

## RESEARCH STUDY

Versi Bahasa

OPEN ACCESS

# Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Pedagang Makanan Usia Dewasa di Kabupaten Bogor

## Factors Affecting Adult Food Traders Nutritional Status in Bogor Regency

Maulida Rochmatun Nazila<sup>1</sup>, Nur Intania Sofianita<sup>1\*</sup>, Yessi Crosita Octaria<sup>1</sup>, A'immatul Fauziyah<sup>1</sup><sup>1</sup>Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Depok, Indonesia**INFO ARTIKEL**

Received: 15-09-2023

Accepted: 27-12-2023

Published online: 31-12-2023

**\*Koresponden:**Nur Intania Sofianita  
[intania@upnvj.ac.id](mailto:intania@upnvj.ac.id)

DOI:

10.20473/amnt.v7i2SP.2023.171-177

**Tersedia secara online:**<https://e-journal.unair.ac.id/AMNT>**Kata Kunci:**

Asupan gula, Garam dan lemak, Aktivitas fisik, Pedagang makanan, Status gizi

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Indonesia mengalami peningkatan prevalensi status gizi lebih. Sebanyak 13,5% orang dewasa memiliki berat badan lebih dan 28,7% mengalami obesitas. Status gizi memiliki beberapa faktor risiko, diantaranya kurangnya aktivitas fisik dan asupan makan berlebih, serta tingginya konsumsi makanan beresiko yang tinggi kandungan gula, garam dan lemak.

**Tujuan:** Mengetahui faktor yang mempengaruhi status gizi pada pedagang makanan usia dewasa di Kabupaten Bogor.

**Metode:** Desain *cross-sectional* digunakan peneliti pada penelitian ini dengan melibatkan 99 responden pedagang makanan berusia 26-45 tahun dengan metode *convenience sampling*. Pengumpulan data responden dimulai dari bulan Januari hingga bulan Mei 2023. Status gizi diukur dengan Indeks Masa Tubuh yang diklasifikasikan berdasarkan PGN 2014. Sementara data asupan gula, garam dan lemak dikumpulkan menggunakan SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*) dan PAL (*Physical Activity Level*) untuk menentukan tingkat aktivitas fisik responden. Analisis data menggunakan uji fisher dan regresi logistik.

**Hasil:** Pada analisis Uji *Fisher* terdapat hubungan signifikan antara asupan garam ( $p=0,041$ ), aktivitas fisik ( $p=0,002$ ) dan klasifikasi pedagang makanan ( $p=0,000$ ) dengan status gizi. Sementara, tidak ditemukan hubungan signifikan antara asupan gula dan lemak dengan status gizi. Hasil Uji regresi logistik menunjukkan, faktor yang paling mempengaruhi status gizi yaitu asupan garam berlebih, dimana responden yang memiliki asupan garam berlebih memiliki risiko 6,03 (95% CI=1,07-33,76) kali lebih tinggi untuk mengalami masalah gizi lebih.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara asupan garam, aktivitas fisik dan klasifikasi pedagang makanan dengan status gizi, sementara itu tidak terdapat hubungan antara asupan gula dan asupan lemak dengan status gizi, faktor yang dominan mempengaruhi status gizi pada pedagang makanan pada usia dewasa di Kabupaten Bogor yaitu asupan garam.

**PENDAHULUAN**

Masalah gizi tinggi di Indonesia perlu segera diatasi, salah satu penyebabnya adalah rendahnya kesadaran masyarakat tentang peningkatan status gizi<sup>1</sup>. Berdasarkan data Kemenkes terdapat peningkatan pada status gizi lebih dan obesitas. Status gizi pada usia dewasa dengan usia diatas 18 tahun menunjukkan status gizi lebih pada laki laki sebesar 10,78% dan perempuan 15,13%. Status gizi obesitas pada laki-laki sebesar 12,94% dan perempuan 34,05% dengan menggunakan indikator obesitas dewasa yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) >27<sup>2</sup>. Kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan dan minuman beresiko (tinggi gula, garam dan lemak) yang akan berdampak pada status gizi lebih dan obesitas. Tidak hanya itu, konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan akan meningkatkan dampak penyakit degeneratif seperti stroke, kanker, dan diabetes<sup>3</sup>. Status

gizi normal sangat penting untuk perkembangan fisik dan kekuatan tubuh setiap individu, asupan bergizi seimbang agar dapat mempertahankan status gizi normal, mendukung produktivitas kerja dan perlindungan dari paparan penyakit tidak menular<sup>4</sup>.

Asupan gula diperlukan manusia untuk menjalankan fungsinya, namun dalam jumlah dan batasan tertentu. Menurut Kementerian Kesehatan, asupan gula per hari sebanyak 50 gram atau setara dengan 4 sendok makan. Sedangkan asupan garam adalah 1500 mg sesuai AKG (Angka Kecukupan Gizi) 2019 untuk pria dan wanita dewasa. Terlalu banyak mengonsumsi garam akan berdampak negatif pada kesehatan dan status gizi. Mengonsumsi lemak berlebih dapat menyebabkan gizi lebih. Gizi lebih berupa keadaan tidak normal dan kelebihan lemak yang dapat

mengganggu kesehatan. Kebutuhan konsumsi lemak pada usia dewasa tidak boleh melebihi 630 kkal.

Selama pandemi Covid 19, pembatasan orang dan kerumunan telah diberlakukan, artinya kegiatan di luar rumah sangat terbatas. Sehingga berdampak pada sektor komersial terutama pembelian makanan dan minuman<sup>5</sup> karena penyebaran Covid 19 yang cepat dan belum adanya vaksin pada saat itu, sehingga pemerintah melakukan penerapan sistem kerja yang dilakukan dirumah atau *work from home* untuk mengurangi aktivitas di luar ruangan dan menerapkan *social distancing*. Hal ini menjadi salah satu faktor penyebab penurunan aktivitas fisik masyarakat yang dapat meningkatkan risiko gizi lebih, obesitas dan penyakit lainnya<sup>6</sup>.

Penyakit tidak menular dapat dianggap sebagai salah satu masalah global saat ini. Indonesia menghadapi peningkatan kejadian penyakit tidak menular (PTM) setiap tahunnya. Hasil studi Arifiin pada tahun 2022<sup>7</sup> yang mengolah data sekunder Risesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan hampir 10% responden di Indonesia menderita PTM dan faktor-faktor yang menyebabkan PTM antara lain; depresi, tidak sekolah, perokok pasif, konsumsi makanan berlemak, makanan yang dibakar, makanan dengan pengawet, konsumsi makanan dengan bumbu berlebihan, *soft drinks*, dan seseorang yang mengalami obesitas. Perilaku tertentu yang terkait dengan PTM, seperti kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang tidak sehat, merupakan faktor penyebab masalah Kesehatan<sup>8</sup>. Kebiasaan makan, kebiasaan tidur, dan aktivitas fisik merupakan faktor yang dapat mempengaruhi obesitas<sup>9</sup>. Obesitas dapat dianggap sebagai kondisi medis dimana terjadi penumpukan lemak tubuh yang melebihi kebutuhan tubuh. Perubahan perilaku dan kebiasaan pola hidup dapat mempengaruhi status gizi pada masa dewasa. Hasil kajian yang dilakukan menunjukkan bahwa beberapa pemasok makanan dan minuman mandiri terkadang mengkonsumsi produk yang mereka jual<sup>10</sup>. Sehubungan dengan tujuan penelitian, perlu diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pedagang makanan usia dewasa di Kabupaten Bogor, Jawa Barat.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik *cross-sectional* yang dilaksanakan di Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor pada bulan Januari hingga Juni 2023. Penentuan ukuran sampel untuk penelitian ini menggunakan perhitungan rumus Slovin, dari hasil perhitungan diperoleh jumlah sampel adalah 99 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*, yaitu peneliti secara sengaja memilih responden yang sudah ada sebelumnya. Terdapat dua klasifikasi

responden pada penelitian ini yaitu (1) pedagang makanan keliling yang menjual makanannya dengan bergerak seperti berjalan kaki, menggunakan sepeda, motor dan kendaraan lainnya, (2) pedagang makanan menetap yang sudah mempunyai tempat yang pasti untuk berdagang seperti di warung, kios, mini market. Data asupan makanan diperoleh dari wawancara dengan acuan formulir SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*) yang akan memberikan gambaran pola asupan makan dalam kurun waktu tertentu mengenai asupan gula, garam, lemak dan PAL (*Physical Activity Level*) untuk aktivitas fisik. Pengukuran antropometri menggunakan alat berupa timbangan berat badan dan *microtoise*. Klasifikasi Status gizi pada penelitian ini menggunakan PGN 2014, dikategorikan menjadi dua kelompok gizi tidak lebih dan gizi lebih. Hasil pengukuran variabel dikategorikan menjadi asupan lebih dan tidak lebih untuk pengukuran asupan, sementara aktivitas fisik menggunakan perhitungan dengan indikator PAL (*Physical Activity Level*) yang memiliki beberapa tingkatan, yaitu tingkat ringan, sedang dan berat. Pada saat dilakukan pengambilan data aktivitas fisik, menggunakan kuesioner PAL (*Physical Activity Level*). Pengukuran asupan pada penelitian ini memiliki dua acuan, yaitu pada asupan gula dengan batas normal sebanyak 50 gram berdasarkan acuan dari Kementerian Kesehatan dan asupan garam sebesar 1500 mg per hari serta asupan gula sebesar 70 gram dalam satu hari untuk pria dan 60 gram dalam satu hari untuk wanita berdasarkan AKG (Angka Kecukupan Gizi) 2019. Pada saat analisis data, analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji *fisher* dan regresi logistik guna melihat faktor yang paling berpengaruh antara asupan gula, garam, lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi pedagang makanan usia dewasa di Kabupaten Bogor. Penelitian ini disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dengan nomor etik 213/V/2023/KEPK.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Klasifikasi pedagang makanan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu pedagang makanan keliling dan menetap. Pedagang makanan menetap merupakan pedagang yang menjual makanan dan minuman di tempat atau warung, sementara itu pedagang makanan keliling yaitu pedagang kaki lima atau pedagang yang menjual makanan dan minuman secara keliling. Pada penelitian ini didapatkan hasil sebagian besar pedagang makanan menetap (berjualan di tempat) sebanyak 52 responden dan jumlah pedagang makanan keliling sebanyak 47 responden. Pembagian ini dibuat dengan asumsi bahwa pedagang keliling akan cenderung memiliki aktifitas fisik yang lebih tinggi karena tuntutan pekerjaannya sebagai penjaja makanan keliling.

Tabel 1. Karakteristik dan status gizi responden

Karakteristik Responden	n (N=99)	%
Usia		
Dewasa awal (26 - 35 Tahun)	36	36,6
Dewasa akhir (36 - 45 Tahun)	63	63,4
Jenis Kelamin		

Karakteristik Responden	n (N=99)	%
Laki-laki	55	55,6
Perempuan	44	44,2
Jenis Pedagang Makanan		
Pedagang menetap	52	52,5
Pedagang keliling	47	47,5
Status Gizi (IMT)		
Normal (18,5 – 25,0)	49	49,5
Gemuk ringan (25,1 – 27,0)	12	12,1
Gemuk berat (>27)	38	38,4

Mayoritas responden (63,4%) termasuk dalam kelompok dewasa akhir. Masa dewasa adalah masa ketika orang mulai memiliki perasaan untuk tanggung jawab yang lebih besar akan dirinya sendiri dan tidak lagi bergantung pada keadaan keuangan orang tua. Berdagang merupakan salah satu cara untuk menambah pendapatan seseorang. Masa dewasa akhir bagi pedagang merupakan masa mereka ingin mandiri, mampu menghadapi keluarga dan bertahan hidup, sekaligus menunjukkan bahwa mereka mampu memperoleh penghasilan sendiri. Lebih dari separuh responden (55,6%) adalah laki-laki, pada penelitian

mendapatkan hasil yang sejalan dengan penelitian sebelumnya<sup>11</sup> bahwa tanggung jawab laki-laki dalam ekonomi lebih besar daripada perempuan sehingga lebih banyak laki – laki yang bekerja sebagai pedagang makanan. Namun fakta bahwa 44,2% responden adalah perempuan, menunjukkan signifikansi peran perempuan dalam kegiatan ekonomi. Status gizi pada penelitian ini menggunakan acuan PGN 2014, separuh lebih (50,5%) responden memiliki status gizi tidak normal baik gemuk ringan maupun berat dan 49,5% memiliki status gizi normal.

**Tabel 2.** Gambaran asupan gula, garam, lemak dan tingkat aktifitas fisik responden

Variabel	n (N=99)	%
Asupan Gula		
Tidak lebih	52	52,5
Lebih	47	47,5
Asupan Garam		
Tidak lebih	13	13,1
Lebih	86	86,9
Asupan Lemak		
Tidak lebih	32	32,3
Lebih	67	67,7
Aktivitas Fisik	n	%
Ringan (1,4 – 1,69)	30	30,3
Aktif (1,7 – 1,99)	31	31,3
Sangat Aktif (2,00 – 2,40)	38	38,4

Status gizi berkaitan erat dengan asupan makanan, keterjangkauan dan aktivitas fisik yang biasa dilakukan sehari-hari<sup>12</sup>. Berkembangnya penyakit tidak menular merupakan salah satu ancaman yang akan muncul jika status gizi masa dewasa tidak normal<sup>13</sup>. Data asupan makan dalam penelitian ini difokuskan pada gula, garam, dan lemak. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *SQ-FFQ (Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire)*, dengan 21 daftar makanan. Data pada tabel 2 menggambarkan pola makan responden yang mayoritas memilih untuk lebih sering mengonsumsi makanan asin dan berlemak dengan proporsi responden yang konsumsi garam lebih sebesar 86,9% dan konsumsi lemak berlebihan 67,7%. Pola makan berpengaruh terhadap kesehatan individu, sesuai dengan penelitian Dunford, 2022 yang menunjukkan bahwa banyak orang dewasa cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan tidak sehat untuk kebutuhan harian, seperti makanan tinggi gula, garam dan lemak<sup>14</sup>.

Aktivitas fisik pada penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori yaitu aktivitas ringan, aktivitas aktif/sedang dan aktivitas sangat aktif. Tabel 2 menunjukkan sebagian

besar responden melakukan aktifitas fisik yang relative tinggi, responden dengan tingkat intensitas aktifitas fisik tinggi/sangat aktif sebesar 38,4% dan dengan tingkat aktivitas fisik aktif 31,3%. Hal ini berkaitan dengan kegiatan pedagang makanan itu sendiri, misalnya ada pedagang makanan keliling yang melakukan aktivitas fisik seperti mendorong gerobak untuk menjajakan dagangannya.

#### Hubungan Asupan Gula dengan Status Gizi pada Pedagang Makanan Usia Dewasa di Kabupaten Bogor

Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan gula dengan status gizi dengan  $p=0,161$ . Mayoritas responden berstatus gizi normal, sebanyak 20 responden memiliki konsumsi makanan manis yang lebih dan berstatus gizi lebih. Seseorang yang jarang makan makanan manis tidak menimbulkan resiko kesehatan karena asupan makanan manis tidak berlebihan sehingga kemungkinan tidak akan beresiko obesitas. Hal ini sesuai dengan penelitian Ahmad<sup>15</sup> pada tahun 2020 yang menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,176 untuk konsumsi makanan manis yang

menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi makanan gula dengan status gizi. Namun, telah banyak penelitian yang berhasil membuktikan hubungan asupan gula berlebih berhubungan dengan status gizi

lebih dan obesitas, karena mengonsumsi makanan manis dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular dalam jangka panjang.

**Tabel 3.** Hubungan asupan gula, garam, lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pedagang makanan usia dewasa di Kabupaten Bogor

Variabel	Status Gizi				Total		p-value
	Normal		Lebih		n	%	
	n	%	n	%	n	%	
Asupan Gula							
Tidak lebih	22	42,3	30	57,7	52	100	0,161
Lebih	27	57,4	20	42,6	47	100	
Asupan Garam							
Tidak lebih	10	76,9	3	23,1	13	100	0,041*
Lebih	39	45,3	47	54,7	86	100	
Asupan Lemak							
Tidak lebih	19	59,4	13	40,6	32	100	0,202
Lebih	30	44,8	37	55,2	67	100	
Aktivitas Fisik							
Ringan	7	23,3	23	76,7	30	100	0,002*
Aktif	17	54,8	14	45,2	31	100	
Sangat aktif	25	65,8	13	34,2	38	100	
Klasifikasi Pedagang							
Pedagang makanan keliling	36	76,6	11	23,4	47	100	0,000*
Pedagang makanan menetap	13	25,0	39	75,0	52	100	

\*Variabel yang terdapat hubungan signifikan dengan status gizi, yang diuji menggunakan uji *fisher*

Pada saat pengambilan data, dilakukan wawancara terkait asupan gula dan rata-rata responden kurang suka mengonsumsi asupan gula, sehingga berdasarkan penelitian ini, mayoritas responden memiliki pola asupan makanan yang tidak berlebihan dalam hal asupan gula. Asupan makan manis yang berlebih juga dapat meningkatkan resiko terkena penyakit diabetes melitus<sup>16</sup>. Pola makan sehat yang mengarah pada konsumsi makanan berisiko, seperti konsumsi gula yang sebaiknya dibatasi, terutama saat diet, karena dapat mengurangi risiko penurunan daya tahan tubuh atau lemas yang signifikan di kemudian hari<sup>17</sup>.

#### Hubungan Asupan Garam dengan Status Gizi pada Pedagang Makanan Usia Dewasa di Kabupaten Bogor

Tabel 3 mendapatkan hasil bahwa  $p=0,041$  ( $p<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan asin responden cukup tinggi. Terbukti dengan tingginya konsumsi mi instan dan ikan asin. Pada saat pengambilan data juga dilakukan wawancara tentang asupan garam dan sebagian besar responden makan lebih banyak garam karena responden lebih menyukai makanan asin gurih dan asupan garam mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Konsumsi terlalu banyak garam dapat menyebabkan status gizi yang tidak normal dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Selain itu, peningkatan asupan garam dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah<sup>18</sup>. Menurut Saragih<sup>19</sup>, terlalu banyak mengonsumsi garam dapat mempengaruhi gangguan kesehatan, terutama fungsi jantung yang pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah. Penelitian Lanasp menunjukkan bahwa konsumsi garam dengan osmolaritas agak tinggi dapat menyebabkan obesitas. Asupan garam yang tinggi dapat dikaitkan dengan peningkatan kadar leptin, yang dapat mengganggu

kontrol nafsu makan dan pengeluaran energi<sup>20</sup>.

Penelitian Navia<sup>20</sup> menunjukkan bahwa orang dengan status gizi yang lebih mengonsumsi lebih banyak garam, hal ini terkait dengan garam sebagai stimulan yang mendukung reseptor opioid di otak. Selain itu, mengonsumsi makanan asin setiap hari dapat menyebabkan kecanduan makanan. Sehingga dapat menyebabkan peningkatan asupan kalori, terjadinya obesitas dan menimbulkan penyakit tidak menular. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Rolag<sup>21</sup> bahwa asupan garam dapat membuat makanan terasa asin sehingga menyebabkan makan berlebihan. Makan terlalu banyak garam tanpa aktivitas fisik yang memadai mempengaruhi status gizi, karena makan berlebihan menyebabkan penumpukan lemak yang berujung pada obesitas gizi<sup>22</sup>.

#### Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi pada Pedagang Makanan Usia Dewasa di Kabupaten Bogor

Hasil pada Tabel 3 di atas menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan lemak dengan status gizi responden dengan  $p=0,202$  ( $p<0,05$ ). Hasil studi menunjukkan sebanyak 50 responden konsumsi asupan lemak lebih dan berstatus gizi lebih. Asupan lemak berlebih merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi, sedangkan pengetahuan gizi tentang batas asupan lemak harian merupakan faktor tidak langsung yang juga berperan penting<sup>23</sup>. Menurut Praditasari & Sumarmik<sup>24</sup>, menyatakan bahwa tidak ada hubungan asupan lemak dengan status gizi lebih, namun asupan lemak memiliki pengaruh jika semakin tinggi asupan lemak, maka akan berdampak lebih pada status gizi. Pada Penelitian Surbakti<sup>25</sup>, asupan lemak merupakan pemasok energi terbesar dibandingkan pembentukan energi lainnya. Sumber lemak berasal dari minyak tumbuhan, mentega, margarin, ayam dan makanan yang

diolah menggunakan minyak.

### Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Pedagang Makanan Usia Dewasa di Kabupaten Bogor

Berdasarkan Tabel 3 di atas, diperoleh hasil  $p=0,002$  ( $p<0,05$ ), terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi responden. Aktivitas fisik merupakan satu dari beberapa faktor yang memiliki peran cukup berpengaruh dalam menentukan status gizi seseorang. Jika kebiasaan makan yang berlebihan tidak diseimbangkan dengan aktivitas fisik yang memadai, maka dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan peningkatan risiko penyakit tidak menular. Hasil olahan data diatas sejalan dengan penelitian Puji<sup>26</sup> yang menemukan adanya hubungan yang jelas antara aktivitas fisik dengan status gizi. Pada orang dewasa yang kelebihan berat badan dan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah peningkatan aktivitas fisik menjadi suatu keharusan untuk mengurangi risiko penyakit. Selain itu, aktivitas fisik berdampak positif pada

kesehatan mental, seperti mengurangi stress dan kecemasan<sup>27</sup>. Responden dengan kebiasaan pola makan yang kurang sehat untuk tubuh dan minimnya aktivitas fisik dapat menyebabkan ketidak optimalan status gizi<sup>28</sup>. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Roring<sup>29</sup> yang menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

### Hubungan Klasifikasi Pedagang Makanan dengan Status Gizi di Kabupaten Bogor

Berdasarkan hasil uji pada Tabel di atas menunjukkan bahwa ada hubungan antara klasifikasi pedagang makanan (keliling dan menetap) terhadap status gizi, dengan  $p=0,000$  ( $<0,05$ ). Hal ini kemungkinan besar disebabkan karena tingginya tingkat aktivitas fisik pada pedagang keliling, karena berjualan berpindah-pindah tempat sambil mendorong gerobak, berjalan kaki, bersepeda sehingga sebagian besar dari pedagang makanan keliling mempunyai status gizi normal.

**Tabel 4.** Faktor determinan yang mempengaruhi status gizi pada pedagang makanan usia dewasa di Kabupaten Bogor

Variabel	B	df	Sig.	Exp(B)	95% CI	
					Lower	Upper
Asupan gula	-0,909	1	0,094	0,403	0,139	1,168
Asupan garam	1,797	1	0,041	6,034	1,078	33,761*
Asupan lemak	0,530	1	0,369	1,699	0,535	5,401
Aktivitas fisik	0,332	1	0,314	0,718	0,376	1,360
Klasifikasi pedagang makanan	-2,241	1	0,000	0,106	0,036	0,312

\*Variabel yang paling berpengaruh terhadap status gizi, yang diuji menggunakan uji regresi logistik

Tabel 4 menunjukkan bahwa hanya variabel asupan garam dan klasifikasi pedagang yang memiliki  $p<0,05$  (asupan garam 0,041 dan klasifikasi pedagang makanan 0,000). Sedangkan Exp (B) menjelaskan bahwa perubahan asupan garam sebesar 6,03 (95% CI=1,07 – 33,76) kali berhubungan dengan status gizi. Kelebihan garam dalam tubuh dapat menyebabkan status gizi yang tidak normal, yang berkaitan dengan retensi air yang terjadi dalam tubuh, sehingga beberapa responden dalam penelitian ini memiliki status gizi lebih. Asupan makanan merupakan salah satu penentu atau faktor risiko status gizi seseorang. Hal ini terkait dengan penelitian Ulil<sup>31</sup> yang menunjukkan bahwa pola makan berpengaruh paling besar terhadap status gizi, terutama bila terjadi kelebihan zat gizi. Konsumsi penyumbang harus dijaga agar tetap seimbang, selain itu aktivitas fisik juga harus dilakukan secara rutin untuk menjaga keadaan gizi normal.

### KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan garam, aktivitas fisik dan klasifikasi pedagang makanan (keliling dan menetap) dengan status gizi. Asupan garam menjadi faktor yang paling mempengaruhi status gizi pada pedagang makanan usia dewasa di Kabupaten Bogor. Maka, edukasi gizi atau strategi komunikasi perubahan perilaku untuk mencegah obesitas dan risiko penyakit tidak menular pada kelompok ini hendaknya berfokus pada pentingnya mengurangi asupan garam lewat jajanan atau pangan berisiko lainnya. Edukasi mengenai asupan lemak, gula dan aktifitas fisik tetap diberikan

namun *entry point* perubahan perilaku yang diharapkan bisa ditujukan pada upaya pengurangan konsumsi jajanan atau makanan gurih atau asin. Selain itu, dapat disarankan untuk bijak dalam memilih makanan sehat dan bergizi seimbang dan untuk pedagang menetap untuk dapat menambah aktivitas fisik seperti olahraga ringan dirumah agar meminimalisir status gizi lebih dan obesitas yang beresiko mendatangkan penyakit tidak menular.

### ACKNOWLEDGEMENT

Terima kasih pada Pemerintah Kabupaten Bogor terutama perangkat kecamatan dan perangkat desa dan para pedagang makanan yang ada di kecamatan Cibinong dan Cirimekar yang sudah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

### Konflik Kepentingan dan Sumber Pendanaan

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini. Pendanaan penelitian berasal dari dana pribadi.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Ambarwati, D., Kusuma, I. R. & Pangesti, W. D. *Kadarzi (Keluarga Sadar Gizi) Sebagai Sarana Meningkatkan Status Gizi Ibu Dan Anak*. (2019).
2. Kemenkes. *Laporan Provinsi Jawa Barat*. (2018).
3. Arizal Aditya Januarsa, H. & Esty Fadhila, Md. M. *Perancangan Motion Graphic Dalam Membatasi Konsumsi Gula, Garam Dan Lemak Bagi Dewasa Muda. Jurnal Rekamakta Ppn No* (2018).
4. Widya Dwinugraha, K., Oklita Anggiruling, D., Studi Gizi, P. & Tinggi Ilmu Kesehatan Bogor

- Husada, S. *Gambaran Pola Konsumsi Gula, Garam, Lemak Dan Status Gizi Mahasiswa Stikes Bogor Husada*. Vol. 2 (2022).
5. Rosita, R. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Umkm Di Indonesia. *Jurnal Lentera Bisnis* **9**, 109 (2020).
  6. Zata, J. & Nurhadi, L. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains* **1**, (2020).
  7. Arifin, H. *Et Al*. Analysis Of Modifiable, Non-Modifiable, And Physiological Risk Factors Of Non-Communicable Diseases In Indonesia: Evidence From The 2018 Indonesian Basic Health Research. *J Multidiscip Healthc* **15**, 2203–2221 (2022).
  8. Warganegara, E. & Nur, N. N. *Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular. Nida Nabilah Nur | Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular Majority* | Vol. 5 (2016).
  9. Ella, Y. *Et Al*. *The Description Of Obesity Among Housewives In The World*. Vol. 14 (2022).
  10. Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. Pola Makan Dan Obesitas. (2018).
  11. Sary, N. L., Rahmawati, S., Yusni, Y., Husnah, H. & Saminan, S. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Pegawai Sekretariat Daerah Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* **21**, (2021).
  12. Mkhize, X., Mthembu, B. E. & Napier, C. Transforming A Local Food System To Address Food And Nutrition Insecurity In An Urban Informal Settlement Area: A Study In Umlazi Township In Durban, South Africa. *J Agric Food Res* **12**, (2023).
  13. Ronitawati, P. & Elvandari, M. *Analisis Perbedaan Asupan Zat Gizi Berdasarkan Status Gizi Wanita Dewasa Peserta Majelis Taklim Nurul Hidayah Cipulir Kebayoran Lama Jakarta Selatan*. *Nutrire Diaita* Vol. 9 (2017).
  14. Dunford, E. K., Popkin, B. & Ng, S. W. Junk Food Intake Among Adults In The United States. *Journal Of Nutrition* **152**, 492–500 (2022).
  15. Dii, S. P., Kesehatan, A., Bhakti, I., Kediri, W. & Hidayat, A. Hubungan Konsumsi Makanan Berisiko Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Kampus X Kediri Association Beetwen Risk Foods Consumption And Physical Activity To Nutritional Status Among Students Of X College Kediri.
  16. Huang, C. *Et Al*. Total Sugar, Added Sugar, Fructose, And Sucrose Intake And All-Cause, Cardiovascular, And Cancer Mortality: A Systematic Review And Dose-Response Meta-Analysis Of Prospective Cohort Studies. *Nutrition* **112032** (2023) Doi:10.1016/J.Nut.2023.112032.
  17. Feart, C. Nutrition And Frailty: Current Knowledge. *Progress In Neuro-Psychopharmacology And Biological Psychiatry* Vol. 95 Preprint At <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2019.109703> (2019).
  18. Ferry Risky Mega Puspita, N. Analisis Asupan Gula, Garam Dan Lemak (Ggl) Dari Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Dan Swasta Di Kota Surabaya Analysis Intake Of Sugar, Salt And Fat (Ssf) From Snacks Among Students In Public And Private Elementary School In Surabaya. (2019) Doi:10.2473/Amnt.V3i1.2019.58-62.
  19. Saragih, M. Description Of Potassium, Natrium And Nutrition Al Status In Adults Young Hypertension Patiens. *Media Informasi* **17**, 11–16 (2022).
  20. Lanaspa, M. A. *Et Al*. High Salt Intake Causes Leptin Resistance And Obesity In Mice By Stimulating Endogenous Fructose Production And Metabolism. *Proc Natl Acad Sci U S A* **115**, 3138–3143 (2018).
  21. Navia, B. *Et Al*. La Ingesta De Sodio Puede Favorecer El Incremento De Peso; Resultados Del Estudio Fanpe Realizado En Una Muestra Representativa De Adultos Espanoles. *Nutr Hosp* **29**, 1283–1289 (2014).
  22. Rolag, A. M. *Hubungan Pola Konsumsi Gula, Garam, Lemak Dengan Status Gizi Siswa Siswi Sekolah Dasar Islam Terpadu An-Najah Di Kota Depok Skripsi*. (2022).
  23. Ginting, W. Pengaruh Asupan Protein Dan Asupan Garam Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Subur Dengan Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Patumbak Tahun 2017. (2018).
  24. Febytia, N. Dinda. *Hubungan Kualitas Tidur, Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Umj*. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik> (2022).
  25. Praditasari, J. A. & Sumarmik, S. Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di Smp Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia* **13**, 117 (2018).
  26. Surbakti, L. *Hubungan Asupan Karbohidrat , Lemak , Dan Kalsium Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Advent Lubuk Pakam*. (2019).
  27. Puji, L. *Et Al*. *Hubungan Stres, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/> (2022).
  28. Abadini, D., Wuryaningsih, C. E., Fakultas, ) & Masyarakat, K. *Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran Di Jakarta Tahun 2018*. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* Vol. 14 (2019).
  29. Retno Yunitasari, A., Sinaga, T. & Nurdiani, R. Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar. (2019) Doi:10.204736/Mgi.V14i2.197-206.
  30. Roring, N. M., Posangi, J. & Manampiring, A. E. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Intensitas Olahraga Dengan Status Gizi. *Jurnal Biomedik:Jbm* **12**, 110 (2020).
  31. Nindayanti, S. *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Atlet Sepak Bola Ps Kerinci Tahun 2018*. (2019).

32. Ulil, S., Galuh, A. & Prameswari, N. Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, Dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus Di Sma Negeri 1 Demak). *Ijphn* **2**, 112–121 (2022).