabang Kebayoran Lama terdapat bahwa status gizi normal akan tercapai jika asupan zat gizi, aktivitas fisik dan pengetahuan terpenuhi. Karena salah satu tanda keseimbangan zat gizi didalam tubuh akan tercapainya Indeks Masa Tubuh normal. Tetapi lain dengan status gizi kurang disebabkan karena pemilihan makanan yang kurang tepat sehingga berdampak untuk kesehatan. Dampak lainnya dapat mengganggu produktivitas akibat melemahnya sistem kekebalan tubuh. Sementara karyawan diperguruan Muhammadiyah cabang Kebayoran Lama memiliki status gizi lebih (*overweight*), obesitas, serta dalam pemilihan makanan, tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, bahkan lingkungan sekolah maupun luar sekolah banyak sekali menjual makanan yang memiliki kandungan gizi yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan. Dimana makanan yang sering dikonsumsi makanan yang mengandung gula dan lemak yang tinggi seperti minuman kemasan atau minuman manis, goreng-gorengan dan makanan yang mengandung santan bersantan. Dengan frekuensi makanan 2 – 3 kali/hari. Maka dari itu perlu perhatian agar masalah gizi tidak berlanjut masalah berikutnya.

3.6. Asupan Makanan

Ketika terjadinya ketidakseimbangan asupan energi melebihi kebutuhan menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Sebaliknya konsumsi pangan yang tidak memadai, baik kuantitas maupun kualitas, akan mengganggu proses *metabolisme* tubuh dan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan. Oleh karena itu, penting konsumsi makanan yang cukup untuk memastikan fungsi tubuh yang optimal dan menjaga

kesehatan secara keseluruhan [6]

Sumber energi dalam tubuh berasal dari karbohidrat, lemak dan protein yang terdapat dalam makanan. Untuk menilai kecukupan total asupan energi harian seseorang dapat melihat rasio kecukupan gizi [7]. Asupan makanan diperoleh dengan pengumpulan data asupan makanan menggunakan recall 2×24 jam selama dua hari (tidak berturut-turut).

Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang sangat penting diperlukan untuk mendukung proses tumbuh kembang manusia, khususnya sebagai zat pembangunan untuk membentuk sel-sel baru, enzim hormone, antibody, pengangkut zat gizi ke berbagai organ dan tentu saja sebagai salah satu sumber energy [6]. Kebutuhan harian protein orang dewasa 50 – 60 gram per hari atau sekitar 11 % dari total energi [7].

Lemak memiliki fungsi sebagai sumber energi, mengatur suhu tubuh dan menyediakan asam lemak esensial yang mendukung sistem saraf, kekebalan tubuh serta penyerapan nutrisi [8]. Oleh karena itu disarankan mengkonsumsi lemak 20 – 30% dari total kebutuhan harian.

Karbohidrat sebagai zat gizi makro untuk sumber energi penting. Karbohidrat terdiri dari karbohidrat sederhana dan kompleks. Apabila asupan karbohidrat berlebih akan disimpan sebagai glikogen di hati maupun otot atau diubah menjadi lemak tubuh. Lain [6].

Makanan yang sering dikonsumsi responden nasi dan telur. Kandungan gizi atau nilai gizi yang terdapat di nasi dalam berat 100 gram memiliki energi 180kkal, protein 3 gram, lemak 0,3 gram dan karbohidrat 39,8 gram. Sedangkan untuk telur ayam memiliki dua jenis yaitu telur ayam kampung dan telur ayam ras, tetapi yang sering dikonsumsi responden adalah telur ayam ras rata-rata berat telur 55 – 70 gram dalam 1 butir dengan nilai gizi 154 kkal, protein 12,4 gram, lemak 10,8 gram dan karbohidrat 0,7 gram [7]. Penelitian yang dilakukan Wisnu (2020) didapatkan hasil bahwa nilai gizi pada nasi putih dengan berat 100 gram memiliki nilai energi 1,527kJ, protein 2,1 gram, lemak 0,1 dan karbohidrat 40,6 gram. Untuk telur ayam ras yang diteliti oleh (Wulandari, Z., Rukmiasih, T. Suryati, C. Budiman, 2022) memiliki nilai gizi atau kandungan gizi untuk energi 190 kkal, protein 12,76 gram, lemak 12,08 gram dan karbohidrat 7,66 gram [9].

Asupan energi yang rendah disebabkan responden hanya mengkonsumsi 2 – 3 golongan bahan makanan nasi dan telur yang kurang dari kebutuhan. Kurang mengkonsumsi sayur dan buah, serta makanan yang tidak bervariasi ditemukan pada sebagian besar responden. Kurangnya asupan energi apabila berlangsung dalam waktu yang lama dapat menyebabkan masalah gizi.

Responden memiliki kebiasaan mengkonsumsi lemak secara berlebih yang sering di konsumsi yaitu minyak kelapa sawit dan teknik pemasakkan yang sering dilakukan responden menggoreng. Hal ini dikarenakan makanan tersebut memiliki cita rasa yang lezat sehingga digemari responden. Selain itu, tingkat ekonomi yang rata-rata kurang sebagai karyawan juga mempengaruhi daya beli terhadap makanan. Oleh karena itu, konsumsi lemak cenderung lebih cepat menimbulkan atau menyebabkan obesitas dan *overweight* dibandingkan

karbohidrat dan protein.

4 Kesimpulan

Perguruan Muhammadiyah Cabang Kebayoran Lama tidak adanya sistem penyelenggaraan makanan dan ahli gizi yang mengawasi asupan makanan pada karyawan/i. Sehingga karyawan tersebut lebih suka membeli makanan dan minuman dari luar dan dalam lingkungan sekolah, hal ini menyebabkan ketidaksesuaian dalam pemilihan bahan makanan dan frekuensi makanan masing-masing individu dari kebutuhan gizi yang sudah dianjurkan.

Asupan makanan responden yang mengalami kategori diatas angka dibawah angka kebutuhan dikarenakan karyawan/i di perguruan muhammadiyah bahwa sebagian besar memiliki kebiasaan makan-makanan dari luar dan makanan yang mengandung nilai gizi yang tinggi lemak, goreng- gorengan, makanan bersantan, pola konsumsi yang tidak beragam dan kurangnya mengkonsumsi sayur dan buah.

REFERENSI

[1] Kanah Arieska, P., Herdiani, N., Studi, P., Masyarakat, K., & Kesehatan, F. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. In *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)* / (Vol. 4, Issue 2).

[2] Jaminah, J., & Mahmudiono, T. (2018). The Relationship between Knowledge and Physical Activity with Obesity in The Female Worker. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20473/jbe.V6I12018.9-17>

[3] Kemenkes. (2018). No Title. *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.

[4] Rohani, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi , Tingkat Kecukupan Zat Gizi , Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Guru SMP. *Student Research Journal*, 1(1), 01– 14.

[5] Yuniarti, A. M., Syurandhari, D. H., & Amanah, S. (2019). Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Karyawan Yayasan Permata Mojokerto. *Prosiding Seminar Nasional*, 291–295.

[6] Almatsier, S. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama. Astawan, M., Prayudani, A. P. ., & Rachmawati, N. A. (2020). *Isolat Protein*.

[7] Adha, A. S. A., & Suseno, S. H. (2020). Pola Konsumsi Pangan Pokok dan Kontribusinya Terhadap Tingkat Kecukupan Energi Masyarakat Desa Sukadamai. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 2(6), 988–995.

[7] Fridawanti, P. (2016). Hubungan antara asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak

terhadap obesitas sentral pada orang dewasa di desa kepuharjo, kecamatan cangkringan, yogyakarta. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 6.

[6] Katmawanti, S., Paramita, F., & Sulistyorini, A. (2023). *Gizi Untuk kesehatan Masyarakat* (A. N. Rahma (ed.); 1st ed.). CV Literasi Nusantara Abadi.

[7] Kemenkes. (2017). *tabel komposisi pangan indonesia*. kementerian kesehatan RI.

[9] Kusuma, N. I. (2023). *Gambaran Status Gizi Karyawan Pada PT Bina Sukses Lestari*. 1(3), 20–25.

[8] Wulandari, S. A., Jus'at, I., Mulyani, E. Y., & Sa'pang, M. (2021). Sarapan , Asupan Zat Gizi Makro Dan Cairan , Persepsi. *Preventia: Indonesian Journal of Public Health*, 6(2), 67– 79.

[9] Wisnu, V. (2020). Pemanfaatan Limbah Isi Rumen Sapi Sebagai Mikroorganisme Lokal (Mol). *Jurnal ATMOSPHERE*, 1(1), 30–36. <https://doi.org/10.36040/atmosphere.v1i1.2958>