

# **POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR**

## **JURUSAN GIZI**

**Tugas Akhir, Mei 2024**

Risma Shelly

Gambaran Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Penyakit Infeksi Pada Karyawan Pabrik Tahu Asep Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung

xiii + 76 halaman + 8 tabel + 4 gambar + 6 lampiran

### **ABSTRAK**

Asupan makanan atau gizi yang baik yaitu pemberian makanan yang sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang. Makanan adalah salah satu kebutuhan yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah tertentu sebagai sumber energi setiap hari. Selain asupan zat gizi, tingkat aktivitas fisik juga mempengaruhi produktivitas kerja. Aktivitas fisik mampu menentukan kondisi kesehatan tubuh secara keseluruhan. Kondisi tubuh yang baik dapat meningkatkan produktivitas kerja. Penyakit infeksi atau penyakit menular adalah penyakit yang disebabkan oleh mikroorganisme patogen, seperti virus, bakteri, jamur, atau parasit. Penyakit ini bisa menyebar secara langsung maupun tidak langsung dari satu orang ke orang lainnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan penyakit infeksi pada karyawan pabrik tahu Asep Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung Tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Sampel penelitian ini adalah 30 orang, lokasi penelitian di pabrik tahu Asep Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung. Penelitian dilakukan dengan cara mengisi kuesioner FFQ, kuesioner aktivitas fisik, dan kuesioner penyakit infeksi.

Hasil penelitian diketahui bahwa 66% pekerja pabrik tahu asep memiliki asupan energi cukup, 89,1% pekerja memiliki asupan protein kurang, 20% pekerja memiliki asupan serat kurang, 60% pekerja memiliki asupan zat besi cukup, 60% pekerja memiliki asupan zink kurang, 60% pekerja memiliki asupan kalsium kurang, 90% memiliki asupan natrium cukup. Untuk aktivitas fisik diketahui bahwa 73,3% pekerja pabrik tahu asep memiliki aktivitas ringan. Untuk penyakit infeksi pekerja pabrik tahu tidak ada yang memiliki riwayat penyakit diare, ISPA dan kulit. Sebaiknya Pabrik Tahu Asep Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung untuk mengadakan sosialisasi tentang pola aktivitas fisik dan pentingnya menjaga penyakit infeksi guna mengedukasi pekerja agar dapat menjaga kebersihan pada saat melakukan pekerjaan. Bagi karyawan pabrik tahu Asep dapat makan-makanan yang sumber zat gizinya harus lengkap seperti makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.

Kata kunci : Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Penyakit Infeksi

Daftar pustaka: 30 (2011 – 2022)

# HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR NUTRITION DEPARTMENT

**Final Report, May 2024**

Risma Shelly

Description of Nutrient Intake, Physical Activity, and Infectious Diseases  
in Asep Tofu Factory Employees, Sukabumi District, Bandar Lampung

xii + 76 pages + 8 tables + 4 pictures + 6 attachments

## ABSTRACT

Good food or nutrition intake is providing food that is in accordance with the General Guidelines for Balanced Nutrition. Food is one of the necessities that the body needs in certain amounts as a source of energy every day. Apart from nutritional intake, the level of physical activity also influences work productivity. Physical activity can determine the overall health condition of the body. Good body condition can increase work productivity. Infectious diseases or infectious diseases are diseases caused by pathogenic microorganisms, such as viruses, bacteria, fungi or parasites. This disease can spread directly or indirectly from one person to another.

The aim of this research is to determine the description of nutritional intake, physical activity and infectious diseases among employees of the Asep tofu factory, Sukabumi District, Bandar Lampung in 2024. The research method used is descriptive research. The sample for this research was 30 people, the research location was at the Asep tofu factory, Sukabumi District, Bandar Lampung. The research was carried out by filling out the FFQ questionnaire, physical activity questionnaire and infectious disease questionnaire.

The results of the study showed that 66% of aseptic tofu factory workers had sufficient energy intake, 89.1% workers had insufficient protein intake, 20% workers had insufficient fiber intake, 60% workers had sufficient iron intake, 60% workers had insufficient zinc intake, 60% workers had insufficient calcium is lacking, 90% workers have sufficient sodium intake. For physical activity, it is known that 73.3% of aseptic tofu factory workers have light activity. For infectious diseases, factory workers know that none of them had a history of diarrhea, ARI or skin diseases. It would be better for the Asep Tofu Factory, Sukabumi District, Bandar Lampung, to hold outreach about physical activity patterns and the importance of preventing infectious diseases in order to educate workers so they can maintain cleanliness when doing work. Aseptic tofu factory employees can eat foods whose nutritional sources must be complete, such as staple foods, animal side dishes, vegetable side dishes, vegetables and fruit.

Keywords : Nutritional Intake, Physical Activity, Infectious Diseases

Bibliography : 30 (2011 – 2022)