

HUBUNGAN TINGKAT STRES, POLA MAKAN BERISIKO, DAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN OBESITAS SENTRAL PADA AWAK KAPAL MOTOR PENYEBERANGAN PT RAPUTRA JAYA

Betari Julianchika Imaniar

Abstrak

Awak kapal berperan penting terhadap kelancaran kapal laut sehingga harus mempertahankan produktivitas kerja dimana status gizi lebih dapat menurunkan produktivitas kerja. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar, proporsi obesitas sentral terus mengalami peningkatan yang signifikan hingga pada tahun 2018 prevalensi obesitas sentral pada umur ≥ 15 tahun mencapai 31% di mana angka ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi obesitas secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara tingkat stres, pola makan, dan kebiasaan merokok dengan kejadian obesitas sentral pada awak kapal. Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan menggunakan metode Cross Sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 101 responden yang diambil menggunakan metode stratified random sampling. Hasil uji chi square menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi makanan berlemak ($p=0,000$) serta konsumsi makanan dan minuman manis ($p=0,000$) dengan obesitas sentral. Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara tingkat stres ($p=0,170$), konsumsi makanan asin ($p=0,695$), konsumsi buah dan sayur ($p=0,458$), serta kebiasaan merokok ($p=0,255$) dengan obesitas sentral. Untuk itu, responden diharapkan dapat mengurangi asupan makanan berlemak serta makanan dan minuman manis sebagai salah satu strategi untuk mengurangi risiko terjadinya obesitas sentral.

Kata Kunci: Awak Kapal, Kebiasaan Merokok, Obesitas Sentral, Pola Makan Berisiko, Tingkat Stres.

ASSOCIATION BETWEEN STRESS LEVEL, RISKY DIETARY PATTERN, AND SMOKING HABIT WITH CENTRAL OBESITY IN PT RAPUTRA JAYA FERRY CREWS

Betari Julianchika Imaniar

Abstract

The ship crew plays a crucial role in ensuring the smooth operation of maritime vessels, thus they must maintain work productivity, where overweight status can decrease work productivity. Based on the results of the Basic Health Research, the proportion of central obesity has continued to increase significantly, reaching a prevalence of 31% in 2018 for individuals aged ≥ 15 years, which is higher compared to the overall obesity prevalence. This study aims to investigate the relationship between stress levels, diet, and smoking habits with the incidence of central obesity among ship crew members. This research is an analytical observational study using a cross-sectional method with a sample of 101 respondents selected using the stratified random sampling method. The results of the chi-square test showed a relationship between the consumption of fatty foods ($p=0,001$) and the consumption of sweet foods and beverages ($p=0,001$) with central obesity. Meanwhile, there was no relationship between stress levels ($p=0,170$), consumption of salty foods ($p=0,695$), consumption of fruits and vegetables ($p=0,458$), and smoking habits ($p=0,255$) with central obesity. Respondents are encouraged to reduce the intake of fatty foods as well as sweet foods and beverages as a strategy to reduce the risk of central obesity.

Kata Kunci: Ship Crews, Smoking Habit, Central Obesity Risky Dietary Pattern, Stress Level.