

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, EMOTIONAL EATING, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA PEGAWAI DI WILAYAH PUSKESMAS KECAMATAN CILANDAK

ADJENG FARICKA KHAMIDAH

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=78046&lokasi=lokal>

Abstrak

Obesitas merupakan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh, yang ditandai dengan penumpukan lemak dalam jaringan adipose. Obesitas saat dewasa beresiko menderita penyakit degeneratif. Prevalensi obesitas pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Provinsi DKI Jakarta adalah sebesar 24,70% (Kemenkes, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi, emotional eating, dan kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada pegawai di wilayah Puskesmas Kecamatan Cilandak. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini sebanyak 160 pegawai, dengan jumlah sampel 105 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified sampling. Analisis menggunakan uji chi square dan fisher's exact. Hasil menunjukkan terdapat hubungan antara asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, emotional eating, dan kualitas tidur dengan kejadian obesitas, dan tidak ada hubungan antara serat dengan kejadian obesitas. Disimpulkan bahwa kejadian obesitas dipengaruhi oleh asupan energi ($p = 0,003$, PR = 2,182), protein ($p = 0,000$, PR = 2,197), lemak ($p = 0,000$, PR = 2,339), KH ($p = 0,006$, PR = 2,156), emotional eating ($p = 0,002$, PR = 1,810) kualitas tidur ($p = 0,047$, PR = 1,600), meskipun tidak pada asupan serat ($p = 1,000$). Disarankan kepada pegawai Puskesmas Kecamatan Wilayah Cilandak untuk memperhatikan frekuensi dan pola makan, serta mengonsumsi sayuran (250 gr) dan buah (150 gr) sesuai dengan anjuran porsi dalam satu kali makan.