

Aktivitas fisik, stres, dan obesitas pada pegawai negeri sipil

Winne Widiyanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20449900&lokasi=lokal>

Abstrak

Pada tahun 2008, sekitar 2,8 juta orang dewasa meninggal akibat obesitas, sekitar 300 juta orang yang secara klinis tergolong obesitas yang merupakan penyokong utama penyakit degeneratif seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Penelitian ini bertujuan mengetahui prevalensi obesitas pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan pengaruh aktivitas fisik dan stres terhadap obesitas. Penelitian potong lintang ini dilakukan pada bulan Mei - Juni 2013 di Jakarta pada 230 responden yang dipilih secara acak sistematis dari 1.119 PNS. Obesitas diukur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) berupa rasio berat badan (kilogram) dibagi tinggi badan kuadrat (meter²), responden dinyatakan obesitas jika $IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$. Prevalensi obesitas pada PNS Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013 adalah 48%. Setelah dikontrol oleh konsumsi makanan dan usia didapatkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan stres dengan obesitas. Kelompok yang melakukan aktivitas fisik sedang atau berat berisiko 0,4 atau 0,6 kali lebih rendah untuk mengalami obesitas dan kelompok yang mengalami stres sedang atau berat berisiko 4,6 atau 2,4 kali lebih besar untuk mengalami obesitas. Disarankan Kementerian Kesehatan melakukan pemeriksaan obesitas pada semua pegawai secara rutin dan menyelenggarakan olahraga rutin setiap hari serta memanfaatkan fasilitas olahraga (fitness center) untuk menjaga kebugaran.

In 2008, about 2,8 million adult people were dead caused by obesity, about 300 millions people who clinically obese who is main support of degenerative diseases such as diabetes mellitus, heart disease, and cancer. This study aimed to know the prevalence of obesity among civil servant Secretariat General of the Ministry of Health of Republic of Indonesia and the effect of physical activity and stress. The cross sectional studies was 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 meters squares), obesity exist if $BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2$. Data analysis was done using multivariate logistic regression. Results of the study showed that the prevalence of obesity is 48%. After controlled by nutrient intake and age there is a significant relationship between physical activity and stress with obesity. Moderate and heavy physical activity have a risk of 0.4 or 0.6 times less likely to be obese and groups who experience moderate or severe stress has a risk of 4.6 or 2.4 times more likely to be obese. Advised on the Ministry of Health to conduct regular monitoring of the occurrence of obesity in all its employees and create aschedule and applying the best workouts together and makeuse of the sports facilities (fitness center).