

ABSTRAK

LIDYA, 21S1AJ0003

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, AKTIVITAS FISIK, DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA KARYAWAN RSUD H.BADARUDDIN KASIM TANJUNG

SKRIPSI. Program Studi Gizi. 2023
(xv + 116)

Obesitas terjadi karena adanya kelainan kompleks pengaturan pola makan dan metabolisme energi yang dikendalikan oleh beberapa faktor penyebab terjadinya obesitas yaitu genetika, pola makan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan gaya hidup. Tingkat pengetahuan gizi merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi obesitas. Aktivitas fisik yang kurang menjadi faktor risiko utama terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas. Pola makan yang merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas adalah konsumsi makan porsi besar (lebih dari kebutuhan), makan tinggi energi, lemak, karbohidrat sederhana dan rendah serat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang, pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada karyawan RSUD H.Badaruddin Kasim Tanjung. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek penelitian berjumlah 50 responden yang diperoleh dengan Teknik total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas tingkat pengetahuan gizi seimbang kurang (55,5%), aktivitas fisik sedang (61,1%), pola makan lebih (80,5%). Hasil penelitian menggunakan uji statistik *Rank Spearman* menunjukkan tingkat pengetahuan gizi seimbang ($p=0,018$), aktivitas fisik ($p=0,028$), dan pola makan ($p=0,025$) memiliki hubungan dengan kejadian obesitas pada karyawan RSUD H. Badaruddin Kasim Tanjung. Petugas gizi, pihak promkes, dan manajemen rumah sakit disarankan dapat memberikan edukasi kepada semua karyawan tentang pengetahuan gizi seimbang, memfasilitasi aktivitas fisik dengan olah raga teratur ditempat kerja, dan menjaga pola makan gizi seimbang agar obesitas dapat diatasi.

Kata Kunci : Pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, pola makan, obesitas

ABSTRACT

LIDYA, 21S1AJ0003

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY, AND DIET WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN EMPLOYEES OF RSUD H.BADARUDDIN KASIM TANJUNG THESIS.

*THESIS. Nutrition Study Program. 2023
(xv + 116)*

Obesity occurs due to complex abnormalities in dietary regulation and energy metabolism controlled by several factors leading to obesity, namely genetics, diet, physical activity, nutritional knowledge, and lifestyle. The level of nutritional knowledge is an indirect factor affecting obesity. Lack of physical activity is a major risk factor for overweight and obesity. Diet that is the trigger of obesity and obesity is the consumption of large portions of food (more than needed), eating high energy, fat, in simple carbohydrates and low in fiber. This study aims to determine the relationship between the level of knowledge of balanced nutrition, diet and physical activity with the incidence of obesity in employees of RSUD H.Badaruddin Kasim Tanjung. This research is an analytical descriptive research with a cross-sectional approach. The subjects of the study amounted to 50 respondents obtained by the Total Simpling. The results of this study showed that the majority of the level of knowledge of balanced nutrition was less (55.5%), moderate physical activity (61.1%), more diet (80.5%). The results of the study using the Spearman Rank statistical test showed the level of knowledge of balanced nutrition ($p = 0.018$), physical activity level ($p = 0.028$), and diet ($p = 0.025$) had a relationship with the incidence of obesity in employees of RSUD H. Badaruddin Kasim Tanjung. It is recommended that nutrition officers, health promotion and hospital management provide education to all employees about balanced nutrition, facilitate physical activity with regular exercise at work, and maintain a balanced nutritional diet so that obesity can be overcome

Keywords : *Knowledge of balanced nutrition, physical activity, diet, obesity*