

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA PEGAWAI DI SMPN 4 PASARKEMIS TAHUN 2023

Tasya Annisa Zahrani

Abstrak

Gizi lebih sering dikaitkan dengan kegemukan dan obesitas yang diakibatkan karena penumpukan lemak berlebih sehingga dapat mengganggu kesehatan seseorang. Mayoritas pegawai yang berusia diatas 18 tahun mengalami obesitas yang dapat mengganggu produktivitas dalam bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan dan frekuensi konsumsi makanan berisiko (manis dan berlemak) dengan kejadian gizi lebih pada pegawai di SMPN 4 Pasarkemis. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Quota Sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 54 pegawai. Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Data yang diperoleh diuji menggunakan uji *Fisher Exact Test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan ($p=0,039$) dan aktivitas fisik ($p=0,044$) dengan kejadian gizi lebih dan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang ($p=0,5$) dan frekuensi konsumsi makanan berisiko (manis dan berlemak) ($p=0,244$) dengan kejadian gizi lebih.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Gizi lebih, Kebiasaan Sarapan, Pegawai

**FACTORS ASSOCIATED WITH THE INCIDENCE OF
OVERNUTRITION IN EMPLOYEES AT SMPN 4
PASARKEMIS IN 2023**

Tasya Annisa Zahrani

Abstract

Overnutrition is often associated with overweight and obesity caused by the accumulation of excess fat that can interfere with one's health. The majority of employees over 18 years old are obese which can interfere with productivity at work. This study aims to determine the relationship between knowledge of balanced nutrition, physical activity, breakfast habits and frequency of consumption of risky foods (sweet and fatty) with the incidence of overnutrition in employees at SMPN 4 Pasarkemis. This study used a cross-sectional design with a sampling technique, namely Quota Sampling. The sample used in this study was 54 employees. Data collection was done using a questionnaire. The data obtained were tested using the *Fisher Exact Test*. The results of the analysis showed that there was a relationship between breakfast habits ($p=0,039$) and physical activity ($p=0,044$) with the incidence of overweight and there was no relationship between knowledge of balanced nutrition ($p=0,5$) and frequency of consumption of risky foods (sweet and fatty) ($p=0,244$) with the incidence of overweight.

Keywords: Breakfast habits, Employee, Overnutrition, Physical Activity.