

Persen lemak tubuh sebagai faktor dominan gizi lebih pada karyawan administrasi kantor pusat PT. Pos Indonesia Jakarta Tahun 2016 = percent body fat as dominant factor of over nutrition on employee s administration headquarters of PT. Ppos Indonesia Jakarta in 2016

Novia Dwi Prabandari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20430804&lokasi=lokal>

---

Abstrak

**ABSTRAK**

Gizi lebih merupakan faktor risiko terjadinya berbagai jenis penyakit tidak menular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor dominan terhadap gizi lebih pada karyawan administrasi kantor pusat PT. Pos Indonesia Jakarta tahun 2016. Desain studi yang digunakan adalah cross sectional yang dilakukan pada 108 responden usia dewasa 19-55 tahun. Status gizi lebih didapatkan dengan pengukuran antropometri dan pengkategorian Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut WHO, serta persen lemak tubuh diukur menggunakan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). Metode yang digunakan untuk memperoleh data karakteristik individu dan gaya hidup adalah dengan menggunakan kuesioner mandiri dan wawancara. Data asupan zat gizi diperoleh dengan melakukan wawancara recall 3x24 jam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55,6% karyawan mengalami gizi lebih. Variabel yang memiliki hubungan signifikan dengan gizi lebih adalah persen lemak tubuh ( $p=0,000$ ). Sedangkan asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, indeks glikemik pangan, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, stres, kualitas tidur, dan kebiasaan sarapan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan gizi lebih. Uji regresi logistik ganda menghasilkan persen lemak merupakan faktor dominan gizi lebih.

<hr>

**ABSTRACT**

Over nutrition is a risk factor for various types of non-communicable diseases. This study aims to determine the dominant factor of over nutrition on employee?s administration headquarters of PT. Pos Indonesia Jakarta in 2016. This study used cross sectional study conducted in 108 adult respondents aged 19-55 years. Nutritional status obtained by anthropometric measurements and categorization of Body Mass Index (BMI) according to WHO. As well as the percent of body fat was measured using bioelectrical impedance analysis (BIA). Questionnaire and interview used to obtain data on individual characteristics and lifestyle. Recall 3x24 hours obtained to getting data of macro nutrition, dietary fiber, and glycemic index of food. The results showed that 55.6% of employees are over nutrition. Variables that have a significant relationship with over nutrition is percent body fat ( $p = 0.000$ ). While the intake of energy, protein, fat,

carbohydrates, dietary fiber, glycemic index food, age, gender, level of education, knowledge of nutrition, physical activity, stress, sleep quality, and the breakfast habit does not have a significant relationship with over nutrition. Multiple logistic regression percent body fat is the dominant factor to produce over nutrition.