

Perbedaan status kebugaran berdasarkan status obesitas, aktivitas fisik, asupan gizi dan kebiasaan merokok pada pegawai negeri sipil Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Tahun 2016

Rachmawati, Eri

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=125091&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan status kebugaran berdasarkan status obesitas, aktivitas fisik, asupan gizi dan kebiasaan merokok pada PNS Dirjen Kesmas Kementerian Kesehatan. Penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional dengan responden 78 orang. Data yang dikumpulkan meliputi denyut nadi, IMT, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat.

Pengukuran kebugaran dengan menggunakan metode YMCA. Status obesitas diukur dengan indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik menggunakan kuesioner GPAQ dan asupan gizi menggunakan food recall. Hasil penelitian ada perbedaan bermakna status kebugaran berdasarkan asupan karbohidrat.

Disarankan mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi yang dianjurkan terutama protein yang pada penelitian ini terbukti berperan terhadap tubuh yang bugar.

Kata Kunci : Kebugaran, obesitas, aktivitas fisik, asupan gizi

Abstract

This study aimed to determine differences in fitness status based on the status of obesity, physical activity, nutrition and smoking habits on the government employees Directorate General for Public Health, Ministry of Health. This study used a cross-sectional study design with respondents of 78 people. Data collected were pulse, BMI, physical activity, smoking habits, intake of energy, protein, fat and carbohydrates. Fitness measurements used the YMCA; obesity status was measured with body mass index (IMT); physical activity obtained with GPAQ and nutrient intake used a 24 hour food recall. There is significant difference in fitness status based on the intake of carbohydrates. It is advisable to consume food in accordance with nutritional requirements recommended especially proteins in this study proved to contribute to a fit body.

Keywords : Fitness, obesity, physical activity, nutrient intake.