

Perbedaan Proporsi Kejadian Gizi lebih Berdasarkan Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Sarapan pada Pegawai Negeri Sipil di Dinas Kesehatan Kota Depok Tahun 2016

Agnur, Bonie Febriany Putri

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=124826&lokasi=lokal>

Abstrak

Gizi lebih berhubungan dengan risiko kematian akibat penyakit diabetes mellitus tipe 2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan proporsi kejadian gizi lebih berdasarkan asupan gizi, aktivitas fisik, perilaku sedentari, pengetahuan gizi & gizi lebih, dan kebiasaan sarapan. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah cross-sectional. Penelitian ini melibatkan 110 responden yang merupakan Pegawai Negeri Sipil di Dinas Kesehatan Kota Depok. Pengukuran status gizi lebih menggunakan indeks masa tubuh, asupan gizi menggunakan metode food recall 2x24 jam, aktivitas fisik menggunakan GPAQ, perilaku sedentari menggunakan SBQ, pengetahuan gizi & gizi lebih dan kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,6% PNS mengalami gizi lebih (IMT $\geq$ 25 kg/m²). Terdapat perbedaan proporsi bermakna pada variabel asupan gizi, aktivitas fisik, pengetahuan gizi & gizi lebih, dan kebiasaan sarapan. Setelah dilakukan analisis stratifikasi berdasarkan jenis kelamin, terdapat perbedaan proporsi bermakna variabel asupan energi pada laki-laki sedangkan variabel lainnya bermakna pada perempuan saja. Gizi lebih terjadi pada setengah responden PNS di Dinas Kesehatan Kota Depok. Anjuran untuk konsumsi makanan rendah kalori, rendah lemak, dan tinggi serat serta peningkatan aktivitas fisik dapat mengurangi angka kejadian gizi lebih dan mencegah penambahan berat badan.

Kata Kunci: Gizi lebih, Indeks Masa Tubuh, asupan gizi, aktivitas fisik, Pegawai Negeri Sipil

Overnutrition associated with the risk of death form diabetes mellitus type 2 diseases. This study aims to determine differences of proportion in the incidence of overnutrition based on dietary intake, physical activity, sedentary behaviour, knowledge of nutrition & overnutrition, and breakfast habits. This study used cross-sectional design. A total of 110 civil employees of Depok Health Department were included in this study. Overnutrition was measured using Body Mass Index, dietary intake using method of food recall 2x24 hours, physical activity using GPAQ, sedentary behaviour using SBQ, knowledge of nutrition & overnutrition using questionnaire. The results showed that were 53,6% civil employees is overnutrition (BMI $\geq$ 25 kg/m²). There were significant differences of proportion in variables dietary intake, physical activity, knowledge of nutrition and overnutrition, and breakfast habits. After stratification analyze based on sex, there were significant differences of proportion variables energy intake in men, while the difference of proportion other variables were only significant in women. Overnutrition occurs on half of civil employees of Depok Health Department. Consumed food with low calories, low fat, and high fiber and then increase physical activity can reduce prevalence of overnutrition and prevent weight gain.

Keywords: overnutrition, Body Mass Index, dietary intake, physical activity, civil employees