

Gambaran pola hidup sehat dan indek masa tubuh pada pekerja kontraktor lepas pantai perusahaan sarku enjineriing utama

Tampubolon, Charles Mangaraja

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=121976&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebiasaan makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik serta juga kurangnya kualitas dan kuantitas tidur adalah beberapa faktor perilaku gaya hidup yang berpotensi berkembang menjadi masalah kesehatan untuk pekerja kontraktor lepas pantai Sarku Enjineriing Utama. Mengidentifikasi dengan survei cross sectional pekerja siang lepas pantai (N = 40; laki-laki) yang digunakan untuk memetakan gambaran besar antara kebiasaan makan, aktivitas fisik dan kebiasaan tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks masa tubuh rata-rata seluruh responden adalah 21,88 kg/m² dan usia rata-rata responden secara keseluruhan adalah 38,7 tahun. Angka rata-rata IMT lebih tinggi pada pekerja dengan kebiasaan yang selalu makan di antarahidangan penutup, snack, mie instan pada waktu jeda istirahat. Angka rata-rata IMT lebih rendah pada pekerja yang memiliki olahraga sehari-hari dibandingkan dengan mereka yang olahraga 1-2 kali per minggu. Angka rata-rata IMT lebih tinggi didapatkan dengan jam tidur malam lebih pendek, sering terbangun dan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mereka yang lebih rendah. Nyenyak tidur dan kualitas tidur mempunyai perbedaan yang bermakna diantara rata-rata IMT. Hasil survei ini mengkonfirmasi kebutuhan untuk intervensi promosi kesehatan dari perusahaan Sarku Enjineriing Utama seperti program kebiasaan makan sehat, latihan olahraga dan tidur yang lebih baik untuk pekerja lepas pantainya sehingga dapat menjalankan gaya hidup yang lebih sehat.

Kata Kunci: sehat, gaya hidup, IMT, Lepas pantai, Sarku, makan, olahraga, tidur

Unhealthy eating habits and lack of physical activities and also sleep deprivation are some of the lifestyle behavior factors that form a potentially growing health problem for Sarku Enjineriing Utama offshore workers. Identifying with a cross sectional survey of day offshore workers (N=40; males) was employed to mapping a big picture between eating, physical activities and sleep habits with Body Mass Index (BMI). Mean BMI for the overall was 21,88 kg/m² and mean age for the overall responden was 38.7 yr. Mean BMI was higher in workers with eating habits that always eat among dessert, snack, noodles on the coffee time. Mean BMI was lower in workers that have a physical activities everyday compared to those have 1-2 times per week. Higher Mean BMI sleep shorter hours, awakened frequently and poor sleep quality compared to those with a lower Mean BMI. A deep sleep and quality of sleep have a significant difference among mean BMI rate. The results of this survey confirm the need for health promotion interventions from Sarku Enjineriing Utama company such as healthy eating, physical exercise and better sleep program for their offshore workers that can enable healthier lifestyle.

Key words: health, lifestyle, BMI, offshore, Sarku, eat, physical, activity, sleep