

Perbedaan status obesitas berdasarkan asupan gizi, serat, kebiasaan konsumsi minuman manis, aktivitas fisik dan durasi tidur pada pegawai negeri sipil Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Tahun 2016

Masruroh, Siti

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=125043&lokasi=lokal>

Abstrak

Obesitas yang merupakan masalah kesehatan dan prevalensinya cenderung meningkat setiap tahun berdampak pada terjadinya penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus dan penyakit kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan status obesitas berdasarkan asupan gizi, konsumsi minuman manis, aktivitas fisik dan durasi tidur pada PNS. Populasi penelitian adalah orang dewasa yang terdaftar sebagai PNS di Ditjen Kesehatan Masyarakat Kemenkes. Desain penelitian ini adalah cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 108 yang dipilih dengan systematic random sampling.

Data dikumpulkan pada bulan Mei 2016, meliputi status obesitas, asupan gizi yang terdiri dari energi, lemak, karbohidrat dan protein, serat, kebiasaan konsumsi minuman manis, aktivitas fisik dan durasi tidur. Status obesitas dinilai dari IMT yang diperoleh dari pengukuran berat badan dan tinggi badan, aktivitas fisik diperoleh dari GPAQ, durasi tidur dihitung berdasarkan kebiasaan tidur malam pada hari kerja dan hari libur yang diperoleh dari kuesioner, konsumsi minuman manis menggunakan FFQ dan asupan zat gizi menggunakan metode food recall 2x24 jam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 44,4 % responden mengalami obesitas. Terdapat perbedaan status obesitas berdasarkan durasi tidur. Orang yang tidur 4-6 jam/hari berpeluang mengalami obesitas 2,8 kali lebih tinggi dari yang tidur >6 jam/hari. Perbedaan tersebut bermakna pada usia <40 tahun dan pada pangkat/golongan III. Tidak ada perbedaan status obesitas berdasarkan asupan gizi, aktivitas fisik dan konsumsi minuman manis. Disarankan kepada PNS untuk mengatur pola tidur dan durasi tidur malam tidak kurang dari 6 jam sehari agar terhindar dari risiko obesitas. Kata Kunci: obesitas, dewasa, durasi tidur, asupan gizi, aktivitas fisik

Obesity that its prevalence has increased over the years, is associated with hypertension, diabetes mellitus and cardiovascular diseases. The study aimed to determine the differences between nutrition intake, dietary fiber, consumption of sweetened beverages, physical activity and sleep duration among civil servants. The study population is adult who are registered as civil servant of General of Public Health in Ministry of Health. The design of the study is cross sectional with total sample 108 selected by systematic random sampling. The study was conducted in May 2016. The data collection used instruments including anthropometric measurements (obesity status), GPAQ (physical activity), a special questionnaire for sleep duration, FFQ (sweetened beverages consumption) and 2x24 hour food recall (nutrition intake). The result showed 44,4% of respondents were obese. There was significant differences in obesity status based on sleep duration ($p=0.022$). People who slept 4-6 hours/day had 2.8 time higher risk of becoming obese than those who slept > 6 hours/day. The significance only on respondents with ages <40 years and level III of occupancy. This finding suggests that civil servants have to manage their sleep time and not have usual sleep duration less than or equal to 6 hours a day in order to avoid the risk of obesity. Key words: obesity, adults, sleep duration, physical activity, nutrition intake.