

# Hubungan karakteristik individu, konsumsi zat gizi, aktivitas fisik, dan stres dengan obesitas Pegawai Negeri Sipil Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI tahun 2013 = The relationship of individual characteristics, nutrient intakes, physical activity and stress with obesity civil servants Secretariat General of the Ministry of Health of Republic of Indonesia in 2013

Winne Widiyanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20349853&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Obesitas merupakan penyokong utama dari berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes, jantung, dan kanker. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara karakteristik individu, konsumsi zat gizi, aktivitas fisik, dan stres dengan kejadian obesitas Pegawai Negeri Sipil (PNS) Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2013. Rancangan penelitian cross-sectional dilakukan pada 230 responden yang terpilih secara systematic random sampling. Obesitas diukur dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yakni ratio antara berat badan (kilogram) dibagi dengan tinggi badan kuadrat (meter<sup>2</sup>). Responden dikatakan obes jika IMT  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>. Analisis data dilakukan dengan uji chi-square dan regresi logistik ganda.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa prevalensi obesitas PNS Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013 adalah sebesar 48%. Regresi logistik ganda memperlihatkan bahwa ada hubungan bermakna antara umur, aktivitas fisik, dan stres dengan kejadian obesitas pada PNS Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI. Semakin tua umur semakin tinggi risiko obesitas. Semakin berat stres semakin tinggi risiko obesitas. Semakin berat aktivitas fisik semakin rendah risiko obesitas. Tidak ada hubungan bermakna antara karakteristik individu (jenis kelamin, pendidikan terakhir, pengetahuan, sikap, dan suku bangsa) dan konsumsi zat gizi (konsumsi energi, karbohidrat, lemak, dan protein) dengan kejadian obesitas.

Disarankan pada Kementerian Kesehatan untuk melakukan pemantauan dan pemeriksaan secara rutin kejadian obesitas pada seluruh pegawainya, yang merupakan langkah penting untuk pencegahan agar pegawai agar tidak terkena penyakit degeneratif (seperti diabetes, jantung, dan kanker). Membuat jadwal dan menerapkan dengan sebaik-baiknya olahraga rutin bersama setiap hari jumat pagi dan memanfaatkan fasilitas olahraga (fitness center) untuk menurunkan kejadian obesitas. Melakukan kegiatan penyuluhan tentang gaya hidup sehat dan pencegahan stres, serta mengadakan gathering atau outbound yang dapat menurunkan stres.

.....Obesity is a major cause of many degenerative diseases such as diabetes, heart disease, and cancer. This research aims to know the relationship between individual characteristics, nutrient intakes, physical activity, and stress with obesity among civil servant Secretariat General of the Ministry of Health of Republic of Indonesia in 2013. The cross sectional studies performed on 230 respondents who selected by systematic random sampling. Obesity is measured using Body Mass Index (BMI) i.e. the ratio between the weight (in kilograms) divided by height (in metres). Obesity exist if BMI  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>. Data analysis was done with chi square test and logistic regression.

Results of the study showed that the prevalence of obesity among civil servants Secretariat General of the Ministry of Health of Indonesia in 2013 is equal to 48%. Multiple logistic regression showed that there is a significant relationship between age, physical activity, and stress with obesity. The older the age, the higher the risk of obesity. The more severe the stress of the higher risk of obesity. Increasingly heavy physical activity, the lower the risk of obesity. There is no meaningful relationship between individual characteristics (gender, education, knowledge, attitude, and ethnicity) and consumption of nutrients (consumption of energy, carbohydrates, fats, and proteins) obesity.

Advised on the Ministry of Health to conduct regular monitoring and inspection of the occurrence of obesity in all its employees, which is an important step for prevention so that employees are not exposed to degenerative diseases (such as diabetes, heart disease, and cancer). Create a schedule and applying the best workouts together every Friday morning and make use of the sports facilities (fitness center) to lower the incidence of obesity. The Ministry of Health should perform activities such as public awareness about healthy lifestyles and the prevention of stress, as well as occasionally doing a gathering or outbound scene that can decrease stress.